

## O knjizi

Prvi put objavljena 1976. godine, knjiga Petera Russella postala je jedno od ključnih djela za razumijevanje tehnike transcendentale meditacije. Ovo treće, prerađeno izdanje, sadrži i podatke o izvanredno djelotvornoj sidhi tehnici. U zadnjih nekoliko godina, tehnika transcendentale meditacije privukla je velik broj ljudi najrazličitijih društvenih profila: liječnike, studente, političare, poslovne ljude, kućanice... Danas tu tehniku prakticira oko dva milijuna ljudi<sup>1</sup>, a taj se broj povećava brzinom od oko 40.000 mjesečno. Peter Russell koji je učio kod Maharishija u Indiji, te i sam postao učitelj tehnike transcendentale meditacije, obrađuje predmet na lak i razumljiv način, a usput raspršuje i mnoga pogrešna shvaćanja.

Tekst se najprije bavi samom tehnikom, njezinim porijeklom i djelovanjem. Najnovija znanstvena istraživanja tehnike TM ukazuju, naime, na to da ona dovodi čovjeka u stanje dubokog počinka i to postupkom koji je upravo suprotan procesu kojim se u tijelu akumuliraju stresovi i napetosti. U knjizi se također razmatraju posljedice što ih tehnika transcendentale meditacije ima na zdravlje, jasnoću duha, stvaralačke sposobnosti, i osobnu stabilnost u svakodnevnom životu.

Maharishijevo učenje sadrži, osim teorije i prakse transcendentale meditacije, i duboke spoznaje o načinu funkcioniranja ljudskog duha i o prirodi svijesti, a daje i sintezu istočnjačkog i zapadnjačkog načina mišljenja. Jedan od najvažnijih aspekata Maharishijevog učenja jest tvrdnja da su viša stanja svijesti (koja su oduvijek bila iskustva mističara), svakome dostupna, i da ne samo da nisu u kontradikciji s materijalnim blagostanjem, nego mu štoviše koriste.

U drugom dijelu knjige Peter Russell potanko razrađuje razvoj takvih stanja svijesti i njegove posljedice: bolje i točnije opažanje i promjenu odnosa prema svijetu.

Knjiga završava autorovim osobnim mišljenjem o ulozi TM-a u svijetu danas. Autor vjeruje da uzroci mnogih suvremenih problema leže u dvostrukom nerazumijevanju — čovjek ne razumije ni sam sebe ni svoju okolinu. Da bi stekao to razumijevanje mora najprije proširiti vlastitu svijest. Čim veći broj ljudi uspije postići ta viša stanja svijesti, tim će i društvo postati zdravije i skladnije. Peter Russell vjeruje da će upravo to biti idući veliki korak u evoluciji čovječanstva.

*„Knjiga na vrlo jasan način objašnjava što je transcendentala meditacija, na kojim se principima temelji i što se postiže njezinim prakticiranjem. Tekst je koncizan i može se s punim povjerenjem preporučiti svakome tko želi saznati nešto o TM-u.“*

Dr Antony Campbell u listu: „Nove knjige u Britaniji“

## O autoru

Peter Russell studirao je matematiku i teorijsku fiziku na sveučilištu u Cambridgeu. Kasnije, fasciniran ljudskom svijesću i neiskorištenim potencijalom ljudskog mozga, počeo se baviti psihologijom. Učio je kod Maharishi Mahesh Yogija u Indiji, pa je i sam postao učitelj tehnike transcendentale meditacije. Pod Maharishijevim je vodstvom nastavio studirati u Sjedinjenim američkim državama i u Evropi, a zatim je na Bristolskom sveučilištu tri godine istraživao djelovne tehnike TM.

Zadnjih pet godina<sup>2</sup> tu tehniku redovno je i podučavao, a često je o njoj držao i predavanja na radiju i televiziji.

---

# TM za skeptike

---

Uvod u tehniku  
TRANSCENDENTALNE MEDITACIJE  
po učenju  
Maharishi Mahesh Yogija

Peter Russell  
Prijevod: Branko Čičić  
i Slavica Čičić  
Dodatak sastavili i pripremili:  
Ervin Šilić, Ružica Šilić, Mirjana Hinić  
1988. Beograd

---

---

# Sadržaj

---

---

Uvod .. 7  
Riječi zahvale .. 17

## *Prvi dio*

1 Što je TM? .. 21  
2 Povijest TM-a .. 29  
3 Priroda duha .. 41  
4 Tehnika TM .. 51  
5 Psihofiziologija TM-a .. 67  
6 Oslobađanje stresa .. 85  
7 Zdravlje,  
stvaralačke sposobnosti i inteligencija .. 97

## *Drugi dio*

8 Četvrto stanje svijesti .. 115  
9 Peto stanje svijesti .. 127  
10 Samorealizacija .. 135  
11 Viša stanja svijesti .. 151  
12 Neke psihološke perspektive .. 163  
13 Sredstvo i cilj .. 175  
14 Znalac i znanje .. 183

## *Treći dio*

15 Umijeće nemogućeg .. 197  
16 Revolucija svijesti .. 209  
Dodatak .. 227  
Bibliografija .. 235

Samostalno autorsko prevodilačko izdanje:

Slavica Čičić, Branko Čičić, Ružica Šilić, Ervin Šilić i Mirjana Hinić

Adresa izdavača:

Slavica Čičić, Partizanska 37, 11090 Beograd

Recenzent: Dr Predrag Bulić

III dopunjeno izdanje

Tiraž: 10.000

Štampa: „Kultura“, Makedonska 4, 11000 Beograd

---

# *Uvod*

---

Krajem 1967. godine prelijećući površno naslove knjiga na policama lokalne knjižnice ugledao sam naslov „Znanost o bitku i umijeće života“. Kako su me upravo u tom trenutku života počeli zanimati razni oblici meditacije, uzeo sam djelo Maharishi Mahesh Yogija s police i ponio ga kući zajedno s nekoliko već odabranih knjiga.

Knjigu sam otvorio tek nakon nekoliko dana, ali kad sam to učinio, iznenađenje nije izostalo. Sve što je Maharishi govorio bilo je upravo suprotno onome što sam ikad čitao o meditaciji. Bilo je očito da se pisac ne slaže s nekim „Autoritetima“ na tom području. Meditacija, pisalo je u knjizi, nije teška, ne zahtijeva napor niti kontrolu, a meditirati može svatko. Iako je Maharishi većinu tradicionalnih učenika okretao glavačke, ipak mi se činilo da su njegove riječi smislenije od riječi nekih drugih učitelja. Proučivši tekst zaključio sam, da tehniku transcendentalne meditacije (TM), ako je samo upola onoliko dobra koliko i knjiga, svakako vrijedi naučiti.

Moram priznati da prva iskustva nisu ispunila moja očekivanja. No ubrzo sam shvatio da to nije zato što tehnika ne bi bila dobra — greška je bila u mojem isuviše analitičkom duhu. Pritom mi je akademsko obrazovanje više smetalo nego pomagalo. Konačno sam, nakon nekoliko mjeseci, počeo primjećivati učinke dugotrajnog meditiranja. Bio sam smireniji i samopouzdaniji, a posao sam obavljao brže i efikasnije. Nekako u isto vrijeme i moji prijatelji koji su ispočetka mudro stajali po strani, a čak me i pomalo i ismijavali,

odluče naučiti tehniku pa sam imao priliku i na njima vidjeti iste pozitivne promjene.

Kako sam bivao sve uvjereniji u korisnost tehnike, odlučio sam, kad mi se 1969. godine ukazala prilika da dobijem godinu dana dopusta, otputovati u Indiju. Smatrao sam da treba otići na izvor učenja. Putovanje se višestruko isplatilo. Proširo sam i svoje teorijsko znanje i svoje iskustvo tako da sam prije no što sam napustio Indiju odlučio poslati učitelj tehnike TM. Pet godina koje su od tada prošle posvetio sam daljnjem istraživanju njezine teorije i prakse. Na temelju toga, kao i na temelju vlastitog pedagoškog iskustva ( naučio sam tehnici nekoliko stotina ljudi ), došao sam do zaključka da je TM veoma vrijedna, iako često pogrešno shvaćena tehnika.

Popularno je mišljenje da je meditacija nešto mistično i neprimjereno životu dvadesetog stoljeća. To je donekle i shvatljivo. Meditacija se obično povezuje s od svijeta povučeni, samostanskim načinom života i smatra se da se njoj posvećuju samo oni koji su već sami od sebe skloni duhovnijem bitisanju. No to nikako nije zato što bi meditacija sama po sebi bila nešto samo za „Pustinjake“. Nesporazum je u tome što su učenja kao što je Maharishijevo oduvijek izricana jezikom svojeg vremena, pa ako se danas misli da je meditacija anakronizam koji se ne može uklopiti u znanstveno-tehnološko društvo onda je to samo zato što učenje još nije formulirano današnjim rječnikom. Teoriju i praksu transcendentalne meditacije Maharishi stavlja u kontekst dvadesetog stoljeća i pokazuje da ona ne samo da nije nekakav neodređeni metafizički ideal, već je praktično učenje čija se vrijednost može izraziti znanstvenim jezikom fiziologije, sociologije i drugih znanosti. Maharishi tvrdi da je meditacija danas jednako važna i potrebna kao što je to uvijek i bila. I upravo je zato toliko važno da se učenje izrazi suvremenim sredstvima.

S obzirom na moju osobnu zainteresiranost za TM čitalac se može s pravom pitati nisam li ja možda pristran. O tome, da tehniku smatram nadasve vrijednom, ne može biti nikakve sumnje. Kad ne bih tako mislio, teško da bih odlučio posvetiti godinu dana pisanju knjige o njoj. No otklanjam svaki prigovor da me osobni angažman sprečava da predmet prikazem s jednakom nepristranosti kao bilo koji promatrač sa strane. Mislim da je istina upravo suprotna, to jest da netko tko ne poznaje i tehniku i učenje koje iza nje stoji teško da o tome može dati sveobuhvatan prikaz.

Vrijednost tehnike TM nisam spoznao kritičkom analizom nego kroz osobno iskustvo, kroz iskustva ljudi koje sam sam uveo u tehniku i kroz Maharishijeva pisana djela i predavanja. Razumijevanju su doprinijele i usporedbe sa sličnim učenjima (ranijom ili kasnijom baštinom većine kultura), kao i teorijsko i eksperimentalno ispitivanje tehnike suvremenim psihološkim, fiziološkim i fizikalnim metodama. U knjizi sam nastojao reći nešto o svakom od ovih različitih pristupa i nadam se da će to osvijetljavanje predmeta s različitih strana doprinijeti njegovu sveobuhvatnijem razumijevanju. Možda će neki specijalisti biti nezadovoljni zato što polje njihova rada nije obrađeno onako kako bi oni to željeli. To je, međutim, u ovako općenitoj „multidisciplinarnoj“ knjizi, neizbježno. Moram svakako naglasiti da niti jedan od ovih pristupa nema svrhu da dokaže da je transcendentalna meditacija doista djelotvorna. Oni su samo mnogi prozori jedne kuće. Tako su, na primjer, znanstvena istraživanja TM-a još uvijek u svojoj početnoj fazi. Prije nego što dodemo i do najslabijeg dokaza, trebat će još dosta potankih analiza<sup>3</sup>.

Ono što je meni važno jest da niti jedan znanstveni rad nije dosad uspio oboriti tvrdnje praktikanata TM-a. Već samo to dovoljan je razlog za daljnja znanstvena istraživanja,

pa sam stoga u knjizi iznio i kratak prikaz znanstvenih eksperimenata koji su dosad izvršeni na ovom području.

Iako sam, radi bolje ilustracije određene tvrdnje, na mnogim mjestima navodio primjere sličnih učenja drugih kultura i epoha, nisam pokušavao napraviti komparativnu studiju TM-a i drugih tehnika. Takva će studija, vjerojatno, biti napisana, no ona se prije svega mora temeljiti na kristalno jasnom razumijevanju tehnike transcendentalne meditacije, tj. na razlučivanju onoga što ona jest od onoga što ona nije. Nadam se da će čitalac o tome steći prilično obuhvatnu sliku. Također vjerujem da će knjiga pridonijeti budućim istraživanjima tehnike TM koja se ne bi smjela temeljiti samo na intelektualnom shvaćanju već i na razgovjetnom osobnom iskustvu.

Na kraju bih želio reći nešto o upotrebi usporedbe. Tijekom povijesti, učitelji meditacije obilno su se služili usporedbama i parabolama. Maharishi u tome nije iznimka. Pojmovi kojima barata ponekad su strani našem načinu mišljenja, pa se njihovim povezivanjem s onim što nam je iz iskustva poznato kao apstraktno donekle približuje konkretnom. Time se postiže da učenik bolje razumije učiteljeve riječi. Stoga brojne usporedbe u ovoj knjizi ne služe dokazivanju bilo kakve tvrdnje. One su tu samo zato da bi povezale tvrdnju sa svakodnevnim iskustvom.

Također treba imati na umu da je usporedba samo sličnost. Ma koliko primjerena situaciji koju trenutno razmatramo, ona se i u jednakoj mjeri od nje razlikuje. Odemo li suviše daleko, usporedba se slama.

## ***Predgovor trećem izdanju***

Od vremena prvog izdanja ove knjige Maharishi je izašao u javnost sa novim skupom tehnika poznatih pod imenom TM-Sidhi tehnike. One predstavljaju nadgradnju osnovne tehnike transcendentalne meditacije, kojom čovjek transcendira aktivnost duha i doživljava duboku sjedinjujuću tišinu izvora misli. TM-Sidhi tehnike omogućavaju djelovanje i na toj razini tišine i time ostvaruju ono što smo uvijek smatrali nemogućim.

Trećem izdanju knjige dodao sam novo poglavlje pod naslovom „Umijeće nemogućeg“ u kojem ukratko opisujem ovaj najnoviji razvoj u TM pokretu. S vremenom će se, vjerojatno, pokazati da su dodatne tehnike jednako djelotvorne kao i sama osnovna tehnika TM. U jednom kratkom poglavlju nemoguće je na njih se iscrpnije osvrnuti. Jedino što sam mogao učiniti bilo je da čitaoca ukratko upoznam s njihovom povijesti, s principima na kojima funkcioniraju i s njihovim djelovanjem na pojedinca i društvo. Nadam se da sam time, barem donekle, raspršio tajnovitost koja ih obavlja.

## *Predgovor jugoslovenskom izdanju*

### **TM i kriza savremenog zdravlja**

Razvoj savremene nauke i tehnike doneo je čoveku 20. veka blagodeti o kojima njegovi preci proteklih vekova nisu mogli ni sanjati. Svet nikada nije bio bogatiji, mogućnosti za uživanje nikada nisu bile veće, lični i društveni standard nisu nikada bili viši, ali čovek današnjice ipak je ostao nezadovoljan zdravstveno, psihički, socijalno i u odnosu na okolinu. Ubrzani tempo savremene civilizacije ne štedi nikoga, ako nije u stanju da održava korak sa naučnim, tehnološkim i društvenim progresom. Problemi prilagodavanja, rutinskog rada i društvene patologije poodavno dominiraju nad problemima kao što su glad, siromaštvo i nepismenost. Posledice nekontrolisanog i neuravnoteženog društvenog razvoja najdramatičnije se osećaju, međutim, u području zdravlja.

Usprkos sve većem broju supermodernih kliničkih zdanja, usprkos velikim sredstvima koja se ulažu u zdravstvenu zaštitu, broj bolesnih se ne smanjuje. Naprotiv, zdravlje, koje Svetska zdravstvena organizacija (WHO) definiše kao „Stanje potpunog telesnog, duševnog i socijalnog blagostanja" nalazi se u krizi. Kriza savremenog zdravlja ogleda se u dve stvari: prvo, u novom karakteru zdravstvenih problema sa kojima se postindustrijsko društvo zapadne civilizacije suočava i drugo, u neprimerenosti klasičnih mera zdravstvene zaštite novonastalim problemima. Novi problemi obuhvataju:

**1. sve veću prevalenciju hroničnih, neinfektivnih degenerativnih obolenja.** Među ovima, psihosomatske bolesti nose primat. Danas se procenjuje da je više od 75% svih bolesti psihogenog porekla, a pojedine među njima, kao što su kardiovaskularne, nalaze se na prvom mestu uzroka smrtnosti u industrijalizovanim društvima.

2. porast poremećaja u psihijatrijskom području
3. porast problema porodice (razvodi, nepotpuna porodice, konflikti)
4. porast bolesti zavisnosti (alkoholizam, tabakomanija i narkomanija na sve mladem uzrastu)
5. porast socijalnopatološkog ponašanja (homocidi, suicidi, nasilje i dr.)

Iz karaktera izloženih problema, vidljivo je da kriza zdravlja nije uzrokovana trenutnom nesavladivošću izolovanih uzročnika pojedinih obolenja. Umesto toga, kriza zdravlja je izraz dubokih patoloških procesa unutar *celine* društvenog života.

Standardna medicinska tehnologija, pre svega hirurški zahvati, vakcinacije, fizikalni i farmaceutski postupci, ne dotičnu ni na koji način stvarne uzroke ove krize. Društvene protivrečnosti, koje se nalaze u njenoj osnovi, zahtevaju fundamentalno nov pristup pitanju njenog razrešenja. Budući da se društvena praksa pokazuje kao izravna funkcija dinamike odnosa individualne i kolektivne svesti, njena evolucija, a time i razrešenje krize zdravlja, moguće je samo ukoliko se stvore uslovi za nesmetan progres i evoluciju individualne i kolektivne svesti.

**Maharišjeva tehnologija jedinstvenog polja**, čiji je tehnika Transcendentalne Meditacije najznačajniji praktični aspekt, izgleda da je konačni odgovor na probleme zdravlja. Tehnika Transcendentalne Meditacije (TM) pojavila se 1957. god. kada ju je Mahariši Maheš Jogi prvi puta prezentirao savremenom svetu. Njeni koreni se nalaze se u **Rig Vedi**, najstarijem spisu ljudskog iskustva. Mahariši je tehniku TM prilagodio modernom vremenu i tako je učinio primenjivom u svim kulturnim sredinama. Naročita efikasnost i neutralnost s obzirom na životni stil, kao i sve oblike društvene svesti, učinili su da tehnika TM ubrzo postane popularna širom sveta, tako da se danas sistematski podučava u više od 100 zemalja. Naučna

istraživanja medicinske primene programa Transcendentalne Meditacije započela su početkom sedamdesetih, a interes je među naučnicima rastao geometrijskom progresijom. Od doktorske disertacije harvardskog naučnika Roberta K. Valasa na temu „Fiziološki efekti Transcendentalne Meditacije: predlog za četvrto glavno stanje svesti“ do danas, izvršeno je na više od 120 vodećih svetskih naučnih i obrazovnih ustanova preko 350 radova o efektima ove metode u području zdravlja. Rezultati istraživanja redovno se publikuju u stručnim medicinskim, psihološkim i sociološkim časopisima, a sama tehnika se više od 15 godina praktično primenjuje u kliničkom tretmanu psihijatrijskih i psihosomatskih obolenja, u socijalnom radu i dr.

Efekti tehnike TM u području zdravlja prirodna su posledica značajnih i dubokih elektrofizioloških, fizioloških i biohemijskih promena koje se odvijaju u organizmu osobe koja praktikuje vežbu dva puta po 15-20 minuta dnevno. Kao što je poznato, ove promene normalizuju telesne funkcije, jačaju imuni sistem i oslobadaju nakupljeni stres. Na ovaj način, tehnika TM pomaže u sprečavanju pojave niza psihosomatskih, pa čak i čisto somatskih obolenja, delujući istovremeno vrlo blagotvorno na proces ozdravljenja ukoliko je do bolesti već došlo.

Među najznačajnijim promenama u zdravlju osoba koje praktikuju tehniku TM, svakako su snižavanje visokog krvnog pritiska, poboljšanja kod pacijenata sa anginom pectoris, poboljšanja kod bronhijalne astme, normalizacija telesne težine, smanjenje nivoa holesterola u krvi, poboljšanja kod hroničnog bronhitisa, menaragije, reumatoidnog artritisa, dispepsije i hroničnog kolitisa. Od nedavno, tehnika TM se koristi i u opstetričkoj psihoprofilaksi, omogućujući trudnicima da sa manje strepnje dožive nadolazeći porodaj, manje bolova i kraće trajanje trudova, kao i manji broj operativnih zahvata tokom trudnoća. Vrlo su uspešne i primene tehnike TM u psihijatrijskom

području, naročito u lečenju neuroza i bolesti zavisnosti. Kada je o ovima poslednjima reč (alkoholizam, tabakomanija i narkomanija), prema studijama vršenim u svetu, procenat osoba koje se potpuno oslobadaju od zavisnosti od droga npr., kreće se od 50-90%, u zavisnosti od vrste zavisnosti, kao i od dužine trajanja istraživanja (u medicini se danas smatra velikim uspehom ako se i samo 10% narkomana izleči primenom klasičnih metoda). Samo ova činjenica trebala bi biti dovoljna za najšire otvaranje naših zdravstvenih ustanova temeljitoj naučnoj proveri, a zatim i primeni tehnike TM gde god da se pokaže efikasna.

U tom smislu, zanimljivo je pomenuti jedno nedavno istraživanje o efektima tehnike TM na ukupno zdravstveno stanje osoba koje upražnjavaju ovaj metod, objavljeno u poznatom medicinskom časopisu *Psychosomatic Medicine*, 1987. god. U ovoj vrlo obimnoj studiji (preko 2000 ispitnika u svakoj grupi) praćeno je i poredeno zdravstveno stanje osoba koje praktikuju tehniku TM i tzv. normalne populacije, u periodu od nekoliko godina. Rezultati ove studije su naprosto fascinantni, niža stopa obolevanja je utvrđena za sledeće bolesti: intestinalne, -49%; nos, srce i pluća, -73%; srce, -87,3%; genitalne i urinarne, -37%; povrede, -63%; tumori, -55,4%; kosti i mišići, -67%; sva mentalna obolenja, -30,6%; nervni sistem, -87,2% metabolizam, -65,4%; infektivna obolenja, -30,4%; druge bolesti, -91,2%; kongenitalna, -50,6%; i krv, -32,8%.

Ova izuzetno značajna studija, kao i rezultati drugih eksperimentalnih istraživanja vršenih u svetu (od nedavno i u našoj zemlji) stavljaju tehniku Transcendentalne Meditacije u prvi plan očuvanja i unapređenja ljudskog zdravlja. Verujem da će kao takva uskoro biti prihvaćena i od naših zdravstvenih radnika — u interesu razvoja medicinske struke, a za dobro svih naših radnih ljudi i gradana.

**Dr Predrag Bulić**

---

# *Riječi zahvale*

---

Samo se po sebi razumije da sam, za znanje i inspiraciju kako u životu tako i u pisanju ove knjige, najviše dužan Maharishi Mahesh Yogiju. Također mnogo dugujem dr Johnu Allisonu čije mi je osobno vodstvo na putu teorije i prakse transcendentalne meditacije pomoglo da dalje razvijem početno zanimanje.

Pri sastavljanju samog teksta mnogo su mi pomogli: Charmian Campbell koja je sa mnom pregledala čitav rukopis i dala mi mnoge korisne savjete u pogledu njegove strukture i stila; dr Ivor Pleydell-Pearce koji je uspio prokrčiti moj prilično neuredan prvi rukopis; Chris Robertson koji mi je bio neprestani izvor podataka i koji je sa mnom razmotrio sve suptilnije točke rukopisa i ukazao mi na zanimljive veze koje sam ne bih uočio i dr Diana Surman koja mi je pomogla da „istešem“ svoj prilično nezgrapen engleski jezik. Također bih se želio zahvaliti Marion Fiskenu, Philu i Harriet Jump, Gillu Robertsonu i Peny i Philipu Townsendu koji su mi u pojedinim fazama rada na knjizi pomagali bilo materijalno bilo u vodenju domaćinstva.



## *Prvi dio*

---

Posve se prirodno dogodilo da knjiga ima tri dijela. U prvom je izložena sama tehnika transcendentalne meditacije. Prvo poglavlje počinje kratkim uvodom u kojem je objašnjeno što je TM, kakvu ulogu ima u životu i kako je možemo naučiti. U drugom poglavlju saznajemo nešto o njezinu porijeklu, njezinoj povijesti i njezinu sadašnjem širenju svijetom. Treće poglavlje teorijske je prirode — u njemu iznosim Maharishijev opis procesa ljudskog mišljenja i principe na kojima se temelji tehnika transcendentalne meditacije. Četvrto poglavlje opisuje u čemu se tehnika sastoji i kako funkcionira. U zadnja tri poglavlja ovog djela raspravlja se o djelovanju TM-a na čovjekovu ličnost. U petom su poglavlju nabrojena i razmotrena neka od znanstvenih istraživanja djelovanja tehnike TM, s osobitim naglaskom na stanje duševnog i tjelesnog počinka koji se njome postiže. U šestom je poglavlju objašnjeno kako taj duboki počinak uklanja iz organizma nagomilani stres, a u sedmom kako je posljedica toga uklanjanja poboljšanje kvalitete života.

Drugi dio knjige govori o promjenama opažanja i svijesti o sebi i svijetu, koje nastaju redovitim prakticiranjem tehnike TM, dok se treći bavi posljedicama tih promjena u društvu.

---

# Što je TM?

## 1

---

Svake minute u danu netko nauči tehniku transcendentalne meditacije. Taj netko može biti liječnik, učitelj, slikar, radnik, poslovan čovjek, domaćica, student, političar, sveučilišni profesor ili pripadnik bilo koje druge profesije. Što je to što svi oni uče i zašto to uče?

Tehnika transcendentalne meditacije (uobičajena je kratica TM) jest tehnika kojom se duh smiruje, odnosno dovodi u stanje manje pobudenosti. Dok vježba, čovjek doživljava sve mirnije i mirnije nivoe mišljenja dok konačno ne dospije u područje potpune mentalne tišine. U tom stanju njegova pažnja prelazi (transcendira) uobičajene, svakodnevne nivoe mišljenja, pa je stoga tehnika dobila naziv transcendentalna meditacija.

Smirivanje duha u stopu slijedi i smirivanje tijela — ono postaje opuštenije nego za vrijeme dubokog sna. Ipak, čovjek pritom ne zaspi, ostaje potpuno svjestan i obično zapaža sve što se oko njega dešava. To nije stanje nesvijesti niti hipnotički trans, već jednostavno stanje dubokog duševnog i tjelesnog mira i potpune budnosti.

Vježba tehnike transcendentalne meditacije traje četrdesetak minuta dnevno, dvadeset ujutro i dvadeset popodne ili predveče. Najprije se udobno sjedne, zatim se zaklope oči i započne vježbati mentalna tehnika. Posljedica je potpuno smirivanje duha.

Namjerno sam kazao da je smirivanje duha *posljedica*. To je veoma važno. Duh, naime, ne nastojimo umiriti namjerno. Jednom započet proces sam se od sebe nastavlja, a svaka prisila ili nadzor ne samo da su nepotrebni, nego, ometaju njegovo pravilno odvijanje. Ta suvišnost bilo kakvog napora ili nadzora i jest ono po čemu se TM razlikuje od većine drugih tehnika relaksacije i meditacije.

Riječ „meditacija“ označava mnoštvo tehnika i budi u nama najrazličitije asocijacije. Za neke je ona zadržavanje pažnje na određenoj mentalnoj slici ili eventualno ideji praznine, za neke opet razmišljanje na određenu temu ili detaljno preispitivanje sadržaja vlastitog duha. Budući da su sva ta, kao i mnoga druga značenja prije ili kasnije pripisivana riječi „meditacija“, često se pretpostavlja da i „transcendentalna meditacija“ u sebi sadrži neke od ovih načina vježbanja. No nije tako. U četvrtom ćemo poglavlju saznati da TM nije nimalo nalik niti jednoj od ovih „meditacija“. Štoviše, kad se radi o TM-u, sama riječ „meditacija“ nije najsretnije odabrana i može nas lako zavesti. No u engleskom jeziku ne postoji ni jedna druga riječ koja bi primjerno opisivala „transcendentalnu meditaciju“, a da ne bi bila jednako višeznačna i neprecizna. Ime moramo prihvatiti kao aproksimativan opis tehnike.

Za razliku od nekih drugih oblika meditacije, TM ne zagovara povlačenje od svijeta. Istina je, doduše, da sama praksa tehnike zahtijeva privremeni prekid aktivnosti, no i to samo zato da bi kasnije naš rad bio još efikasniji. To je kao neko „punjenje“ mentalnom i fizičkom energijom zahvaljujući kojoj posao obavljamo bolje i brže. Prakticiranje tehnike TM nikako ne povlači za sobom odricanje od svijeta. Prije bi se moglo kazati da ono, određenim stupnjem dubokog počinka uravnotežuje svakodnevni naporan rad.

Praksa transcendentalne meditacije jednaka je za sve ljude i to zato što se ne zasniva na značenju misli, već na

procesu njihova nastajanja. A budući da je način na koji misli nastaju kod svih u suštini isti, to je i praksa tehnike u svojoj biti za sve jednaka.

Za vrijeme vježbanja TM-a nije potrebno sjediti u nekom neuobičajenom položaju, nije potrebno mijenjati način života, niti prihvatiti neku određenu filozofiju. O tehnici transcendentalne meditacije postoji, doduše, kao što ćemo kasnije vidjeti, i teorija koju možemo nazvati i filozofijom ako to baš želimo, no djelovanje same tehnike o toj je filozofiji potpuno neovisno. Naše osobno uvjerenje pri tom je potpuno irelevantno. Štoviše, ne moramo uopće vjerovati da će nam tehnika TM koristiti budemo li je pravilno i redovito primjenjivali, rezultati neće izostati.

Sve do pred nekoliko godina znanost je meditaciju smatrala dijelom čovjekova subjektivnog života i mislila da o njoj nema što reći. Danas kad stanja svijesti igraju sve važniju ulogu u mnogim područjima znanosti i kad suvremene fiziološke i psihološke metode omogućavaju detaljnije proučavanje učinaka meditacije, znanstveni „ugled“ meditacije ubrzano raste. Od 1970. naovamo ispitani su mnogi efekti transcendentalne meditacije i time potvrđene tvrdnje njezinih praktikanata. Fiziolozi su pokazali da se pomoću te tehnike doista postiže dubok počinak i uklanja stres, a psiholozi su se uvjerali da su nakon meditacije ljudi smireniji, opušteniji i efikasniji na poslu. Ta podrška znanstvenih krugova, zajedno s osobnim iskustvima velikog broja ljudi, znatno je smanjila skepticizam s kojim se ispočetka gledalo na TM.

### *Razlaganje stresa*

Drugi faktor, koji je u posljednjih nekoliko godina pridonio brzom širenju transcendentalne meditacije, jest njezina djelotvornost u smanjivanju stresa. Tehnološki napredak i opća industrijalizacija oslobodili su nas, doduše,

materijalnih briga i fizičkih napora, ali su zato znatno opteretili našu psihu. Kada kažemo stres, obično mislimo na taj mentalni teret.

Izvori stresa su brojni: velegradski promet, rad u buci tvorničkih strojeva i življenje među ljudima jednako napetih živaca kao što su i naši. Sve veće profesionalno takmičenje i nesigurnost uzrokuju tolike napetosti i strepnje, da su u mnogim zvanjima „slovci živaca" i srčane bolesti nešto s čim treba računati od samog početka. Čim je posao naporniji tim je stres veći. Tako, na primjer, rad nadzornika u zračnom prometu koji su u svakoj sekundi odgovorni za sigurnost stotina ljudi, spada među zanimanja koja najčešće uzrokuju čir na želucu. Dosada i jednoličnost rada na tvorničkoj traci druga su krajnost koja može imati jednak učinak.

Ubrzani ritam suvremenog života neprestano nas baca u nepoznate situacije, traži od nas da donosimo brze odluke i da se prilagodimo novim uvjetima. Tijelo se mora neprestano prilagodavati promjenama, a ako to ne može, nagomilava se stres. Što su promjene brže, to se i stres brže nakuplja. Čovjeku pod tako teškim pritiskom za odmor nije više dovoljan normalan san, a posljedica toga jest da čovjek postaje stresovit i napet.

Danas najveći „ubojice" nisu više zarazne bolesti, već „bolesti stresa". Mnogi liječnici smatraju da je stres uzrok više od 75 posto bolesti i da je više od 50 posto smrtnih slučajeva također posljedica stresa. Britanski liječnici napišu godišnje više od 60 milijuna recepata za sredstva za umirenje i sredstva protiv depresije. Mnogi se lijekovi prodaju i bez recepta, a milijarde funti potroše se godišnje na cigarete. No time se uglavnom uklanjaju samo simptomi, a ne i sam stres koji se, prije ili kasnije, pojavljuje i nekom drugom obliku. Osim toga većina tih lijekova i sredstava za prigušivanje fiziološkog uzbuđenja prigušuje i čovjekovu osjetljivost na va-

njske podražaje i njegovu budnost (drugim riječima, uspavljuje ga).

Gdje onda tražiti rješenje? Pritisci u svijetu postoje i nema izgleda da će nestati u bliskoj budućnosti. Oni zapravo i nisu uzrok naših nepravilnosti, uzrok je prije svega naša nesposobnost da im se suprotstavimo. Kao protuteža dodatnim pritiscima ubrzanog životnog tempa potreban nam je dodatni počinak. No upravo je način života taj koji nam ne dopušta da se više odmaramo — naprosto nemamo vremena. Ono što nam je potrebno jest kratak, ali intenzivan dnevni odmor.

Potrebu ljudskog tijela za odmorom ne treba posebno dokazivati. Ne odmaramo li se dovoljno, možemo se razboljeti, a tada smo prisiljeni da se odmorimo. No to je samo jedan od mnogobrojnih načina na koje nam tijelo stavlja do znanja tu svoju prirodnu potrebu. Ignoriramo li njegove opomene, može nam se desiti da odemo na trajan počinak.

Pitanje je, dakle, kako se odmarati. To nije uvijek jednostavno kao što izgleda na prvi pogled. Vrlo je, na primjer, lako podići krvni tlak — dovoljno je pomisliti na nešto strašno. No sniziti ga mnogo je teže; nije dovoljno pomisliti na nešto ugodno i umirujuće. Zvuči paradoksalno, ali čim je čovjek napetiji, tim je teže da se opusti. Tjeskoban se čovjek obično *nastoji* opustiti i postaje još tjeskobniji kad vidi da mu to ne uspijeva. U takvim slučajevima tehnika TM od goleme je koristi. Prvo zato što se čitav proces odvija automatski pa ne treba ništa pokušavati, a drugo zato što se vježba može ugraditi u dnevnu rutinu čime se stresovi i napetosti neutraliziraju redom, kako nastaju.

Fiziološka istraživanja ukazuju na to da je proces koji se odvija prilikom vježbe transcendentalne meditacije upravo suprotan procesu nakupljanja stresa u tijelu. Posljedice stresa su na primjer: ubrzan rad srca, ubrzano disanje, povišen krvni tlak i opće fiziološko uzbuđenje, a posljedice vježbe tehnike TM: usporen rad srca i ritam disanja, snižen

krvni tlak i opće opuštanje. Prakticirajući TM dva puta dnevno omogućujemo tijelu i duhu dodatni duboki počinak, neutraliziramo tekuće dnevne napetosti i istodobno razlažemo nagomilani stres (čak i onaj kojeg se duboki san obično ni ne dotiče). Štoviše, pri tom ostajemo potpuno budni, a naša osjetljivost na podražaje vanjskoga svijeta nimalo se ne smanjuje. Tih dvadesetak minuta često na nas djeluje kao vikend proveden u prirodi.

Budući da takav odmor pružamo tijelu i duhu dva puta dnevno ( a ne samo jedanput tjedno), dolazi do općeg poboljšanja zdravlja, čovjek jasnije misli, bolje koristi svoje sposobnosti, djelotvornije radi i otporniji je prema budućem stresu. Ukratko, više uživa u životu i osjeća se ispunjenijim.

### ***Kako se uči TM***

Osnovna poduka vrlo je jednostavna. Obično se dobije u četiri lekcije rasporedene u četiri dana, od kojih svaka traje između pola sata i sat i pol vremena. Poduku daje kvalificirani učitelj tehnike transcendentalne meditacije. Danas na svijetu ima oko devet tisuća takvih učitelja i oni održavaju tečajeve u više od tisuću, po svijetu razasutih centara za širenje tehnike TM<sup>4</sup>.

Poduka je standardizirana tako da je postupak učitelja svuda isti, a odvija se u sedam koraka.

Prvi je korak uvodno predavanje u kojem polaznik upoznaje „mogućnosti“ što ih tehnika TM pruža. Prvenstveno se ističu koristi koje će od vježbanja imati pojedinac, a zatim se, ukratko, razmatraju principi na kojima se TM temelji. Zatim slijedi pripremno predavanje iz kojeg saznajemo nešto o teoriji transcendentalne meditacije, kao i sve što je potrebno onome tko želi započeti s praksom.

Nakon tog pripremnog predavanja oni koji žele naučiti tehniku pojedinačno dolaze na kratak razgovor s učiteljem.

Intervju služi međusobnom upoznavanju i rješavanju još nekih, eventualnih, osobnih problema.

Četvrti je korak poduka o samoj tehnici. Za to je potrebno otprilike sat vremena. Peti, šesti i sedmi korak grupni su sastanci na kojima se „provjerava da li je tehnika usvojena i vrednuju iskustva“. Čitavo to vrijeme učenik sâm vježba kod kuće, a na sastancima dobiva dodatnu poduku i potrebna objašnjenja. Sastanci su obično grupni, tako da bi se svatko mogao okoristiti iskustvima drugih, ali ako netko želi pitati nešto „u četiri oka“, može to uvijek učiniti.

Nakon toga većina ljudi može bez poteškoća samostalno prakticirati tehniku. No iako krajnje jednostavna, ona je baš zbog tolike jednostavnosti i vrlo osjetljiva, pa je novi praktikant može lako posve neznatno izmijeniti. Kao posljedica toga, vježba mu neće biti tako djelotvorna, a vjerojatno, ni tako ugodna. Da se to ne dogodi, dobro je da novi praktikant češće ode učitelju na provjeru meditacije ili tzv. „čeking“<sup>5</sup>. Ispočetka treba ići jednom u četrnaest dana ili jedanput mjesečno, a kasnije svakih nekoliko mjeseci. Osim što osiguravaju pravilnu primjenu tehnike ti sastanci daju praktikantu tehnike TM priliku da postavlja učitelju pitanja i tako bolje shvati svoja iskustva i napredak.

---

# *Povijest TM-a 2*

---

Transcendentalna meditacija nije nova tehnika. Njezina se duga i glasovita povijest proteže nekoliko tisuća godina unazad. No ta povijest nije kontinuirana — znanje se mnogo puta gubilo da bi zatim ponovo iskrslilo pod nekim drugim imenom.

Do takvog gubitka znanja neizbježno dolazi tijekom njegova prenošenja s koljena na koljeno. Dovoljna je i posve neznatna greška, neznatno iskrivljenje, koje s vremenom postaje sve veće i veće. Konačno se učenje toliko razvodni ili izopači da ga je teško prepoznati. To je pomalo nalik na dječju igru „pokvarenog telefona“ u kojoj jedno dijete šapatom prenosi poruku drugom. Na kraju je smisao poruke obično neprepoznatljiv. Također je prikladna usporedba s prepisivanjem. U svakom se prijepisu potkradaju greške, dok konačno, od originala ne ostane gotovo ništa.

Ako je tehnika nepravilna, ona gubi svoju efikasnost. Tada obično biva odbačena, što je i posve prirodno, a ostaju samo prazni verbalni opisi meditacije i njezinih učinaka. Usudi li se netko primijetiti da je meditacija zapravo laka, njegovu opasku prezirno odbacujemo. Iako su meditativne tehnike za svijet izgubljene, sjeme iz kojeg je učenje poteklo živi i dalje. S vremena na vrijeme dolaze veliki učitelji i

oživljavaju izvorno znanje. Danas smo svjedoci oživljavanja takve jedne drevne tehnike, oživljavanja koje ovaj put zahvaća čitav svijet. Učitelj koji je ovaj put donio tehniku svijetu jest Maharishi Mahesh Yogi obično zvan samo Maharishi.

### ***Brahmanada Saraswati***

Prije no što je Maharishi 1955. godine napustio Himalaje, bio je gorljiv učenik glasovitog indijskog mudraca Brahmanande Saraswatija. Njegova je puna titula glasila: Swami Brahmananda Saraswati, Maharaj, Jagad-Guru Bhagawan Shankaracharya Jyotir-Matha, no Maharishi kad govori o njemu, zove ga jednostavno „Guru Dev“. To je u Indiji uobičajeni naziv za majstore koji su na čelu jedne od tradicija, a u prijevodu znači „božanski učitelj“.

Guru Dev je rođen 1868, a svoju potragu za duhovnim započeo je kao devetogodišnji dječak. Već je tada osjećao da svjetovna „zadovoljstva“ ne donose trajno ispunjenje koje može doći samo iznutra, iz nas samih. I tako se dao u potragu za duhovnim učiteljem. Otputovao je u Himalaje i stao tražiti mudraca koji će zadovoljiti njegove visoke kriterije učenosti, prosvjetljenosti i trajnog celibata.

Iako Maharishi rijetko govori o životu svoga učitelja, jer kaže da se događaji iz njegova života ne mogu mjeriti s njegovim istinskim značajem (tj. unutarnjim stanjem svijesti), ispriopovijedao je dogodovštinu koja ilustrira brižljivost s kojom je dječak tražio učitelja.

Na putu je dječak sreo izvjesnog sannyasina za koga se govorilo da je „prosvjetljen“. Sannyasin je pustinjač koji se odrekao svih materijalnih dobara i svjetovnih zadovoljstava. Tradicija mu ne dopušta da sam sebi kuha hranu, jer neupotrebljavanje vatre spada u dio njegove discipline. Dječak je upitao sannyasina ima li vatre, na što se pustinjač naljutio i

izgrdio dijete zbog njegovog pitanja: zar ne zna da sannyasi nikad nemaju vatre, i da je tražiti je od njih za njih velika uvreda. Jednostavan je odgovor glasilo da je tolika vatra, čovjekova ljutnja, morala odnekud buknuti. Sannyasin se na to smirio, shvatio da pred njim ne stoji obično dijete i pozvao dječaka da ostane i postane mu učenikom. No ono što je vidio bilo je dječaku dovoljno da spozna da ovaj „svetac“ nije ono što on traži.

Nakon četverogodišnjeg putovanja po Himalajama konačno je sreo čovjeka koji je zadovoljavao njegove kriterije. Bio je to Swami Krishnanand Saraswati, veliki mudrac onog vremena koji je živio daleko u brdima u mjestu zvanom Uttar Kashi, a često i „dolinom svetaca“. Dječak je uskoro postao njegov najmiliji učenik i ostao je kod njega dvadeset godina.

Kad su mu bile trideset i četiri godine, Guru Dev je ostavio svog učitelja i povukao se u jednu pećinu centralne Indije gdje je u samoći proveo četrdeset godina. Planine središnje Indije divlji su predjeli obrasli gustom džunglom, tako da je vrlo rijetko dolazio u dodir s ljudima. Ipak, i ti rijetki susreti bili su dovoljni da se nadaleko pronese glas o njegovoj prosvjetljenosti.

Nakon što je dvadeset godina proveo u samoći ponuden mu je položaj Shankaracharye Jyotir-Matha u sjevernoj Indiji, jednog od četiri matha ili sjedišta učenja koje je prije mnogo stotina godina osnovao Shankara s ciljem da znanje sačuva od iskrivljavanja. U zadnjih stotinu i pedeset godina nije u sjevernom kraju bilo nikoga tko bi bio dostojan položaja Shankaracharye ili glavnog majstora tradicije. Čuvarima tradicije bilo je jasno da je Brahmananda Saraswati postigao samorealizaciju i da kao takav može indijskom narodu povratiti izvorno učenje. Stoga su ga zamolili da prihvati tu funkciju. Uvijek iznova slali su mu poruke u kojima su od njega tražili da napusti šumu i primi ovu nadasve važnu

dužnost, no on je to uporno odbijao. Nakon dvadeset godina, molitelji su odlučili da mu više ne pruže priliku da to učini.

Svakih dvanaest godina u Indiji, u gradu Allahabadu smještenom na ušću svete rijeke Yamune uz svetu rijeku Ganges, održava se veliki sabor „svetaca“ i mudraca. Svečanost nosi naziv Kumbha Mela i običaj je da i pustinjaci sidu s planina i da joj prisustvuju. Zajedno s tisućama drugih i Guru Dev je napustio svoju pećinu i uputio se u Allahabad. Čim je stigao njegovi su štovatelji iskoristili priliku i izvršili obred inauguracije. Sad, kad je službeno već bio Shankaracharya za Sjevernu Indiju, Guru Dev nije više imao izbora — morao je prihvatiti ponudenu mu čast. Ostatak života proveo je u Sjevernoj Indiji putujući i podučavajući o pravilnom shvaćanju drevnog učenja.

### *Maharishi*

U to vrijeme je Maharishi studirao fiziku i kemiju na Allahabadskom sveučilištu. Osim studija zanimala su ga i duhovna učenja, tako kad je čuo da je Brahmananda Saraswati došao u Allahabad, jedne je večeri otišao do kuće u kojoj je Guru Dev odsjeo.

Maharishi pripovjeda kako su ga u tišini odveli na ravan krov zgrade i kako je tamo sjedio u mraku, ne mogavši ni vidjeti ni čuti velikog mudraca. Nakon nekog vremena u daljini je prošao automobil i na trenutak farovima osvijetlio mudračevo lice. Maharishi je istog časa shvatio da je pred njim čovjek velike mudrosti i svetosti. Posjetio ga je još nekoliko puta i konačno odlučio da postane njegov učenik. Guru Dev ga je primio pod uvjetom da najprije završi započeti studij, što je Maharishi poslušao, a zatim se vratio Guru Devu i kod njega učio i radio dvanaest godina.

Za to je vrijeme postao najbliži učenik Guru Deva i prema tradiciji zapala ga je dužnost da nastavi njegov rad. Prije nego što je Guru Dev umro, pozvao je Maharishija i zamolio ga da još jednom iznese znanje o ovoj tehnici i pruži ga svijetu — svijetu kojem je već 1953. godine ono bilo jako potrebno. S tom uputom Maharishi se povukao u osamu udaljenih pećina Himalaje. Tada još nije imao nikakvih planova. Jednostavno je želio biti sam u tišini. Tako je proveo dvije godine, a onda je sve češće počeo osjećati kako ga svijet sve više privlači, pa je počeo razmišljati o povratku. Pustinjaci toga kraja nastojali su ga odgovoriti govoreći mu da ne postoji razlog da se prosvijetljen čovjek blati svjetskim muljem. No Maharishijev je osjećaj konačno prevladao i on je napustio tišinu i osamu svoje pećine i krenuo u ravnicu Sjeverne Indije, a zatim na jug gdje se dogodilo da su ga zamolili da ih nauči tehnici meditacije. Dvije godine tišine bile su popraćene sa dvadeset godina najintenzivnije aktivnosti. Maharishi dan za danom i mjesec za mjesecom neprekidno radi. Nema vremena za dokone razgovore ili čitanje novina. Svaki njegov trenutak posvećen je zadatku brzog i efikasnog širenja tehnike transcendentalne meditacije.

No unatoč vremenu i naporima što ih ulaže u svoje djelo Maharishi ne smatra da je uspjeh njegova osobna zasluga. Sve je to, kaže on, zasluga Guru Deva koji je učenje učinio dostupnim ovoj generaciji. Svako Maharishijevo predavanje ili rasprava uvijek završava riječima „Jai Guru Dev“ (Slava Guru Devu) u znak priznanja velikom učitelju.

### *Širenje TM-a*

Kad je Maharishi napustio Himalaje, otišao je najprije u južnu indijsku državu Kerala. Nije došao s namjerom da tu održi bilo kakav govor, jednostavno ga je privuklo mjesto. No dva-tri dana nakon dolaska prišao mu je čovjek koji ga



je, prepoznavši u njemu redovnika sa sjevera, zamolio da održi nekoliko predavanja. Maharishi se odazvao molbi i uskoro su ta njegova predavanja postala toliko popularna da je trebalo iznajmiti novu, veću dvoranu. Odmah su ga zamolili da dođe i u susjedne gradove, pa je idućih šest mjeseci proveo putujući Keralom, držeći predavanja i uvodeći one koji su to željeli, u tehniku transcendentalne meditacije.

Pri kraju ovog razdoblja objavljena je i prva knjiga o tehnici TM: „Svjetionik Himalaja“. Tiskana u malom broju primjeraka danas se, na žalost, više ne može dobiti. Knjiga je željela pokazati kako je donoseći TM, ili transcendentalnu duboku meditaciju (kako se to tada zvalo) ovaj put Maharishi taj koji svijetu otkriva izvorno učenje svetih indijskih spisa.

Kad je obišao Kerala, Maharishi je počeo putovati po ostalim krajevima Indije. I Maharishi kao učitelj i tehnika TM svuda su brzo prihvaćeni. U Madrasu, 1958. godine osnovan je Pokret za duhovnu obnovu i time položen kamen temeljac organiziranom širenju tehnike. Maharishi je zatim, noseći svoju poruku krenuo dalje.

Oduvijek je tvrdio da razlog što su mnoge zemlje Zapada naprednije od Indije leži u njihovom prihvaćanju promjena; uvijek su bile spremne da pokušaju nešto novo. Želi li da čitav svijet čuje za tehniku TM, mora se najprije obratiti „progresivnijim“ nacijama. Godine 1958. otputovao je Maharishi iz Indije u Singapur da bi početkom 1959. preko Havaja stigao u Kaliforniju. Tu je, poučavajući tehniku TM, proveo nekoliko mjeseci, a zatim je krenuo na Istok u New York i u Evropu.

Do kraja godine broj ljudi koji su željeli naučiti tehniku TM toliko je narastao da je Maharishiju postalo jasno da sam neće moći udovoljiti tolikom zanimanju. Stoga se prihvatio obučavanja učitelja tehnike TM. Bilo je to korijenito odstupanje od indijske tradicije. U Indiji učenje i tehniku

meditacije uvijek predaje sam majstor tradicije ili njegovi najbliži učenici, a Maharishi, evo, kaže da to mogu raditi i obični Zapadnjaci. To, naravno, ne znači da su ljudi, koje je Maharishi obučio u prenošenju tehnike TM, nekakvi zapadnjački gurui ili spiritualni majstori. Oni su jednostavno „tehničari“, a umijeće prenošenja tehnike TM može naučiti gotovo svatko tko ima nešto iskustva u njezinu vježbanju i prode određenu obuku.

Ispočetka se obuka održavala u Indiji, u blizini Rishiksha, gradića smještenog na mjestu gdje Ganges izlazi iz Himalaja. Za mnoge Hinduse tu počinje glavni hodočasnički put. Malo izvan grada, na strmim, šumovitim obroncima, Maharishi je sagradio meditantski centar ili kako Indijci kažu, „ašram“. Ovdje su, učeći umijeće prenošenja tehnike TM, budući učitelji proveli tri mjeseca.

Na prvom je tečaju bilo svega tridesetak polaznika, na drugom, održanom 1970. bilo ih je već dvije stotine. Suočen sa sve većom potrebom za učiteljima, Maharishi je tečajeve preselio u Evropu, gdje ih je moglo pohađati i do tisuću ljudi istodobno. Nedavno je tečaj produžen s tim da se njegova početna faza može apsolvirati kod kuće. Danas na svijetu ima više od dvadeset tisuća učitelja tehnike TM.

Uzroci velikog zanimanja što su ga, npr, američki studenti pokazali za TM leže, vjerojatno, u njihovu razočaranju „potrošačkim društvom“ i konvencionalnim odgojem, kao i u spoznaji da droge ne pružaju očekivanu „alternativnu svijest“. Istodobno su se za psihološko i fiziološko djelovanje meditacije zainteresirali i znanstvenici, a kao posljedica toga ugled TM-a naglo je porastao. To je dovelo do osnivanja dviju organizacija: Maharishijevog internacionalnog univerziteta (MIU), na kojem se uz uobičajene akademske discipline vježba i tehnika TM (o tome vidi poglavlje 14) i Fondacije za znanost o kreativnoj inteligenciji čiji je primarni cilj da se sa koristima prakticira-

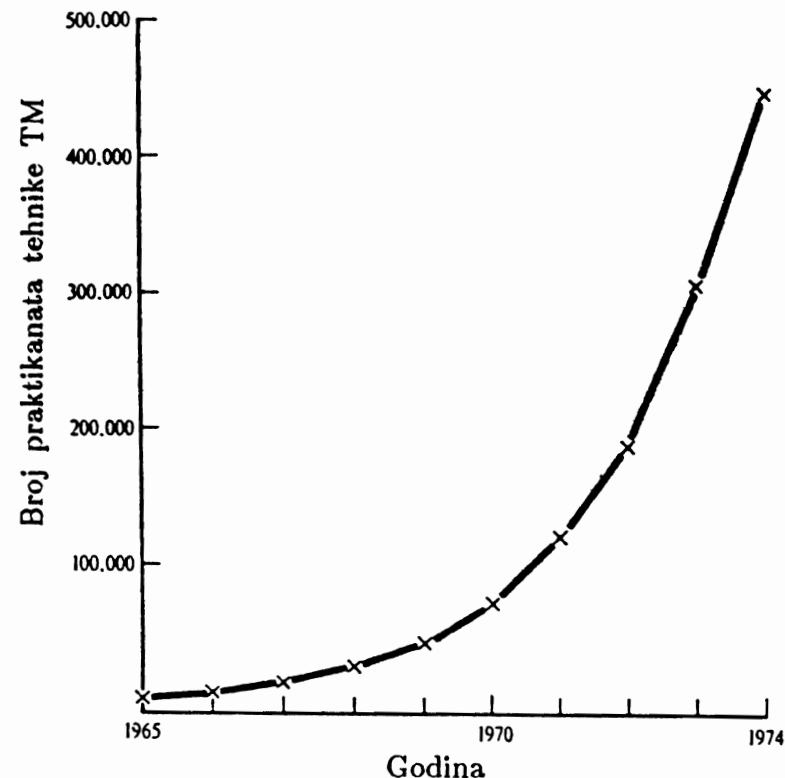
nja TM-a upozna industrija i poslovni svijet. U zadnjih deset godina u Americi broj praktikanata tehnike TM svake se godine udvostručavao (ili čak povećavao za 150 posto). Sredinom 1975. bilo je u Americi oko 550.000 praktikanata tehnike TM. Na čitavom svijetu oko milijun, a taj se broj povećava za oko 35.000 mjesečno<sup>6</sup>.

Zanimanje za TM nije se ograničilo samo na Sjevernu Ameriku i na Evropu. S izuzetkom SSSR-a tehnika TM se danas može naučiti u gotovo svakoj zemlji svijeta, uključujući i NR Kinu. Među zemlje koje pokazuju najveći interes za TM spada i Indija kojoj se njezino vlastito znanje vratilo odjeveno zapadnjačkim ruhom.

No ma kakva bila ambalaža, učenje je uvijek isto. Različiti stilovi prezentacije služe samo zato da bi se ista poruka lakše prenijela različitoj publici. I upravo kao što jabuka pada sa stabla bez obzira na to što mi mislili o uzrocima toga padanja (tendencija jabuke da pada, gravitacijska sila ili zakrivljenost četverodimenzionalnog relativističkog prostora), tako i TM djeluje na duh i tijelo bez obzira na to što mi mislili o uzrocima toga djelovanja (oslobađanje stresa, rast kreativnosti i inteligencije ili proširenje svijesti).

### Održavanje čistoće učenja

Pogledamo li bolje neke druge meditativne tehnike ili sisteme za razvoj ličnosti vidimo da ono što pomoću njih dobivamo (tj. ono što učitelji tih sistema ili tehnika kažu da ćemo dobiti), čovjeka s ulice gotovo da se i ne tiče. On, obično, biva zbunjen, a ponekad odgovara i s nevjericom. Za razliku od nekih drugih učitelja Maharishi uvijek nastoji da učenici dobiju znanje na nivou na kojem ga mogu shvatiti i na kojem ono za njih ima smisla. Od te njegove želje da TM-u nauči što više ljudi na svijetu, neodvojiv je i cilj očuvanja čistoće učenja. Maharishi ne bi želio da se sadašnje



Slika 1

Rast broja praktikanata tehnike TM u SAD (podaci SIMS-a, Los Angeles). I rast u drugim zemljama može se prikazati sličnom eksponencijalnom funkcijom, iako se brojevi sporije povećavaju. Ekstrapolacija ove krivulje pokazuje da će do 1979. godine tehniku TM prakticirati svi stanovnici Sjedinjenih država. Ipak, nije vjerovatno da će se to desiti — rast je eksponencijalan samo dok je uzorak koji se povećava malen u odnosu na čitavu populaciju. Kad praktikanti tehnike TM budu činili znatni dio stanovništva, krivulja će pokazivati tendenciju vrlo sporog rasta (bit će gotovo paralelna s horizontalnom linijom). Sadašnji trend ukazuje na to da će do 1979. godine, ipak prilično velik broj stanovnika Sjedinjenih država naučiti TM.

oživljavanje tradicije iskrivi i izgubi onako brzo kao što se to dešavalo u prošlosti. To se, doduše, ne može izbjeći, no on poduzima sve da do toga dode što je moguće kasnije.

Svako Maharishijevo predavanje bilježi se modernim audiovizuelnim sredstvima kako bi se učenje sačuvalo u što trajnijem i što vjernijem obliku. Ovakva se metoda primjenjuje prvi puta u povijesti i svi se nadamo, da se zahvaljujući baš takvom načinu prenošenja, neće potkrasti niti jedna greška.

Osim toga treba uvijek budno paziti da praktikanti sami ne iskrive tehniku. Premda je transcendentalna meditacija laka, ona je i vrlo osjetljiva, pa je novajlija, prije no što je potpuno shvati, lako može neznatno izmijeniti. Često, praktikanti i nesvjesno „dodaju“ tehnici neka ograničenja ili nastoje čitav proces „zadržati pod kontrolom“. Time se smanjuje djelotvornost tehnike. Da bi se to izbjeglo, Maharishi savjetuje češći „čeking“ (osobito u prvim mjesecima meditacije), a inzistira i na tome da se TM ne prakticira paralelno, odnosno da se ne povezuje s nekim drugim meditativnim tehnikama. To nije zato što bi druge tehnike bile bezvrijedne, već zato što je TM samodovoljna, potpuna i zaokružena cjelina. Svaki pokušaj da joj se nešto doda nepogrešivo rezultira gubitkom.

Iz vlastitog iskustva poduke tehnike TM znam da su ljudi koji se ponekad tuže da TM više ne djeluje kao prije, najčešće, možda i nesvjesno, tehniku malo izmijenili. Ustvari, oni više i ne vježbaju TM, nego nešto što se znatno razlikuje od TM-a, dakle nešto drugo. Prema tome, ne može se reći da TM nije više djelotvorna već da ta druga tehnika nije djelotvorna kao TM.

Jednako kao što inzistira na nemiješanju TM-a s drugim meditativnim tehnikama, Maharishi savjetuje da teorija koja leži iza TM-a bude odvojena od drugih filozofija ili metafizičkih sistema. To i opet nije zato što su drukčiji stavovi

pogrešni (dapače, oni unutar svojih okvira mogu biti savršeno točni), nego zato što se može dogoditi da oni zamagle razumijevanje procesa TM-a. Neznatno odstupanje od točnog učenja danas može izgledati nebitno, ali nakon nekoliko generacija to će bezazleno sjeme prokljati i postati izvorom nesporazuma i izopačenja tehnike.

Maharishi svoje učenje propagira na dosad u povijesti radikalno nov način. U prošlosti kad nije bilo „masovnih medija“, telekomunikacija ni zračnog prometa, jedini način širenja znanja bilo je osobno prenošenje, pa potkradanje grešaka gotovo da se i nije moglo izbjeći. Takav nepouzdan proces rasprostiranja tehnike TM, Maharishi ukida time što svakome omogućava da TM nauči na izvoru i tehniku dobije iz prve ruke. Očito je nemoguće da svatko dobije tehniku od Maharishija osobno. Ipak, on je osobno obučio velik broj učitelja tehnike TM. Obuka je stroga i temeljita, a Maharishi, u svakom pojedinom slučaju sam provjerava da li je učenik potpuno savladao osnove učenja. Time osigurava da svaki učitelj TM-a predaje tehniku u njezinu čistom obliku, i da je svatko tko je uči jednako tako i prima.

---

# Priroda duha

UMA

## 3

---

Maharishijevo učenje znatno se razlikuje od drugih indijskih i istočnjačkih učenja prvenstveno po tome što Maharishi nikad ne omalovažava ni materijalnu stranu života ni tjelesno zdravlje. Postoje učitelji koji tvrde da bi duhovni ili unutarnji razvoj trebao biti čovjekova glavna, pa čak i jedina preokupacija. Neki od njih idu čak tako daleko da niječu postojanje materijalnog svijeta i trpaju ga u carstvo privida koje treba ignorirati ili čak potpuno odbaciti. Maharishi se s takvim mišljenjima nimalo ne slaže. On neprestano naglašava stvarnost svijeta oko nas, važnost tjelesnog zdravlja i usku međusobnu povezanost tjelesnog i duševnog.

Osnovna pretpostavka na kojoj se temelji suvremena psihologija jest da svakoj mentalnoj promjeni, svakom doživljaju, osjećaju, misli ili želji, odgovara određena promjena ili djelatnost u mozgu. Polako postaje jasno da vrijedi i obratno: svaka fiziološka promjena ili djelatnost praćena je odgovarajućom mentalnom aktivnošću, tj. sve što se dešava u našem mozgu djeluje na naše duševno stanje. Među takvim promjenama svjesni smo najvećih, dok one druge ostaju neopažene.

„Misao”, piše Maharishi, „počinje na najdubljem nivou svijesti i polako se diže kroz dubine ... duha, dok konačno, na njegovoj površini, ne izroni kao „svjesna misao”. To si možemo predočiti zamislivši kako se s dna jezera diže mjehurić zraka. Ako je jezerska voda mutna, uspjevamo vidjeti

samo prskanje mjehurića na površini. Jednako tako, ako nam je duh „mutan“, ne vidimo ni razvoj misli. „Tako“, nastavlja Maharishi, „otkrivamo da misao, prije no što je zamijetimo na svjesnoj razini, uskomeša dubine čitave svijesti; ranije stupnjeve njezina razvoja ne zamjećujemo“.

Ova slika misli koja se diže u duhu samo je model koji ne treba shvatiti previše doslovno. Ipak takav model poučan je i koristan, jer postoji velik broj pokazatelja iz kojih se vidi da se analogni procesi odigravaju i u ljudskom mozgu.

Istraživanja, provedena u nekoliko različitih smjerova ukazuju na to da je mozgu za stvaranje svjesnog iskustva potrebna otprilike desetina sekunde. Taj nam se vremenski razmak može činiti vrlo kratak, no mjeren neurološkim standardima, on je u stvari prilično dug. Imamo li na umu da podražaj, iz jedne živčane stanice u drugu, pređe za tisućinku sekunde i da svaki neuron može djelovati na tisuće drugih okolnih neurona, postaje nam jasnije koliko je složena aktivnost koja traje jednu desetinku sekunde. Ona nije složena samo zbog toga što u njoj sudjeluje ogroman broj živčanih stanica, već i zbog vrlo visokog stupnja organizacije koji među tim stanicama vlada.

Ako treba da postanemo svjesni jedne specifične neuralne djelatnosti, recimo nekog vidnog opažanja odnosno slike, tada se ta djelatnost „vidjenja“ mora po nečemu razlikovati od ostalih mnogobrojnih djelatnosti koje se istovremeno odvijaju u mozgu. Smatra se da je činilac po kojem se jedna djelatnost razlikuje od druge organizacija. Neuralni procesi koji uzrokuju svjesne doživljaje su procesi koji se odvijaju na većem stupnju organizacije, odnosno reda. Sve više pokazatelja ukazuje na to da je to svjesno iskustvo mentalna dopuna vrlo visokog stupnja organizacije, tj. da je svijest komplement visoko razvijenog živčanog sustava, a specifična mentalna iskustva komplementarni vidovi njegove skladne i sustavne aktivnosti. Slavni neurofiziolog Sir Johan

Eccles kaže da je rad ljudskog mozga najsloženiji proces u čitavom Sunčevom sistemu. U skladu s prije rečenim, to bi trebao biti i najsvjesniji proces u čitavom Sunčevom sistemu. Matematičkom analizom situacije dolazimo do spoznaje da je dovoljan skladan rad veoma malog postotka živčanih stanica ili neurona da bi se neka određena neuralna aktivnost razlikovala od „bučne“ pozadine. Izgleda da za usklađivanje funkcija neuronima treba upravo jedna desetina sekunde, tj. upravo onoliko vremena koliko je potrebno za stvaranje misli.

Prevedemo li to na jezik kibernetike, mogli bismo reći da proces organizacije povećava omjer „signala“ u odnosu na „buku“. Signal je događaj na koji obraćamo pažnju, a buka sva ostala nepotrebna djelatnost. Čim je željena informacija skladnija tim je jasnije izražena na bučnoj pozadini, pa je stoga i više svjesno iskustvo snažnije.

Stupanj sklada, potreban da bi misao doprla do svijesti ovisit će o količini i vrsti buke u pozadini. Postoji, naime, nešto što zovemo pragom svjesnog iskustva. Djelatnosti sa relativno malim stupnjem koherencije ostaju subliminalne (doslovno: ispod praga), djelatnosti sa za prelaženje praga jedva dovoljnim stupnjem uzrokuju nejasne, maglovite misli, dok se vrlo skladna djelatnost očituje kao jasno svjesno iskustvo.

Paralele s Maharishijevim modelom duha prilično su očite. Dizajn „mjehurića misli“ odgovara postepenom rastu složenosti i stupnja organizacije neuralnih signala u mozgu. S porastom sklada misao postaje sve snažnija i snažnija, sve dok se na koncu ne izdigne nad okolnom mentalnom „bukom“. Tek tada je mi, na „razini svjesnog duha“ spoznajemo kao misao.

Maharishijev opis tog procesa ilustriran je slikom 2. Istim dijagramom mogu se prikazati i tjelesni procesi koji se

istodobno odvijaju u mozgu pa sam stoga Maharishijevim oznakama dodao i fizikalne.

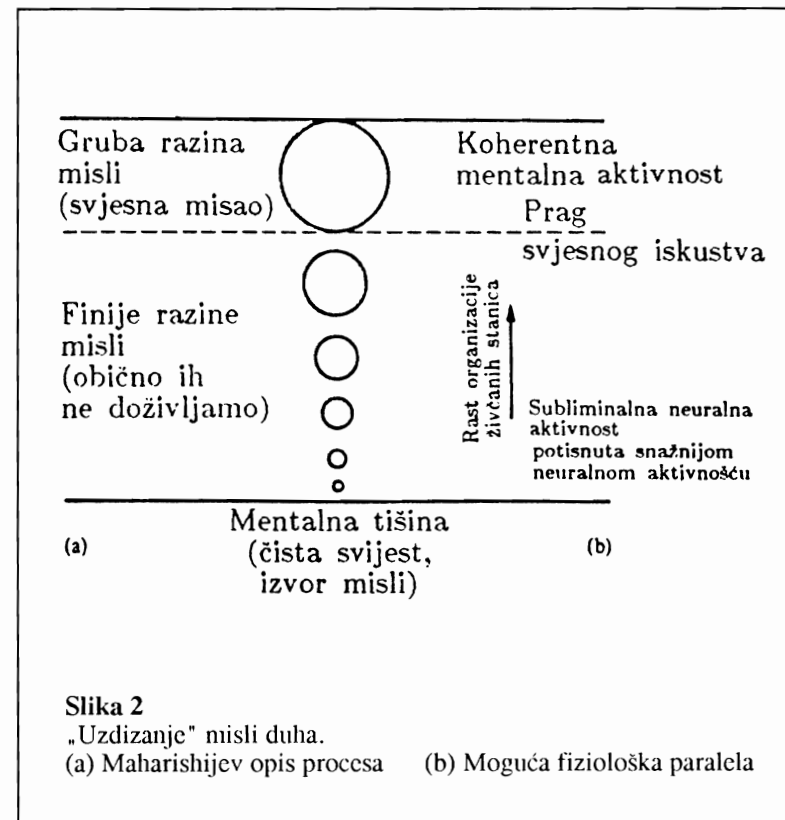
### Izvor misli

Misao, kao slabašni impuls, rada se na najdubljoj razini duha, da bi zatim, dižući se prema njegovoj površini, dobila svoju strukturu. Struktura misli određuje njegovo značenje, a po svom značenju misli se i razlikuju jedna od druge. U trenutku nastajanja misli nemaju nikakvih svojstava, pa ih je stoga nemoguće međusobno razlikovati. Na putu prema „svjesnosti“ svaka od njih postaje sve specifičnijom, sve dok na grubom nivou našeg svakodnevnog razmišljanja ne postane jedinstveno, jasno definirano iskustvo.

Obrnemo li proces i slijedimo jedno određeno mentalno iskustvo u smjeru obrnutom od smjera njegova nastajanja, dolazimo na razine sve finije i finije mentalne aktivnosti. Konačno, kad stignemo do vremenske točke (trenutka) u kojem je misao upravo trebala nastati, naša svijest prestane vibrirati, a mentalna aktivnost stoji na nuli.

To stanje mentalne tišine ponekad se naziva i „čista svijest“ ili istinsko Jastvo (vidi o tome poglavlje 8). Vratimo li se usporedbi s mjehurićem zraka, onda je to dno jezera s kojeg mjehurić započinje svoje putovanje prema površini. Maharishi kaže da je to izvor misli ili polje čiste kreativne inteligencije.

Svaka mentalna aktivnost, već samim tim što je aktivnost uzrokuje određene promjene. Maharishi na promjenu gleda kao na manifestaciju stvaralačkog principa u prirodi. Za njega se „kreativnost“ ne sastoji samo u nekoj „nadahnutoj“ ili originalnoj promjeni, već u svakoj promjeni. Svaka misao ima neko značenje, neki sadržaj. Tu usmjerenost mišljenja smatra izrazom „inteligencije“, tj. onoga što u promjenu unosi red i usmjeruje je“.



Slika 2

„Uzdizanje“ misli duha.

(a) Maharishijev opis procesa

(b) Moguća fiziološka paralela

Kreativnost i inteligencija (u Maharishijevom smislu riječi) prisutne su u svakoj misli, na svakom stupnju njezina razvoja. Stoga, zaključuje Maharishi, izvor misli otkuda sve misli potječu mora biti polje čiste kreativnosti i čiste inteligencije — čiste kreativne inteligencije.

Mnoge ljude iznenadit će takav način razmišljanja. Zasad bismo Maharishijeve tvrdnje mogli iskazati i drugačijim riječima i reći da je izvor misli polje potencijalne promjene i potencijalnog reda. Većina ljudi nauči tehniku TM ne ma-

reći za ove finese. Istina je da one za sad neće mnogo izmijeniti naše shvaćanje TM procesa, ali ćemo se, ipak, na njih još vratiti (vidi poglavlja 8 i 14).

Važno je razlikovati „izvor misli“ od „uzroka misli“. Rječju *izvor* Maharishi označava područje gdje misao izvire. Sve što smo ikad pomislili rodilo se na tom području kao slabašan mentalni impuls, u dubinama našeg duha, a zatim raslo sve dok nije doprlo do naše svijesti. To vrijedi za sve misli bez obzira na njihov sadržaj. Taj temeljni mehanizam mentalne aktivnosti funkcionira neprekidno, od rođenja do smrti. *Uzrok* sadržaja misli, tj. način na koji misao dobiva značenje, posve je različit proces. Svi znamo kako jedna misao potiče drugu i kako neki vanjski događaj može našem razmišljanju dati posve neočekivan smjer. Kad pitamo za uzrok neke misli obično pod tim mislimo na ideje ili događaje koji su nas potaknuli na tu određenu misao. Mogli bismo reći i da se izvor misli odnosi na medij u kojem je mentalna aktivnost struktuirana, dok uzrok određuje specifične oblike koje ta struktura poprima.

Ta će nam razlika biti jasnija razmotrimo li analogan proces nastajanja televizijske slike. Sliku stvara roj elektrona koji dolaze s katode. Taj snop se struktuiru i oblikuje pomoću električnih i magnetskih polja, tako da kad stigne na ekran, raspored „točkica“ ima određeno značenje. *Izvor* slike jest katoda u stražnjem dijelu cijevi. *Uzroci* zbog kojih snop elektrona koji ispočetka nema nikakve strukture, dobiva određeni oblik, gotovo da su bezbrojni. Slijedimo li njihov lanac, dolazimo do elektronske aparature TV prijemnika, antene i odašiljača u studiju i dalje do producenta, scenariste, zahtjeva publike, političkih pritisaka, financijskih prepreka.... Na sličan način, beskrajno dug i složen lanac događanja u svijetu i našem mozgu *uzrokuje* da snop misaonih impulsa poprimi specifičnu strukturu i značenje. *Izvor* je za sve impulse isti.

### Tehnika TM procesa

TM tehnika omogućuje smanjenje grublje mentalne aktivnosti, a što opet omogućuje finijim razinama svijesti da dodu do izražaja. Maharishi definira proces kao „okretanje pažnje prema unutra, prema nivou na kojem je misao suptilnija, sve dok duh ne transcendiru i najsuptilniju misao i ne stigne do izvora misli“.

Budući da se prilikom vježbanja tehnike TM cjelokupna mentalna aktivnost smanjuje, snižava se i prag svjesnog iskustva, iscrtkana linija na Slici 2, pa nam misli „dolaze do svijesti“ tj. dopiru u svjesnost u ranijim fazama svojeg razvoja.

Sve je to, recimo, kao kad se nadete među ljudima na nekoj koktel zabavi. Želite li da vas u toj silnoj užurbanosti i aktivnosti čuju, morate povisiti glas. Isto tako „glasne“ moraju biti i naše misli, ako ih želimo čuti na normalnoj razini razmišljanja. Kad bi svi u sobi počeli tiho govoriti, ne biste više morali vikati da vas čuju. Slično tome, dok vježbate tehniku TM, sve mentalno „čeretanje“ biva ušutkano, pa svjesno opažamo svaki šapat duha. Na kraju, kad se duh potpuno umiri, proces mišljenja na koji smo navikli, prestaje i mi ostajemo u stanju „čiste svijesti“ — tihog izvora misli.

Kad prestane svaka mentalna aktivnost, dospijevamo u stanje u kojem ne vlada samo tišina, već i duboka sreća. Može izgledati paradoksalno da izvor misli, koji je po definiciji bez svojstava može biti izvorom radosti (o tom ćemo još čuti u poglavlju 8). No paradoksalno ili ne, znamo da su mnogi mistici, koji su doživljavali stanja upadljivo slična onima što ih postizemo pomoću TM-a, upravo to tvrdili. Oni su uvijek iznova naglašavali da je to stanje potpune mentalne tišine ujedno i stanje tihog i vedrog zadovoljstva. Španjolska mističarka iz šesnaestog stoljeća, sveta Terezija Avilska, na primjer, kaže: „... duša je potpuno sretna u toj

TADA ŠMO DO PRVI  
PUT JNO ŠTO JEŠNO  
MA NAM ZAVR  
MIŠLANJE, T.  
DAMIŠAVANJE  
SREĆE I SVETA  
NIJE NI POTRE-  
ANO.

... tišini." Dvije tisuće godina prije nje ruka onoga koji je zabilježio Upanišade, piše „sat — chit — ananda" ili „vječna svijest blaženstva". U našem stoljeću R.M. Bucke opisao je svoje mistično iskustvo kao doživljaj „ushita ili beskrajne radosti...."

Upravo stoga što je cilj procesa kojim se služimo u tehnici TM, vrlo privlačno stanje svijesti, nije potrebno tim procesom upravljati. Kušamo li jednom zadovoljstvo cilja, naša će se pažnja umiriti spontano, sama od sebe, bez ikakve prisile ili nadzora.

Mogli bismo se zapitati zašto se onda to ne dogodi i inače, bez pomoći ikakve meditativne tehnike.

Od najranijeg smo djetinjstva bili upućivani na traženje zadovoljstva u čulnim iskustvima. Naše zapadno društvo ide još korak dalje i potiče tu našu vanjsku usmjerenost bezbrojnim izvorima rasonode i time neprestano iznova potvrđuje da se zadovoljstvo temelji na čulnom iskustvu ove ili one vrste. I tako smo se navikli da i izvor trajne sreće tražimo u svijetu oko sebe, jer znamo tražiti jedino u tom svijetu u kojem je svaka sreća prolazna.

Tu situaciju duhovito opisuje sufi-učitelj Idries Šah u jednoj od svojih anegdota o Nasrudinu:

„Neki čovjek ugleda Nasrudina kako nešto traži po tlu. „Što si izgubio, Mulo?" upita ga on.

„Ključ", odgovori Mula.

Pa se čovjek spusti na koljena i oboje stadoše tražiti. Nakon nekog vremena čovjek upita: „A, gdje ti je ključ ispao?"

„U vlastitoj kući."

„Zašto ga onda tražiš ovdje?"

„Zato što tu ima više svjetla."

Moglo bi se kazati da smo i mi izgubili „ključ" istinskog zadovoljstva. On leži negdje u nama, ali mi ga tražimo vani, jer je to jedino mjesto gdje znamo tražiti.

Drugo je pitanje zašto je taj izvor sreće skriven našem oku. Odgovor je jednostavan. Zatrpan je grubljom mentalnom aktivnošću. U neprestanoj potrazi za zadovoljstvima, na način na koji su nas učili, još više bombardiramo svoja čula i time stvaramo još veću mentalnu buku, pa misli koje nam dopiru do praga svjesnog iskustva moraju biti još glasnije, to je zavjesa iza koje se skriva naša nutrina.

Premda je sam izvor misli našoj pažnji obično nedostupan, ipak osjećamo njegovo zračenje. On je kao svjetiljka koja svijetli u magli — ne vidimo je, ali zrake svjetlosti dopiru do nas. Približimo li se svjetiljci, svjetlost postaje sjajnija. Slično tome, ubrzo otkrivamo da su suptilniji nivoi misli veoma privlačni, pa kad ih jednom opazimo, naša pažnja spontano kreće prema njima. I kako postepeno skidamo veo za velom, blještavilo izvora postaje sve jače i sve snažnije privlači našu pažnju. Konačno pažnja prekoračuje i najfiniju misao i dopijeva u stanje unutarne tišine. Proces sam sebe neprestano pothranjuje, nije potrebna nikakva prisila niti napor, sve se odvija samo od sebe.

→ TO JE SAMO  
NAŠE BIĆE,  
U CELOSTI.



---

# Tehnika TM

## 4

---

„Mislim da ću joj poći u susret“, reče Alisa koja je, premda je cvijeće bilo zanimljivo, osjećala kako je razgovarati s pravom, pravcatom kraljicom ipak nešto posve drugo.

„To nikako ne možeš“, reče Ruža. „Savjetujem ti da kreneš u suprotnom smjeru.“

Alisi se to učini besmislenim, pa se ne rekavši ni riječi uputi ravno prema Crvenoj kraljici. Kako se iznenadila, kad ju je odmah izgubila iz vida i začas se opet našla kraj ulaznih vratiju. Malo srdito krene unazad, pa nakon što se na sve strane ogledala za kraljicom, koju najzad opazi u daljini odluči da ovaj put pode u suprotnom smjeru.

I gle, dok bi trepnuo, našla se licem u lice s Crvenom kraljicom podno brežuljka za kojim je tako dugo čeznula.

*Alisa s druge strane ogledala*

U tehnici TM, ljudi najčešće griješe kad *nastoje* doći u stanje čiste svijesti. Nastojanje nas udaljuje od cilja baš kao i Alisu i vraća na početak puta. Tek kad prestanemo pokušavati „meditirati“, proces se počinje odvijati sam od sebe i dovodi do željenog cilja.

Mišljenje da se duh može umiriti jedino prisilom posljedica je pogrešnog shvaćanja njegova funkcioniranja. Ljudi opažaju kako im duh luta s jedne misli na drugu, ne zadržavajući se ni na jednoj, a o tome da bi bio potpuno miran ne može biti ni govora. U duhu se panorama misli i slika neprestano mijenja, pa su ljudi stoga pretpostavili da je duh sam lutajuće prirode. Na temelju te pogrešne pretpostavke

zaključeno je da je za smirenje duha potrebna prisila; treba duhu onemogućiti da slijedi vlastite sklonosti.

U indijskim spisima duh se uspoređuje s majmunom koji neprestano skače s grane na granu. Majmuni su, kaže se tamo, po prirodi vragolasti i jedini način da ih zadržimo na jednom mjestu jest da ih privežemo. Isto vrijedi i za duh. Jedini način na koji tu „lutalicu“ možemo pripitomiti jest da je privežemo. A kako duh voli lutati, to će biti veoma teško i zahtijevat će golem napor.

Stoga je s izričitom namjerom da se upravlja duhom, smišljen i usavršen velik broj tehnika. Neke od njih sastoje se u tome da se pažnja zadrži na nekoj određenoj misli, dok druge nastoje duh isprazniti od svake misli. Ma kakva bila tehnika, njezini učitelji uvijek naglašavaju da su za uspjeh potrebni napor i disciplina.

Medutim ako misao ili slika na kojoj nastojimo zadržati pažnju, nije osobito privlačna, duhu će ubrzo postati dosadno i on će odlutati u potragu za zanimljivim sadržajima. Očito je, da će nam, želimo li ga zadržati na određenoj temi biti potrebna stroga mentalna disciplina. I tako čovjek nastoji i nastoji, i gle, zaista nije lako. Iskustvo, dakle, potvrđuje ovako argumentiran zaključak i osnovna pogreška ostaje skrivena. Nitko i ne sumnja da smo do takvog zaključka došli zato što smo krenuli od neistinite pretpostavke. Pretpostavka da je priroda duha da luta jest, naime, pogrešna.

Mudri lovac na majmune shvaća da majmun ne skače s grane na granu bez razloga. On nešto traži: možda banane. Lovac zna da je trčati za majmunom od jednog drveta do drugog gubitak vremena. Mnogo je jednostavnije i brže u podnožje drveta staviti grozd banana i njime primamiti majmuna. Neće proći mnogo vremena, a majmun će u podnožju drveta mirno jesti banane. Spoznavši majmunovu unutarnju potrebu, lovac ga je umirio bez napora, prisile ili vezivanja.

Slično je i sa lutajućim duhom. Osnovna karakteristika duha, njegova unutarnja priroda, nije da luta, već da traži izvore sve većeg zadovoljstva. Kad promatramo nešto strašno ili kad nam je dosadno, naša se pažnja sama od sebe okreće prema nečem privlačnijem. Duh neprestano luta samo zato što mu u vanjskom svijetu ništa ne može pružiti trajnu sreću. Stoga je najjednostavnije i najbrže skrenuti pažnju prema izvoru sreće koji je u nama i pustiti duh da se tamo smiri sam od sebe, bez ikakve prisile ili napora.

### Laka staza

Bacimo li pogled unazad, vidimo da su u povijesti izvorna učenja uvijek iznova potvrđivala da meditacija mora biti laka. No s vremenom originalna se tehnika izopači i izgubi svoju djelotvornost. Tvrdnje da je meditacija jednostavna bivaju odbačene bez dubljeg razmišljanja, a izvorno se učenje počinje tumačiti rječnikom prisile i napora.

Čitajući drevne tekstove često nailazimo na izjave kao što je napr. „duh se treba umiriti“. Takva je izjava posve neutralna. Ništa se eksplicitno ne kaže da prilikom toga procesa umirivanja treba pribjeći prisili ili uložiti napor. No oni koji ovaj savjet nisu mogli poslušati, shvatili su ga onako kako su jedino mogli — pomislili su da ne uspijevaju jer se nedovoljno naprežu. Smisao je izjave postao: „duh se mora umiriti“.

Smiren duh plod je meditacije, a ne njezin put. Sam čin nastojanja povećava aktivnost i ometa meditaciju. To je kao kad uveče *nastojite* zaspati. Ako se o tom brinete, postajete još nemirniji. Ako, međutim, na san posve zaboravite (brojeći možda ovce), on dolazi sam od sebe.

Svrha transcendentalne meditacije jest da omogući duhu da se potpuno umiri. No sve dok se pritom ma i najmanje naprežemo, duh nam je djelat, tj. nemiran. To je kao da

pokušavamo sami sebe dići držeći se za pete: čim više nastojimo, tim smo teži. Najvjerojatnije naporom postizemo samo to da *mislimo* da nam je duh smiren. (To, naravno ne znači da tehnike koje se zasnivaju na prisili ili zahtijevaju napor nikad ne vode uspjehu. Nakon godina gorljivog naprezanja one eventualno urode plodom. Zagovornici takvih tehnika nikad ni ne tvrde da su one lake, a uspjeh na dohvata ruke. Jedno od mogućih objašnjenja tih nadasve rijetkih uspjeha jest da nakon dugotrajnog i upornog naprezanja duha do njegovih krajnjih granica, duh sam jednostavno „odustane“. Duh prestane mariti za bilo što i čovjek „transcendiraju“).

Jednako tako ni koncentracija nije dio tehnike TM. „Koncentrirati“ doslovno prevedeno znači „skupiti u jednu točku oko zajedničkog središta, fokusirati“ i nigdje ne stoji da je za te radnje potreban napor ili prisila. U većini praktičnih situacija, međutim, obično je potreban izvjestan napor. Prvo zato što pažnju treba zadržati na odabranoj misli (što zahtijeva napor jer je u suprotnosti s prirodnom težnjom pažnje da uvijek traži privlačnije objekte opažanja), a drugo zato što treba određenu misao izdvojiti iz bučne pozadine i učiniti je što je moguće jasnijom, pa nam je stoga za sam proces mišljenja potrebno više energije. (energija se ulaže u povećanje omjera signal-buka). Riječ „koncentracija“ gotovo da je postala sinonim za riječ „napor“.

Prilikom vježbanja tehnike TM duh se sam od sebe sabire u jednu točku (koncentrira), a svaki je napor pritom suvišan. Pažnja biva privučena stanjem mentalne tišine. Kad smo ovako „usklađeni“ s prirodnom težnjom duha, a ne *borimo* se protiv nje, prisila postaje nepotrebna. Štoviše, budući da se i mentalna buka stišava, misli nam automatski postaju jasnije, pa ne moramo više tako intenzivno misliti.

Druga, u meditaciji prilično česta greška, jest nerazlikovanje izvora misli od njezinih uzroka. Postoje različite tehnike čija je bit u tome da čovjek slijedi misao do njezina

uzroka unatrag kroz svoje pamćenje i kroz slučajan lanac misli koje su joj prethodile, sve do njezinih nastanaka u nekom dalekom času prošlosti. To nikako nije isto što i slijediti misao do njezinog izvora, tj. doživljavati jednu te istu misao na nivoima sve tiše i tiše aktivnosti. Prakticirajući takve tehnike bavimo se, ustvari, sadržajem misli, pa nam pažnja ostaje prikovana za grublje razine mentalne aktivnosti. Te metode mogu naći svrhu i primjenu na području psihoanalize, no nije vjerojatno da će nas dovesti u tišinu izvora misli.

Prilikom vježbanja tehnike TM uopće ne marimo za sadržaj misli. Nije važno o čemu mislimo, glavno je da smo sposobni da mislimo. Ili, Maharishijevim riječima: „Svatko tko može misliti može prakticirati tehniku TM.“ Naše misli mogu biti korisne, dosadne, jasne, maglovite, briljantne ili besmislene, sa stanovišta TM-a sve su one jednako vrijedne (nije bitno čak ni tko ih misli). Sve misli nastaju kao slabšan impuls, a zatim se razvijaju dok ne dopru do praga svjesnog iskustva. Ono što je važno u tehnici TM jest struktura samog procesa mišljenja, a ne sadržaj misli.

Pojedinci imaju tu sreću da spontano doživljavaju izvor misli, ne znajući pritom ništa ni o njegovu postojanju, a kamoli o tehnikama pomoću kojih se do njega može doprijeti. Kažu da se to obično dešava kad je čovjek opušten i dopušta duhu da luta. Navest ću odlomak iz R.M. Buckeova opisa stanja koje je prethodilo njegovom doživljaju „kozmičke svijesti“. Važno je uočiti opuštenost duha — sve se odvija bez ikakve prisile:

*„Duh ... mi je bio tih i smiren. Sjedio sam u tišini i uživao, moglo bi se reći da sam bio gotovo pasivan. Ne bi se moglo reći da sam razmišljao. Misli, slike i emocije dolazile su i odlazile same od sebe...“*

Baš taj pasivan stav koji dopušta da „sve dolazi i odlazi samo od sebe“ vrlo je važan (nikako prisila ili napor). Glav-

ni razlog što češće ne doživljavamo takva stanja jest naša navika da uvijek, kad želimo uspjeti, ulažemo napor. Naš stav neprestanog nastojanja i usredsređivanja duha vrlo nas efikasno sprečava u doživljavanju tog prirodnog iskustva. U životu je ponekad i istina da ćemo čim više nastojimo, tim prije cilj i ostvariti, ali u TM-u to jednostavno ne vrijedi. Dapače, vrijedi obratno: čim manje napora, tim bolji rezultat.

Tehnika TM dopušta duhu da se sam od sebe „slegne u tišinu, pa je kao takva sredstvo koje s određenom redovitošću omogućava svakom da doživi iskustvo „čiste svijesti“. Drugim riječima tehnika TM čini to privlačno, prirodno stanje duha dostupnim svakome, a ne samo nekolicini „oda-branih“.

### **Okretanje pažnje prema unutra**

Tehniku TM mogli bismo ukratko opisati kao okretanje pažnje za 180 stupnjeva: od vanjskog područja čulnog iskustva prema suptilnijim unutarnjim razinama duha.

Time se ne podrazumijeva razmišljanje o unutarnjim iskustvima ili o čistoj svijesti, jer *razmišljanje o nečem* neizbježno vodi prema nivou značenja, tj. zadržava pažnju na površinskoj razini duha. Prema tome pažnja ne mijenja smjer, ona se okreće prema unutra u smislu neposrednog *doživljavanja* dubljih razina mišljenja. Sa stanovišta TM-a razmišljanje o meditaciji „vanjska“ je aktivnost baš kao i recimo cijepanje drva. Nužni zaokret pažnje prema unutra sastoji se u tome da se pažnja ne obraća ni na sadržaj misli, ni na čulna iskustva.

Kad ljudi prvi put čuju za TM, pokušavaju zamisliti proces na temelju već stečenih iskustava, što je i prirodno. Oni tako stvaraju mentalnu sliku određenog stanja. Ako tada, bez stručnog vodstva, pokušaju „meditirati“, gotovo je

sigurno da će očekivati da se desi nešto što je u skladu s njihovom mentalnom slikom. To će, dakle, opet biti neka mentalna aktivnost, a nikako istinsko stanje unutarne tišine. Taj je problem istaknut već u jednom od prvih engleskih tekstova o kontemplativnom misticizmu, napisanom prije šest stotina godina. To djelo anonimnog autora sačuvalo se pod naslovom „*Oblak neznanja*“. Navest ću iz njega odlomak relevantan za naše razmatranje:

*„Oni čuju i čitaju kako se kaže da treba prekinuti „vanjsku“ aktivnost duha i okrenuti se prema unutra, a budući da ne znaju što to „prema unutra“ znači, nužno griješe. Oni svoj stvarni, materijalan duh okreću prema tijelu, što je neprirodno i naprežu se da vide duh svojim tjelesnim očima, i da čuju unutrašnjost svoju svojim vanjskim ušima i da njuše, kušaju i pipaju unutra na isti način kao i vani. Time okreću naopako prirodni red, a za to je potreban velik napor i od tog nepotrebnog naprezanja u ovoj lažnoj vještini oni konačno polude.“*

Nikakvo predznanje, kao ni očekivanje nečega što se treba dogoditi ne mogu pomoći ni za „jotu“ odvijanju samog procesa. Oni ga mogu samo ometati. Štoviše, svaka intelektualna analiza ili ispitivanje onoga što se dešava povući će duh nazad prema površinskim razinama misli. Stoga Maharishi, kao uostalom ni velik broj učitelja u prošlosti, ne daje detaljan opis iskustva meditacije, da ne bi učenik, nestrpljiv da što prije stigne na cilj, skrenuo s pravilnog puta.

Maharishi također naglašava kako ne treba nastojati potisnuti taj površinski nivo misli (napr. otarasiti se neke misli silom):

*„Dok nastojimo zaboraviti, moramo ipak pamtiti ono što želimo zaboraviti. To ne treba činiti zato što se proces transcendentalne meditacije ne temelji na zaboravu grubog, materijalnog, objektivnog svijeta, već na doživljavanju finijih iskustava. Nastojanje da se zaboravi vuče korijen iz mržnje i osude, dok se spontano doživljavanje finijeg polja misli za vrijeme transcendentalne*

*meditacije temelji na dobrovoljnom prihvaćanju prirodnog puta kojim se duh kreće u potrazi za srećom.*"

Vidimo, dakle, da ne treba ni nastojati ni *ne nastojati* zaboravljati, analizirati ili nešto očekivati. Svako nastojanje, pa bilo ono i negativno, tj. nenastojanje, povećava mentalnu aktivnost karakterističnu za površinski nivo mišljenja.

Stoga *ne nastojte*, ne nastojati!

Nemoguće je prisiliti duh da krene prema unutra, treba mu dopustiti da se postepeno i bez napora sam od sebe povuče. Ništa, što bismo mi mogli učiniti, ne može taj proces ubrzati: „Kad je započet, treba mu dopustiti da se odvija sam od sebe ... tiho i strpljivo, bez žurbe i strepnje ... prirodno i neizvještačeno."

### **Tehnika ne-tehnike**

Sva tehnika transcendentalne meditacije sastoji se zapravo u pravilnom početku. Ako pravilno započnemo, počinjemo doživljavati misao na nešto ranijem nivou njezina razvoja. Čitav se sustav malo umiri, a pažnja, privučena čarolijom tiše misli, čini još jedan korak prema unutra. I tako dalje. U čitavom procesu mi treba samo da osiguramo početni uvjet, tj. prvi zaokret pažnje prema unutra. Kad je to učinjeno (i to bez napora), ostalo slijedi jednako sigurno i prirodno kao što jabuka pada s drveta.

Na ovom mjestu Maharishi obično uspoređuje tehniku transcendentalne meditacije s fizikalnim principom najmanjeg djelovanja. Kvantitet „djelovanje“ jest mjera promjene energije u fizikalnoj interakciji, a dobije se tako da se energija pomnoži s vremenom (ili količina gibanja s pređenim putem). Prema tom principu svaka se promjena u materijalnom svijetu odvija uz najmanju moguću količinu djelovanja (naravno u granicama koje postavlja materijalna okolina). Taj princip određuje stazu i brzinu kugle koja se kotrlja niz

kosinu, kao i oblik polja oko magneta i putanju svjetlosnih zraka prilikom njihova loma na prijelazu iz jednog medija u drugi. Štoviše, ako su za bilo koji sistem dani početni uvjeti i ograničenja kojima mora biti podvrgnut, njegova se buduća stanja mogu predvidjeti isključivo na temelju pretpostvke da vrijedi princip najmanjeg djelovanja i da će se promjene dešavati u skladu s tim principom. To je osnovni princip klasične mehanike.

Maharishi, pak, smatra da je on temeljan i u jednom širem smislu, tj. da ne vrijedi samo u materijalnom, već i u duhovnom svijetu, pa se prema tome i duševni procesi moraju odvijati s njim u skladu. Ova se tvrdnja zasad, ne može kvantitativno provjeriti jer još ne postoje metode za mjerenje „mentalne energije“. Stoga ćemo razmotriti samo kvalitativne posljedice ove pretpostavke. Primijenimo li je na specifičan proces transcendentalne meditacije, zaključujemo da nakon uspostavljanja potrebnih početnih uvjeta, duh ne samo da će se automatski smiriti na finijim nivoima misli, već će to učiniti i na najefikasniji mogući način. Kad duh jednom krene pravim putem, proces se ne može ubrzati i to upravo zato što se već odvija najvećom mogućom brzinom.

Djelovanje tehnike TM ne ovisi o tome da li vi u tehniku vjerujete ili ne. Kad jednom pravilno počnete i opustite se, proces će se, zahvaljujući težnji duha za zadovoljstvom koju bismo mogli nazvati i mentalnom gravitacijom, odvijati sam od sebe, baš kao što i ronilac kad jednom zaroni pod pravilnim kutom biva privučen materijalnom silom gravitacije, bez obzira na to vjeruje li u nju ili ne.

Čim ste nepovjerljiviji tim bolje. Možda zvuči paradoksalno, iako je u skladu s već rečenim. Oni koji uče tehniku TM u nadi da će doživjeti nešto izvanredno ili odmah izmijeniti način života, skloni su da očekuju nešto, da analiziraju tehniku. Time gube bezazlenost i bezbrižnost kojom započinju oni koji očekuju malo, ili su štoviše, toliko skept-

tični da ne očekuju ništa. Želimo li opisati tehniku transcendentalne meditacije, najjednostavnije je da kažemo da „ne treba raditi ništa“. Ta „tehnika koja zapravo i nije tehnika“ podsjeća na istočnjačke pojmove „metode koja nije metoda“ i „puta koji nije put“ (Maharishi se, zajedno s drugim velikim učiteljima kako Istoka tako i Zapada, protivi svim tehnikama u kojima treba nešto „raditi“).

To, naravno, ne znači da ne treba uopće ništa raditi. Između nenaporne meditacije i nebavljenja ničim (u određenom času) razlika je suptilna, ali zato ne manje važna. Već sam naglasio da razlog nedjelotvornosti TM-a često leži u vježbanju tehnike uz ulaganje određenog, makar i najneznatnijeg napora, no ponekad sam, iako rjede, nailazio i na ljude koji su čuvši da ne zahtijeva nikakav napor jednostavno dva puta dnevno sanjarili po dvadesetak minuta. To nije TM i ne može imati posljedice prakticiranja TM-a.

Ponekad su ljudi podozrivi prema TM-u upravo zato što se radi o tehnici. Prosvjetljenje, kažu oni, je posljedica upoznavanja samoga sebe, a ne usavršavanja u nekakvim tehnikama. Djelomično imaju i pravo; poznavanje samoga sebe temelj je prosvjetljenja, no to ne znači da svatko mora sam otkriti i put prema prosvjetljenju. To bi značilo da ne možemo učiti iz iskustva drugih. Da smo se pridržavali toga principa, većina bi nas i dandanas sjedila u pećinama mozgajući kako da zapali vatru. Maharishi pokušava pokazati ljudima put koji vodi u dubok duševni i tjelesni mir.

Ljepota tehnike TM sastoji se u tome što nas ona u to stanje potpune tišine vodi putem aktivnosti, ali aktivnosti koja postepeno ukida sve druge aktivnosti da bi, na kraju poništila i samu sebe. Upravo to što može transcendirati i sebe samu i jest razlog njezine djelotvornosti. Niti jedna tehnika koja to ne može ne dovodi duh u stanje potpune mentalne tišine. I obratno, svaka tehnika, za koju ni u jednoj fazi nije potreban nikakav napor, i koja konačno transcen-

dira i sebe samu, jest tehnika transcendiranja, zvala se ona tako ili ne.

### *Mantra*

Dok vježbamo tehniku transcendentalne meditacije, doživljavamo danu misao na sve ranijim nivoima njezina razvoja. Za to nije prikladna svaka, bilo kakva misao, nego samo ona čije kvalitete omogućuju pažnji da s normalnih, grubih razina razmišljanja skrene prema finijoj razini koja leži dublje od njih.

Prvi uvjet koji takva misao mora zadovoljavati jest taj da nema nikakvog značenja. Misao koja nešto znači zadržava pažnju na površinskom nivou mišljenja. Stoga treba odabrati misao koja u nama ne budi nikakve asocijacije. Poticaj za takvu misao može doći od bilo kojeg od naših čula - misao, na primjer, može biti vizualna slika, miris, itd. U tradiciji iz koje potječe tehnika transcendentalne meditacije smatra se da je za to najprikladnije čulo sluha, možda i zato što smo se navikli misliti riječima tj. verbalno. (To može imati neke veze i s činjenicom da je čulo sluha „najžilavije“ i najdiskriminativnije. Pri procesu anestezije ono se posljednje isključuje).

Ipak, ne možemo upotrijebiti baš svaki zvuk koji nema nikakva značenja. Odmah je jasno da je blaži zvuk bolji od oštrog i uznemirujućeg. Primjer ovog zadnjeg jest grebanje noktom po staklu koje, premda bez verbalnog sadržaja, za većinu ljudi nema i potrebnu umirujuću kvalitetu, pa stoga nije prikladno za meditaciju. U meditaciji koristimo samo one zvukove koji umirujuće odjekuju čitavim našim živčanim sustavom.

Sve donedavno mnogi su se podsmjehivali i samoj pomisli da bi izbor zvuka mogao biti toliko presudan. No danas zapadna znanost pokazuje da zvukovi doista snažno

djeluju na sve žive organizme. Otkriveno je, na primjer, da neke bakterije bujaju uz određenu muziku, dok uz neku drugu ugibaju, kao i to da biljke bolje napreduju uz Brandenburgske koncerte nego uz rok muziku. Nedavno je pokazano da zvuk udarca maljem kod nekih algi uzrokuje genetske mutacije (ne zvuk bilo kakvog udarca bilo kojim maljem — udarac mora točno proizvesti određene, za mutaciju potrebne vibracije). Roberto Assagioli, talijanski psiholog o kome će biti još riječi, veći dio svojih teorija temelji na pretpostavci da muzika može biti i lijek i uzrok bolesti, a Hans Jenny svojim je radovima pokazao da specifične vibracije u vremenu proizvode u prostoru složene trodimenzionalne forme koje veoma podsjećaju na jednostavne oblike života. Prema tome izjava da određeni zvuci djeluju na čovjeka na određeni način nije tako neumjesna kako nam se na prvi pogled može činiti.

Zvuci kojima se koristimo u tehnici transcendentalne meditacije potječu iz drevne vedske tradicije koja je oduvijek priznavala prislan odnos između zvuka i oblika. Zvukovi, koje upotrebljavaju u toj tradiciji, zovu se *mantrae*. Postoje dvije kategorije mantri: za pustinjaka i za kućedomaćina. Djelovanje obiju kategorija dvovrsno je: dugoročno i kratkoročno. „Pustinjačke“ mantrae pogoduju povučenom, pustinjačkom načinu života, dok su mantrae kućedomaćina prikladne za ljude koji žive u uobičajenim radnim i društvenim uvjetima.

Ta se razlika, na žalost, često zanemarivala, pa su se mantrae za pustinjake davale aktivnim kućedomaćinima. Do toga je došlo zato što su se tijekom vremena, izvorne tehnike iskrivljavale i gubile, a najprije su se izgubile tehnike kućedomaćina. Tehnike pustinjaka nisu bile tako široko rasprostranjene, pa su se sačuvale u nešto čistijem obliku. Kad se u kasnijim vremenima netko želio baviti meditacijom, morao se obraćati redovnicima i pustinjacima jer su oni sačuvali

barem nešto od izvornog učenja. No ono što su oni prenosili bile su njihove vlastite, „pustinjačke“ tehnike i ljudi koji su ih počeli prakticirati povlačili bi se iz svijeta. To je naizgled potvrđivalo pretpostavku da je pustinjački način života jedini put ka prosvjetljenju.

Važnost izbora odgovarajućeg tipa mantrae najbolje dolazi do izražaja kad ljudi odluče da sami nauče TM. „Prijatelj“ im, recimo, opiše tehniku (iako je to riječima gotovo neizvedivo) i oni oduševljeno biraju sami sebi mantru (obično iz knjiga). Kad pronadu zvuk za koji misle da bi im mogao odgovarati, počinju prakticirati „transcendentalnu meditaciju“. No ubrzo zbunjeni primjećuju da im kvaliteta života postaje sve slabija i da gube volju za rad. A to nikako nije bilo ono što su očekivali od transcendentalne meditacije. Neki, razočarani, odustaju, a neki nauče pravilnu tehniku i počinju postizati bolje rezultate.

Način upotrebe mantri u TM-u također se bitno razlikuje od načina njihove upotrebe u nekim drugim tehnikama. Gotovo sve druge tehnike sastoje se u neprestanom ponavljanju zvuka mantrae, bilo na glas, bilo subvokalno, u sebi. U Indiji se takav postupak često naziva *mantra-japa* („japa“ znači neprekidno ponavljanje), a zvuk se neprestano ponavlja s ciljem da se duh ispuni *idejom* predmeta obožavanja, obično nekog božanstva, i time barem donekle, postigne duhovno jedinstvo.

Moguće je da se mnogi od ovih postupaka nastali kao posljedica neshvaćanja ili iskrivljavanja tehnika sličnih tehnici transcendentalne meditacije. Pogledamo li, na primjer, Shankarino učenje koje je jedan od glavnih izvora suvremene hinduističke prakse, nailazimo na kritiku repetitivnih postupaka („Oslobodenje“ se ne postiže ponavljanjem riječi „Brahman“, već direktnim iskustvom Brahmana ...). Na žalost, Shankarino se učenje danas pogrešno tumači pa nje-

govi „sljedbenici" bez kraja i konca ponavljaju ime „Brahman" ili neku drugu sličnu riječ.

Takva praksa veže pažnju za grublje razine duha i ne dopušta joj da doživi ni nježnije razine misli, ni čistu svijest iza misli. Mantra kojom se služimo u TM-u ne budi u nama nikakve asocijacije, a tehnika njezine upotrebe nije ni verbalno, ni misaono jednolično ponavljanje. U tehnici transcendentalne meditacije mantra je više sredstvo koje vodi pažnju prema finijim nivoima mišljenja, a manje objekt na koji treba pažnju usredsrediti. Da bi zvuk mogao vršiti tu funkciju, ne smije imati nikakva značenja, i moramo se njime služiti na jedan skoro pasivan način. Tada ljepota finijih razina mišljenja sama privlači našu pažnju pa je svaka daljnja intervencija nepotrebna. - SVAKA MISAONJE MANTRA, A

SVJEST U SEBI, KOD UPRAVO MISLI - JEDINA JE ISPRAVNA „MANTRA" U MEDITACIJI

### Osobno vodstvo

J A S A M S Ā M J E D I N A M O G U Ć A M A N T R A ,  
S E B E S P Ā Z A M , S M I R U J E M , R A Z B U D U J E M , Č I Š T I M ,  
J E R I Z V O R M I S L I S A M J A S Ā M , J A ' I H S T V A R A M , I S M I R U J E M

Sama tehnika procesa transcendentalne meditacije ne može se, na žalost, opisati riječima, pa prema tome ni zapisati. Možemo je naučiti isključivo uz osobno vodstvo. Rekao sam „na žalost", jer Maharishi želi da tehniku TM u što kraćem roku nauči što veći broj ljudi i on je sigurno prvi koji bi iskoristio mogućnost brzog širenja TM-a putem pisane riječi, odnosno tiska. No Maharishi želi širiti TM, a ne neku drugu, makar i veoma sličnu (tj. malo iskrivljenu) tehniku. Evo kako u svojem djelu *Znanost o bitku i unijeće življenja* objašnjava potrebu osobnog vodstva:

„Tehnika transcendentalne meditacije može se naučiti jedino putem osobne poduke. Ne možemo je naučiti iz knjige zato što učitelj ne samo da treba pokazati budućem praktikantu kako se mogu doživjeti suptilnija stanja misli, nego mora pratiti i nadzirati njegov razvoj i kad on jednom usvoji tehniku.

Iskustva se razlikuju od čovjeka do čovjeka, pa je stoga nepraktično bilježiti sva moguća iskustva. A početniku nimalo ne koristi da unaprijed zna sve što će možda doživjeti.

... Kad počnemo doživljavati suptilnija stanja misli, naši doživljaji postaju sve apstraktniji. Čak i uz učiteljevu pomoć početniku je potrebno izvjesno vrijeme da bi postao svjestan suptilnijih razina misli. Stoga opisivanje detalja iz prakse nema nikakve praktične vrijednosti. Tehniku transcendentalne meditacije mogu podučavati samo stručni učitelji meditacije, obučeni da tehniku prenose i da provjeravaju da li je pravilno usvojena."



---

# *Psihofiziologija*

## *TM-a*

### *5*

---

Poteškoća koja prilikom prakticiranja tehnike TM omogućuje gotovo sve pokušaje mjerenja jest činjenica da sam čin mjerenja ometa praktikanta i fiziološki i psihološki i čini njegovu meditaciju površnijom nego inače.

Znam slučajeve u kojima su ispitanici meditirali usred dar-mara cijevi i žica, uz otkucaje mjernih instrumenata i šetanje užurbanih tehničara. Ne treba nas iznenaditi što su pod takvim uvjetima zabilježene samo neznatne promjene. To nikako ne diskreditira tehniku transcendentalne meditacije, već, samo pokazuje da podaci dobiveni mjerenjem u nepovoljnim uvjetima nisu baš spektakularni.

Ukloniti materijalne uzroke smetnji prilično je jednostavno - aparatura i eksperimentalni postupak mogu se usavršiti - ali tvrdokorniji problem psihološke prirode ostaje neriješen. Već samo saznanje da nas netko promatra može poremetiti delikatan proces TM-a i to na dva načina.

Prva vrsta smetnji povezana je s činjenicom da je TM potpuno neizvještačen proces pri kojem se ne treba ni najmanje naprezati. Praktikanti, čija je pažnja zaokupljena uživanjem u onom što se dešava, nerijetko ni ne primjećuju koliko su im i duh i tijelo smireni. U eksperimentalnoj situaciji oni neizbježno postaju svjesniji promjena koje se odigravaju u njima samima. Ma koliko to izgledalo nebitno, ipak na neki

način ometa proces. U većem broju eksperimenata ispitanici su izjavili da im meditacija nije bila tako duboka kao u normalnim okolnostima.

Psihološki parametar koji se za vrijeme meditacije najlakše mjeri, a time i najlakše remeti, jest disanje. Jedan od prvih liječnika koji su vršili takva mjerenja izvještava da je ispitanicima da bi se privikli na aparaturu bilo potrebno više od dva mjeseca svakodnevne meditacije u eksperimentalnim uvjetima. Tek tada je zabilježeno za TM toliko karakteristično sporo i površno disanje.

Druga poteškoća leži u tome što ispitanik želi da eksperiment potvrdi pretpostavku. Pod tim ne mislim da on svjesno nastoji postići dobre rezultate - svaki praktikant TM-a znade koliko je to uzaludno i pogubno - no to ga ne sprečava da negdje duboko u sebi želi da meditacija bude „dobra“. A i najmanji osjećaj iščekivanja utječe na bezazlenost pristupa i TM odmah gubi djelotvornost.

Eksperimentiranjem za vrijeme prakticiranja tehnike TM kao da se približavamo psihološkom ekvivalentu Heisenbergova principa neodređenosti. Čim preciznije nastojimo nešto izmjeriti, tim su i smetnje veće, tj. mi sami mjernim instrumentima jače ometamo pojavu koju želimo ispitati. Slično tome, ne možemo znati u kakvom bi stanju bio ispitanik koji prakticira TM kad ga ne bismo promatrali. No usprkos svim poteškoćama dosadašnji pokusi ipak ukazuju na neke zanimljive tjelesne promjene, kao i na vjerojatnost da se tijelo za vrijeme vježbanja tehnike TM nalazi u jednom vrlo specifičnom stanju.

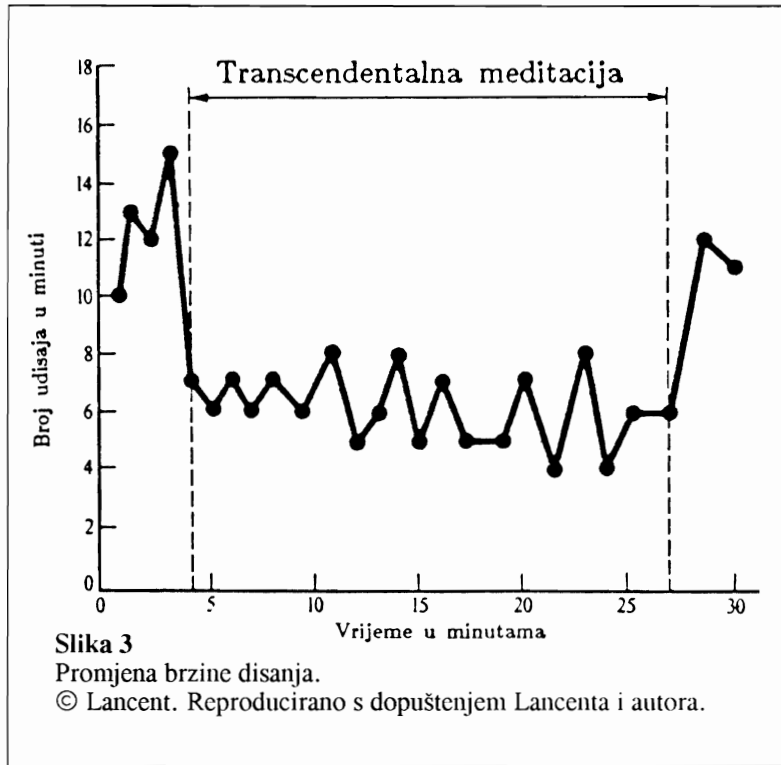
### **Metabolizam**

Brzina kojom tijelo troši energiju mjeri se *stopom metabolizma*. Čim smo aktivniji, tim trošimo više energije, pa je i metabolizam viši. Donju granicu metabolizma, a smatra se da ona postoji, nazivamo bazalnim metabolizmom.

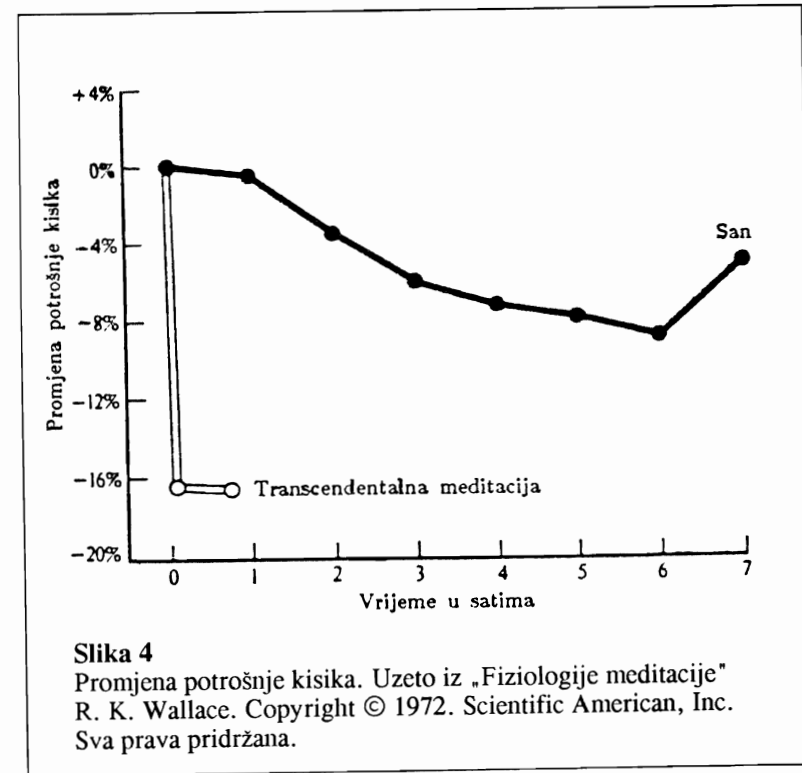
Mogli bismo reći da je to količina energije koja je tijelu potrebna da „preživi“ u sjedećem ili ležećem položaju. U dubokom snu potrošnja energije može pasti i za deset posto ispod bazalnog nivoa. Pad metabolizma na još niži nivo smatra se kod čovjeka neobičnim ili čak abnormalnim.

Kako je kisik jedan od osnovnih izvora energije, visina metabolizma odražava se i u brzini i u dubini čovjekova disanja. Kad su prvi praktikanti TM-a primijetili da im disanje postaje sporo i površno, odmah su pretpostavili da im se i metabolizam znatno snizio. Prvu objektivnu analizu ovih promjena izvršio je John Allison 1965. godine u Londonu. Mjereći brzinu disanja, prilikom vježbanja tehnike TM, otkrio je da je broj udisaja u minuti pao sa, za stanje počinka uobičajenih dvanaestak, na oko svega šest. Premda je to vrlo malen broj, on nije i abnormalan, jer ga dišući osobito duboko možemo postići i bez meditacije. Ono što je neobično jest da je tih šest udisaja za vrijeme meditacije bilo toliko površno da se jedva moglo zamijetiti. To, naime, znači da praktikant količinu zraka ne nadoknađuje time što bi ga, svakim udisajem, unosio više; baš naprotiv, on svakim udisajem uzima količinu zraka koja je manja od uobičajene. Jedan fiziolog, inače stručnjak za respiratorni sustav, procijenio je da pri ovakvom načinu disanja metabolizam pada za oko 75 posto ispod bazalnog nivoa. Njegov je komentar glasio da svatko tko bi to održao cijelih dvadeset minuta, sudeći prema tom parametru, trebao bi biti mrtav. Naši ispitanici bili su, naprotiv, živi i vrlo živahni.

Da se prilikom vježbanja tehnike TM smanjuje potrošnja kisika potvrdio je i dr Keith Wallace u Americi 1970. godine. Wallace je to smanjenje mjerio izravno i pri tom otkrio da se potrošnja kisika smanjuje za oko 16 posto ako se kao referencija uzme bazalni nivo potrošnje kisika. To što Wallaceovi ispitanici nisu disali površno i polako kao Allisonovi vjerojatno je posljedica glomaznije aparature na koju se ispitanici nisu stigli naviknuti.



Wallace je mjerio i neke druge fiziološke varijable. Otkrio je da se proizvodnja ugljičnog dioksida, što je posljedica izgaranja kisika, smanjuje u istom omjeru u kojem se smanjuje potrošnja kisika. To znači da je sporije i pliće disanje posljedica manje potrebe za kisikom. Na smanjenje proizvodnje ugljičnog dioksida ukazuju još dvije kasnije opažene činjenice. Prva je da čovjek poslije meditacije ne diše ubrzano, tj. njegovo tijelo ne mora nadoknadivati eventualni manjak kisika, a druga da količina kisika i ugljičnog dioksida u krvi ostaje neizmijenjena (to je pokazano mjerenjem u krvi otopljenih plinova).



U trenucima naprezanja i napornog rada raste količina ugljičnog dioksida u krvi. Da bi se uspostavila ravnoteža, čovjek počinje brže i dublje disati. Obratno, kad se razina ugljičnog dioksida u krvi spusti ispod optimalne, disanje se usporava. Wallaceova otkrića pokazuju da se za vrijeme vježbanja tehnike TM u krvi održava optimalna razina obaju plinova. Prema tome je smanjena brzina i dubina disanja *posljedica* snižavanja metabolizma, a ne njezin uzrok. Kad bi, naime, ona bila *uzrok* smanjene metaboličke aktivnosti, u krvi bi došlo do smanjenja količine kisika i do povećanja količine ugljičnog dioksida.

To se svojstvo, na žalost, najčešće nije uočilo, te se pretpostavilo da se stanje unutarnjeg mira može postići opo-  
našanjem površnog i sporog disanja onih koji su takav mir  
postigli. No takvo namjerno sputavanje disanja dovodi samo  
do pomanjkanja kisika i do blagog trovanja mozga ugljičnim  
dioksidom. To može izmijeniti stanje svijesti, ali ta izmije-  
njena svijest nije jednaka svijesti u koju dolazimo meditaci-  
jom.

Važno je istaći da za vrijeme vježbanja tehnike TM ni  
tijelo, ni mozak nisu lišeni kisika. Kisik u krvi ostaje na nor-  
malnoj razini. To se postiže jednostavnim smanjenjem po-  
treba tijela. Buduće majke ponekad strahuju da bi snižavanje  
razine kisika u krvi moglo škoditi nerođenom djetetu. Budu-  
ći da se količina kisika u krvi ne mijenja, to se ne može do-  
goditi - dijete nije lišeno kisika baš kao ni majka.

### *Ostale fiziološke promjene*

Najuočljivija, no nikako i jedina promjena za vrijeme  
vježbe TM, usporeno je disanje i smanjena potrošnja kisika.  
Rezultati većeg broja istraživanja pokazuju da TM djeluje na  
gotovo svaki vid čovjekove fiziologije.

Usporenje disanja popraćeno je smanjenjem broja otku-  
caja srca (za oko pet u minuti) i smanjenjem količine krvi  
koju srce izbacuje (za oko 25 posto). Iz tih se promjena vidi  
da se opterećenje srca smanjuje. Također se snižava i krvni  
tlak i to osobito kod ljudi koji pate od hipertenzije. To je iz-  
gleda posljedica veće otpornosti prema stresu što je opet pos-  
ljedica vježbanja tehnike TM. Ustanovljeno je da se nave-  
dene promjene prenose u svakodnevni život, te da su ljudi  
koji meditiraju opušteniji.

Analiza krvi pokazuje da se za vrijeme vježbanja tehni-  
ke TM iz krvi brže uklanja mliječna kiselina koja se baš i  
stvara u stanjima tjeskobe ili napornog fizičkog rada.

Proučavanje moždane aktivnosti elektroencefalografom  
ukazuje na opuštenost uz istodobnu mentalnu budnost. Ot-  
krivene su i neke nadasve zanimljive promjene u koordinaci-  
ji moždanih polutki (to ćemo područje za koji čas potanko  
razmotriti). Promjene električne aktivnosti kože ukazuju na  
opće smanjenje tjeskobe i odgovarajuće povećanje stabilnos-  
ti i prilagodljivosti. Do ovakvih promjena često dolazi već  
prilikom prve vježbe transcendentalne meditacije.

Osim nabrojenih fizioloških pokusa vršena su i pro-  
učavanja iz kojih se vidi da tehnika TM povoljno utječe na  
zdravlje, nesanicu, astmu, ovisnost o ljekovima i drogama,  
brzinu reakcije, percepciju, koordinaciju duha i tijela, razvoj  
ličnosti, stvaralačke sposobnosti i inteligenciju kao i na me-  
duljudske odnose. Ta istraživanja razmotrit ćemo kasnije  
kad budemo govorili o djelovanju TM-a na ljudsko tijelo i  
psihu.

Broj otkrića na području istraživanja TM-a neprestano  
raste pa će u trenutku kad ova knjiga stigne do čitaoca u njoj  
navedeni podaci već možda zastarjeti. Sva dosad provedena  
istraživanja sabrana su u djelu Davida W. Orme-Johnsona i  
John T. Farrowa - *Scientific Research on Transcendental  
Meditation: Collected Papers*, vol.1, MIU Press, New  
York, 1975 (Sabrana istraživanja o tehnici transcendentalne  
meditacije, svezak 1, MIU Press, New York 1975), koju  
kao i njezina buduća izdanja, preporučujem svakome tko se  
želi potanje obavijestiti.

### *Četvrto stanje svijesti*

Tvrđi se da fiziološka istraživanja tehnike transcenden-  
talne meditacije ukazuju na postojanje četvrtog stanja svijesti  
koja se razlikuje od budnosti, sanjanja i dubokog sna. To  
četvrto stanje svijesti nazvano je transcendentalnom sviješ-  
ću. Budući da su istraživanja tog područja još u povojima,

smatram da je možda prerano govoriti o nekim pouzdanim rezultatima. Većina studija bila je više informativne prirode, a malen je bio broj istraživanja u kojima je postojala i adekvatna kontrolna skupina. Dosadašnji rezultati samo objektivno potkrepljuju tvrdnje praktikanata TM-a o postizanju dubokog mira. To, naravno, nikako ne znači da meditantima ne postižu stanje transcendentalne svijesti, već samo to da je pokazatelj toga stanja teško izmjeriti.

Osim već opisanih ekperimentalnih poteškoća teško je uhvatiti trenutak određene faze u meditaciji. Proces transcendentalne meditacije sastoji se, naime, od niza stanja koja se neprekidno mijenjaju. Praktikant TM-a ne zaranja u transcendentalnu svijest da bi tamo ostao punih dvadeset minuta. Njegova misao neprestano prelazi iz grubljih u finije razine svijesti i obratno. Sadašnja mjerenja potrošnje kisika, količine mliječne kiseline u krvi, krvnog tlaka i brzine kucanja srca ne ocrtavaju najdublje meditativno stanje već prosjek stanja od najpovršnijih do najdubljih. Upravo stoga su i zanimljiva. Ukazuju, naime, na to da su u najdubljoj meditaciji fiziološke promjene daleko veće od opaženih.

Praktikanti tehnike TM često izjavljuju da u najdubljim trenucima meditacije prestaju disati, a to potvrđuju i preliminarna mjerenja savršenijom aparaturom izvršena na Maharishijskom evropskom istraživačkom univerzitetu u Švicarskoj. Otkrilo se da u trenucima čiste transcendentalne svijesti disanje doista i prestaje. Ispitanici nisu namjerno nastojali zadržati dah - prestajali su disati sami od sebe. Takvo je stanje trajalo od tridesetak sekundi do jedne minute, a noviji su pokusi pokazali da može potrajati i duže, čak i do deset minuta. To bi moglo značiti da je metabolizam znatno snižen. Dokaz da tako i jest, bio bi velik korak zapadne znanosti.

Iako na Zapadu fiziolozi nemaju iskustva sa tako niskim metabolizmom, tu pojavu ne bi trebalo zanemariti. Da bi skepticizam bio zdrav, mora biti uravnotežen otvorenosću.

Treba reći i to da bi pokuse na ovom području trebalo strožije kontrolirati, kao i to da bi rezultati tih pokusa morali biti uvjerljiviji od rezultata pokusa kojima se danas istražuju pojave koje su u skladu s trenutnom fiziološkom paradigmatom. To je potrebno zato što tvrdnje praktikanata tehnike TM uvelike nadilaze sve što danas na Zapadu smatramo mogućim, pa pokusi koji nisu takvi teško da će izdržati kritiku znanstvenog „establišmenta“.

### *Yoga i zen*

Istočnjačka učenja o yogi oduvijek su tvrdila da je najdublje meditativno stanje, stanje *samadhija* ili „smirenog duha“, popraćeno posvemašnjom smirenošću tijela. Iako se često čuje da je to zapravo stanje potpune obamrlosti, treba naglasiti da je čovjek pritom potpuno svjestan. Pri znanstvenom istraživanju yoge susrećemo se s jednakim poteškoćama kao i pri istraživanju TM-a. Tome treba dodati još i mnogobrojnost i raznovrsnost tehnika yoge i tehničke napore potrebne da bi se osjetljivi mjerni instrumenti prenijeli u teško pristupačne planine u kojima žive napredniji yogiji. Ipak, dosad izvršeni eksperimenti i tu ukazuju na sniženje metabolizma. Slične su promjene izmjerene i kod zen monaha u Japanu.

Iako je fiziološko djelovanje yoge i zena općenito slično učinku transcendentalne meditacije, vrijeme potrebno za njegovo postizanje znatno se razlikuje. Praktikanti yoge i zena često vježbaju čitav život da bi postigli ono što praktikanti TM-a postignu za godinu ili dvije. Maharishi nikad i ne tvrdi da je TM jedini put unutarnjeg razvoja, on štoviše kaže da mnogi postupci vode istom cilju. Neprestano, međutim, ističe da je TM najbrži put, jer većina ostalih putova podrazumijeva kontrolu i mentalnu koncentraciju pa stoga nije u skladu s prirodnom težnjom duha za što većim

zadovoljstvom. Upravo zbog toga takvi putovi nisu samo te-  
gobni, nego su i zaobilazni.

Važno je i to da se većina yogija i majstora zena na ko-  
jima su vršeni eksperimenti po načinu života razlikovala od  
praktikanata TM-a. Dok yogiji i majstori zena uglavnom ži-  
ve kao pustinjaci i monasi, praktikanti tehnike TM žive uo-  
bičajnim, djelatnim životom „kućedomaćina“. Ta činjenica  
potkrepljuje Maharishijevu tvrdnju da odricanje i povlačenje  
iz svijeta nisu preduvjeti meditacije, kao i to da je tehnika  
TM osobito pogodna za „kućedomaćina“.

### ***Biološka povratna sprega (biofeedback)***

U novije se vrijeme pokazalo da je moguće namjerno  
izazvati fiziološke promjene za koje se prije mislilo da su  
izvan čovjekove moći upravljanja. Ispitanik „nauči“ kontro-  
lirati krvni tlak, električni otpor kože ili moždanu aktivnost.  
Pri tom te funkcije ne mijenja izravno, nego se služi podaci-  
ma koje mu daju kontrolni uredaji. Tehnika je poznata pod  
nazivom „biološka povratna sprega“ ili „biofeedback“. Radi  
se o tome da ispitanik otkrije koje njegovo duševno stanje  
uzrokuje željenu fiziološku promjenu. Budući da su mnoge  
tako potaknute promjene slične promjenama uzrokovanim  
meditacijom, moglo bi se pomisliti da je biološka povratna  
sprega prijeki put koji vodi istom cilju. Na samom početku  
ta je pretpostavka potkrijepljena činjenicom da je za biofeed-  
back kao i za meditaciju vrlo važan pravilan početni stav,  
opuštenost! Novija istraživanja, međutim, pokazuju da bio-  
feedback ne samo da nije prečac nego možda uopće i nije  
put.

Glavni nedostatak biološke povratne sprege jest njezina  
ograničenost: tom metodom većina ispitanika nauči uzroko-  
vati jednu ili najviše dvije fiziološke promjene, što naravno  
nije dovoljno za postizanje cjelovite promjene na svim  
područjima fiziologije. Ovdje treba još jednom naglasiti da

TM nije tehnika kojom se ukupnost takvih promjena uzro-  
kuje namjerno. One su naprosto posljedica stišavanja men-  
talne aktivnosti i često je ni sam ispitanik nije svjestan.

### ***Samohipnoza***

Ponekad se čuje mišljenje da je TM neka vrsta samo-  
hipnoze. Ne obazirući se na ciničnu primjedbu da se čovjek  
samohipnozom može uvjeriti u bilo što, izgleda razumno na-  
pomenuti da samohipnoza pri kojoj ponavljamo riječi, re-  
čenice ili slike često pomaže opuštanju. Ne temelji li se i TM  
na sličnim načelima i nema li možda sličan učinak?

Smatram da je odgovor niječan. Prije svega TM se od  
hipnoze razlikuje po svom psihofiziološkom djelovanju. Čak  
i kad se hipnotiziranom ispitaniku sugerira da se posve opus-  
ti, opušta se samo njegovo mišićje, dok se metabolizam zna-  
tnije ne mijenja (ako išta, on neznatno raste), o tome vidi  
sliku 4 na strani 55). Nadalje, EEG mozga hipnotiziranog is-  
pitanika ukazuje na njegovu budnost, a ako hipnotiziranom  
naredimo da zaspi, EEG odražava aktivnost sna. Za razliku  
od toga EEG uzorak prilikom TM vježbe razlikuje se i od  
uzorka dok je ispitanik budan, kao i od onoga dok on spava.  
Ta i neke druge fiziološke različitosti dokazuju da TM nije  
oblik autohipnoze.

Mantra i hipnotički ritam slični su samo naizgled - treba  
imati na umu da se u TM-u mantrom ne služimo tako da je  
samo *neprestano* ponavljamo. Iako je poznato da neprestano  
ponavljanje zvukova djeluje na opažanje, takvo objašnjenje  
djelovanja tehnike TM nije nimalo zadovoljavajuće.

Zanimljivo je da takve teorije o mantri obično potječu  
od ljudi koji ne prakticiraju TM tehniku. Moglo bi se, do-  
duše, pomisliti i tvrditi da će oni u ocjeni Maharishijeva  
tumačenja biti nepristraniji, no ja mislim da je vjerojatnije  
da oni, nemajući osobnog iskustva, ne shvaćaju bitnu razliku  
između neprekidnog ponavljanja (kao kod ranije spomenute

indijske *mantra-dape*) i neusmjerene pasivne svjesnosti mantrre u TM-u. Kad bi TM bila naprosto hipnoza, ne bi li neprekidno subvokalno ponavljanje mantrre, kako bi se živčani sustav na nju što lakše i brže privikao, bilo daleko djelotvornije? No kao što svaki praktikant tehnike TM dobro zna, takvo neprestano ponavljanje obično ga ne dovodi u stanje opuštenosti budnosti.

### *EEG i sinhronizacija moždanih funkcija*

Elektroencefalograf je instrument koji otkriva i bilježi neznatne električne promjene na skalpu. Te su promjene posljedica moždane djelatnosti. Bilješka koju o njima stvara elektroencefalograf zovemo elektroencefalogramom (skraćeno EEG) i možemo je razložiti na komponente, odnosno pojedine frekvencije koje odgovaraju različitim tipovima mentalne aktivnosti.

Kad se, na primjer, usredsredimo na neki intelektualni zadatak, frekvencija se kreće u rasponu od dva ili tri titraja u sekundi do trideset ili četrdeset titraja u sekundi. Ta se pojava zove desinhronizirana aktivnost. U trenucima kad pažnja nije usredsređena i kad je mozak tako reći u „praznom hodu“, EEG većine ljudi pokazuje takozvanu alfa aktivnost. U njoj prevladavaju valovi frekvencije od osam do deset titraja u sekundi koji su osobito izraženi u stražnjem dijelu glave. U dubokom snu moždana se aktivnost usporava - broj titraja u sekundi pada na svega jedan ili dva (delta valovi).

EEG je vrlo gruba mjera moždane aktivnosti. Ono što on mjeri zapravo je neka srednja vrijednost aktivnosti milijuna živčanih stanica. To je otprilike kao kad bismo nad velegradom objesili mikrofoni i bilježili prometnu buku. Mogli bismo odrediti sate najveće užurbanosti kretanja na posao, kao i najtiše ponoćne ure, pa čak i to da li su semafori sinhronizirani, ali to je ujedno i sve što bismo saznali. No ia-

ko gruba, EEG je zasad najpodesnija tehnika mjerenja opće aktivnosti mozga i odnosa te aktivnosti prema različitim stanjima svijesti.

Zabilježeno je da za vrijeme vježbanja tehnike TM prevladava alfa aktivnost koja kao što smo i očekivali, ukazuje na opuštenost. Ta aktivnost obično je nešto sporija od normalne (osam titraja u sekundi, a ne devet ili deset), a i amplituda joj je veća. Širi se od zatiljka prema čelu i istodobno se sinhronizira (u smislu da moždani valovi na različitim dijelovima kože lubanje poprimaju isti oblik). Da bismo bolje razumjeli značenje takve sinhronizacije, moramo nešto reći o načinu rada mozga.

Odavno se zna da većina živaca desne strane tijela završava u lijevoj polovici mozga, dok većina živaca lijeve strane tijela završava u desnoj moždanoj polovici. Kad neki predmet dodirnemo desnom rukom, pokretom upravlja i osjet registrira lijeva strana mozga.

Polovice ljudskog mozga razlikuju se i u nekim drugim funkcijama. U posljednjih dvadesetak godina brojnim je pokusima pokazano da lijeva moždana polutka upravlja verbalnim, jezičnim i racionalnim funkcijama, a desna pretežno opažanjem prostornih odnosa, prepoznavanjem slika i estetskim dojmovima.

Većina funkcija koje pripisujemo lijevoj strani mozga linearnog je tipa (tj. pojedini elementi od kojih se funkcija sastoji slijede jedan za drugim), dok većina onih koje pripisujemo desnoj strani mozga zahtijeva istodobnost ili paralelnost. Dok, na primjer, govorimo ili pišemo, razlažemo misao na linearan lanac riječi i fonema koje zatim, jedan za drugim izgovaramo ili zapisujemo. Suprotno tome, želimo li uočiti neke prostorne odnose, moramo uzeti u obzir nekoliko činilaca istodobno kao i način njihova spajanja u cjelinu<sup>7</sup>. Nedavna istraživanja izvršena u Engleskoj potvrdila su tu

prepostavku pokazavši da je lijeva strana mozga djelotvornija u linearnim djelatnostima, a desna u istodobnim.

Dugo se mislilo da je lijeva polutka važnija od dviju moždanih polutki, no izgleda da su obje podjednako važne. Pitanje je samo koje funkcije više ističemo. Otkriveno je da je desna strana mozga čovjeka koji vrši neku suštinski linearnu radnju kao što je, na primjer, pisanje pisma relativno neaktivna i da pokazuje veći postotak alfa aktivnosti. Pažnja je uglavnom usredotočena na lijevu polutku. Nasuprot tome, dok čovjek riše, desna mu je polutka aktivnija od lijeve. Vjerojatno je da dok jedan dio mozga rješava postavljene zadatke, drugi koji tom rješenju manje pridonosi nastoji ne smetati. Uspoređivanjem EEG zapisa različitih profesionalnih skupina ustanovljeno je da kod ljudi koji se pretežno bave analitičkim mišljenjem (na primjer advokat) dominira lijeva, a kod umjetnika desna moždana polutka.

Budući da naše društvo ističe i cijeni i racionalnost i verbalnu spretnost, lijeva se polutka počela smatrati važnijom. Najvažnije je da djeca u nižoj osnovnoj školi nauče čitati i pisati i nešto malo računati, a sve su to funkcije lijeve hemisfere. Funkcije desne hemisfere nemaju uopće priliku da dođu do izražaja. Prema tome nije točno da je lijeva polutka suštinski dominantna; njezina je dominacija samo prividna i posljedica je činjenice da je ljudi tijekom dana više koriste.

Robert Ornstein upozorava da meditativne tehnike, koje među funkcijama moždanih polutki uspostavljaju neku vrstu ravnoteže, mogu takvo stanje popraviti. Kad je riječ o tehnici transcendentalne meditacije, izgleda da ona doista to i čini.

Ono što je u TM-u osobito zanimljivo jeste način na koji nastaju alfa valovi. Dr Bernard Glueck pomnom je analizom otkrio da se oni najprije pojavljuju na lijevoj, a zatim na desnoj polovini glave. Iz tog se može zaključiti da aktiv-

no analitičko razmišljanje najprije ustupa mjesto receptivnom sintetičkom načinu mišljenja, koji zatim i sam biva smireno.

Tehnika transcendentalne meditacije ima dva bitna temeljna vida; mantru i način na koji se ona upotrebljava. Izgleda da oba ta vida potiču aktivnost desne moždane polutke.

Značenje mantre kao riječi posve je nevažno, a jednako su nevažne i njezine verbalne asocijacije. Stoga ona ne potiče na lingvističko umovanje - tipičnu funkciju lijeve hemisfere. Nadalje, upotreba mantre ne sastoji se ni u njezimu jednoličnom subvokalnom ponavljanju, također vezanom uz rad lijeve hemisfere.

TM tehnika u mnogome je tehnika nedjelovanja: stav dopuštanja da zbivanja idu svojim tokom. Intelektualna analiza doživljenog ne postoji, pa se prema tome ni ne potiču racionalni analitički procesi koji se odvijaju u lijevoj polutki. Iz tog se vidi da je početni učinak TM-a pomak pažnje s lijeve na desnu stranu mozga.

No transcendentalna meditacija ne znači samo pomak aktivnosti. Kad bi bila samo to ne bi se mnogo razlikovala od slušanja dobre glazbe. TM znači transcendiranje (nadi-lazjenje) obaju tipova mentalne aktivnosti. Izgleda, međutim, da proces može započeti tek kad se „ušutka“ lijeva, dominantna hemisfera. Tek tada se smanjuje i djelatnost druge polutke sve dotle dok se obje posve ne opuste. To potvrđuje već navedeni Glueckov rad, kao i radovi dr Jean-Paul Banqueta s harvardskog sveučilišta.

Banquet je otkrio da s porastom dubine meditacije dolazi do postupne sinhronizacije EEG zapisa. Smisao koji Banquet pridaje riječi „sinhronizacija“ nešto se razlikuje od onog koji je pri tumačenju EEG zapisa uobičajen. Obično se govori o sinhronizaciji djelatnosti skupine stanica jer upravo takva sinhronizacija uzrokuje pojavu učestalosti određene

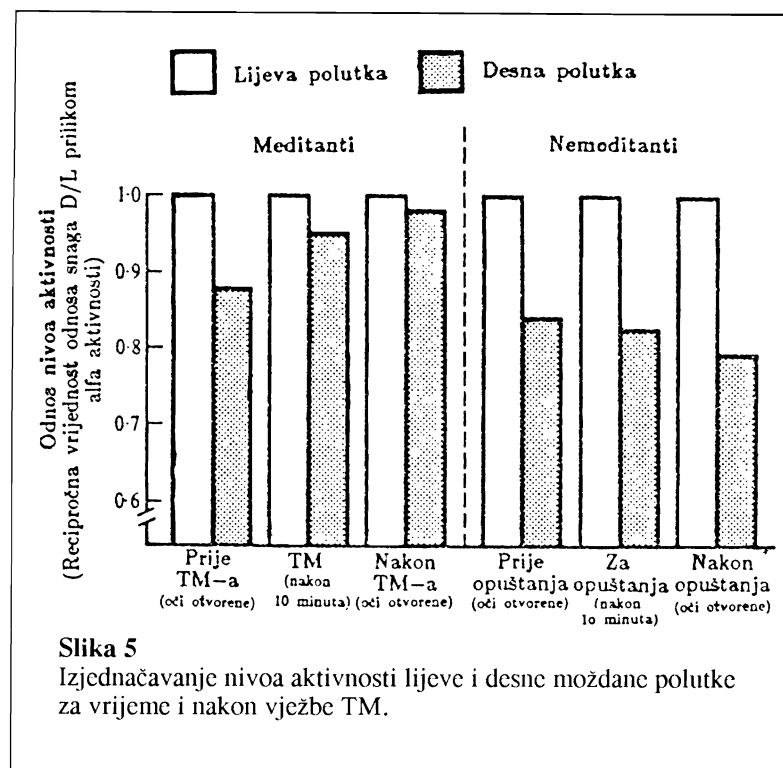


frekvencije kao što su, na primjer, alfa valovi. Banquet proširuje taj pojam tako da on obuhvaća i sinhronizaciju djelatnosti različitih dijelova mozga. Takva sinhronizacija mnogo je rjeđa pojava kod koje se ne radi samo o sinhronom radu pojedinih skupina stanica, već o sinhronoj alfa aktivnosti čitavog korteksa (kore velikog mozga). Drugim riječima valovi su u fazi i imaju jednake frekvencije.

Banquet je uočio da se za vrijeme TM-a najprije sinhronizira rad prednjeg i stražnjeg dijela mozga, pa tek onda djelovanje desne i lijeve moždane polutke. Sinhronost je osobito izražena u povremenoj bržoj moždanoj aktivnosti (oko dvadeset titraja u sekundi). Što to zapravo znači nije još objašnjeno. Zanimljivo je da su to trenuci u kojima ispitanik osjeća da je u stanju osobito duboke meditacije.

Budući da je desna moždana polutka obično neaktivnija od lijeve, i valovi koji od nje polaze nose manju količinu energije. Englez Marc Wescott ustanovio je da se za vrijeme TM-a energija moždanih polutki izjednačava, te da to stanje ravnoteže traje i nakon meditacije<sup>8</sup>. Štoviše, redoviti praktikanti TM-a već su i počinjali pokus s izjednačenijim razinama energije od pripadnika kontrolne skupine iz čega se vidi trajnost učinka. Kod pripadnika kontrolne skupine koji su za vrijeme pokusa naprosto „opušteno“ sjedili razlika u nivou energije moždanih polutki ne samo da je već na početku eksperimenta bila veća nego se tijekom eksperimenta još i povećala. Iz toga se može zaključiti da su kontrolni ispitanici, nastojeći se opustiti, djelovali iz lijeve polutke pa do spontanog opuštanja uopće nije ni došlo.

Na Maharishijevom evropskom istraživačkom sveučilištu gdje se za proučavanje TM-a koristi specijalno smišljena EEG i kompjutorska oprema kao i tehnike prvobitno razvijene za analizu radarskih signala, ova sinhronizacija moždanih funkcija nešto je bolje istražena. Među najznačajnijim otkrićima je činjenica da se način rada mozga mije-



Slika 5

Izjednačavanje nivoa aktivnosti lijeve i desne moždane polutke za vrijeme i nakon vježbe TM.

nja počevši s prvom meditacijom, te da se za vrijeme TM-a bitno razlikuje od rada u bilo kojem drugom stanju svijesti.

Budući da su moždani valovi sinhronizirani, praktikant TM-a ne mora potiskivati utjecaj jedne moždane polutke kako bi se mogao baviti porukama koje dolaze iz druge, već se može koristiti objema polutkama istodobno. Izgleda da konačno može doživjeti dugo sanjanu sintezu razuma i intuicije, umjetnosti i znanosti i istočne i zapadne misli (mogućnost na koju ćemo se vratiti u poglavlju 13).

Možda je upravo naše doba trenutak u kojem zapadna znanost otkriva nešto što je na Istoku poznato već stotinama

godina. U raznolikim i zamršenim tantričkim učenjima Indije i Tibeta često nailazimo na tvrdnju da čovjek diše kroz lijevu i desnu nosnicu naizmjenično. Čak i kad nos nije začepljen, veći dio daha prolazi samo kroz jednu nozdrvu. Kroz svaku od nozdrva zdrav čovjek diše oko dvadesetak minuta (u nekim tekstovima stoji točno 24 minute). Dah koji prolazi desnom nozdrvom zove se dah sunca. Tekstovi savjetuju da za vrijeme disanja kroz desnu nozdrvu čovjek radi fizički, da se tjelesno napreže, da se bori, govori ili razgovara. Dah kroz lijevu nozdrvu zove se dah mjeseca i dok on traje najbolje je slikati, skladati, slušati glazbu itd. Vidimo jasnu koherenciju između disanja kroz lijevu nosnicu i djelatnosti desne moždane polutke (odnosno onih djelatnosti za koje danas vjerujemo da su funkcije desne polutke) kao i veza između desne nosnice i lijeve moždane polutke. To naravno ne znači da dok dišemo kroz lijevu nosnicu, desna polutka dominira, već samo to da postoji predispozicija za djelatnost desne polutke. Koja polutka će dominirati ovisit će o specifičnoj djelatnosti kojom se u tom času bavimo.

Među tvrdnjama koje nalazimo u tantričkim tekstovima vjerojatno je najzanimljivija ta da čovjek u transcendentalnoj svijesti diše kroz obje nosnice istodobno. Ta tvrdnja je očigledna paralela nedavnom otkriću da je u dubljim meditativnim stanjima rad moždanih polutki uravnotežen. Štoviše u tantričkoj literaturi piše da savršen čovjek diše uravnoteženo (tj. kroz obje nosnice istodobno) cijeli dan. Vidjet ćemo kasnije da takvo stanje odgovara stanju čovjekove potpune razvijenosti u kojem on održava unutarnju tišinu meditacije i u trenucima najveće aktivnosti ili drugim riječima petom stanju svijesti.

---

## Oslobađanje stresa

# 6

---

*Tu meditaciju trebali bi naučiti svi ljudi, zaposleni svjetovnjaci baš kao i svećenici i redovnici, jer ona je utočište kamo se mogu povući u časovima tjeskobe i napetosti.*

**Francisco Osuna**  
*roko 1000. godine nove ere.*

Ako neki predmet opteretimo, on će se izobličiti. Ako se on, kad opterećenje uklonimo, vraća u svoj prvobitni oblik, kažemo da je elastičan. Ostane li izobličen, kažemo da je plastičan. Gumena je traka, na primjer, elastična jer uvijek iznova poprima svoju prvobitnu duljinu. No istegnemo li je previše, može ostati trajno „istegnuta“. Kad se to dogodi, kažemo da smo prešli granicu elastičnosti.

Slično je i s ljudskim tijelom. Njegova se fiziologija pod pritiskom mijenja i to na mnogobrojne načine. Ako su promjene samo neznatne, tijelo se vraća u stanje „homeostatske ravnoteže“ — stanje u kojem su sve promjenljive veličine u međusobnoj ravnoteži. Ako su promjene velike, može se dogoditi da se prede granica „homeostatske tolerancije“ pa se promjenljive veličine ne vraćaju u idealno normalno stanje. Mogli bismo reći da tijelo više nije savršeno elastično, već da je ostalo „istegnuto“. Preopterećenje je ostavilo fiziološki ožiljak — stres. (Kad bismo se strogo

pridržavali fizikalne definicije, morali bismo kazati da su se u tijelu nagomilale napetosti. Riječju stres označava se opterećenje, a riječju napetost učinci toga opterećenja. Budući da biologija nije tako strogo zasnovana kao što je to fizika, biolozi često učinak nazivaju stresom. Kako i sam Maharishi koristi riječ stres u ovom slobodnijem smislu, i ja ću njome označiti fiziološke promjene kojima organizam reagira na vanjska opterećenja).

Stres uzrokuju mnogi činioci. Uzroci tjelesnog stresa mogu, na primjer, biti: udar električne energije, velika hladnoća ili vrućina, ozljede, buka, slaba ili pogrešna ishrana, neispavanost, tjelesna iscrpljenost itd. I sama pomisao na opasnost od nabrojenog, odnosno osjećaj ugroženosti, mogu uzrokovati duševni stres. Gubitak društvenog ugleda ili samopoštovanja, povreda čovjekovog „ja“ (ega), kao i sve što ugrožava naš osjećaj identiteta može također biti izvor stresa. Prenaporan ili premalo naporan posao, odgovornosti koje ne možemo preuzeti, pretjeran i nezdrav takmičarski duh, prenaseljenost, sukob osobnih i društvenih ciljeva, neprestana potreba prilagodavanja često međusobno suprotnim društvenim pritiscima i psihički zamor uobičajeni su oblici stresa.

Danas mnogi fiziolozi misle da je svaka promjena zapravo stres. Opaženo je, naime, da se ljudi najčešće razboľevaju neposredno nakon što im se život značajnije izmijenio. Koleracija između smrti bliskog prijatelja ili voljene osobe, promjene posla ili selidbe i bolesti i stresa vrlo je velika.

Gomilanje stresa smanjuje sposobnost percepcije pa ljudi postaju sve neosjetljiviji. Što su neosjetljiviji, to teže zamjećuju učinke daljnjeg stresa — samo najveća preopterećenja dopiru im do svijesti. Stresovit čovjek juriša u životne okršaje, koje bi netko u čijem se tijelu nagomilalo manje stresa, dakle, netko osjetljiviji, zaobišao bez razmišljanja.

Gomilanjem stresa tijelo slabi i sve se teže odupire daljnjim opterećenjima. Čovjek je uhvaćen u začarani krug, točnije začaranu spiralu, koju navija sve dok ne pukne baš kao i previše istegnuta guma. Pucanje spirale znači zapravo tjelesni i duševni slom.

### **Reakcija borba-bijeg**

Mjerena našim standardima za mjerenje vremena čovjekova evolucija veoma je spor proces. Naše se tijelo danas ne razvija nimalo brže nego pred milijun godina. Naš duh, naše znanje o svijetu i naša sposobnost da utječemo na okolinu mijenjaju se daleko brže. Na tom području čovječanstvo je u zadnjih nekoliko stotina godina napredovalo više nego u milijunima godina koje su im prethodile. Posljedica toga jest da danas, u vrijeme dvadesetog stoljeća, živimo (ili barem mislimo da živimo) s dvadesetostoljetnim duhom i s tijelom koje se od kamenog doba naovamo nije bitnije izmijenilo.

Kao ostatak prošlosti u našem tijelu osobito se doima fiziološki mehanizam nazvan „reakcijom borba-bijeg“. Tako ga je nazvao američki fiziolog Walter Cannon koji ga je prvi i uočio 1929. godine. Kao što se iz naziva vidi radi se o pripremi za borbu ili bijeg. Kad zaprijeti opasnost, tijelo se priprema za intenzivniju aktivnost.

Reakcija je cjelovita i stereotipna: cjelovita jer u njoj sudjeluju gotovo svi tjelesni organi od kojih se svaki maksimalno prilagodava predstojećoj djelatnosti, stereotipna zato što je mogu izazvati najrazličitiji podražaji, odnosno gotovo svaki osjećaj duševne ili tjelesne ugroženosti.

Mozak upravlja tijelom i nadzire aktivnost pojedinih organa najčešće hormonima koji kao kemijski glasnici putuju tijelom i potiču ili koče rad njegovih organa. Kad zaprijeti opasnost u krvotok se ubacuju velike količine određenih hormona koji privremeno mijenjaju ponašanje čitavog tijela.

Srce počinje brže kucati, krvni tlak raste, pluća se pune kisikom, mišići se napinju, u krv se ubacuju masti i šećer kako bi organizam imao dovoljno energije, a tijelo se počinje rashlađivati znojenjem. Istodobno se zaustavlja proces probave, spolna djelatnost i svi drugi u ovom času nepotrebni procesi. Ukratko, organizam se gotovo trenutno stavlja u stanje pripravnosti.

Prije mnogo tisuća godina, kad je čovjek potpuno ovisio o okolini, reakcija borba-bijeg bila mu je bez sumnje veoma korisna. U susretu s divljom životinjom život je ovisio o brzini reakcije. Morali ste ili pobjeći, ili se, ako niste imali kuda, boriti. Niste si mogli priuštiti da jednostavno stojite ne čineći ništa. Danas, međutim, reakcija borba-bijeg nije za opstanak ni upola toliko korisna koliko je to bila u pradavno doba. Gradski je čovjek rijetko u položaju da bježi ili da se bori na život ili smrt. Reakcija borba-bijeg danas je više smetnja nego prednost.

Zamislite da idete ulicom i da, tik kraj vas, iznenada projuri automobil. Vi se naravno uplašite, „skočite“, ali samo mentalno. Automobil koji juri značio je opasnost vašem tijelu, pa je ono i reagiralo fiziološkom reakcijom borba-bijeg. Srce vam ubrzano kuca, krvni tlak raste, mišićje vam je napeto i znojite se. Međutim, vi ne bježite niti se upuštate u borbu s automobilom, nego nastavljate hodati ulicom čekajući da posljedice vaše reakcije postepeno nestanu.

Ako ste se pomirili s tim da je teško biti pješak, razmislite malo o vozaču automobila. Pokusi su pokazali da je vozač automobila u gradu neprestano u stanju fiziološke uzbuđenosti. Dok, na primjer, pretječe drugo vozilo, srce mu ponekad tuče i brzinom od sto pedeset do sto šezdeset otkucaja u minuti, krvni mu tlak raste, mišići mu se napinju, a idlanovi znoje. Radnja koju pri tom vrši daleko je od toga da bude naporna — ona se sastoji u laganom pokretanju ručnih i jednog nožnog zgloba. Popsatna vožnja gradskom vrevom

često čovjeka toliko izmori da mu je za odmor potrebno i po nekoliko sati.

Reakciju borba-bijeg ne izaziva samo tjelesna ugroženost, već i ugroženost čovjekovog identiteta. Ako vas, na primjer, netko uvrijedi, srce će vam brže zakucati, mišići se napeti, krvni tlak porasti, a lice možda pocrvenjeti. Najradije biste onoga tko vas je uvrijedio udarili, no obično to ne činite. Suzdržavate se i nastojite se smiriti.

Većina ljudi smatra da je stres po definiciji nešto bolno i neugodno. No i ugodni podražaji mogu biti izvorom stresa, ako preopterećuju živčani sustav. Dobitak na sportskoj prognozi sigurno je ugodan doživljaj čije posljedice mogu biti jednako štetne kao i posljedice nečeg nama vrlo neugodnog. Većina ljudi doživjela je vrstu uzbuđenja od koje je „skakala od radosti“. Upravo to „skakanje“ fizioloških procesa dostiže svoj vrhunac u stresu. Lennart Levi, ugledni znanstvenik i istraživač stresa Karolinskog instituta u Stockholmu uspio je dokazati da komedije i filmovi strave i užasa uzrokuju iste fiziološke reakcije.

Blaži oblik reakcije borba-bijeg, poznat kao reakcija uzbune, proživljavamo svaki put kad u našoj okolini dode do značajnije promjene. Začujemo li iznenadnu buku, načulit ćemo uši, okrenuti glavu i usmjeriti oči u smjeru izvora zvuka. Spremni smo da se u slučaju opasnosti borimo ili da pobjegnemo.

U svakom od navedenih primjera, reakcija borba-bijeg priprema tijelo za djelatnost, koja gotovo uvijek biva osuđena. Ne prestajemo raditi ono što smo upravo radili, ostajemo, na primjer, za radnim stolom dok naše tijelo „čezne“ za akcijom. Nismo iskoristili napetost svojih mišića, niti potrošili masti i šećere u krvi — fiziološko stanje našeg tijela ostaje, dakle, poremećeno. Za otprilike četvrt sata osjećamo se opet normalno. No, ne zavaravajmo se. Iako hormonalne

promjene koje su potakle reakciju ne traju dugo, tijelu, za potpuno vraćanje u normalno stanje, treba oko sat vremena.

Ako se to događa samo povremeno, šteta možda i nije velika. Situacija se, međutim, mijenja ako povremenost pređe u neprestanost. Zamislimo da netko zvuči na uzbunu svakih petnaest minuta. Tada ne samo da ne možemo uživjeti reakciju do koje je došlo, nego se između dviju uzastopnih reakcija ne stignemo ni oporaviti. Posljedica je *trajna* fiziološka uzbuđenost i napetost. Krvni tlak ne opada, sastav krvi ostaje izmijenjen, mišići su nam zategnuti, jednom riječju „napeti smo kao puška“.

Ta trajna neravnoteža uzrok je mnogih tjelesnih poremećaja. Sloj po sloj masti lijepi se na zidove naših arterija, začepљуje ih i ubrzava slabljenje srca. Prirodna ravnoteža kiselina u želucu poremećena je, pa želudac počinje doslovno sam sebe variti sve dok ne nastane čir. Abnormalna kemijska lučenja uzrokuju pojavu ekcema i drugih kožnih poremećaja. Slično stradaju pluća, bubrezi, mjehur, reproduktivni organi, mišići, oči i mozak.

Oštećenja nisu isključivo tjelesna. Nagomilavanjem stresa gubimo životnost na svim područjima postojanja. Trajna prenadraženost i fiziološko uzbuđenje podižu razinu pozadinske djelatnosti duha, a time i prag svjesnog doživljavanja. Ono što je prije bila tiha razina svjesne misli polagano se gubi pod sve većom mentalnom bukom. Misao postaje nejasna, slaba i nedjelotvorna te nastupa osjećaj tuposti. Tijelo reagira sporo i neprikladno što se odražava i na čovjekov radni učinak.

Moglo bi izgledati da ćemo lijek naći u napornoj tjelovježbi — svaki put ikad nastupi reakcija borba-bijeg treba vježbati. Mada nitko ne sumnja u to da naš sjedeći način života, doprinosi gomilanju stresa, tjelovježba ne može biti rješenje. Naše društvo ne opravdava čovjeka koji započinje tuču i na najmanji izazov. Gradski taksist teško da bi mogao

izaći iz taksija i pobjeći svaki put kad mu se neki automobil opasno približi. Budući rukovodilac, koji bi svaki put kad mu telefonski razgovor ili dnevni izvještaj ugroze karijeru, načinio pedeset sklekova, vjerojatno bi ubrzo izgubio posao.

Današnji brz životni ritam ne dopušta tijelu da se prilagodi. Kako taj ritam svakim danom postaje sve brži, u našem životu sve je više promjena, pa prema tome i sve više stresa ako se tim promjenama ne možemo prilagoditi. Za kojih petnaestak godina živjet ćemo vjerojatno dvostruko brže nego danas, što znači da će se i stres umnogostručiti. Stoga je neophodno što brže pronaći način bržeg prilagodavanja ubrzanom tempu života.

### *Počinak — oslobađanje stresa*

Novost u Maharishijevu učenju o stresu jest tvrdnja da se proces nagomilavanja stresa može obrnuti. Tijelo se, kaže Maharishi, samo od sebe nastoji riješiti svih stresova i napetosti i vratiti se u stanje optimalne ravnoteže — treba mu za to samo pružiti priliku. Uvjet obrtanja procesa posve je jednostavan. To je duboki počinak.

Kad neki predmet opteretimo, rad što ga izvrši to opterećenje uzrokuje strukturalne promjene u predmetu, tj. povećanje njegove potencijalne energije. Kad se takav fizikalni sustav „opusti“, energija poprima oblik kinetičke energije (to dobro vidimo kod elastične trake ili kod katapulte). Maharishi tvrdi da isti princip vrijedi i za čovjekovu fiziologiju.

Kad se stres akumulira, abnormalna tjelesna aktivnost uzrokuje u organizmu fizikalne promjene koje se očituju u porastu potencijalne energije. To i treba očekivati jer se djeluje protivno prirodnoj težnji tijela da se vrati u stanje homeostatske ravnoteže (tj. porast potencijalne energije je posljedica uloženog rada). Pri razlaganju stresa proces je ob-

ratan. Pohranjena potencijalna energija se oslobada i privremeno pojačava tjelesnu aktivnost.

Način na koji će se ta aktivnost ispoljiti ovisi o stresu koji se oslobada. Ponekad se ispoljava kao neka moždana aktivnost te se u našem duhu iznenada javlja bilo kakva (a možda i neočekivana) misao ili mentalna slika. Najčešće ga, međutim, ni ne primjećujemo.

Očekivali bismo da će ta misao ili slika biti odraz doživljaja koji je uzrokovao stres, ali nije tako. Značenje i sadržaj misli uvijek su određeni trenutnim stanjem našeg mozga. Oslobađanje stresa privremeno pojačava mentalnu aktivnost, ali ne određuje i misao koja će se pojaviti, ili u najboljem slučaju, uvjetuje samo naše opće raspoloženje, pa time i vrstu misli.

Ako je, na primjer, stres posljedica nekog snažnog vizualnog doživljaja, njegovi će se trajni tragovi najvjerojatnije nalaziti u dijelovima živčanog sustava vezanim uz vid. Pri razlaganju takvog stresa aktivnost će se pojačati u tim dijelovima živčanog sustava, te će, pod pretpostavkom da ona dopre do svijesti, nastati vizualan doživljaj. U razdoblju između nastajanja stresa i njegova razlaganja opće će se stanje mozga sigurno znatno izmijeniti, pa sadržaj novog doživljaja neće imati nikakve veze sa sadržajem koji je uzrokovao stres.

Nešto slično vjerojatno se događa i dok spavamo, tj. snovi bi mogli biti znak da iz nekih dijelova sistema nestaje napetosti. Budući da je počinak postignut pomoću TM-a znatno dublji od počinka za vrijeme sna, Maharishi smatra da on omogućava razlaganje dublje ukorijenjenog stresa. Ne treba, međutim, misliti da TM može zamijeniti san. Iako velik broj praktikanata TM-a osjeća manju potrebu za snom nego prije, to nikako nije i cilj vježbe. Koristiti dodatni počinak što ga pruža TM kao nadomjestak za san ne bi bilo baš mudro, prije svega zato što je stvarna vrijednost TM-a u

uspostavljanju ravnoteže između rada i počinka čime se obogaćuju svi vidovi života.

Ljudi se često pitaju je li uopće uputno potpuno eliminirati stres. Tako, na primjer, Una Kroll u svojoj ocjeni TM-a izjavljuje da posve opušten i smiren čovjek ne bi mogao polagati ispite, ili govoriti u javnosti („Govornik oživljava tek na poticaj slušateljstva,“). Izgleda da nespo rozum nastaje zbog različitog tumačenja riječi „stres“. Kad fizičar kaže „stres“, on misli na pritisak izvana, dok biolog govori o fiziološkoj reakciji na taj pritisak. Una Kroll kaže da nam je on neophodan, da bismo od sebe dali ono najbolje i s tim bih se i ja potpuno složio. Ako je slušateljstvo nekritično, a ispit ili intervju nevažan, nema smisla truditi se. No to ne treba brkati sa stresom u fiziološkom smislu koji je uvijek prepreka djelotvornom radu i mišljenju. Iz vlastitog iskustva znam da samo smiren i odmoran čovjek može jasno misliti, svrhovito se služiti vlastitim znanjem i iskustvom ili ga suvislo i razumljivo izložiti.

Za to, međutim, nije potreban fiziološki stres, nego sposobnost adekvatnog reagiranja na situaciju. Pod adekvatnom reakcijom misli se na reakciju koja ne izbacuje tijelo iz fiziološke ravnoteže. Rečeno riječima fizičara, treba nam stres, ali ne i napetost. Prema tome popuštanje fiziološke napetosti u takvim situacijama, nikako ne može biti nedostatak, već naprotiv prednost.

### *Reakcija ostaj-igraj se*

Reakcijom borba-bijeg upravlja simpatički živčani sustav. Njemu komplementaran parasimpatički sustav osigurava čuvanje energije. On smanjuje brzinu kucanja srca, snižava krvni tlak i olakšava proces varenja. Idealno stanje tijela je stanje uravnoteženog djelovanja obaju živčanih sustava, tj. njihovog naizmjeničnog prilagodavanja zahtjevima

okoline. Na žalost, neprestano napet čovjek ne može biti fiziološki uravnotežen — kod njega prevladava djelovanje simpatikusa. Sve ukazuje na to da TM aktiviranjem parasimpatičkog živčanog sustava ponovno uspostavlja stanje ravnoteže. Dr Benson, profesor Medicinskog fakulteta Harvardskog sveučilišta zove tu reakciju „reakcijom opuštanja“. Ona smanjuje brzinu kucanja srca i mišićnu napetost, snižava krvni tlak, itd., tj. prava je suprotnost reakciji borba-bijeg.

Reakcija borba-bijeg odgovor je na strah, a reakcija opuštanja, karakteristična za meditaciju, odgovor je na sve veću radost duha koji tone u tiše razine misli. To je navelo dr Orme-Johnsona da tu reakciju nazove reakcijom „ostaj i igrati se“.

Dr Orme-Johnson je proučavao učestalost vrlo malenih električnih promjena električnog otpora kože poznatim pod nazivom psihogalvanski refleks (GSR)<sup>9</sup>. Te promjene obično prate reakciju borba-bijeg i najčešće su uzrokovane iznenadjenjem. Dr Orme-Johnson je ustanovio da su se praktikanti TM-a ubrzo navikli na ponovljen glasan zvuk (tj. prestali su na nj psihogalvanski reagirati), dok su nemeditanti i dalje reagirali svaki put kad bi taj zvuk čuli. To pokazuje da su praktikanti TM-a otporniji na stres, a ukazuje i na mogućnost njihove veće stabilnosti u sebi samima kao i u odnosima s okolinom. Zna se, naime, da su ljudi kod kojih je spontani psihogalvanski refleks čest, u pravilu introvertirani, nestabilni, tjeskobni i vrlo podložni najrazličitijim bolestima duha i tijela. Nasuprot njima, ljudi kod kojih su fluktuacije galvanskog otpora kože relativno malobrojne, fiziološki i emocionalno su stabilniji i zreliji i bolje prilagođeni okolini.

Dr Denver Daniels sa Exeter sveučilišta u svojim je istraživanjima pošao još korak dalje. Proučio je psihogalvanski refleks kod skupine praktikanata TM-a i kontrolne

skupine nepraktikanata izloženih neugodnoj buci (radilo se o zvuku nokta dok „struže“ po školskoj ploči). U pokusu je sudjelovalo oko dvije stotine ispitanika od kojih je jedna trećina redovito prakticirala TM. Kod oko stotinu dvadeset nepraktikanata galvanski bi otpor kože naglo pao (kao što se i očekivalo) i sporo se, u razdoblju od pet minuta, vraćao na početnu razinu. Praktikanti TM-a oporavljali su se mnogo brže, a brzina njihova oporavka bila je upravo razmjerna s duljinom prakticiranja transcendentalne meditacije. Neki od onih koji su TM prakticirali nekoliko godina nisu na neugodnu buku uopće reagirali, i to ne zato što je ne bi čuli — svi su izjavili da je krajnje neugodna — već zato što ona kod njih nije više izazivala u ovom slučaju štetnu fiziološku reakciju borba-bijeg.

Ovaj pokus ukazuje na to da su praktikanti TM-a otporniji prema stresu i da se brže prilagodavaju promjenljivoj okolini od ljudi koji tu tehniku ne prakticiraju. U svojoj knjizi *Šok budućnosti* Alwin Toffler tvrdi da se ritam života neprestano ubrzava te da se čovjek sve češće ne može prilagoditi sve većim promjenama svoje životne sredine. Toffler zaključuje da treba pronaći način na koji bi se mogla povećati čovjekova prilagodljivost okolini. Iz ovog i sličnih eksperimenata se vidi da bi jedan od tih načina mogla biti i tehnika TM.

---

# Zdravlje stvaralačke sposobnosti i inteligencija

## 7

---

*Takozvani normalan čovjek, čovjek koga bismo mogli opisati izrazom „zdravi filistar“, samo je djelić onoga što bi čovjek zapravo mogao biti.*

*William James*

Pre više od dvije tisuće godina grčki filozof Platon izjavljuje da „ne smijemo liječiti dio nego cjelinu... pa stoga želimo li zdravo tijelo i zdravu glavu, moramo započeti s liječenjem duha: to je primarno“. Od onog vremena zapadna je medicina prilično napredovala. Ona može otvoriti tijelo i popraviti oštećene organe, a poznaje i mehanizme velikog broja bolesti i načine na koje se one suzbijaju. No usprkos napretku, tek sada zapravo počinjemo shvaćati primarne uzroke mnogih bolesti i još smo uvijek skloni smatrati tijelo strojem, a ne organizmom. U tom smo pogledu, od Platona naovamo, veoma malo napredovali.

Kad se razbolimo često nam je više stalo da uklonimo simptom bolesti, nego njezine uzroke. Čim se počnemo „os-



ječati" bolje, smatramo da nam je daljnja njega nepotrebna. Tjelesni simptomi, koje tako silno želimo ukloniti, najčešće su, međutim, samo vrh ledenog brijega. Odrezati taj vrh ne može biti rješenje jer on istog časa opet izranja. Potopiti ledeni brijeg možemo samo ako ga neprestano držimo pod vodom — čim ga pustimo, opet će izroniti. Umjesto da nastoji ukloniti ili potisnuti tjelesne simptome, liječništvo bi se trebalo pozabaviti temeljnim uzrocima bolesti.

Pitanje je, međutim, koji su to uzroci. Prije kojih petnaestak godina liječnici su oprezno izjavljivali da bi stres mogao biti uzrokom više od polovine svih bolesti. Taj je omjer, u zadnjih nekoliko godina, vrlo brzo rastao, tako da je 1972. godine Peter Blythe svoju knjigu *Bolest stresa* mogao započeti izjavom: „U Sjedinjenim američkim državama i Velikoj Britaniji autoriteti u liječništvu smatraju da 70 posto pacijenata koji se danas liječe kod liječnika opće prakse pati od bolesti čiji korijen leži u nagomilanom stresu." Dvije godine kasnije na konferenciji o zdravlju održanoj u Londonu, dr Elmer Green primjećuje da se „čak i vrlo konzervativni liječnici slažu s mišljenjem da je oko 80 posto svih funkcionalnih poremećaja psihosomatske prirode". Manje „konzervativni" liječnici vjerojatno smatraju da je taj broj još i veći.

U prošlom smo poglavlju vidjeli kako stres može biti glavni uzročnik čira na želucu, visokog krvnog tlaka, bolesti krvnih sudova itd, a većina nas barem donekle uvida da i usputne sitne boli također mogu biti posljedica stresa. No što je sa zaraznim bolestima? Zar su i one uzrokovane stresom, a ne bakterijama i virusima? Površno gledano zarazne bolesti jesu uzrokovane bakterijama i virusima, ali sposobnost tijela da se suprotstavi njihovom napadu ovisi o čovjekovu općem stanju: čovjek s manje stresa u organizmu teže će oboljeti, a ako i oboli lakše će bolest podnijeti od vrlo „stresovitog" čovjeka. Sve je više pokazatelja da su mnogi oblici raka

tijesno vezani uz pacijentova emocionalna stanja: potvrđeno je da u velikom broju slučajeva bolest izbija šest do osamnaest mjeseci nakon teškog emocionalnog gubitka.

Budući da se vježbajući tehniku TM oslobađamo stresa, treba među praktikantima TM-a očekivati manje bolesnika. Djelujući na neraskidivu cjelinu duha i tijela TM ispunjava Platonov ideal liječništva. Praktikanti TM-a neprestano izvještavaju o tome kako se dobro osjećaju, a dosad provedena istraživanja potvrđuju te njihove izjave. Iz njih se vidi ne samo poboljšanje općeg stanja zdravlja, nego i odgovarajuće smanjenje upotrebe sredstava za smirenje kao i nekih droga koje se koriste u liječništvu.

### *TM i psihoterapija*

Tehnika transcendentalne meditacije ne čini zdravijim samo tijelo. Iz izjave jednog njujorškog psihijatra, koji ju je pridodao uobičajenoj psihoterapiji, može se vidjeti njezino pozitivno djelovanje na čovjekov duh. Evo te izjave:

*„Tijekom psihoterapije duševno stanje pacijenata koji su redovito vježbali tehniku TM popravljalo se brže od stanja onih koji to nisu činili. Kod mnogih je poboljšanje bilo dramatično, čak spektakularno. Simptomi koji su uporno odolijevali psihoterapiji, nestali su. Dvoje pacijenata toliko se oporavilo, da im je i uz znatno smanjene sate psihoterapije, jačao ego i rasla produktivnost u radu i životna radost. Svaki pacijent koji je redovito prakticirao TM oporavljao se brzinom barem dvostruko većom od očekivane (mjerene na temelju prijašnjeg iskustva s pacijentom). Ponekad se činilo da se brzina oporavka povećala i do deset puta. Kad bi se pacijent počinjao žaliti da ne napreduje željenom brzinom, obično bih otkrio da je prestao s TM-om. Čim bi opet počeo vježbati, oporavak bi se ubrzao."*

Dr Bernard Glueck s Instituta Hartford u Livingu u Connecticutu već duže vremena koristi TM u liječenju šizofrenije. Ono što je dosad otkrio opravdava nadu. Skupinu

šizofreničara, koje je liječio, dr Glueck je podijelio na tri podjednako velike podskupine: prva je naučila TM, druga tehniku biološke povratne sprege (biofeedback), a treća jednu od standardnih tehnika opuštanja. Pokazalo se da je TM najefikasnija. Većina pripadnika prve skupine znatno je smanjila uzimanje danas za šizofreniju uobičajenih lijekova. Osim toga tehnika TM, za razliku od biofeedbacka, nije zahtijevala složenu i skupu opremu. Pacijenti koji su vježbali biofeedback postizali su pozitivne rezultate samo dok im je bio dostupan elektroencefalograf i elektronska računala. Za razliku od praktikanata TM-a bez tih se pomagala nisu mogli opustiti.

Dr Harold Bloomfield koji također primjenjuje TM u svojoj psihijatrijskoj praksi bilježi još neke prednosti TM-a nad kemijskim sredstvima liječenja i psihoterapijom. Prednost je u tome što je prakticiranje TM-a u isključivoj vlasti pacijenta. Svoj oporavak on ne mora zahvaliti ni piluli, ni psihoterapeutu, već samo vlastitom prirodnom regenerativnom procesu. Osim toga TM štedi i pacijentovo i liječnikovo vrijeme.

Daniel Goleman u *Journal of Transpersonal Psychology* (Časopis za transpersonalnu psihologiju) opisuje dva vrlo zanimljiva slučaja na temelju kojih možemo pretpostaviti da TM može odigrati značajnu ulogu u promjeni ličnosti. U prvom se slučaju radi o ženi u kasnim četrdesetim godinama, očito veoma pogodenoj majčinom smrću koju nikako nije mogla prihvatiti. Za vrijeme jedne od meditacija oslobodila se većeg dijela te latentne u njoj zapretene tuge. Nakon toga navrle su, prije potisnute, sretne uspomene, a žena je i na ljude oko sebe počela gledati drugim očima „kao da ih vidi prvi put ...kao da su kartonske lutke oživjele“. Ona nastavlja:

*„Da ste me to jučer pitali, kazala bih vam da mi je percepcija odlična, no sad vidim da su moji opažaji bili uglavnom naučene reakcije ...ljude nisam vidjela. Sad je sve drukčije ... kad sam ugledala lica svojih kćeri, ja sam ih zaista i vidjela i to kao nikad dosada, i one su to opazile.“*

S obzirom na to da mnogi od nas žive u uvjetima stresa i napetosti, zanimljivo je istaknuti da spomenuta žena nije ni znala da ne koristi svoj puni kapacitet. Sve dok „vrata percepcije“ nisu očišćena, slabo smo svjesni guste magle kroz koju gledamo. Većina nas iznenadena otkriva da percepcija može biti oštija, bogatija i življa. Iznenadenje je ugodno.

U prošlom smo poglavlju vidjeli da oblici oslobađanja stresa ne moraju odražavati stresnu situaciju koja ih je izazvala. Slučaj ove žene

to jasno ilustrira. Iako je iznova proživjela osjećaje u vezi s majčinom smrću, staro se iskustvo nije ponovilo. Psihoanalitički pristup duševnom zdravlju često stresovit učinak proživljenog nastoji ukloniti vraćanjem zaboravljenih ili potisnutih doživljaja u svijest. To je u oštroj suprotnosti s TM-om gdje se nikad ni ne pokušava kopati po prošlosti. U tom pogledu Maharishi se ne slaže s prevladavajućim psihoanalitičkim stavom da čovjek može nadvladati stres samo ako je potpuno svjestan njegovih uzroka. Maharishi smatra da je ta razlika između TM-a i psihoterapije veoma važna. Ako neko iskustvo namjerno iznova oživljavamo, može se dogoditi da to svjesno sjećanje doživljaja izazove novi stres. Time što, ne ulazeći u sam doživljaj, posve nevino i ne sudjelujući dopuštaju da napetost popusti, praktičari TM-a izbjegavaju opasnost njegova ponovnog negativnog djelovanja.

Drugi slučaj koji Goleman navodi u svojem članku zanimljiv je po tome što govori o normalizaciji tjelesne deformacije. Radi se o dvadesetidvogodišnjoj djevojci koja pripovijeda:

*„Kao dijete imala sam izrazito krive zube. Bili su i za čeljust preveliki, pa su mi osam zubi morali izvaditi. Kad su mi izbili drugi zubi, primijetila sam da ni oni ne pristaju čeljustima. Tokom nekoliko mjeseci meditacije osjećala sam kako mi se čeljust zateže — uvijek u desno. To je zatezanje postajalo sve jače, sve dok neki dan nisam osjetila snažnu bol, i „kvrč“ čeljust se pomakla. Bila sam zaprepaštena. Premda je doživljaj bio vrlo intenzivan, nisam prekinula meditaciju. Zapravo sam znala što se događa. Kad sam se poslije toga pogledala u ogledalo, zubi su mi bili poravnani.*

*Sada su mi i mišići oko ustiju opušteniji; kad se smijem osjećam se drukčije nego prije.“*

I sam znam sličan slučaj mladića koji je prije dvije godine slomio lakat pavši s motora. Iako su mu lakat namjestili i on prilično dobro zarastao, mladić nije mogao potpuno ispružiti ruku. Liječnici su mu rekli da je to relativno česta posljedica zarastanja lakatne kosti, te dodali da oni tu ne mogu ništa učiniti pa se on mora pomiriti s trajnom nesposobnosti. Dvije godine kasnije dogodilo se, međutim, da ga je za vrijeme meditacije spopala snažna bol u laktu, bol vrlo slična onoj koju je osjetio u saobraćajnoj nesreći. Ruka mu je ostala paralizirana. Kirurg kome se obratio za pomoć ustanovio je da je paraliza istog tipa kao i ona uzrokovana povredom živca u laktu. Nakon dva dana bolovi su prestali i mladić ne samo da je mogao micati rukom, već ju je mogao i do kraja ispružiti.

Većina ljudi spremna je prihvatiti mogućnost reverzibilnosti duševnih i emocionalnih deformacija, no zapanjuje ih i sama pomisao reverzibilnosti tjelesnih, strukturalnih poremećaja. Ni velik broj liječnika ne bi povjerovao da su takve promjene moguće bez većih kirurških zahvata, a kamoli prihvatio činjenicu da se mogu dogoditi spontano, same od sebe, kao u navedenim slučajevima.

To se, naravno, ne događa svaki put kad vježbamo TM, ali i ta povremena pojava vrlo je značajna za medicinsku znanost. Dokaz da je takva reverzibilnost moguća u znatno

većem opsegu, najavit će revoluciju ne samo u liječništvu, nego i u čitavom shvaćanju ljudskog organizma.

### Proširenje duha

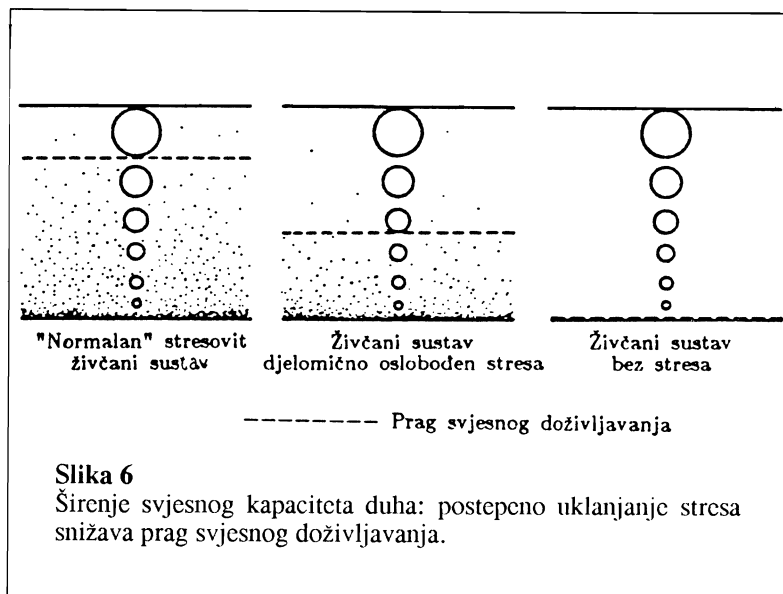
William James, otac psihologije dvadesetog stoljeća, bilježi da

*„bilo da se radi o tijelu, intelektu ili moralu, većina ljudi živi samo ograničen dio svojih mogućnosti. Čovjek koristi samo neznatan dio vlastite svijesti i u tome je sličan nekom tko je stekao naviku da od svih tjelesnih organa koristi i pomiče samo mali prst.“*

Slično misle i mnogi drugi psiholozi koji govore da većina ljudi koristi samo deset posto svojeg punog potencijala. Pitanje je, naravno, radi li se o točno deset posto. Vjerojatno je to velikodušno pretjerivanje, no broj je u svakom slučaju veoma malen.

Prema Maharishijevom modelu duha mi opažamo samo površinske razine mentalne aktivnosti. Mentalni stresovi podržavaju u pozadini vrlo veliku neuralnu aktivnost i time nam priječe opažanje tiših nivoa misli. U terminima analogije jezera učinci stresa su mulj u vodi. Budući da je voda mutna, mješuric zraka vidimo tek na površini — u bistroj bismo ga vodi vidjeli kako se uzdiže s dna jezera. Analogno tome, u živčanom sustavu koji se oslobada stresa, smanjuju se mentalni „šumovi“, pa misli uočavamo u sve ranijim fazama njihova razvoja i to ne samo za vrijeme meditacije nego i tijekom čitavog dana pri svakodnevnom poslu. Postajemo svjesni sve većeg i većeg dijela vlastite mentalne aktivnosti. Kad se živčani sustav potpuno riješi stresa, svijest ima uvida u čitavu mentalnu aktivnost. Tu pojavu Maharishi naziva „širenjem svjesnog kapaciteta duha“.

Širenje svjesnog duha ne doživljavamo kao rast duha u smislu da on stvarno postaje „veći“. Ono što se događa jed-



nostavno je opažanje finijih razina misli što doživljavamo kao jasnije, brže i djelotvornije razmišljanje.

Maharishi kaže da je misao na finijim razinama vlastitog postojanja snažnija od one na grubljim razinama. Time ne misli na pojačanje mentalne aktivnosti — jasno je da bi to proturječilo samom pojmu suptilnosti i finoće. Maharishi želi reći da misao na tim finijim nivoima posjeduje veću potencijalnu energiju pa je stoga efikasnija. Situaciju možemo usporediti sa slušanjem radija u automobilu. Dok jurimo autoputom, buka motora i vjetra je tolika da moramo pojačati zvuk. Unatoč tome što radio svira najglasnije moguće, čujemo samo opće obrise glazbe, detalji su iskrivljeni ili ugušeni. Usporimo li vožnju, možemo smanjiti i jačinu zvuka i tek tada čuti i suptilniju strukturu glazbe. Slično je i s mišljenjem: kad se aktivnost smanji, dolaze do izražaja sup-

tilnije misli. Mišljenje se time obogaćuje, pa je prevedeno u djelo mnogo efikasnije.

Smanjenje buke u pozadini znatno djeluje i na opažanje i na djelovanje. Na mozak možemo gledati kao na izvanredno složen sistem za donošenje odluka. Neuron prima signale stotina, a možda i tisuća stanica. Neki od njih imaju smisla, dok su drugi besmislena, neželjena „buka“. Jedna od dužnosti mozga jest da odvoji signale od buke kako bi mogao odlučiti kako treba reagirati. Čim je buke više, zadatak je teži. Za ilustraciju zamislimo da sjedimo u sobi i da oko nas vlada tišina. U toj tišini možemo razlikovati dva vrlo bliska glazbena tona. No ako pred prozorom buše pločnik pneumatskom bušilicom, vjerojatno to nećemo moći učiniti. Zbog dodatne, ovog puta vanjske buke, mozak nema više dovoljno informacija na temelju kojih bi mogao donijeti odluku. Posljedica je da tonovi „zvuče jednako“. Slični procesi odlučivanja upravljaju gotovo svim događanjima u mozgu, pa prema tome oštrina našeg opažanja (percepcije) i primjerenost naših akcija djelomično ovise i o stupnju do kojeg možemo razlučiti i neznatne razlike unutar njih signala, što opet ovisi o količini buke u sustavu.

Osim izjava velikog broja praktikanata TM-a, na činjenicu da TM općenito povećava osjetljivost ukazuju i različita psihološka istraživanja. Takvo znatno pooštrenje percepcije ustanovili su Graham, Pirot i Brown i njegovi učenici. Shaw i Kolb su otkrili da praktikanti TM-a imaju bolje reflekse od nepraktikanata, a Blasdell da imaju bolju koordinaciju okoruka (pokazano na složenim zadacima koji zahtijevaju takvu koordinaciju). U stvari, budući da gotovo sve što činimo, činimo zahvaljujući sposobnosti oštrog razlučivanja našeg živčanog sustava, treba očekivati da će smanjenje buke u tom sustavu dovesti do poboljšanja na gotovo svim poljima djelatnosti.

## Inteligencija

Moglo bi se očekivati da će oštija percepcija, jasnije mišljenje i efikasnije djelovanje dovesti i do povećanja inteligencije. Maharishi tvrdi da se to događa, no on riječ inteligencija koristi u točno određenom smislu. Maharishi definira inteligenciju kao ono što u promjenu unosi red i smjer. U skladu s tim, kad on za nekoga kaže da je postao inteligentniji, podrazumijeva pod tim sredenije razmišljanje i djelovanje. Intelligentan čovjek je onaj tko je sposobniji da podatke dobivene opažanjem oblikuje u smislen oblik, a svoje djelovanje usmjeri tako da ono bude što plodonosnije.

Takvo shvaćanje inteligencije ide u korak sa suvremenim pristupima njezinu proučavanju, u kojima se ona smatra sposobnošću učenja na temelju iskustva, a ne nepromjenjivom konstantom izraženom u obliku kvocijenta inteligencije.

Iako ovdje nemamo prostora da stvar do kraja razmotrimo, rezultati istraživanja pokazuju da TM ubrzava obradu informacija u mozgu na temelju čega se može očekivati povećanje inteligencije. Testovi izvršeni u Nizozemskoj poduprlji su ovu tvrdnju. Mjereći faktor poznat pod nazivom „brzina rasta inteligencije“ otkrilo se znatno povećanje toga faktora kod učenika koji su meditirali (uspoređeni su rezultati testova tih učenika i kontrolne skupine nemeditiranih).

Maharishi smatra da je povećanje reda u mišljenju posljedica većeg reda u radu mozga (što se vidi iz sinhronijih i skladnijih EEG bilježaka), i tvrdi da je taj red izravna posljedica dubokog počinka živčanog sustava. On piše:

*To pravilo „inteligencije putem počinka“ izgleda analogno jednom vrlo općenitom fizikalnom zakonu koji vrijedi za sve prirodne sustave.*

*To je treći zakon termodinamike koji kaže da se entropija (nered) smanjuje sa smanjenjem temperature (aktivnosti) i da stanje nulte entropije, to jest savršenog reda, odgovara temperaturi apsolutne nule (nema apsolutno nikakve aktivnosti). Područje temperature u blizini apsolutne nule u fizikalnom sustavu usko je vezano sa snažnom sklonosti toga sustava prema valnoj koherenciji i sinhronizaciji koja se očituje u pojavi superfluidnosti i supervodljivosti (pri temperaturi u blizini apsolutne nule aktivnost je svedena na minimum). Analogija sa sinhronizacijom mogućih valova pri dubokom počinku prilikom TM-a vrlo je upadljiva. Ako u svrhu usporedbe definiramo „mentalnu temperaturu“ kao veličinu koja odgovara razini mentalne i neurofiziološke aktivnosti, i tu aktivnost sistematski smanjujemo tehnikom TM, opažamo u ljudskom duhu čitavu klasu tendencija koje podsjećaju na treći zakon termodinamike u području fundamentalne fizike. Ta kvantnomehanička analogija pokazuje da je red u mozgu i mišljenju čovjeku prirodan. TM taj red ostvaruje time što omogućava duhu da slijedi prirodnu sklonost najopćenitijih modela prirode.*

Ideju da je sklonost prema većem redu prirodni impuls života spoznao je i fizičar Erwin Schrodinger. „Život“, piše on, „hrani se negativnom entropijom“. Kad se ukupna entropija nekog organizma poveća, on prelazi u stanje molekularnog nereda karakterističnog za smrt. Živo biće i ostaje živo upravo zato što je sposobno „crpsti“ red iz okoline da bi održalo visoki stupanj vlastitog reda i organizacije. Slijedeći Maharishija mogli bismo reći da je život izraz inteligencije u prirodi i da TM, smanjujući mentalnu aktivnost, omogućava čovjeku da snažnije crpi red odnosno sam život“.

## Stvaralačke sposobnosti

Pod stvaralačkim sposobnostima obično se podrazumijeva sposobnost oblikovanja nečeg posve novog, ili sposobnost sinteze, ili otkrivanja do tad neuočenih povezanosti.

Promatrajući jabuku kako pada Newton je njezino kretanje povezo s kretanjem mjesečeve orbite i stvorio teoriju gravitacije. U svojoj tragediji *Antonije i Kleopatra* Shakespeare je ljubav suprotstavio dužnosti, dok je Cezanne na svojim platnima zorno prikazao postojeće jedinstvo odabranog motiva.

Mnogi stvaralački nadareni ljudi, znanstvenici kao i umjetnici primijetili su da se stvaralačka misao najčešće javlja kad je duh smiren i opušten. Tako je, na primjer, Kekule „ugledao“ oblik benzenove molekule — problem koji je odolijevao mnogim kemičarima — dok je sanjario uz vatru. A svaki učenik zna da je pjesnik Coleridge svoju poemu *Kubla Khan* zapravo sanjao.

Interpretirano u Maharishijevom modelu duha stanje sna odgovara suptilnijim razinama mišljenja koje su po definiciji slabije strukturirane i neodređenije od njegovih grubljih razina. Na finijim razinama granice nestaju pa je veća i vjerojatnost ukrštanja misli. Budući da se veze otkrivene u takvom stanju moraju konkretno oblikovati, stvaralački nadaren čovjek obično je netko tko s lakoćom prelazi iz dubina snatrenja na budnu površinu.

Kako TM vodi pažnju prema razinama duha dubljim od onih na kojima obično sanjarimo, ona pruža mogućnost otkrivanja temeljnijih i dalekosežnijih veza. Iskustvo je praktikanata TM-a da često neposredno iza meditacije riješe problem s kojim su se dugo borili. Za vrijeme meditacije ne pokušavamo riješiti problem jer bi nas to sigurno zadržalo na površinskim razinama misli. Uočavanje veza je spontano, gotovo nesvjesno.

Štoviše šireći svjesni kapacitet duha TM omogućava zadržavanje pažnje na dubljim razinama misli i dok smo

budni. Tako stvaralačka misao postaje opća karakteristika života i javlja se dok smo budni jednako kao i dok sanjamo.

Stvaralački proces možemo opisati i rječnikom odnosa između moždanih polutki. Postoje pokazatelji iz kojih se vidi da je stvaralačka misao povezana s desnom stranom mozga. Stvaralački nadaren čovjek mora, naravno, koristiti obje moždane polutke, jer intuitivna spoznaja je beskorisna ako je ne znamo oblikovati i saopćiti. Stvaralac je prema tome onaj tko spontano uočava veze, zatim tu sintezu izražava riječima ili simbolima. Takva istodobna aktivnost snažno je podstaknuta TM-om što se vidi iz tipa sinhronizacije moždanih valova. Činjenica da se ta sinhronizacija zadržava i nakon meditacije ukazuje na to da TM vodi općem povećanju stvaralačkih sposobnosti. Ispitivanja izvršena sa skupinama praktikanata TM-a tu su hipotezu potvrdila.

Ponekad se čuje i mišljenje da smanjenje stresa smanjuje i stvaralačke sposobnosti. Kaže se da su ljudi u stresu i napetosti stvorili velika umjetnička djela i da im je pri stvaralaštvu taj stres zapravo koristio. Kad bismo se potpuno oslobodili stresa, ne bismo više imali poticaja da se stvaralački izrazimo.

Odgovarajući na ovaj prigovor Maharishi priznaje da umjetnika treba „podbosti“ da bi stvarao jer je poticaj potreban u svakoj djelatnosti. Međutim, kaže on, taj poticaj ne mora biti stres. Štoviše, uklonimo li stres potpuno, svaki će se poticaj stvaralaštva moći slobodnije ostvariti.

Maharishi u suštini razlikuje stres u smislu pritiska i stres u smislu fiziološkog oštećenja o kojem sam govorio u prošlom poglavlju. Umjetniku treba stres u smislu pritiska, no ne i fiziološki poremećaj. Ako umjetnikov živčani sustav nije dovoljno jak da odoli zahtjevima i pritiscima stvaralačkog rada, posljedica će biti fiziološko oštećenje. Maharishi

ističe da premda takav fiziološki stres može za većinu umjetnika biti neizbježna posljedica rada, on nije nužno i njegov preduvjet. Kreativnost ovisi o oštini pažnje, otvorenosti duha i sposobnosti da se unutarnji nesklad riješi putem stvaralačke sinteze. Uklanjanjem fiziološkog stresa sve nabrojene sposobnosti rastu.

### ***Zalijevaj korijen!***

Maharishi kaže da je većina problema posljedica stresa i da TM uklanjanjem stresa uklanja uzrok svih problema. To naravno ne znači da će TM sve trenutno riješiti. Mnogi su problemi posljedica vrlo stvarnih tjelesnih poteškoća i mogu se riješiti samo djelovanjem na razini tijela. Maharishi ističe da bavljenje površinskim simptomima problema bez istodobnog njegova rješavanja u korijenu nikada ne vodi potpunom rješenju.

Proces meditacije Maharishi uspoređuje s vrtlarom koji njeguje oboljeli grm. Kad listovi grma venu, suše se i mijenjaju boju, vrtlar koji nastoji ukloniti te površinske simptome neće postići gotovo ništa. Svaki stručan vrtlar jednostavno će osigurati pravilnu ishranu korijena i pustiti prirodu da se sebi svojstvenom efikasnošću pobrine za ozdravljenje grma.

Mislim da bi većina nas priznala da velik dio vremena provodi brinući se za lišće umjesto za korijen problema. Oko sebe vidimo bezbroj poteškoća: neke su osobne, druge društvene, političke, ekonomske, neke opet na području obrazovanja ili zaštite okoline. Suočeni s tolikim obiljem problema obično odabiremo najhitnije ili najlakše i tražimo njihovo rješenje. Pri tom rješenju najčešće smatramo uklanjanje simptoma nekog mnogo dubljeg problema. Učinak bi bio mnogo veći kad bismo istodobno uočili korijen problema koji je u mnogim slučajevima samo naš osobni stres.

Maharishi to izriče rečenicom „zalijevaj korjen da bi uživao u plodu“. Istaknimo da on kaže "...*da bi* uživao u plodu", a ne "...*i* uživaj u plodu" čime bi uživanje bilo svedeno na puki nuz-učinak. Maharishi neprestano naglašava da krajnja svrha meditacije nije ni doživljaj finijih razina misli, ni počinak, ni razlaganje stresa ili razvoj kreativne inteligencije, nego uživanje koje je njihova prirodna posljedica. Vrijeme koje smo uložili u meditaciju vratit će nam se u obliku osobnog ispunjenja.

## *Drugi dio*

---

U prvom dijelu knjige ukratko smo razmotrili povijesno porijeklo TM-a i širenje Maharishijevog pokreta u svijetu. Objasnili smo kako tehnika TM omogućava doživljaj tiših razina misli i zašto je važno da se sve događa bez ikakva napora ili nadzora. Zatim smo nabrojili učinke TM-a koji se mogu opaziti: djelotovorniji rad mozga i duboki počinak tijela u kojem se razlažu u prošlosti nakupljeni stresovi — napetosti. Na kraju smo vidjeli kakve to posljedice može imati za zdravlje i razvoj pojedinaca.

Sada bih želio razmotriti kako ove promjene u fiziologiji i moždanoj djelatnosti djeluju na naše opažanje i procjenjivanje nas samih i naše okoline. U ovom drugom dijelu knjige pozabavit ćemo se različitim stanjima svijesti kao i TM-om kao putem u ta stanja u kojima se pojedinac sjedinjuje sa svijetom i počinje živjeti život ispunjenja. Mnoge Maharishijeve tvrdnje pokušao sam ilustrirati sličnim tvrdnjama iz drugih učenja, kako prošlih tako i sadašnjih, a u završnim poglavljima ovoga dijela razmotrio sam mogućnosti iskrivljavanja takvih učenja. Također sam iznio kako Maharishi želi učvrstiti temelje svoga učenja osnivanjem Maharishijevog internacionalnog univerziteta.



---

# Četvrto stanje svijesti

## 8

---

*Gledaj, ne možeš ga vidjeti — on je bez oblika  
Slušaj, ne možeš ga čuti — on je bez zvuka  
Hvataj, ne možeš ga dohvatiti-on je bez tijela.*

*Tao Te-Ching*

Prilikom prakticiranja TM-a čovjek je budan. Čak i kad transcendiraju najfinije razine mentalne aktivnosti i dospije u stanje budnog počinka ostaje svjestan. U toj tišini nestaje sva mentalna aktivnost. Svijest prestaje titrati i nema ničega čega bi mogla biti svjesna. Budući da je mišljenje transcendirano to se stanje naziva *transcendentalna svijest*.

No iako je svijest prestala vibrirati, ona nije prestala postojati — jednostavno nije ni u kakvom određenom obliku. To stanje stoga nije stanje bez svjesnosti nego stanje nemanifestirane ili čiste svijesti. Budući da svijest ostaje, ostaje i nosilac svega iskustva. U skladu s tim mogli bismo to stanje nazvati stanjem čistog Jastva, koje kao što ćemo kasnije vidjeti nije ni ego ni bilo koji oblik individualnog identiteta. Sva ta „jastva“ su naime pojmovi ili konstrukcije duha, [proizvodi mentalne aktivnosti pa s njezinim nestajanjem sami nestaju. Nasuprot tome čisto Jastvo je temelj svakog iskustva, pa prema tome postoji i kad nema više ničega što bi se moglo iskusiti. Da bi se dva načina upotrebe riječi „jast-

vo" razlikovala pisat ću individualno, <sup>PSIHIČKI USLOVLJENO</sup> iskustveno jastvo ma-  
lim, a čisto Jastvo koje je bez svojstava i zapravo nosilac  
svoga iskustva velikim početnim slovom.

*Četvrto stanje svijesti*

Transcendentalna svijest razlikuje se od triju uobičajenih stanja svijesti, to jest od dubokog sna, sanjanja i budnosti. Tim trima glavnim stanjima svijesti možemo pridružiti kvadrate jednostavne 2x2 matrice, time da svaki kvadrat jedinstveno odredimo s dva parametra: (1) čovjekovom budnošću i (2) postojanjem objekta svijesti. Kad to učinimo, transcendentalna svijest se skladno uklapa u četvrti kvadrat tablice.

	Stanje budnosti	Stanje spavanja
Objekt svijesti postoji	<b>Budnost</b>	<b>Sanjanje</b>
Objekt svijesti ne postoji	<b>Transcendentalna svijest</b>	<b>Duboki san</b>

**Slika 7**  
Četvrto glavno stanje svijesti

To je, naravno, vrlo pojednostavljena klasifikacija stanja svijesti. Osim nijansi unutar budnosti, sanjanja i dubokog sna, postoje i granična područja prijelaza jednog stanja u drugo. Ipak ova je shema korisna kao opća osnova za razlikovanje transcendentalnog od ostala tri stanja svijesti.

Uvid u odnos između ova četiri stanja svijesti dobijamo usporedimo li ih s različitim mogućnostima viđenja filmskog platna. U toj analogiji kinoprojektor odgovara ljudskom mozgu koji projicira slike na „duhovni ekran“. Ovisno o tome što se u „projektoru“ događa, na ekranu se pojavljuju različite slike.

Spojimo li kinoprojektor s nekom vanjskom kamerom vidjet ćemo na ekranu najrazličitije životne situacije. To odgovara običnom stanju budnosti u kojem smo manje ili više izravno svjesni vanjskog svijeta.

Ako projektor projicira neki film, sve što se pojavljuje na ekranu, bilo to ponovno odigravanje prošlih događaja, triler, crtani film ili samo apstraktne slike, neće imati gotovo nikakve veze s onim što se događa izvan kino dvorane. To odgovara stanju sanjanja u kojem nam je svijest preplavljena sjećanjem i maštarijama.

Isključimo li projektor nastupa tama, a situacija je slična dubokom snu u kojem nismo ničega svjesni.

Četvrta mogućnost koja odgovara transcendentalnom stanju svijesti, je upaljen projektor u kojem nema filma. Ekran je osvijetljen, ali na njemu nema slika: budni smo, ali nema objekta iskustva. - NEMA ZAMIŠLJAMA I RAZMIŠLJAMA

Obično ekran ne vidimo, vidimo samo slike koje se na njega projiciraju. To što ga ne vidimo, naravno, ne znači da on i ne postoji. Ekran je u kino dvorani i onda kad nema slika. Slično tome, Jastvo <sup>SAMO SVJESTIVANJE</sup> ekran duha nikad ne prestaje postojati (bez njega ne bi postojalo nikakvo iskustvo) nego je obično zasjenjeno doživljajima, to jest mentalnim slikama koje na njega padaju.

Tokom prakse TM-a smanjujemo intenzitet mentalne aktivnosti sve dok ona posve ne nestane i dok ne ostane samo nepromjenljiv ekran čiste svijesti: potpuno budan, a posve tih. - ČISTA SVJEST BIĆA

**Beskonačnost i ništavilo**

Zapravo se dogodilo da su objekt i subjekt iskustva postali jedno. Jastvo je postalo svjesno sebe. U normalnom svakodnevnom doživljavanju objekt iskustva uvijek postoji jednako kao i nosilac iskustva koji uzrokuje doživljaj. Kad međutim svijest postane svjesna sebe same, nema više razlike između objekta i subjekta, pa prema tome ni interakcije. Iskustvo na koje smo navikli prestaje. Stoga ga ispočetka često doživljavamo kao prazninu. No kako tu prazninu prati osjećaj ispunjenosti, to se stanje često opisuje i kao stanje tihe radosti, upravo one radosti koja privlači našu pažnju prilikom vježbe TM-a.

Upanishade obiluju opisima te vrste. Možda je najjasniji ovaj, uzet iz Manduyka Upanishade:

*To iskustvo nije ni subjektivno, ni objektivno, ni doživljaj nečega između toga, a ni neko negativno stanje ni svijesti, ni nesvijesti. To nije znanje o osjetilima, ni relativno znanje, niti znanje do kojeg smo došli dedukcijom. Četvrto je stanje svijesti iza osjetila, iza razumijevanja, iza izražavanja. To je čista jedinstvena svijest u kojoj je ukinuta svijest o svijetu i njegovoj višestrukosti.*

Među ljudima Zapada osobito jasne opise četvrtog stanja svijesti ostavio je Plotin, filozof koji je živio u trećem stoljeću nove ere:

*U tom videnju ne razlikujemo dvoje. Dvojtvo postoji samo u odvojenosti. Zato se vizija odupire opisu. Čovjek koji se vidio sjedinjen s plimama Najvišeg ne može govoriti o njima kao da su odvojene... Promatrač i promatrano bili su jedno... on je postao jedinstvo različitosti koje je opažao na sebi i na svemu drugome... Razum spremno čeka, pa čak je i samo jastvo uhvaćeno... u savršenoj tišini sve se smiruje... sporazumijevanje s jastvom kojemu je vraćena njegova čistota.*

U ovom stoljeću Krishnamurti govori:

*Životu je prirodena neka vrsta transcendentalne spontanosti, stvaralačke stvarnosti koja se otkriva tek kad je duh u stanju budne pasivnosti...*

*U običnom stanju imamo promatrača i promatrano, dakle dvojtvo, a gdje je dvojtvo tu je i sukob. U transcendentalnom stanju svijesti promatrač i promatrano postaju jedno. Nema više dvojtva, ostaje blaženstvo. Mislilac i misao su jedno.*

Opise ovog stanja možemo naći u svim glavnim vjerskim predajama. U budizmu je to *praznina*, u hinduizmu *samadhi* (miran duh), u zenu *ming* (samospoznavaja), u taoističkoj tradiciji *tso-wang* (sjedenje bez misli), a u sufizmu *fana* („umiranje“). U judaizmu ga zovu *en-sof* („beskonačnost“), srednjovjekovni mističari ga opisuju kao *dno pojedince*, dok pustinjaci ranog kršćanstva govore o *quiesu* (miru).

Takvi opisi nisu ograničeni na mistične ili religiozne tradicije: Neke od najljepših opisa toga stanja dali su veliki pjesnici. Wordsworth o njemu govori kao o „sretnoj smirenosti duha... mudroj pasivnosti“. U čuvenoj pjesmi *Tinternska opatija* opisuje kratak, ali jasan trenutak transcendentalne svijesti:

*— blažena sabranost,  
U kojoj nas ljubav nježno potiče,  
Sve dok dah u tjelesnom okviru,  
Pa čak i tok naše ljudske krvi,  
Na čas zaustavljen, ne uspava nam tijelo  
I u život ne razbudi dušu.*

Ako je suditi po odlomku iz Tennysonove pjesme *Drevni mudrac* i ovaj je pjesnik, koristeći se meditativnom tehnikom sličnom transcendentalnoj meditaciji, okusio stanje vrlo slično transcendentalnoj svijesti.

*Više no jednom  
Dok sjedio sam sâm kružec u sebi  
Riječju koja je simbol mene,*

*Smrtni je oklop jastva popustio, ono je prešlo u  
bezimeno ko oblak  
Kad u nebo se pretopi.*

### **Mir koji nadilazi moć shvaćanja**

Za većinu ljudi svijest je neodvojiva od objekta svijesti, pa im i sam pojam svijesti bez objekta izgleda protivrječan. Očekivali bismo da s prestankom svekolike mentalne aktivnosti prestaje i svijest, to jest nešto slično dubokom snu ili komi. Mistici čitavog svijeta svjedoče međutim da je stanje transcendentalne svijesti stanje vrlo velike budnosti i živahnosti. Oni tvrde da je takva budnost zapravo i prava budnost prema kojoj je naše svakodnevno budno stanje blijedi drimje. Dakle, kako zamisliti stanje u kojemu nema ničega čega bismo mogli biti svjesni, a ipak smo svjesni?

Odgovor je, da vjerojatno, to ne možemo. Pokušavajući razumjeti neku novu pojavu prirodno je da je nastojimo povezati s onim što već znamo i razumijemo. Ali kad je novina izvan dometa prijašnjeg iskustva takav postupak nije uvijek plodonosan. Pokušaj zamišljanja transcendentalne svijesti slični pokušaju nekog tko je od rođenja slijep da zamisli boje. Ma koliko mu opisivali svoje vizuelne doživljaje, on će ih moći shvatiti samo kroz vlastita iskustva zvuka, okusa, dodira itd. Samo kad nademo način da mu omogućimo stvarni *doživljaj* videnja, moći će potpuno ocijeniti naše opise i znati što je zapravo boja. Slično tome nastojeći shvatiti transcendentalnu svijest, neizbježno je povezujemo sa onim što nam je već poznato, to jest stvaramo pojmove o stanju. No kako stanje transcendentalne svijesti nadilazi svaku mentalnu aktivnost ono doslovno nadilazi i svaki pojam.

Ponekad čujemo da je cilj meditacije postupno uklanjanje svih misli sve dok ne ostanemo „misleći ni o čemu“. Na žalost, mišljenje ni o čemu još je uvijek razmišljanje o

nečemu pa stoga ne može biti stanje transcendentalne svijesti. Razmišljanjem o stanju možemo stvoriti sliku stanja, ali ne i doživljaj, pa je takva praksa samo suptilnija vrsta idolopoklonstva.

U stanju transcendentalne svijesti čovjek doslovno „nema pojam“ ni o samom stanju ni o bilo čemu drugome. Ako *mislite* da ste u transcendentalnoj svijesti tada je gotovo sigurno da to niste, jer ono nadilazi misao. Budući da nadilazi i djelatnost i duh, stanje izmiče osjetilnom opažanju, duhovnom poimanju, intelektualnom shvaćanju i emocionalnom proživljavanju. Sveti Ivan od Križa, španjolski mističar iz šesnaestog stoljeća, opisuje ovo svojstvo (ili bolje rečeno ne — svojstvo):

*To mistično znanje... ne primamo u slikama ili bilo kakvim razumnim predodžbama kojima se naš duh koristi u drugim prilikama. Budući da u toj spoznaji ne koristimo ni osjetila, ni imaginaciju, ne dobivamo ni oblik, ni dojam, pa je ne možemo opisati niti s nečim usporediti premda nam tajnovita i slatka mudrost ulazi izravno u najskrovitiju dušu.*

Budući da transcendentalna svijest nema ni jednu od uobičajenih kvaliteta mišljenja svaki je pokušaj njezina opisivanja u sebi protivrječan. Kazati za nju da nema svojstava znači pridodati joj određeno svojstvo — svojstvo da je bez svojstava. Možda bismo poput Buddhe trebali o tome šutjeti, ali to većini ljudi slabo koristi. Krenemo li u suprotnom smjeru govoreći da stanje ima određeno svojstvo „A“ moramo odmah precizirati da ima i svojstvo „ne-A“. Suprotno tome zaničevši da posjeduje kvalitetu „A“ prisiljeni smo dodati da to nije „ne-A“. U svojoj *Mističnoj teologiji* Dionizije piše da: „na nj ne možemo primijeniti ni potvrđivanje ni opovrgavanje“. Jednako bismo tako, uživajući u paradoksu, mogli kazati da je i suprotno istina, to jest da na transcendentalnu svijest možemo primijeniti sve potvrde i sve negacije.

Nalazeći pojam čiste svijesti toliko protivrječnim, neki su filozofi odbacili mogućnost njegova postojanja. Nekolicina ih je otišla čak tako daleko da su izjavili da je to stanje u kojemu je čovjek sklon govorenju gluposti. No činjenica da su opisi toga stanja paradoksalni ne obezvređuje nužno samo stanje: ona jednostavno odražava slabosti jezika i ograničenja isključivo racionalnog pristupa proučavanju svijesti. Stoga ne iznenađuje da oni koji se u potrazi za istinom oslanjaju gotovo isključivo na logičke argumente i strukturu vlastitog jezika, teško prihvaćaju mistično iskustvo. No govoreći da ono ne postoji izjednačujemo se sa slijepcem koji negira postojanje svjetla — drugim slijepcima njegovi argumenti mogu izgledati razumni, pa čak i pohvalni, no onome tko vidi oni su prazni i patetični.

### Čisto Jastvo

Za stanje transcendentalne svijesti kaže se i da je istinsko Jastvo. To ne znači da su ostali pojmovi jastva nužno pogrešni. Mnoge filozofske, psihološke i sociološke oznake osobnog identiteta posve su valjani atributi, čisto Jastvo odvojeno je međutim od svih tih pojmova i slika.

Kad psiholozi govore o jastvu ili egu, podrazumijevaju pod tim mnoštvo različitih pojmova, koji uključuju sliku o sebi koju namećemo drugim ljudima, sliku koju sami imamo o sebi, sliku koju bismo voljeli da drugi imaju o nama, naše ličnosti, nesvjesne karakteristike našeg razmišljanja, naš osjećaj osobne jedinstvenosti itd. Sve su to posebna svojstva ličnosti pa prema tome nisu čisto Jastvo koje je bez svojstava.

Isto to mogli bismo reći i o sociološkom poimanju jastva. Tako na primjer neki sociolozi kažu da je naše jastvo uvjetovano društvenom sredinom i to je možda točno. No ovdje se radi o jastvu koje se razlikuje od čistog Jastva koje

je temelj *svega* iskustva, pa prema tome i tog društveno uvjetovanog jastva.

Svi ljudi imaju određen *pojam* o sebi. Govore o sebi opisujući „svoje tijelo“, „svoj duh“, „svoja iskustva“, „svoju ličnost“, „svoj ego“ itd. No sve su to objekti iskustva — ono što ja mislim da ja jesam. To nije čisto Jastvo, to jest ono „Ja“ koje misli i koje je nosilac *svoga* iskustva. — *JAMO BIĆE U SVOJIM AUTENTIČNIM BIVSTVOVANJIMA KOJE SE APSOLUT*

Čisto Jastvo možemo zamisliti kao zraku svijesti koja sja iznutra i zahvaljujući kojoj opažamo predmete koji nas okružuju. Tražiti to čisto Jastvo je kao bakljom tražiti izvor svjetlosti. Možemo opaziti samo mnoštvo predmeta koji su toj svjetlosti dali oblik. To je bio razlog što je potraga za jastvom filozofa Humea bila osuđena na propast od samog početka. U danas čuvenom odlomku on piše:

*Uvijek se spotaknem o neku posebnu percepciju, o toplo ili hladno, svjetlo ili sjenu, ljubav ili mržnju, bol ili užitak. Nikada ne mogu uhvatiti sebe ne opažajući ništa, a ne mogu opaziti ništa drugo do li percepciju.*

Bilo bi međutim pogrešno zaključiti da Jastvo ne postoji. Sama činjenica da smo svjesni pokazuje da postoji netko tko je svjestan baš kao što nam odraz svjetla od predmeta omogućuje da shvatimo da negdje postoji izvor svjetlosti.

Jedini način da spoznamo čisto Jastvo jest da do njega dodemo sistematski smanjujući osjetilno iskustvo. To se događa u transcendentalnoj svijesti. U tom stanju ne doživljavamo više „ja sam ovo“ ili „ja sam ono“, pa čak ni „ja sam“! To stanje čisto Jastvo, polje koje leži izvan individualne svijesti i u kojem upravo zbog toga individualnost ne postoji. Ako postoji bilo kakav osjećaj identiteta, onda je to osjećaj univerzalnosti: zajedništva sa svim stvorenim. Budući da su se granice koje služe razlikovanju jednog jastva od drugog rastopile nemamo više sredstva za razlikovanje. Počinjemo doživljavati da smo u suštini „svi jedno i isto“ i da je čisto Jastvo univerzalno Jastvo koje sijajući kroz različite

*JAMO POSTOJANJE, POTPUNO SVESNO U SVEMU JEDINSTVENO.*

živčane sustave poprima oblik individualne svijesti i individualnog jastva. Riječima psihologa Carla Rogersa: „Čim dublje uronimo u sebe kao jedinstvenog pojedinca tražeći vlastiti osobni identitet, tim više nalazimo čitavu ljudsku vrstu.“

### *O apsolutnom*

Kao i većina istočnjačkih i mnoge zapadnjačke tradicije Maharishi drži da ne samo svjesni duh nego i sve što postoji ima zajednički apsolutni temelj. To apsolutno Maharishi zove poljem čiste kreativne inteligencije. U trećem poglavlju ove knjige vidjeli smo da svaka misao nosi u sebi kreativnost i inteligenciju pa stoga izvor misli možemo smatrati poljem čiste kreativne inteligencije. Maharishi sada kaže da se to isto može reći o svemu što postoji.

Ništa od onog što doživljavamo nije stalno, već podliježe neprekidnoj promjeni. Raspadaju se stari, a stvaraju novi oblici. Tu neprestanu aktivnost Maharishi naziva stvaralačkim principom. Promjene koje se događaju nisu slučajne: kemijske promjene u organizmima nastoje održati izvjestan red, predmeti se kreću u skladu sa dobro definiranim matematičkim zakonima. Učenje možemo smatrati pokušajem da se u toj neprestanoj promjeni pronade red. Taj red koji je u osnovi promjene Maharishi naziva principom inteligencije. Ako sve u relativnom svijetu odražava principe kreativnosti i inteligencije, tada apsolut od čega je sve oblikovano mora i sam biti polje čiste kreativne inteligencije.

Maharishi stoga govori o dva vida postojanja: o apsolutnom ili o nemanifestiranom polju čiste kreativne inteligencije i o relativnom u kojem se to polje očituje (ono što doživljavamo). Osjetila ili znanost ne mogu doprijeti do tog apsolutnog aspekta, jer promatraju događaje, to jest promjene u svijetu, a apsolutno je po definiciji nepromjenljivo. Njegovo se postojanje stoga ne može dokazati ili opovrći na

isti način kao postojanje događaja u relativnom svijetu. Sve što možemo otkriti i mjeriti su oblici koje ono poprima. Slično tome nikada ne možemo vidjeti čisto svjetlo. Kad god vidimo svjetlo vidimo određenu boju i određene granice — oblike koje svjetlo poprima. Čisto svjetlo bez boje ili oblika suštinski je nespoznatljivo.

Ideju da je sve što promatramo relativno, da nema ničeg apsolutnog što bismo mogli definirati ili mjeriti, nalazimo u Einsteinovoj specijalnoj teoriji relativnosti. Po toj teoriji vrijeme i prostor nisu apsolutni. Ono što ja opažam kao vrijeme i prostor bit će jednako onome što netko drugi opaža kao vrijeme i prostor samo ako ja i taj drugi putujemo zajedno jednakom brzinom. Nema apsolutnog prostora ni apsolutnog vremena, postoji samo prostorno vremenski kontinuum koji se, kad ga promatramo, manifestira kao posebna percepcija relativnog prostora i relativnog vremena. Slično tome Einsteinova poznata jednadžba  $E = mc^2$  odražava činjenicu da se materija i energija baš kao i vrijeme i prostor mogu međusobno zamijeniti, pa prema tome nisu apsolutni entiteti.

Pojam o jedinstvenom temelju svega stvorenog možemo steći i razmatranjem finijih struktura materije. Prelazeći sa svakodnevnog opažanja na mikroskopsku razinu molekula i subatomske čestice nailazimo na tendenciju stapanja različitosti u jedinstvo. Beskonačno mnoštvo predmeta koje opažamo oko sebe strukturirano je različitim kombinacijama nekoliko milijuna različitih molekula. Molekule, pak, nastaju kombinacijom stotinjak različitih atoma koji su opet kombinacija malog broja subatomske čestice. Vidimo, dakle, kako se raznolikost kreće prema jednolikosti.

Istražujemo li prirodu tih subatomske čestice polako se gubi i sam pojam čestice. Zasebni čvrsti predmeti razlažu se na bezbroj valova koji se protežu kroz prostor-vrijeme i predstavljaju samo tendencije postojanja, a ne i individualne

egzistencije. Pojam izolirane čestice gubi svako značenje. Na toj razini postoji samo odnos između promatrača i onoga što on promatra: razlika između „ja“ i „svijeta“ blijedi. Ukratko, čim dalje dijelimo i razdvajamo materijalno, tim nam se više nameće pojam jedinstvenosti i nedjeljivosti.

Ponekad se pretpostavlja, naročito u nekim indijskim filozofijama, da je sve oko nas nekako nestvarno i iluzorno jer samo odražava istu osnovu. Takvo je shvaćanje, međutim, pogrešno jer se ne radi o situaciji ili-ili. To što je apsolut stvaran ne znači da je relativna pojava svijeta nestvarna: obje su stvarne. Na jednoj razini stvarnosti ova knjiga jest knjiga, na drugoj razini ona je organizirana skupina drvenog tkiva, a također i golem zbir molekula. Gledajući s posve drugog stajališta ova je knjiga zapravo čista kreativna inteligencija. Ni jedan od ovih međusobno različitih pogleda ne ukida valjanost bilo kojeg drugog pogleda. Sve su to samo različite perspektive stvarnosti i svaka je od njih jednako stvarna. — A U ~~STVARIMA~~ STVARI NISU NI RAZLIČITE — U TRANSC. SVIJEŠTI.

Iako apsolutno ne možemo doživjeti na način na koji doživljavamo sve drugo (to jest opaziti ga osjetilima), moguće ga je spoznati putem osobnog sudjelovanja. To se postiže u TM-u rastakanjem granica svijesti i stjecanjem iskustva čistog Bitka koji je izvan svojih mnogostrukih izraza. Prema tome čisto Jastvo doživljeno u meditaciji nije samo univerzalno Jastvo, temelj svakog duha, već jednako tako temelj svega što postoji. To je središnja tema Upanišada:

*Što je u nama i izvan je nas.*

*Što je izvan nas i u nama je.*

Izjava vrlo slična Kristovoj izjavi u Evandelju po Tomi: „Kraljevstvo nebesko je u vama i izvan vas.“ A uvijek lucidni Plotin sažeto piše:

*Svako biće sadrži u sebi čitav spoznatljivi svijet. Stoga je sve svuda. Svatko je sve, a sve je svatko. Čovjek danas, prestao je biti sve. No kad prestane biti pojedinac opet se uzdiže i prožima čitav svijet.*

---

## Peto stanje svijesti

# 9

---

*Prije prosvjetljenja cijepaj drva i nosi vodu:  
Poslije prosvjetljenja cijepaj drva i nosi vodu.*

*Zen aforizam*

Četvrto stanje svijesti, transcendentalna svijest po definiciji je najdublje stanje koje se može doseći za vrijeme vježbe TM i s tog bismo stajališta mogli kazati da je ono i cilj same vježbe. Ipak ono nije isključivi i krajnji cilj prakse. Posljedica redovnog dodira s transcendentalnom svijesti je razvoj još „viših“ stanja svijesti.

Pojmom „viši“ služiti ću se da bih opisao normalna stanja budnosti, sanjanja i dubokog sna kojima je na neki način nešto dodano. Neizmjenjenu budnost, sanjanje i duboki san zvat ću „običnim“ ili „uobičajenim stanjima svijesti. Iz rečenog proizlazi da transcendentalna svijest, budući čista svijest, nije ni obična ni viši oblik svijesti. Ona je posebna jedinstvena kategorija.

Prvo od viših stanja svijesti, peto stanje svijesti definira se kao stanje u kojem je transcendentalna svijest prisutna uz uobičajena tri stanja svijesti. To se stanje jasno razlikuje od onih s kojima smo se dosad susreli.

Najvažnije je ovdje da se čista svijest održava dvadeset četiri sata na dan, čak i u najdubljem snu, a ne samo u dubo-

koj meditaciji. To ne znači da postoji još neka dodatna mentalna aktivnost — budnost, sanjanje i duboki san nastavljaju svoje postojanje — nego da uz tri uobičajena stanja postoji i svijest o nepromjenljivom polju čiste svijesti. <sup>O SVJESNOM I BUDNOM (BIVSTVOVANJU) ZAVRANU (ČIJE PSIHU FIZIČKOG BILA</sup>

Prije no što zakoračimo u peto stanje svijesti, finije razine mišljenja i izvor misli možemo doživjeti samo povlačenjem iz aktivnosti. Moramo se privremeno povući iz svijeta promjene. U petom stanju svijesti možemo nepromijenljivu osnovu duha doživjeti usporedno s promjenljivim površinskim razinama misli. To odgovara potpunom proširenju svjesnog kapaciteta duha koje smo razmotrili u poglavlju 7. <sup>MIŠLJENJE SVE SVJESNOŠĆU</sup> Mišljenje sada obuhvaća sve slojeve mentalne <sup>FIZIČKE</sup> aktivnosti i stoga Maharishi tu svijest naziva *kozmičkom svijesću*.

Važnost petog stanja svijesti je u tome što je čovjek u njemu svjestan <sup>ČIJE SVJESNOŠĆU</sup> vlastitog istinskog Jastva, ma što radio. Posljedice toga razmotrit ćemo u idućem poglavlju, a ovdje ću izložiti kako se to stanje razvija.

### Razvoj kozmičke svijesti

Maharishi uvijek naglašava da svakom stanju svijesti odgovara fiziološko stanje tijela i da samo dubokim promjenama fiziologije i rada mozga možemo postići duboke i trajne promjene svijesti. Ako ne dode i do tjelesnih promjena, opažene duševne bit će zapravo samo stvorene raspoloženjem u budnom stanju svijesti. Postoje dva komplementarna načina promatranja razvoja petog stanja svijesti:

Možemo promatrati promjene u tijelu (učinci oslobađanja stresa) ili usporedne promjene do kojih dolazi u duhu („prožimanje“ svjesnosti čistom svijesti).

#### 1. Razvoj kozmičke svijesti kao čišćenje živčanog sustava

Sjetimo se da je jedna od pretpostavki Maharishijeva učenja bila da smo obično svjesni samo površinskih razina

mentalne aktivnosti. Postojanje stresa u živčanom sustavu sprečava nas u opažanju finije razine mišljenja i samog polja čiste svijesti. U skladu s tim peto stanje svijesti možemo doseći samo kad je sav nagomilani stres razložen.

Budući da se radi o trajnom stanju, pojedinac mora *trajno* biti bez stresa. Jedna je stvar osloboditi se stresa privremeno i doživjeti prolazan „bljesak“ petog stanja svijesti, a posve druga osloboditi živčani sustav stresa i onemogućiti mu da se dalje gomila.

Moglo bi se pomisliti da je najbrži način razvoja da sjednemo i prakticiramo TM dan za danom, neprekidno sve dok se sav stres ne razloži. To bi moglo dovesti do privremenog oslobađanja tijela od nakupljenog stresa, no tijelo i dalje ne bi moglo podnijeti prekomjerno opterećenje, pa bi prvi malo snažniji napad na osjetila imao za posljedicu novo nagomilavanje stresa. Čista bi svijest polako blijedila i ubrzo bismo se našli u uobičajenom budnom stanju.

Za razvoj petog stanja svijesti aktivnost je jednako važna kao i meditacija. Maharishi kaže da nakon razlaganja stresa meditacijom, živčani sistem, tj. cijeli organizam mora „vježbati“ da bi se prilagodio novom načinu funkcioniranja. Aktivnost omogućava tijelu da se oporavi od oštećenja što mu ih je nanio stres i da se vrati u normalno stanje. Peto stanje svijesti nastupa kad se živčani sistem putem redovne izmjene počinka i aktivnosti oslobodi sveukupnog nagomilano stresa i istodobno postane otporan prema svakom daljnjem nagomilavanju stresa.

Činjenica da su ljudi u tom stanju svijesti otporni na stres ne znači da su manje od ostalih svjesni onoga što se oko njih događa. Štoviše, vjerojatnije je da su toga svjesniji, no snažni doživljaji ne ostavljaju kod njih i nepovoljne fiziološke posljedice. Maharishi to uspoređuje s crtom urezanom u kamen i crtom povučenom na vodi. Crta u kamenu trajne je naravi i teško ju je ukloniti ili izbrisati; crta na vodi ista je



takva crta no ona ne ostavlja trajan trag. U kozmičkoj svijesti doživljaj je kao crta na vodi: svjesni smo iskustva no ono ne ostavlja „ožiljke“ na našem živčanom sustavu.

Veoma je važno da shvatimo da čovjek u tom stanju nije ni krhak ni osjetljiv (kao što to neki misle) pa se stoga ne mora neprestano čuvati i najmanjih uzbuđenja. To je stanje posvemašnje pribranosti usprkos svim neprilikama — ništa ne može zasjeniti doživljaj čiste svijesti. Na pitanje kako se može provjeriti da je netko u kozmičkoj svijesti Maharishi je jednom odgovorio: „Ako usred Manhattana može zadržati svijest o Jastvu.“

## 2. Razvoj kozmičke svijesti prožimanjem površinskih slojeva duha čistom svijesću

Vraćajući se iz duboke meditacije na površinsku razinu mentalne aktivnosti obično otkrivamo da su neke od kvaliteta transcendentalnog stanja, tako reći izvučene van, u svjesni duh. To doživljavamo kao osjećaj cjelovitosti, punoće i stabilnosti: svjesnost o <sup>SA MOJIM PRISTUPOM</sup> ~~tišini~~ duboko u nama. Maharishi govori o tome kao o protkivanju svjesnog duha čistom svijesti ili čistim bitkom.

Ispočetka su te osobine prisutne možda samo dok smo još duboko u meditaciji, a čim izronimo na površinu, one blijede. Kasnije možda zaostaju i neposredno nakon meditacije, ali blijede čim počnemo nešto raditi. Na temelju toga moglo bi se zaključiti da rad treba izbjegavati, ili da radeći treba nastojati biti ravnodušan prema onom što se radi kako bi se što duže zadržalo stanje čiste svijesti. Nije, međutim, tako. Maharishi uvijek iznova naglašava da se živčani sistem može kultivirati do stanja u kojem uz svaku aktivnost može održavati čistu svjesnost, samo ako dopustimo da čista svjesnost tijekom aktivnosti izbljedi.

Taj proces protkivanja, on često uspoređuje s bojenjem tkanine starinskim biljnim bojama, kakve se obično upotreb-

ljavaju u ruralnoj Indiji. Pri bojenju tkanine nužna su dva koraka. Najprije se tkanina uranja u boju i biva obojena. Zatim se, budući da ta boja još nije postojana, tkanina izlaže suncu da bi boja izbljedia. Kad izbljiedi, opet se uranja u boju i opet ostavlja da izbljiedi. Taj se postupak ponavlja — uranjanje, izbljedivanje, uranjanje, izbljedivanje — i boja je svaki put sve postojanija, dok napokon ne postane tako postojana da više ne blijedi čak ni na najjačem suncu.

Na izmjenju aktivnosti i počinka u TM-u može se gledati kao na sličan proces. Za vrijeme TM vježbe svjesnost se „uranja“ u čistu svijest, pa se duh vraća „obojen“ njezinim kvalitetama. Nakon vježbe kvalitete blijede u aktivnosti. Postupak se danomice ponavlja sve dok se duh trajno ne oboji čistom svijesti koju sad ne može zasjeniti ni najsnažniji doživljaj.

Važno je još jednom naglasiti da uronivši tkaninu u boju ništa ne dobivamo ako je ondje i ostavimo. Slično tome, kad jednom uronimo pažnju u čistu svijest, ništa ne dobivamo ako ondje i ostanemo. Ono što je važno jest redovna izmjena uranjanja i izbljedivanja, a ne samo uranjanje.

Ova dva opisa rasta kozmičke svijesti možemo spojiti u jedan usporedimo li ljudski živčani sistem s kristalom. Kristal svjetluca i sjaji kao da je sam izvor svjetlosti. Kvaliteta sjaja ovisi o čistoći kristala. Ako u njemu postoje nepravilnosti i greške u strukturi, sjaj je mutan i ne baš blistav. Slično tome ljudsko biće može iznutra sjati i blistati životom, no ako u njemu ima nepravilnosti tj. stresova u živčanom sistemu, i ono će postati mutno, tupo — prestat će odražavati čistu svijest u najvećoj mogućoj mjeri.

Praksu transcendentalne meditacije možemo stoga smatrati <sup>HARMONIZOVANJEM</sup> ~~glacanjem~~ „reflektora svijesti“ (živčanog sistema), tako da čista svijest može zasjati. Kad su svi stresovi napokon uklonjeni, ona blista u svojoj punoći.

### O važnosti rada

Pod radom Maharishi podrazumijeva svaki postupak, tjelesni ili duševni, pri kojem je pažnja upravljena prema van, prema čulima, a ne prema unutra, prema finijim razinama mišljenja. To zapravo znači da je aktivnost sve ono što nije meditacija. Kad Maharishi prema tome kaže da je put napretka „meditacija i akcija“, on naglašava da je važnije da se čovjek bavi svojim poslom nego da se kupa u „postmeditativnom blaženstvu“. To ne znači da poslije TM vježbe treba trčati oko kuće ili napraviti stotinu sklekova već da se treba svesrdno posvetiti normalnim svakodnevnim djelatnostima. U tom pogledu oksfordski dekan u svom naslonjaču radi jednako kao manualni radnik koji kopa put. Važno je da ma što činili to činimo punim srcem, a ne da smo ravnodušni. Samo na taj način može se djelovanje vježbe TM utkati u svakodnevni život.

Da bismo od vježbe TM imali najveću moguću korist, ne treba da mijenjamo svoj dosadašnji način života. Namjerno zadržavanje osjećaja mira, koji traje neko vrijeme iza meditacije, samo usporava rast kozmičke svijesti. Ma što je ono što u tom času pokušavamo zadržati, bila to neka ideja ili slika, to ne može biti sama čista svijest. To je samo djelovanje dodira s čistom sviješću, onakvo kakvim ga doživljavamo na površini duha. Sama čista svijest ostaje tiha i nepromjenljiva.

Ljudi koji, u nastojanju da zadrže čistu svijest, pokušavaju biti ravnodušni prema radu što ga obavljaju gube na svim poljima. Kao prvo oni održavaju samo ideju ili sliku Jastva. Drugo, ometaju proces protkivanja i treće, njihov bezvoljan rad nije tako efikasan kao aktivnost čovjeka koji je predan radu. Umjesto da napreduju oni nazaduju.

Ne samo da je rad od životne važnosti za razvoj viših stanja svijesti, on je i važna karakteristika života kad se to

stanje svijesti dosegne — činjenica za koju imamo primjer u životima mnogih prosvjetljenih ljudi, među njima i Maharishijevog. Kao što kaže Zen aforizam: „Prije prosvjetljenja cijepaj drva i nosi vodu; poslije prosvjetljenja cijepaj drva i nosi vodu.“

### Nježna zora

Važan vid rasta petog stanja svijesti jest njegova prirodnost i blagost. Rijetko se događa da se čovjek probudi iznenada prosvjetljen. Obično počinje sve duže i duže vremena postepeno održavati stanje sve čišće i čišće svijesti da bi na kraju to stanje postalo trajna stvarnost. U tom pogledu blago svitanje kozmičke svijesti slično je gotovo neprimjetnom prijelazu noći u dan.

Sa svitanjem zore jakost svjetla povećava se deset milijuna puta, no promjena je tako postepena i jednolika da je gotovo uopće ne zamjećujemo. Obično i ne opažamo da je svjetlo snažnije, nego primijećujemo kako postepeno sve bolje vidimo. Slično tome ne opažamo svitanje kozmičke svijesti, postepeno razbistravanje i pooštravanje pažnje. Ako ljudi uopće išta i primijete, onda opaze da im je percepcija jasnija, akcija djelotvornija, a život bogatiji. Također i to da u takvu životu sve više i više uživaju.

Postepenu, jednoliku promjenu uvijek je teže uočiti od nagle ili one koja se javlja na mahove, pa mnogi praktikanti tehnike TM ne vide promjene na sebi, iako te promjene uočavaju njihovi prijatelji koji ih vidaju samo od vremena do vremena.

Važno je da do promjena dolazi na tako blag i nenametljiv način. Baš kao što bi nas naglo pojačanje svjetlosti moglo privremeno oslijepiti, tako možda ne bismo mogli podnijeti ni nagli prijelaz iz „mraka“ uobičajene budnosti u „puno svjetlo“ kozmičke svijesti. No time što je toj novoj razini

svijesti omogućeno da prirodno raste, ona se skladno uklapa u čovjekov život.

Kad prvi put čuju za pojam kozmičke svijesti, ljudi ga obično nastoje protumačiti kao dodatno iskustvo na svjesnoj razini mišljenja. Zamišljaju da će imati prekrasne vizije ili neka druga izvanredna iskustva. Ali kozmička svijest jednostavno je u tome da čovjek postaje sve više ono što doista <sup>U SVEMU</sup> jest: on sam postaje Jastvo. Kao što kaže Anthony Campbell u svojoj knjizi *Sedam stanja svijesti* ne radi se o tome da se doživi nešto neobično, već o tome da se postaje sve normalniji i normalniji. <sup>SVJE BUDNISI I BUDNISI U STVARNOSTI SVUGA BUDA</sup>

Maharishi pojam normalnosti proteže još korak dalje. <sup>TEK</sup> Za njega je peto stanje, „normalno“ stanje. Činjenica da većina ljudi živi pod stresom i u mentalnoj tuposti ne znači da su takva stanja prirodna ili nužna. Maharishi ih smatra „subnormalnim“. Dodamo li tijelu za to priliku, ono će odbaciti stres i očistiti se, a to Maharishi opisuje kao normalizaciju živčanog sistema. S tog aspekta stanje bez stresa normalno je prirodno stanje života. Maharishijev cilj je da to peto stanje svijesti postane „normalno“ u njegovom, kao i u uobičajenom svakodnevnom smislu te riječi. <sup>KAKVO JESTE UOLY EK I U SVAKOM TRENU</sup>

---

# Samo - realizacija 10

---

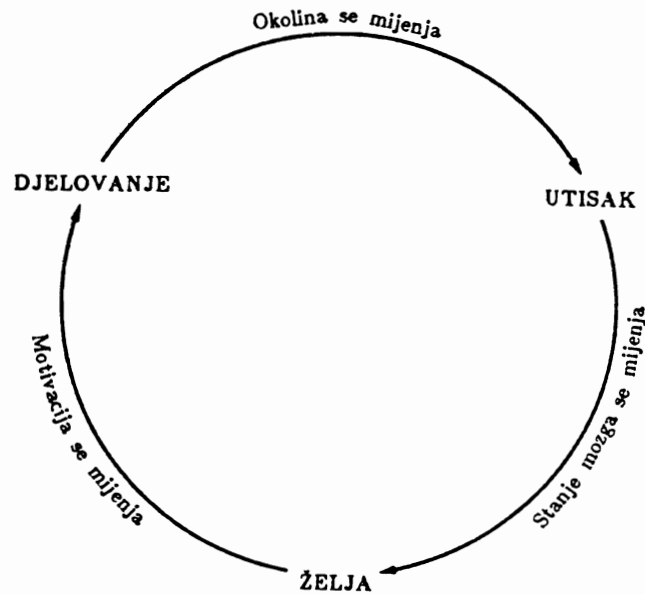
*Tko umre prije smrti pošteden je mnogih nevolja.*

Muhamed

Čisto Jastvo trajna je karakteristika petog stanja svijesti, pa se stoga to stanje često naziva stanjem samorealizacije. No svijest o Čistom Jastvu ne podrazumijeva i gubitak individualnog jastva ili ega. Oni funkcioniraju slično kao i prije samo što im je kao individualnim atributima dodano Jastvo bez atributa, čisto „ja“ koje im je zapravo osnova. Posljedica toga duboka je i trajna promjena osobnog identiteta, promjena zbog koje kozmička svijest i jest tako vrijedna i značajna.

Prije samorealizacije čovjek stječe osjećaj identiteta na temelju interakcije sa svojom okolinom. Svedena na najjednostavniju razinu ta se interakcija može opisati kao ciklus djelovanja, utiska i želje. Svako čulno iskustvo ostavlja u mozgu nekakav utisak. Na temelju toga utiska i drugih utisaka iz prošlosti (uspomena) donosimo odluke. Ti utisci izazivaju u nama želje koje nastojimo ispuniti, tj. smanjiti ih odgovarajućim djelovanjem. Djelovanje mijenja okolinu stvarajući time nove čulne utiske koji opet izazivaju nove želje i potiču nas na novo djelovanje. I tako se ciklus nastavlja.

Izraženo tehničkim rječnikom to je jednostavna petlja povratne sprege kojom mi neprestano djelujemo na svoju okolinu, kojom okolina djeluje na nas i kojom se mi toj okolini neprestano prilagodavamo.



Slika 8  
Ciklus djelovanja, utiska i želje.

Postojanost toga ciklusa osigurava organizmu biološki identitet. Organizam spoznaje sam sebe kao poluautonomno biće koje djeluje na okolinu i na koje okolina djeluje. Tako stečen osjećaj individualnosti osigurava nastojanje organizma da ostane živ.

Na žalost, čovjek koji nije svjestan čistog Jastva mora se, kad se radi o psihičkom identitetu i osobnoj egzistenciji,

oslanjati i na te biološke funkcije. Stoga često vidimo kako se nešto poduzima ne iz biološke potrebe, već iz psihičke, tj. potrebe da se učvrsti osjećaj osobnog identiteta. Bez te neprekidne povratne sprege većina nas psihički bi umrla (doslovno prestala biti), baš kao što bi tjelesno umrla ukoliko bismo je lišili hrane ili kisika.

Kad promjene u vanjskom svijetu ugroze tako stečen osjećaj identiteta, prisiljeni smo da se ponovo potvrdimo. To se može učiniti na velik broj načina. Možemo filtrirati iskustvo tako da vidimo samo ono što želimo, možemo potiskivati uspomene koje ugrožavaju naš identitet ili želje i djela upraviti prema održavanju slike koju smo o sebi stvorili. Zar se nismo često našli u situaciji da branimo neko gledište ne zato što doista u nj vjerujemo, već isključivo zato da bismo obranili svoj identitet. Kad nas netko kritizira, osjećamo se psihički povrijeđeni, a zapravo bismo trebali težiti za tim da pronademo uzrok kritike. No naš povrijeđeni ego najčešće zahtijeva da bude zacijeljen kako bi se opet mogao osjećati snažnim. To možemo postići uzvraćanjem kritike, nastojanjem da se opravdamo i tako spasimo svoj osjećaj identiteta, ili jednostavnim pretvaranjem da kritiku nismo ni čuli. Posljedica takvog ponašanja jest da se velik dio psihičke energije troši na radnje koje ne samo da su nepotrebne i neprikladne, već su štoviše često štetne i nama samima i našoj okolini.

Traganje za stabilnim identitetom nije samo po sebi nešto loše. To je zapravo jedan od čovjekovih temeljnih nagona. I doista podsjetimo li se da se čisto Jastvo doživljava kao blaženstvo, možemo tu potragu za stabilnim identitetom smatrati samo drugom manifestacijom istog onog poriva koji nas goni da tražimo sve veća i veća zadovoljstva. Kad nema svjesnosti o istinskom Jastvu u sebi, čovjek traži trajan i stabilan identitet u vanjskom svijetu — svijetu u kojem postoji samo promjena, pa se tako nastao identitet, budući da je

izložen na milost i nemilost događajima, mora uvijek iznova potvrđivati. No kako čovjek raste prema kozmičkoj svijesti i kako sve više postaje svjestan Jastva, količina energije i napa koje treba trošiti na održavanje tako stečenog osjećaja identiteta sve je manja. Čovjek u kozmičkoj svijesti zna da je Jastvo trajno obilježje života. Na toj platformi krajnje stabilnosti ne mogu ga potresti nikakvi događaji u vanjskom svijetu. Više nije potrebno da djeluje i doživljava zato da bi ste kao i održao osjećaj identiteta. Djelovanje sada ne izvire iz zahtjeva ega nego iz zahtjeva situacije. To je, kao što ćemo to vidjeti u petnaestom poglavlju ove knjige, početak istinskog altruizma. *УЧЕЋЕ У СЕЉУТОМ ПУТЕЊУ*

### Osloboditi se vezanosti

Maharishi uvijek iznova ističe da je prosvijetljen čovjek *osloboden robovanja* ciklusu djelovanja, utisaka i želje. Pri tom se sam taj ciklus ne mora prekinuti ili uništiti. Samorealiziran čovjek i dalje djeluje, a plodovi njegova rada i dalje djeluju na njegovo tijelo i duh. No budući da takav čovjek svoj osjećaj identiteta crpi iz <sup>APSOVLUTNOG</sup> (unutaršnjeg Jastva) <sup>VEŠTICE</sup> promjene u vanjskom svijetu više ga ne ugrožavaju. Kao materijalni organizam ostaje, međutim, podložan fizikalnim zakonima kao i svatko i sve drugo.

Kad se radi o ovoj distinkciji, često dolazi do zabune — zabune koja je usko vezana uz zbrku među pojmovima slobodne volje i determinizma.

Gledajući na svemir s materijalnog stajališta izgleda da svime što se događa upravljaju zakoni fizike, pa se sve i mora događati onako kako se događa, tj. sve je potpuno determinirano. Ipak gledajući na svijet sa subjektivnog stajališta često smo doživjeli da možemo birati način na koji ćemo djelovati, tj. da imamo slobodnu volju. Obično se

misli da su ove dvije tvrdnje proturječne, te se na temelju toga zaključuje da je iskustvo čiste svijesti samo iluzija, da fizika možda i nije potpuno deterministička znanost ili da se duh na neki način može suprotstaviti fizikalnim zakonima.

Osobno ne mogu podržati takav apsolutistički ili-ili pristup. Lako je moguće da su determinističko i nedeterminističko tumačenje stvarnosti samo različiti pogledi na tu istu stvarnost nastali zbog različitih stajališta u odnosu prema jastvu. Deterministi smatraju jastvo objektom, primaocem djelovanja, dok ga protivnici determinizma smatraju subjektom, nosiocem akcije (agensom). Ova dva pogleda fundamentalno su oprečna. Stoga nas ne treba iznenaditi što su zaključci na temelju jedne ili druge pretpostavke također diametralno suprotni.

Sličnu situaciju nalazimo u kvantnoj fizici. Otkriveno je da se svjetlost pod određenim uvjetima ponaša kao val, dok se pod drugim uvjetima ponaša kao čestica. Ispočetka je to proturječno ponašanje zbunjivalo fizičare, sve dok Niels Bohr nije predložio, da na nj gleda kao na komplementarnost i da to, da li se pojava interpretira kao val ili kao čestica, u krajnjem slučaju ovisi o načinu na koji se pojava promatra. Slično tome, hoće li nam svemir izgledati potpuno predodređen, ili podložan djelovanju čovjekove slobodne volje ovisit će o načinu promatranja. Izvana gledano ljudska bića jednako su determinirana kao i cijeli univerzum — iznutra doživljavamo slobodnu volju.

Pitanje što je od toga istina, ili kako se ta dva pristupa mogu pomiriti posljedica je pokušaja da se termini jednog koordinatnog sustava prenesu u drugi. Pojam slobodne volje odnosi se na subjektivno iskustvo i ne može se primijeniti u materijalnom svijetu, u kojem je besmislen. Slično tome determinizam je pojam nastao na temelju razumijevanja materijalnog svijeta i nema nikakvog značenja u subjektivnom iskustvu. Pitanje nije koji je stav pravilan, a koji pogrešan .

Oba su pravilna u odnosu na koordinatni sustav u kojem su nastali.

Dok nije u stanju samorealizacije, čovjek poznaje samo individualno jastvo koje je prisiljeno da igra dvije proturječne uloge. Ono prije svega mora održavati osjećaj identiteta i osobne slobode. No budući da je ono samo nastalo na temelju interakcije čovjeka s vanjskim svijetom, mora slijediti njegove padove i uspone, tj. također je determiniran. Čovjek je prisiljen da pokuša ugurati dvije međusobno suprotne perspektive svijeta u jedan koordinatni sustav. Neizbježna posljedica toga zbrka je i paradoks. Za samorealiziranog čovjeka ne postoji nikakav sukob. Individualno jastvo ostaje ograničeno — sve njegove akcije, uključujući i misli i dalje podliježu determinističkim zakonima: ali čisto Jastvo potpuno je slobodno. Na taj način paradoks je razriješen, ili točnije, sam je od sebe nestao.

Prosvijetljen čovjek ne oslobada se determinističkog ciklusa djelovanja, utiska i želje, nego se oslobada psihičkog robovanja tome ciklusu. „Nije točno“, piše Maharishi, „da akcija ili njezini plodovi vežu čovjeka. Prije bi se moglo reći da čovjekova nesposobnost da sačuva slobodu postaje sredstvom robovanja.“ Na žalost, ta se pojedinost i prečesto previda. Često se smatra da čovjek, da bi se oslobodio vezanosti, mora na neki način zaustaviti ili prekinuti sam ciklus djelovanja, utiska i želja. U tu svrhu smišljene su različite tehnike.

Kad se smatralo da je djelovanje krivo za postojanje ciklusa, ljudi su pokušavali izmijeniti svoj rad ili smanjiti aktivnost u nadi da će time smanjiti i svoju vezanost za svijet. Drugi, vjerujući da je za ropstvo krivo iskustvo, odnosno utisak, zagovarali su kontrolu čula i povlačenje iz svijeta, kako želje ne bi više imale poticaja, tj. kako čovjek ne bi dolazio u iskušenje. Treći opet, misleći da su želje uzrok ropstva i patnje, nastojali su eliminirati njih. No svi ti pristu-

pi namjerno razvijaju prirodni biološki proces povratne sprege pa njihove posljedice u svakodnevnom životu mogu biti pogubne. Osim toga dvojbeno je može li takva praksa ikada dovesti do istinske samorealizacije, koja je po definiciji sposobnost da se Jastvo doživljava usporedno s prirodnim procesima djelovanja, iskustva i želje.

### *Nepomična točka svijeta u vrtnji*

Samorealizacija ne podrazumijeva svjesnost o Jastvu na račun jastva. Ciklus djelovanja, utiska i želje i dalje se održava, a s njim i osjećaj individualnog identiteta. Sve ono što čini jedinstvenu individualnost i dalje postoji. Prosvijetljen čovjek zadržava svoj karakter, osobnost uspomene itd. Put do samorealizacije nije stoga put samoodricanja, samopredređivanja i samozatajivanja: to je put širenja svjesnosti sve dok ona ne obuhvati čisto Jastvo zajedno sa individualnim (jastvom).

Jastvo bismo mogli usporediti s osovinom životnog točka. Individualni ego, uspomene, slike, iskustva, želje, misli itd. neprestano se vrte oko čistog Jastva. Jastvo, budući da je u središtu, nikad se ne mijenja. Samorealiziran čovjek ne zaustavlja tu vrtnju — točak se vrti jednako kao i prije — nego je svjestan i njezinog središta. Osjećaj identiteta ne crpi više s pokretnog ruba točka, već iz njegovog nepokretnog središta.

Tehnikom TM samorealizacija se postiže tako da se pažnja iz ciklusa djelovanje, utisak, želja uvijek iznova povlači u transcendentalnu svijest. Ne pokušava se ciklus prekinuti — jednostavno se dopušta da se duh smiri, a time se aktivnost, utisci i želje smanjuju sami od sebe. Ciklus privremeno odumire. U transcendentalnoj svijesti ostaje samo Jastvo. Zatim se putem aktivnosti čisto Jastvo utkiva u svakodnevni život.

Vraćajući se analogiji filmskog ekrana iz osmog poglavlja ove knjige, mogli bismo reći da u tom stanju filmsko platno i film spoznajemo kao odvojene jedno od drugog. No to što znamo da je platno onakvo kakvo jest, nimalo ne smeta filmu. Ono što održava individualni identitet filma koherencija je i kontinuitet slika koji se ne gube kad se otkrije ekran. U budnom stanju čovjek se identificira s doživljajima, tj. sa slikama koje padaju na ekran duha dok čovjek u petom stanju svijesti zna da je on čista svijest, tj. sam ekran. Neprekinutost doživljaja ne prestaje: ona se nastavlja, ali je više ne smatramo ekranom — čistim Jastvom.

Kad ljudi nastoje shvatiti to novo stanje svijesti, onda to neizbježno čine na temelju poznatih im stanja, pa često zaključuju da se tu radi o nekoj vrsti odvajanja između duha i tijela, ili između duha i ega. No nije tako. Samorealizacija je jasno razlikovanje tihog Jastva bez atributa od *svakolike* aktivnosti — duševne i tjelesne: razlikovanje Jastva s jedne strane i tijela, čula, duha, intelekta, emocija i ega s druge.

RAZLIKOVANJE PUVUŠE I PRAKRTI (BITKA) (PRIRODE POSEDIHAČNOE ŽIVANJA)

### Nevezivanje

Budući da osjećaj identiteta više ne nastaje na temelju interakcije s okolinom, niti je uvjetovan egom, duhom, osjetilima ili tijelom, stanje samorealizacije često se naziva stanjem nevezanosti. Pravo značenje nevezanosti često se, međutim, pogrešno shvaća, a posljedica toga odbacivanje je materijalnih dobara ili bilo čega drugog što čovjeku pruža zadovoljstvo s ciljem da se čovjek „ne veže“ za svijet. No takav postupak samo stvara sliku ili raspoloženje nevezanosti i napokon dovodi do najneobičnijih oblika licemjerja. Nevezanost nema nikakve veze s izbjegavanjem djelovanja ili zadovoljstva. To je sposobnost da se djeluje i uživa u slobodi, a da pri tom naš osjećaj identiteta ne ovisi o tom djelovanju ili uživanju. To je jasno izrečeno u Bhagavad Giti:

*Slobodu od djelovanja čovjek ne stječe suzdržavajući se od djelovanja;*

*Niti pukim odricanjem postiže vrhunsko savršenstvo:*

*Ni na trenutak čovjek ne može, a da ne djeluje;*

*Jer sile prirode pred kojima smo svi bespomoćni tjeraju nas da djelujemo;*

*Onaj tko se povlači od djelovanja, ali u svom srcu razmišlja o njegovim zadovoljstvima;*

*Obmanjuje samog sebe i može biti nazvan samo licemjerom.*

**(III: 4-6)**

Vezivanje se javlja kad se osjećaj identiteta crpi iz iskustva i djelovanja. Ako se, na primjer, čovjekov osjećaj identiteta djelomično temelji na kolima što ih posjeduje, tada se kaže da je čovjek vezan za svoja kola i da bi, kad bi ih izgubio, njegov osjećaj identiteta bio povrijeđen. Nevezanost (ravnodušnost) nastaje kad se osjećaj identiteta crpi iz čistog Jastva. To ne znači da se samorealiziran čovjek prestaje brinuti o vanjskom svijetu i da je neosjetljiv na njegove uspone i padove; no budući da je utemeljen u Jastvu promjene u vanjskom svijetu ne mogu ugroziti njegov identitet ili osjećaj osobnog postojanja.

U tom smislu Maharishi govori o nepostojanju patnje. I samorealiziran čovjek može pretrpjeti velike emocionalne gubitke, a skala njegovih osjećaja bit će, vjerojatno, još i bogatija od skale osjećaja „običnog“ čovjeka. Ali budući da osjećaj identiteta samorealiziranog čovjeka više ne ovisi o njegovom iskustvu, *njega*, kao nepromjenjivo Jastvo, vanjske promjene ne mogu više potresti, pa je stoga izvan dosega patnje. Gubici se podnose s čvrstinom i otmjenošću i nema potrebe da se liječi povrijeđeni ego.

Patnja, zaključuje Maharishi, nastaje zbog pogrešne identifikacije s iskustvom. To ne znači da je patnja nešto nestvarno. Za čovjeka čija svijest ne prelazi površinske razine postojanja patnja je vrlo stvarna, pa je svaki razgovor o tome da to možda i nije tako potpuno besmislen. Ali za samoreali-

ziranog čovjeka postoji još jedna stvarnost — stvarnost razine života koja leži izvan radosti i boli i na toj razini nema patnje.

Samorealiziran čovjek neće, naravno, biti neosjetljiv prema patnjama drugih. Istina je da je on van dosega patnje, tj. za nju nesposoban, ali je na tom čvrstom stajalištu tim osjetljiviji na bol drugih i sposobniji da im pomogne. Kao što Maharishi kaže:

<sup>SLONODAV</sup> „Sretan čovjek vidi nesreću drugih mnogo bolje od <sup>VEZANOG</sup> nesretnog. Nesretan je čovjek toliko zaokupljen vlastitom patnjom da nema vremena da vidi patnju drugih. Suosjećanje se ne budi u nesretnom, bijednom duhu, već u duhu čovjeka koji je sretan, smiren.“

Osvrćući se na prošlost nalazimo da je velik broj velikih mistika svoj život posvetio ublažavanju ili otklanjanju tuđih patnji — jedna od uobičajeno prihvaćenih značajki sveca jest da se on nesebično trudi oko dobrobiti čovječanstva.

Budući da je ego (iluzorno jastvo) u korijenu patnje, neki smatraju da je najbolje da ego umre. Ako to znači da treba uništiti čovjekovu pogrešnu identifikaciju s egom, onda je to, uz neke ograde, prihvatljivo. Ali ako to znači da individualni ego treba razoriti kao što to izgleda vjeruju neki „suvremeni“ budisti, jasno je da je takva tvrdnja neodrživa (velim suvremeni budisti, jer je izvorno Budhino učenje u tom pogledu možda vrlo blisko Maharishijevom. Sidney Spencer, na primjer, tvrdi da postoji velik broj dokaza o tome da je Budha naučavao o čistom Jastvu bez svojstava, koje je veoma blisko Jastvu Upanišada).

Zagovornici ovog posljednjeg tumačenja naučavaju da svaka patnja uključuje čovjekovo ja: „ja želim to“, „ja nemam ovo“ itd., pa stoga „ja“ mora nestati. No to je negacija promjenljivog jastva, a ne afirmacija nepromjenljivog Jastva. Tako staza postaje put samouništenja, a ne put samootkrivanja — pristup, posljedica kojeg može biti samo samozavaravanje. Ukoliko se čovjek najprije ne identificira s čistim

IDENTITET ZA ČISTIM JASTVOM JE TAKOĐE JEDNA ILUZIJA - SVAKI IDENTITET JE ILUZIVAN I APSOLUT JE NARAVNO ILUZIJA. Jastvom, svaki pokušaj da se oslobodi iluzornog identiteta urodit će samo stvaranjem novog osjećaja identiteta i jedna će iluzija biti zamijenjena drugom. OVDJE VEDANTA DOLAZI DO KRATA SVOSJE LUCIPNOSTI I VREDNOSTI. ONA MAKU I RELATIVNOU JA ZAMENUJE VELIKIM, APSOLUTNIM JASTVOM ČINE PROBLEM SAMO PROŠIRUJE TO LIKO DA TO JE ČINI DA JE NESTAO. NIKAKVA KRITIKA BUDIZMA (IZUZEV BUDISTA) NIJE MOGUĆA JER JE ON POTPUN OSLOBODILAC BUDA - JER NEI O STRANOS ON JE, DAKLE, KVALITATIVNO VIŠI OD VEDANTE ZAPRAVO - KONANAN VEDANTA JE SAHO VUDU U BUDIZAM

### Nadilaženje želje

Ako se smatra da je patnja posljedica žudnje čovjekovog ja, onda se kaže da je za nestanak patnje najprije potreban nestanak svih želja. S tim se Maharishi nimalo ne slaže. Nisu želje, kaže on, te koje same po sebi uzrokuju patnju. Patnju uzrokuje čovjekova nesposobnost da želje ispuni. Neispunjene želje su uzrok patnje i nesreće.

Maharishi nas uči da se oslobodimo neispunjenih želja, ali ne tako da ih prognamo ili podjarmimo, nego tako da ih ispunimo postizanjem cilja svih želja. To ne znači da treba doista ispuniti svaku pojedinu želju. Neke želje mogu biti u sukobu s željama drugih ljudi, neke možda neće biti u interesu društva ili planete kao cjeline, a neke mogu biti čak i iz fizikalnih razloga neostvarive, premda je to može li duh izravno djelovati na materiju posve drugo pitanje (vidi poglavlje 15).

Izvor velikog broja želja jest potraga za stabilnim identitetom. Kad čisto Jastvo postane trajna značajka svijesti, čovjek je postigao cilj svih želja, pa se želje više ne javljaju. Kad je postignut cilj svih želja, ne mora se svaka od njih ispunjavati pojedinačno.

Istina je da sve želje ne nastaju iz potrebe za dokazivanjem ega. Neke od njih prirodan su dio ciklusa djelovanja-utisak-želja. Tako je na primjer osnovna želja za hranom prirodna biološka želja, iako kod ljudi koji prisilno jedu može odražavati i neku abnormalnu psihičku potrebu. Bilo bi pogrešno nastojati da se eliminiraju ti nužni nagoni, kao i to da se ukloni veći broj čovjekovih „viših“ želja za zdravljem i dobrobiti njegove zajednice i okoline. Sve te prirodne



želje i dalje iskrsavaju u duhu samorealiziranog čovjeka, uz jednu bitnu razliku: ne izazivaju žudnju.

Vidjeli smo da svaka misao počinje na najfinijim razinama duha, pa se, uzdižući se do površinskih razina mišljenja, razvija u potpunu ideju. Tek kad impuls dosegne grublje razine mišljenja, on poprima oblik želje. Prije toga on je samo poticaj na djelovanje, a žudnje nema. Čovjek čija je pažnja prikovana uz grublje razine mišljenja opaža poticaj na djelovanje tek kad on već postane želja; sve njegove akcije započinju željom. Samorealiziran čovjek doživljava misao u čitavom njezinom opsegu i dubini, pa stoga može opaziti impuls prije nego što on postane dovoljno snažan da bi se pretvorio u želju. Misli se prevode u djelo, a da prije toga nisu bile izražene u obliku želja i bez žudnje i patnje kojima su želje popraćene.

Sad počinjemo shvaćati zašto Maharishi kaže da prosvijetljen čovjek nema želja i zašto se to stanje opisuje kao stanje osobnog ispunjenja. Važno je shvatiti da je nepostojanje želja posljedica ispunjenja. Nastojati ukloniti želje da bismo se uzdigli do ispunjenja znači stavljati kola pred konja.

### *Pravilno djelovanje*

Kad Maharishi kaže da samorealiziran čovjek djeluje u skladu s potrebama situacije, a ne u skladu s potrebama vlastitog ega, time o njegovim akcijama ne kaže ništa određeno. Ne kaže da će samorealiziran čovjek činiti ovo ili ono, čak ni to da bi trebao činiti ovo ili ono, nego samo to da će njegovo djelovanje biti spontanije i primjerenije situaciji. No prirodu te spontanosti ne smijemo pogrešno shvatiti. Ne radi se o tome da je samo djelovanje spontanije — prosvijetljen čovjek vjerojatno će se jednako tako predomišljavati kao i njegovi neprosvijetljeni drugovi — nego o tome da će, ma što poduzeo, njegove akcije biti i plodonosnije, primjerenije

situaciji. Pri tom neće biti potrebno nikakvo dodatno rasuđivanje.

Sve posljedice neke akcije ne mogu se dokučiti. One su tako dalekosežne, i u vremenu i u prostoru, da ih ni jedan um ne može slijediti. Štoviše čak i kad bismo mogli znati sve posljedice neke akcije, to samo po sebi ne bi bilo dovoljno da saznamo da li je ta akcija ispravna ili pogrešna. Svejedno bismo se morali odlučiti za moral na temelju kojeg ćemo ocijenjavati te posljedice, a za taj zadatak nije dovoljan sam razum.

Kad treba nešto odlučiti, jednostavno činimo ono što osjećamo da je najbolje. Maharishi kaže da će se baš to što osjećamo spontano izmijeniti s porastom naše svijesti. To bismo mogli smatrati i razvojem intuicije, jer ako proces analiziramo do kraja, vidimo da je intuicija temelj svih naših moralnih zakona, ma kako ih mi kasnije racionalizirali i kodificirali. Ali intuitivan osjećaj ispravnog ili pogrešnog nije naravno uvijek točan. Stupanj njegove točnosti ovisit će o jasnoći čovjekova duha. Štoviše, intuitivne reakcije moraju se analizirati pri jasnom dnevnom svjetlu, a pri tom spoj intuicije i razuma koji nastaje prakticiranjem TM-a postaje sve važniji.

Mnoge ljude onespokojava to što Maharishi ne daje nikakve moralne propise ili pravila ponašanja. Meditacija može učiniti čovjeka djelotvornijim, ali što će ga, pitaju oni, spriječiti da svoju djelatnost usmjeri u nepoželjnom smjeru. Budući da je transcendirajući individualno jastvo samorealiziran čovjek transcendirao i element osobnog straha na kojem se temelji velik broj naših zakona, što takvog čovjeka može spriječiti da postane neodgovorni zločinac?

Maharishi odgovara da transcendiranjem individualnog jastva samorealiziran čovjek transcendirao i sam korijen nemoralnog ili zločinačkog djelovanja koje potječe iz potrebe da se održi osjećaj identiteta. Njegovi su se motivi izmijenili

i on jednostavno neće u takve akcije. Čovjek koji već duže vremena prakticira TM počinje se suzdržavati od nemoralnih akcija ne zato što mu je netko kazao da je takva akcija pogrešna ili zato što se boji kazne, već zato što *osjeća* da je ta akcija pogrešna.

Ne mislim time nagovještavati da je netko tko prakticira TM nužno moralniji od nekoga tko to ne čini — jasno je da nije tako. Želim samo kazati da će rast svijesti biti popraćen spontanom željom da se djeluje u skladu s principima koji podržavaju život. Moralni stav pojedinca ovisit će o tome odakle je počeo i o brzini njegova osobnog rasta.

Činjenica da Maharishi nikad ne govori o zlu, nego uvijek samo o dobru mogla bi se uzeti kao dokaz da on ignorira prisutnost zla u svijetu. Nije međutim tako. Maharishi jednostavno na ono što bismo mogli nazvati negativnim ili zlim djelovanjem gleda iz drugog ugla. On smatra da svako djelovanje ima isti cilj — sjedinjenje s temeljem sveg postojanja, Jastvom ili apsolutom. Čak i najsebičnije i najegocentričnije akcije samo su manifestacije potrage za istinskim i krajnjim ispunjenjem. Gledano s tog stajališta svako djelovanje vodi napretku i ispunjenju. Maharishi takav naš položaj uspoređuje s položajem čovjeka koji u krhkom čamcu pokušava prijeći rijeku. Nasred matice može se sudariti s deblom i zbog slabosti svog vozila biti prisiljen da se privremeno vrati kako bi izbjegao prepreku. Ali vraća se *zato da bi mogao nastaviti prema drugoj obali*. Promatramo li samo taj njegov manevar (tj. izdvojimo li ga iz cjeline situacije), izgleda nam da čovjek vesla u pogrešnom smjeru. Ali u danim je uvjetima taj smjer jedino moguć. Netko u čvršćem čamcu možda će presjeći prepreku i ploviti ravno naprijed. Slično tome, naizgled negativno djelovanje može se smatrati pokušajem slabog čovjeka da onako kako najbolje zna i umije izade na kraj s preprekama na koje nailazi tijekom svojeg putovanja preko rijeke života.

No iako je djelovanje samorealiziranog čovjeka usklađenije s okolinom nego djelovanje nekog tko to nije, Maharishi uvijek ističe da se nečije stanje svijesti ne može prosuditi isključivo na temelju djelovanja. Jedino mjerilo nečijeg stanja svijesti je unutarnje: da li je svijest o Jastvu trajna realnost neovisna o iskustvu? Sve što mi kao vanjski promatrači možemo znati o samorealiziranom čovjeku ostaje na razini njegovih riječi i djela, a ona nisu pouzdan pokazatelj njegovog unutarnjeg stanja svijesti. Ili riječima Tao-Te-Chinga:

*Drevni mudraci bili su oštroumni, tajanstveni, učeni, puni razumijevanja;*

*Dubina njihova znanja ne može se sagledati;*

*Budući da se ne može sagledati,*

*Sve što možemo učiniti jest da opišemo njihov vanjski izgled.*

---

# Viša stanja svijesti 11

---

*Kako vidiš, onakav jesi.*

*William Blake*

Dosad je razmatranje viših stanja svijesti bilo ograničeno na peto stanje svijesti, ali Maharishi često govori o nekoliko još viših stanja svijesti. To nas na prvi pogled može iznenaditi — ta nismo li kazali da je u petom stanju svijesti duh potpuno razvijen i da je čovjek svjestan svih razina mentalne aktivnosti, od najgrublje pa sve do najtise razine transcendentalne svijesti. Što bi još moglo postojati?

Peto stanje svijesti po definiciji je stanje u kojem se transcendentno održava trajno i usporedno s budnim stanjem, sanjanjem i dubokim snom. Unutarnji je razvoj završen. No premda je subjekt iskustva, Jastvo, potpuno spoznato, opažanje vanjskog svijeta nije se gotovo nimalo izmijenilo. To je ono što se sad počinje mijenjati.

Ranije sam natuknuo da je čisto Jastvo, to unutarnje jedinstvo, ujedno i temelj sveukupnog pojavnog svijeta. U normalnom budnom stanju čovjek opaža samo površinske vrijednosti života kako u sebi tako i izvan samog sebe. Za vrijeme TM vježbe doživljava finije razine mišljenja, a kad i njih transcendiraju postaje svjestan čistog Jastva u samome sebi. Daljnjim razvojem počinje doživljavati i finije razine

objekata u vanjskom svijetu dok najzad ne spozna apsolutno u svemu što opaža i u sebi i izvan sebe.

### Šesto stanje svijesti

Prvi stupanj ovog razvoja Maharishi naziva šestim stanjem svijesti i kaže da je u tom stanju percepcija objekta toliko profinjena da čovjek postaje svjestan najfinijih razina relativnog postojanja, ali ne još i toliko profinjena da bi bio svjestan i njihove apsolutne vrijednosti.

Kad kaže da čovjek postaje svjestan finijih razina postojanja, Maharishi pod tim ne podrazumijeva da čovjek doista vidi molekule, elektrone, ili bilo što slično. To su finije razine objekta samo kad se radi o njegovoj gruboj materijalnoj strukturi, tj. objekt onakav kakav bi se mogao vidjeti pod mikroskopom. Izgleda da Maharishi ne govori toliko o materijalnoj strukturi objekta koliko o strukturi percepcije, a kad se radi o percepciji, najfinija razina kreacije jest čisto svjetlo.

To nikako nije neka nova zamisao. Slične poglede često izražavaju i umjetnici i teorijski fizičari. Ono što Maharishi zapravo kaže jest da u šestom stanju svijesti to znanje postaje stvarnost koja se živi. Percepcija se toliko razvila, ili kako Maharishi kaže profinila, da je čovjek svjestan najfinijih razina kreacije. Sve izgleda kao da se sastoji od svjetla ili kao da je njime prožeto. Maharishi to stanje naziva profinjnom kozmičkom svijesti.

U zapisima pjesnika, mistika i vizionara svih vremena postoje brojna svjedočanstva o iskustvima takve vrste. U svojoj odi *Nagovještaj besmrtnosti na temelju uspomena iz ranog djetinjstva* William Wordsworth kao da opisuje takav doživljaj:

*Postojalo je vrijeme kad su mi se livada, gaj i rijeka,  
Zemlja i svi sasvim obični vidici*

*Činili odjevenim  
Nebeskim svjetlom.*

U „Raju“ svoje *Božanske komedije* Dante je pisao o:

*Vječnom Svjetlu ... moj sve jasniji vid prodirao je sve dublje i dublje u veličanstvenu zraku svjetlosti koja je sama istinita... Vidio sam kako u svojoj dubini u jednom jedinom svesku sadrži sve ono što je razbacano u stranicama cijeloga svemira. Tvari i događaji i - njihovi međusobni odnosi bili su tako povezani da je ono o čemu govorim jednostavno svjetlo.*

Prema riječima Walta Whitmana to je svjetlost „neobična, neizreciva i osvjetljuje i samo svjetlo — te izmiče svim oznakama, opisima i jezicima“.

Ovdje, kao uostalom i kod kozmičke svijesti i svih viših stanja svijesti, treba naglasiti da se razvojem tog stanja svijesti ništa ne gubi. Uobičajene, grube razine percepcije ostaju iste kao i prije, samo *im se dodaje* percepcija finijih razina kreacije. Stolica je i dalje stolica, ali sad do svijesti dopiru i njezine finije vrijednosti koje su prije bile izvan dosega percepcije.

Pooštrena percepcija relativnog svijeta posljedica je boljeg razumijevanja apsolutnog. U petom stanju svijesti apsolutno se spoznaje samo na subjektivnoj razini iskustva kao čisto Jastvo. U šestom stanju svijesti svjesnost o apsolutu počinje prelaziti i u percepciju objektivnog svijeta. Svijet izgleda prožet svjetlošću Jastva i predmeti koje smo prije shvaćali kao nešto impersonalno stječu personalne kvalitete.

### Sedmo stanje svijesti

U *Vjenčanju raja i pakla* William Blake piše: „Kad bi se očistila vrata percepcije, sve bi nam izgledalo onakvo kakvo jest — beskonačno.“ Takvo stanje potpune percepcije slijedeća je razina svijesti koju Maharishi katkada naziva „svi-

ječću jedinstva", ili češće samo „jedinstvom", a koju mistici nazivaju prosvjetljenjem.

U šestom stanju svijesti vrata percepcije bila su samo djelomično očišćena, dok se u ovom, sedmom stanju, percepcija već toliko profinila da čovjek postaje izravno svjestan apsolutnog temelja vanjskog svijeta. Oboje, i subjekt percepcije i njegov objekt, doživljavaju se u svojoj najpotpunijoj vrijednosti — kao manifestacije transcendentalnog apsolutnog polja života. Sve, i ono unutarnje i ono vanjsko, shvaća se sada u terminima čistog Jastva. Majstor Eckhart jasno je opisao to stanje kad je kazao:

*Sve što čovjek ovdje izvana ima u množini iznutra je Jedno.  
Tu su sve vlati trave, drvo i kamen, sve su stvari Jedno.  
To je najdublja dubina koja me posve zarobila.*

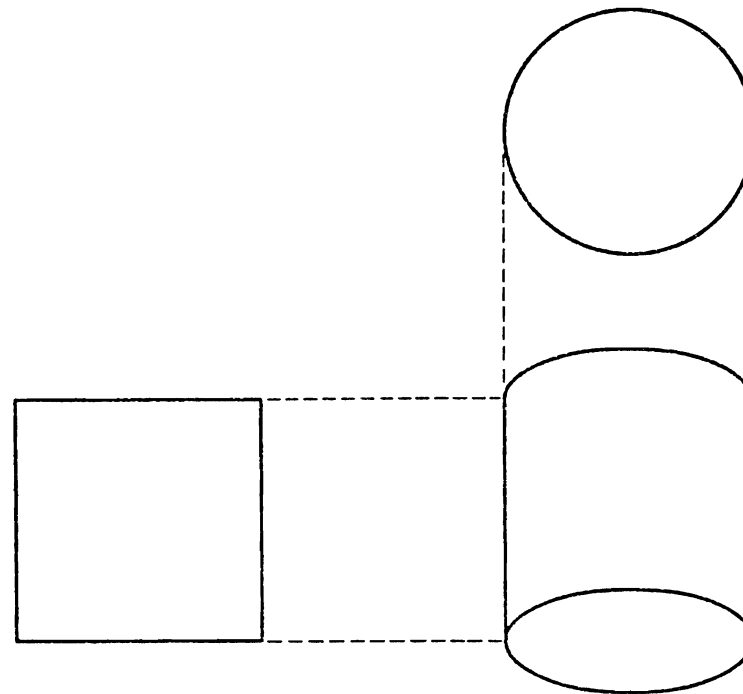
Važno je spomenuti da se u tom doživljavanju jedinstva ne gubi različitost kreacije. „Tu", tj. u svijesti jedinstva vlati trave, drvo i kamen i dalje se opažaju kao vlati trave, drvo i kamen, ali se tim površinskim vrijednostima dodaje uvid u njihovo temeljno jedinstvo i zajedničku suštinu. Pojavni se svijet ne rasplinjava u nekoj vrsti bezlične, sive magle. Beskrajno raznolik relativni svijet i dalje postoji, ali sada ga doživljavamo zajedno s njegovom apsolutnom osnovom.

Tu koegzistencija relativnog i apsolutnog objašnjava Maharishijevo učenje da je relativni pojavni svijet jednako stvaran kao i njegov apsolutni temelj. Već sam kazao kako se ponekad javljala misao da stvarnost apsolutnog povlači iluzornost relativnog (ako je apsolutno realno, relativno mora biti iluzija). U nekim sistemima indijske filozofije to je poznato kao naučavanje o *maji*. Maharishi, međutim, ustraje na tome da relativan pojavni svijet nije iluzija, da je dapače vrlo stvaran: iluzija je u pitanju u odnosu apsolutnog prema relativnom (i obrnuto), tj. u pitanju „Kako apsolutno postaje sve to?" Apsolutno i relativno dvije su različite perspektive

ISTE

stvarnosti i kao takve ne mogu se svesti jedna na drugu. Relativno se ne može objašnjavati terminima apsolutnog, niti se apsolutno može prevesti na jezik relativnog.

Zamislite da u ruci držite valjak. Gledan sa strane on će izgledati kao kvadrat, gledan odozgo kao krug.



Slika 9

Dvije parcijalne i potencijalno proturječne perspektive valjka.

Na sreću, te dvije parcijalne, dvodimenzionalne perspektive valjka možemo integritati u jednu obuhvatniju, tro-dimenzionalnu, tako da ta dva pogleda ne protuslove jedan drugom. Ali kad ne bismo imali taj širi opažajni okvir, i kad bismo svoja opažanja morali tumačiti u dvodimenzionalnom koordinatnom sustavu, bili bismo suočeni s predmetom koji katkad izgleda kao kvadrat, a kadkad kao krug.

U tom slučaju, jedini način da razriješimo paradoks bio bi da pokušamo objasniti jedno opažanje drugim, a ako nam to ne bi uspjelo, da jedno od njih proglasimo iluzijom. U sličnom je položaju čovjek koji je u budnom stanju suočen s aspektima apsolutnog i relativnog. Oni su dvije različite perspektive stvarnosti, ali budući da ih svijest obje istovremeno ne može obuhvatiti, nastaje paradoks koji se ne može riješiti jednostavnim prilagodavanjem jedne perspektive drugoj.

Niti je relativno iluzija, kako je to nastojao pokazati velik broj istočnjačkih filozofa, niti je apsolutno nestvarno, kao što su nagovještavali mnogi zapadnjački mislioci. Oboje je stvarno, a jedini način da doista razriješimo taj paradoks jest da širimo svijest sve dok ne bude mogla obuhvatiti obje perspektive istodobno. To se događa u svijesti jedinstva u kojoj i apsolutno i relativno potpuno spoznajemo kao neovisne jedno o drugome. U tom se stanju ne postavlja pitanje kako bi se jedno moglo objasniti drugim. Na pitanje „Kako apsolutno postaje sve to“ mudrac jednostavno odgovara: „Maja“, tj. da je postojanje odnosa između apsolutnog i relativnog iluzija. *-ONI NEMAJU NIKAKVOG ODNOSA -ONI SU JEDNO*

Prema tome, relativni pojavni svijet nije nimalo ugrožen iskustvom apsolutnog. Baš naprotiv, kaže se da njime dobiva novu snagu i novu živost. „Razlikama se“, kaže Maharishi, „radujemo u potpunoj beskrajnoj harmoniji.“ Opažanjem sklada koji je u osnovi raznolikosti čovjek počinje shvaćati da su razlike, pa čak i nesklad dio većeg uzorka — cjeline.

Sjećam se mišljenja da se čak i negativni utjecaji mogu sagledati kao dio skladne cjeline. Izrazio ga je prosvjetljeni yogi koji je živio u brdima iznad Maharishijevog ašrama u Rishikeshu. On je tumačio da se Jastvo može usporediti sa suncem; jednako kao što sunce obasijava sve i kao što se sve vidi u njegovom svjetlu, tako je i naše iskustvo obasjano Jastvom i prosvjetljen čovjek vidi da je sve njime prožeto. Netko je upitao mogu li nesklad i negativan utjecaj zasjeniti iskustvo „jedinstva“ onako kao što oblaci mogu zasjeniti sunce. Yogi je jednostavno odgovorio: „Čak su i oblaci osvjetljeni suncem.“

Stanje svijesti	Svijest o sebi		Svijest o objektu		
	Individualno jastvo	Čisto Jastvo	Relativni nivo		Apsolutni nivo
			Grubi	Fini	
Duboki san	—	—	—	—	—
Sanjanje	?	—	?	—	—
Budnost	✓	—	✓	—	—
Transcendentalno stanje	—	✓	—	—	—
Peto stanje (kozmička svijest)	✓	✓	✓	—	—
Šesto stanje	✓	✓	✓	✓	—
Sedmo stanje (jedinstvo)	✓	✓	✓	✓	✓

Slika 10  
 Sedam stanja svijesti

Važno je shvatiti da stanje jedinstva nije puko razumijevanje da je „sve jedno“. To je stanje svijesti u kojem čovjek *opaža* svoje suštinsko jedinstvo sa svijetom. Pukim *svjetlo živi*

intelektualnim razumijevanjem te činjenice ne može se steći neposredno znanje koje može biti samo posljedica osobnog iskustva. Iako su se filozofi različitih epoha bavili idejom o jedinstvu koja leži u osnovi svega, čitajući njihove analize i dokaze teško da bismo mogli zaključiti da je to stanje jedinstva ugodno i da ispunjava čovjeka. Baš naprotiv, neki su natuknuli da bi to moglo biti neugodno iskustvo. Nasuprot njima gotovo svi veliki mistici jasno su kazali da je stanje jedinstva stanje mira i ispunjenja. Sam Maharishi o tome piše:

*„Svaka percepcija, zvuk svake riječi, dodir svake sićušne čestice i miris ma čega dovodi val plime iz oceana vječnog blaženstva. svaka misao koja se uzdiže, svaka riječ ili djelo val je plime blaženstva.*

*U svakom statičkom ili dinamičnom stanju postojanja božanska veličajnost nemanifestiranog pleše u manifestiranom polju života. Apsolutno pleše u polju relativnog. Vječnost prožima svaki trenutak prolaznog postojanja.*”

### **Najprije upoznaj samoga sebe**

Rast svijesti kao posljedica TM-a odvija se redom. Počinje se s uobičajenim svakodnevnim stanjem budnosti u kojem čovjek samo djelomično spoznaje kako objekt tako i subjekt iskustva. Redovitom praksom TM-a dolazi do dodira s transcendentalnom svijesti. Aktivnost stabilizira tu svijest i tako čovjek dolazi u peto stanje svijesti. Na temelju potpunog subjektivnog razvoja stječe se zatim i potpuna svijest o objektu iskustva. Vidimo da je razvoj usmjeren iznutra prema van. To je veoma važno.

Kako duh postaje sve jasniji, a svijest o Jastvu sve dublja sve je manje prilike da ono bude zasjenjeno snažnim doživljajem. U petom stanju svijesti Jastvo je po definiciji

tako učvršćeno u svijesti da ga ne može zasjeniti nikakvo iskustvo. Kako se dalje razvijamo, iz petog prema sedmom stanju svijesti, naši su doživljaji, prema svim dosadašnjim opisima, duboki i šaroliki, ali budući da je Jastvo potpuno učvršćeno ne mogu ga zamračiti. Ako s druge strane namjerno potičemo iskustva profinjene percepcije, a da pri tom nismo u svijesti stabilizirali Jastvo, postoji opasnost da takva iskustva potpuno pomrače svaku postojeću svijest o Jastvu. Posljedica takve prakse bez sumnje bi bilo mnoštvo izvanrednih i uzbudljivih doživljaja, ali budući da bi oni zasjenjivali Jastvo pitanje je da li bi vodili i potpunom prosvjetljenju.

Druga važna posljedica ovakvog redosljeda u razvoju stanja svijesti jest da je cijeli proces potpuno prirodan i nenaporan. U četvrtom smo poglavlju vidjeli kako se uz pravilan početni stav proces vježbe TM odvija sam od sebe bez našeg ikakvog nadzora ili prisile. Isti princip može se primijeniti na svaki stupanj razvoja. Za prijelaz iz četvrtog u peto stanje svijesti formula glasi: vježbaj TM i radi (tj. vježbaj TM redovito i nemoj se pri tom naprezati, a u životu nastavi onako kako smatraš da je normalno). Tada se čovjek polako i spontano, bez ikakvih ograničenja ili umjetnog upravljanja raspoloženjem, uzdiže do kozmičke svijesti. Razvoj iz petog, preko šestog do sedmog stanja svijesti također je nenaporan i spontan.

U praksi razvoj ne prolazi tako dobro definiranim stupnjevima kako bi se to moglo shvatiti na temelju ovog opisa. Jedno stanje svijesti može se početi razvijati već na temelju djelomičnog postojanja stanja koja su na ljestvici rasta svijesti prije njega, tako da čovjek može doživjeti i viša stanja svijesti prije nego što se niža potpuno stabiliziraju. To znači

da je, kad se dostigne jedno stanje svijesti, iduće već djelomično razvijeno. Tako će, na primjer, šesto stanje svijesti svanuti brže nego peto, a sedmo još brže od šestog. Za Maharishija je ta pojava samo primjer općenitijeg principa: principa da se svaki razvoj ili evolucija ubrzava — tema na koju ću se vratiti u zadnjem poglavlju.

### *Skidanje vela tajnovitosti s misticizma*

Iako sam primjerima ilustrirao usporedbe između Maharishijevog učenja i učenja mistika, to naravno ne znači da je TM na bilo koji način tajnovit. Misticizam gotovo da nema nikakve veze s tajnovitošću — upravo suprotno za otkrovenje koje mistici doživljavaju moglo bi se reći da otkriva tajne svijeta. Istina je, doduše, da riječi misterija i mistika potječu od istog grčkog korijena *muo* koji znači zatvoriti oči i usta i zašutjeti. No dok je „misterija“ nedostatak znanja koji je često posljedica šutnje drugih, misticizam je punina znanja postignuta povlačenjem iz ovog svijeta u svijet unutarnje tišine. Ako u misticizmu postoje misterije, one su samo posljedica nerazumijevanja i nedovoljnog iskustva o tim stanjima.

U svojoj izvanrednoj studiji ovog područja Sidney Spencer opisuje misticizam kao neposredan dodir s transcendentnim. Jasno je da TM zadovoljava taj kriterij. Neki drugi učenjaci, kao na primjer William James, Walter Stace, Rudolph Otto, F.C. Happold, Marguerita Laski, Evelyn Underhill i Aldous Huxley, koji su detaljno proučavali učenja i spise mistika, pokušali su utvrditi osobite karakteristike mističnog doživljaja. Ispitujući njihove zaključke vidimo da se pet ili šest svojstava neprestano ponavlja: osjećaj da je čovjek jedno sa svim stvorenim; veće i dublje znanje o svemiru; osjećaj da je to znanje nekako stvarnije od drugog znanja; doživljaj radosti i ispunjenja; osjećaj blaženstva i dodir s

apsolutnim; i navodna neizrecivost doživljaja, tj. nemogućnost da se on opiše riječima. Ta svojstva zajednička su i višim stanjima svijesti koja se razvijaju vježbanjem TM-a, a to sam pokušao ilustrirati u ovom i u prošlom poglavlju.

Maharishi smatra da su tehnike slične tehnici TM opisane u drevnim sanskrtskim stihovima Veda. Većina suvremenih prijevoda tumači ove tekstove kao mitološke priče i himne različitim indijskim božanstvima. Maharishi kaže da je to najpovršnija razina njihova tumačenja. Vede se mogu razumjeti i na mnogo dubljim, bogatijim razinama, a kad se pravilno protumače, može se vidjeti da sadrže precizne upute za meditaciju koja je neobično slična današnjoj tehnici TM.

Tradicija zahtijeva da se Vede uvijek pjevaju i usmeno prenose s koljena na koljeno. To je zato što je veći dio njihove vrijednosti sadržan u zvuku riječi od kojih su sastavljene. Kad su zapisane, ili još gore prevedene, izgubljen je ključ znanja što ga sadrže. Počinju se tumačiti samo na površinskoj razini i previda njihovo istinsko značenje.

Drevni sanskrit bio je vrlo kompaktan i precizan jezik. U njegovom pisanom obliku mnoge su se redundantne riječi izostavljale, a stvarno značenje dane rečenice uvelike je ovisilo o kontekstu u kojem se ona nalazila. Ako su se Vede bavile ostvarenjem viših stanja svijesti, onda je važno da se svaka izjava shvati u tom kontekstu. No ako komentator sam nije u jednom od viših stanja svijesti, nedostaje mu osnovni ključ za njihovo tumačenje. Svoj izvještaj mora temeljiti na „tradicionalnom“ shvaćanju, a time podržava i čuva sadašnje pogrešno tumačenje. Pravilno komentirati ove tekstove može samo onaj tko živi na razini svijesti na kojoj su oni nastali. U Indiji se takav čovjek zove rishi ili mudrac (vidovnjak), a naziv „maharishi“ označava velikog mudraca. Maharishi i radi na novom komentaru Veda s ciljem da vrati svijetu mudrost koja je stoljećima bila izgubljena.



Maharishi smatra da je od vremena Veda to znanje bilo mnogo puta izgubljeno i ponovo nadeno. Kad je riječ o Indiji ono je ponovo nadeno u Bhagavad Giti, kao i u učenjima Buddhe i Shankare.

No mislim da bismo pogriješili kad bismo se isuviše bavili onim što se dogodilo ili se nije dogodilo u prošlosti. Ono što je meni važno jest to da je tehnikom TM čovjeku danas pružena mogućnost da uzdigne svoju svijest. Maharishi na sebe ponekad aludira kao na inženjera koga su poslali da popravi cestu koja je s vremenom propala i prestala se upotrebljavati. U tom slučaju nije važno proučavati rupe na staroj cesti, ili se pitati tko je sve njom prolazio u prošlim vremenima, nego sam njom putovati.

---

# Neke psihološke perspektive 12

---

*Čovjekova vjerska nagnuća moraju psihologu biti barem jednako zanimljiva kao i svaka druga činjenica u vezi s čovjekovom mentalnom konstitucijom.*

*William James*

Psihologija vodi svoje porijeklo od filozofije, a zadatak joj je, kako joj i ime kaže, da proučava duh. U svojoj nestrpljivosti da se pokaže prirodnom znanosti, a ne nekakvim spekulativnim znanjem prihvatila je metode i tehnike fiziologije i fizike. To je dovelo do razvoja psihofizike (fizike opažanja) i do nastanka snažnog biheviorističkog pokreta koji je ustrajao na tom da se objektivno može proučiti samo onaj dio ponašanja organizma koji se može promatrati. Iako vrlo snažan, takav pristup ima mnogo nedostataka osobito zato što ne uzima u obzir subjektivno iskustvo.

Prva značajnija alternativa biheviorizmu potekla je od Jeana Martina Charcota i proučavanja nesvjesnog. To je najprije nastavio njegov učenik Sigmund Freud, a kasnije istraživači kao što su Carl Jung, Alfred Adler i Theodore Reik. Tako je nastao temelj različitih psihoterapijskih škola i psihoanalize. Sigurno je da se taj pristup više zanimao za men-

talno doživljavanje, ili u najvećem broju slučajeva upravo za ono što se nije doživljavalo, ali se više usmjerio na ljude koji su bili duševno bolesni ili na neki način mentalno oštećeni.

Sve veće nezadovoljstvo i eksperimentalnim i biheviorističkim pristupom, kao i raznim psihoanalitičkim školama uzrokovalo je pojavu skupina učenjaka koji se nisu slagali ni sa jednim od navedenih učenja. Pedesetih i šezdesetih godina ovog stoljeća one su se slile u treću silu, u psihologiji poznatu pod nazivom humanistička psihologija. Među psiholozima koji pripadaju toj novoj „školi“ nalaze se Carl Rogers, Rollo May i Erich Fromm i pisci kao Herbert Marcuse i Norman Brown, ali najistaknutija ličnost pokreta bio je Abraham Maslow.

Maslow se prestao baviti proučavanjem mentalno bolesnih ljudi i počeo je proučavati mentalno zdrave — najzdravije koje je mogao pronaći. Svi ljudi što ih je on proučavao bili su sabrani, stabilni i društveno prilagođeni. Kod svih se mogao opaziti određeni stupanj onoga što je Maslow nazvao „samoaktualizacijom“ — „aktualizacijom potencijala, sposobnosti i talenta u smislu ispunjenja određenog životnog zadatka, u smislu potpunijeg poznavanja i prihvaćanja vlastite unutarne prirode i trajnog poriva prema jedinstvu, integraciji ili sinergiji unutar ličnosti.“

Maslowljevi radovi pokazali su da samoaktualiziran čovjek bolje zapaža, da je u svakodnevnom životu kreativniji i spontaniji, da sam sebe prihvaća i da je usmjeren na probleme izvan sebe samog, a ne na održavanje vlastitog ega. Snažno osjeća zajedništvo sa cijelim čovječanstvom, pa je stoga sposoban za duboke međuljudske odnose ne brinući se pri tom za svoj društveni status. Također je uglavnom optimista i ne bavi se negativnim stranama života, već uočava pozitivne mogućnosti i koristi ih u najvećoj mogućoj mjeri. Za samoaktualiziranog čovjeka život ima značenje i vrijedan je življenje.

Sličnost između Maslowljevog samoaktualiziranog čovjeka i nekog tko se razvija prema Maharishijevom petom stanju svijesti očevitna je. Ako izuzmemo očitu semantičku sličnost riječi „samorealizacija“ i „samoaktualizacija“, većina onoga što je svojstveno samoaktualiziranom čovjeku krasi, prema Maharishijevim riječima, i samorealiziranog čovjeka. Ta sličnost potvrđena je i psihološkim testovima koji su primijenjeni na praktikante TM-a. Smišljeni su upitnici da bi se ispitalo do kojeg je stupnja netko samoaktualiziran. Jedan takav test (Shostromov inventar orijentacije ličnosti) podijeljen je skupini sveučilišnih studenata prije nego što su naučili TM, a zatim opet dva mjeseca kasnije. Rezultati su uspoređeni s rezultatima kontrolne skupine koja je bila podvrgnuta istom testu, ali koja nije počela prakticirati tehniku TM. Uz dužan oprez prema svim studijama koje se temelje na testiranju putem upitnika, rezultati su ipak zanimljivi. U usporedbi s kontrolnom skupinom, praktikanti TM-a pokazali su značajno kretanje u smjeru samoaktualizacije i to samo poslije dva mjeseca prakticiranja tehnike. Tu tendenciju potvrdili su i neki drugi testovi, a potkrepljuje je i veći broj studija koje pokazuju kretanje u smjeru suprotnom od neuroze, potištenosti i tjeskobe, a u smjeru boljeg duševnog zdravlja.

### *O vrhuncima i platoima*

Jedno od Maslowljevih najzanimljivijih otkrića jest to da samoaktualizirani ljudi često doživljavaju „vrhunce“ (vrhunske doživljaje). Te vrhunce Maslow opisuje kao „trenutke velikog strahopoštovanja... čiste, nedvojbene sreće u kojoj više nema nikakvih sumnji, strahova, nikakvih kočnica, nikakvih slabosti“. U tim trenucima čovjek se osjeća „neodvojivim dijelom svijeta, njime je zadovoljan i doista

mu pripada, a ne gleda na njega samo izvana ... osjeća da je doista vidio krajnju istinu, suštinu stvari..."

To, da takvi doživljaji postoje nije, naravno, nikakvo novo otkriće. Mistici, pjesnici i drugi „nadareni ljudi" često izvještavaju o njima. No ono što je Maslow otkrio jest to da takvi doživljaji nisu ograničeni na određenu skupinu ljudi. Bili su jednako brojni među poslovnim ljudima, industrijalcima, rukovodiocima, odgojiteljima i političarima kao i među profesionalnim „vjernicima", pjesnicima, glazbenicima i drugim umjetnicima za koje se pretpostavljalo da bi mogli imati takva iskustva.

Mogli bismo se zapitati nisu li takvi „vrhunski doživljaji" možda u nekoj vezi s Maharishijevim višim stanjima svijesti. Jasno je da vrhunski doživljaj nije isto što i transcendentalna svijest, jer smo za vrijeme vrhunskog doživljaja obično nečim zaneseni dok u čistoj transcendentalnoj svijesti nema objekta opažanja. Ostaje mogućnost da je vrhunski doživljaj trenutni bljesak kozmičke svijesti. U nekoliko slučajeva opisi vrhunskih doživljaja bili su vrlo slični opisima kozmičke svijesti, ali se termin vrhunski doživljaj upotrebljava za tako široku lepezu iskustava — gotovo svaki ushit mogao bi se nazvati vrhunskim doživljajem — da bi bilo opasno to dvoje izjednačavati (vrhunski doživljaj i kozmičku svijest).

Ako u Maslowljevima radovima tražimo tragove viših stanja svijesti, vjerojatno ćemo ih naći u „plato doživljajima" kojima se Maslow bavio u kasnijim godinama svoga života. Plato doživljaji slični su trajnim vrhunskim doživljajima i u njima nema naglosti ni uzbuđenja ovih drugih. Maslow plato doživljaje opisuje kao „svjedočenje", spoznaju, ono što bismo mogli nazvati „spokojnim spoznajnim blaženstvom." Na žalost, Maslow je umro ubrzo pošto se počeo baviti plato iskustvima, pa se na temelju njegovih opisa ne

može zaključiti jesu li ta iskustva bljeskovi Maharishijevog petog stanja svijesti.

Čak i ako se vrhunski plato doživljaji ne mogu poistovijetiti s višim stanjima svijesti, činjenica da TM vodi sve većoj samoaktualizaciji navodi nas na očekivanje da će rast prema višim stanjima svijesti biti popraćen učestalošću takvih doživljaja.

### *Metapatologija*

U svom djelu *Psihoterapija na Istoku i na Zapadu* Alan Watts ističe da su zapadnjačke psihoterapijske tehnike uglavnom usmjerene na ljude s dramatičnim ili čudnovatim poremećajima, najnesretnije patnike našeg društva, dok se istočnjačkim pristupom psihoterapiji nastoji poboljšati sudbina svih ljudi. Ono što smatramo normalnim zapravo je stanje duševnog siromaštva i daleko ispod onoga što bi čovjek mogao ostvariti. To osiromašenje, ističe Watts, sjeme je i plodno tlo za razvoj velikog broja mentalnih bolesti.

Izgleda da je Carl Jung mislio slično. Smatrao je da svi ljudi osjećaju osnovnu potrebu da shvate značenje života. Ukoliko se ta potreba ne zadovolji, stvara se pogodno tlo za razvoj velikog broja neuropsihičkih poremećaja.

Sličnu vezu Maslow je uočio između duševnog zdravlja i samoaktualizacije. Smatrao je da se ljudske potrebe mogu klasificirati u hijerarhijsku strukturu. Potrebe na nižem stupnju hijerarhije, kao što je na primjer potreba za hranom i kisikom, prevladavaju dok se ne dosegne određena razina zadovoljenja, a tada se javljaju nove potrebe. Maslow smatra da je četvrta po redu potreba za društvenim priznanjem, koja se na Zapadu obično javlja u obliku želje za posjedovanjem materijalnog. Zatim slijedi potreba za samoaktualizacijom, za rastom, zdravljem i potpunim očvječenjem. Maslow tu potrebu naziva metapotrebom, da bi je suprotstavio

ostalim osnovnijim potrebama. Upravo kao što nezadovoljavanjem bilo koje od osnovnijih potreba vodi tjelesnoj ili mentalnoj bolesti tako nezadovoljavanje metapotreba dovodi čovjeka u položaj koji Maslow naziva „metapatološkim“ stanjem kojemu je svojstven cinizam, nihilizam, mržnja, sumorno raspoloženje, dezintegracija ličnosti, dosada, beznadnost, nesigurnost, sebičnost, smetenost, sukobi u ličnosti i potištenost — „bolest duše“. Činjenica da simptome metapatalogije vidimo svuda oko sebe pokazuje da naše društvo nema pouzdanih i djelotvornih sredstava za ispunjenje metapotreba. Mogli bismo zaključiti da nam je potreban nekakav oblik metaterapije.

Daniel Goleman definira metaterapiju kao „postupak kojim se postižu glavni ciljevi konvencionalne terapije dok mu je glavni cilj promjena koja daleko premašuje mogućnosti svih terapija, terapeuta i većine teoretičara ličnosti — izmijenjeno stanje svijesti“. Jasno je da transcendentalna meditacija zadovoljava ovaj kriterij. Goleman je i sam natuknuo da jednako kao što su bihevioristička terapija i psihoanaliza bile orude „druge sile“ u psihologiji, a sastajanje po skupinama orude humanističke psihologije, tako bi i meditacija mogla biti glavno orude četvrte škole koja se brzo širi, najčešće pod nazivom transpersonalne psihologije.

Kao što joj i ime kaže transpersonalna se psihologija bavi onim vidovima iskustva koja na neki način nadilaze čovjekovu individualnost. Glavni predmet njezina proučavanja jesu: „ekstaza, mistični doživljaji, bitak, suština, blaženstvo, strahopoštovanje, čudo, samoaktualizacija, transcendiranje samoga sebe, duh, sakralizacija svakodnevnog života, jedinstvo, kozmička svijest...“ Iako bi bilo pogrešno poistovjetiti transpersonalno s transcendentalnim, transpersonalna psihologija dosad je korak kojim se psihologija najviše približila proučavanju meditacije. To se može vidjeti i iz

riječi Roberta Assagiolija, jedne od vodećih ličnosti toga pokreta:

*„Promjenjiv sadržaj naše svijesti (osjeti, misli, osjećaji itd.) jedna su stvar, dok je „ja“, jastvo, središte naše svijesti druga. S određenog stajališta ta bi se razlika mogla usporediti s razlikom između dobro osvjetljenog područja filmskog ekrana i slika koje se na njega projiciraju.*

*Ali „čovjek s ulice“ pa čak i mnogi visoko obrazovani ljudi ne žele se potruditi da bi promatrali sami sebe i uvidjeli tu razliku. Nošeni „rijekom duha“ poistovjećuju se sa valovima, tj. s promjenjivim sadržajem svoje svijesti.“*

Slično tome Assagioli smatra da taj pogrešni osjećaj identiteta izaziva nepotrebne emocionalne sukobe i želje koje uzrokuju bijedu i patnju, a posljedica toga jest društvo koje je neprestano samo sa sobom u zavadi. Jedan od ciljeva života, kaže on, jest da čovjek postane svjestan Jastva, ma šta radio.

Dosada se Assagioli uglavnom slaže s Maharishijem, no bitna se razlika javlja kad se radi o tehnikama koje se koriste da bi se samorealizacija postigla. Da bi ostvario sintezu čistog Jastva i normalnog toka svijesti Assagioli je razradio sistem za razvoj ličnosti poznat pod nazivom „psihosinteza“. (Taj izraz upotrebljava da bi naglasio razliku između svoga sistema i psihoanalize — premda, kako to sam primjećuje, velik dio Jungove analitičke psihologije sadrži u sebi sintetičke principe). Psihosinteza uključuje šaroliko mnoštvo tehnika, neke su od njih tjelesne (na primjer, svijest o tijelu, ples i glazba), druge su opet tehnike na psihičkoj razini (na primjer, samopromatranje, analiza snova, hipnoza). Nema nikakve sumnje da mnoge od tih tehnika znatno djeluju i na tjelesno i na duševno zdravlje i da koriste pojedincu, no nije pouzdano i to vode li one transcendentalnoj svijesti. Razlika između Maharishija i Assagiolija vidi se i u navedenom odlomku u kojem se Assagioli izgleda više bavi *sjećanjem* Jast-

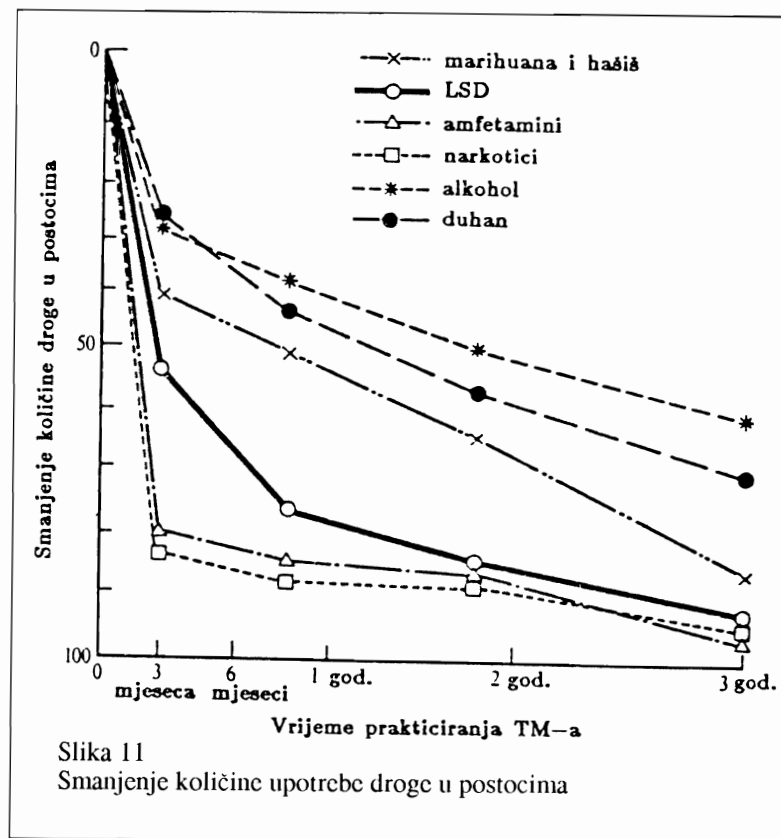
va, „promatranjem“ i „uvidanjem razlike“ nego stanjem čiste svijesti o Jastvu. Uvijek postoji opasnost da će se takvom praksom kultivirati samo misao o Jastvu kao *sadržaj* svijesti, a ne izravna spoznaja *središta* svijesti.

### Kemija mijenja svijest

Psiholozi, a i velik broj ljudi koji to nisu, smatraju da se mistični doživljaji mogu izazvati izravnom promjenom u kemiji mozga. Začudo, Maharishi se s tim slaže. Budući da više stanje svijesti ovisi o specifičnom načinu funkcioniranja živčanog sistema, teorijski bi trebalo biti moguće da se kemijskim promjenama u živčanom sistemu postignu nužne izmjene u njegovom načinu rada. Ali, dodaje Maharishi, nijedan od kemijskih spojeva koji su nam danas na raspolaganju ne izaziva potrebne promjene — učinak nama dostupnih kemijskih spojeva često je upravo suprotan.

Čitajući opise viših stanja svijesti i opise stanja koja su bila izazvana drogama moglo bi se pretpostaviti da su ta dva stanja veoma slična. Sva iskustva koja zvuče mistično, nisu međutim nužno i mistične prirode. Kad treba opisati unutar-nja stanja svijesti naš je jezik vrlo ograničen i često smo prisiljeni međusobno posve različite doživljaje opisivati istom rečenicom. Stoga puki verbalni opisi nisu uvijek dovoljni.

Uzmimo specifičan primjer. Kemijski spoj nazvan LSD najčešće se gomila u vidnom sistemu mozga. Postupkom selektivnog kočenja on povećava vidnu aktivnost, a posljedica toga već je legendarno pojačavanje boja i šarolikost uzoraka. Do svijesti dopire i ono što je prije bila slučajna buka u sistemu. Ako je doživljaj vrlo snažan, čovjek može vidjeti kako mu je cijela okolina prožeta bijelim svjetlom. Uspoređujući to iskustvo sa sličnim opisima mističnih stanja lako bi se moglo pretpostaviti da se radi o mističnom doživljaju. Ali



ako se oba stanja dožive, odmah postaje jasno da se ona međusobno vrlo razlikuju.

Slično tome, moguće je da droge izazivaju stanja svijesti u kojima se opažać stapa s onim što opaža, tj. opažać i predmet opažanja postaju jedno. Ali to stanje jedinstva vrlo se razlikuje od sedmog stanja svijesti. U drogom izazvanom stanju jedinstvo je obično posljedica gubitka sposobnosti razlikovanja; čovjek se gubi u iskustvu. Ta se sposobnost, međutim, nimalo ne gubi u istinskom mističnom doživljaju;

opažać i predmet opažanja jasno su odvojeni jedan od drugog. Svakodnevnoj normalnoj svijesti samo je pridodana svijest o jedinstvu koja je temelj svega i koja nadilazi sve razlike. Ne radi se o jedinstvu na račun raznolikosti, nego o jedinstvu pridodanom svekolikoj raznolikosti.

Nadalje, drogom izazvano stanje obično je prolazno. Tijelo se ubrzo oslobađa strane tvari i vraća u normalno budno stanje, a ono što ostaje samo je sjećanje na drugu stvarnost, sjećanje koje, ma kako snažno bilo, nije isto što i promjena svijesti.

S druge strane, droge su često usmjerile čovjekovu pažnju na mogućnost nekog višeg stanja svijesti, iako nisu omogućile i to da se čovjek do njega uzdigne. U tom pogledu droge su ponekad možda poslužile kao neka vrsta mosta premda klizavog, varavog i razornog. Ali kad smo jednom prešli rijeku, most nam više nije potreban. Ponesemo li ga sa sobom samo će nam smetati na daljnjem putovanju.

Velik broj ljudi koji su uzimali droge izvještava da su, pošto su počeli vježbati TM, smanjili količinu droge što su je uzimali. Da bi se provjerila istinitost tih izvještaja, provedeno je već nekoliko anketa. Do sad najveća anketa obuhvatila je 1862. praktikanata TM-a, a rezultati ukazuju na opće i značajno smanjenje uzimanja svih vrsta droge od heroína do duhana. Ove opće tendencije potvrdilo je i nekoliko drugih istraživanja na tom području.

Većina ispitanika potvrdila je da prakticirajući TM više uživaju u životu, pa stoga ne osjećaju toliku potrebu za drogom. Neki je ispitanik izjavio da mu droga više nije potrebna jer je „otkrio što je život i kako ga želi živjeti.“ Neki drugi kaže da je „životom poslije meditacije napokon zadovoljan“, a treći da uopće nije pokušavao prestati s drogiranjem („nakon izvjesnog vremena jednostavno sam opazio kako ih više ne uzimam“). Mnogi su ustanovili da u drogama ne uživaju kao prije, pa su to ovako prokomentirali:

„Djelovanje droga ometalo je dobre učinke TM-a“, „Droge su me zatupljivale i postajao sam ćudljiv“ i „Ne želim biti dezorijentiran, ni zbrkano misliti.“ Djelomično zbog negativnih nuzučinaka droge, a djelomično i iz društvenih i političkih razloga, vlade većine zapadnih zemalja svim silama nastoje spriječiti uzimanje droge. To se, međutim, uglavnom svodi na uklanjanje simptoma problema. Ako postoji potreba, ljudi će jednostavno pronaći drugo, možda čak i opasnije kemijsko sredstvo, da bi je zadovoljili. Da bi se problem trajno riješio, a ne samo uvijek iznova krpale njegove posljedice, trebalo bi se pozabaviti njegovom suštinom.

Veliki broj ljudi koji eksperimentiraju s drogama bilo koje vrste djelomično to rade u potrazi za višim stanjima svijesti i pogledom koji će im život učiniti koliko-toliko smislenim. Glavni uzrok problema nije to što su droge dostupne, ni društveni uvjeti koji omogućuju njihovu upotrebu, već nepostojanje nikakvog alternativnog sredstva kojim bi se mogla podići razina svijesti. Umjesto da besplodno nastoje ukloniti droge, vlade bi trebale usmjeriti pažnju na to da omogućće ljudima da na društveno prihvatljivije i manje štetne načine zadovolje svoje potrebe.

### *Nekritičko divljenje djetinjstvu*

Budući da i mistik i dijete doživljavaju neku vrstu jedinstva sa svijetom, ponekad se nagovještava da se mistik možda vraća u stanje u kojem njegov duh funkcionira slično kao u ranom djetinjstvu. Psiholozi takav povratak na raniju razinu funkcioniranja nazivaju regresijom, te njome nastoje objasniti mistične doživljaje. Ali baš kao i kod uspoređivanja mističnog iskustva i iskustva koje je posljedica uzimanja

droga, sličnost između mističnih stanja i stanja regresije samo je površna i više je odraz neprikladnosti jezika nego neke dublje sličnosti.

Mistično stanje jest stanje *jedinstva unutar raznolikosti*. Svijet se spoznaje u svoj njegovoj raznolikosti, ali se pri tom jasno vidi i njegovo suštinsko jedinstvo s Jastvom. Kod posve malog djeteta to je stanje obično stanje *nediferenciranog jedinstva*: ego još nije postigao određen stupanj autonomije i dijete ne raspoznaje razliku između individualnog jastva i ostalog svijeta. Ono prvo je znanje koje je posljedica potpunog doživljaja stvarnosti. Drugo je stanje relativnog neznanja nastalog zbog nedovoljno iskustva.

Istina je, doduše, da je mnogi prosvijetljen čovjek u izvjesnom smislu sličan djetetu. Tu se, međutim, ne radi toliko o povratku u djetinjstvo koliko o većoj zrelosti u kojoj je nevinost i otvorenost djetinjstva spojena s iskustvom i mudrošću odrasle dobi. Ne radi se o kružnici koja vodi od jedinstva prema raznolikosti, pa opet natrag jedinstvu, nego o spirali koja polazi od jedinstva, da bi se kroz raznolikost dovinula do istovremene svijesti o jedinstvu i raznolikosti. U većini slučajeva mistično je iskustvo izmijenilo čovjekovu ličnost tako da je postala integriranija, zdravija i samoaktualiziranija. A što je netko zdraviji, to mu je i stav optimističniji, djelovanje manje usredsređeno na njega samoga, a život smisleniji — svojstva koja obično ne nalazimo kod infantilne regresije.

---

## Sredstvo i cilj

# 13

---

*Oslobodenje se ne može postići ni položajima tijela, ni spekulativnom filozofijom, ni vjerskim obredima, ni pukim učenjem... Ljudi mogu navoditi svete spise i prinostiti žrtve bogovima, izvoditi obrede, obožavati — oslobodenja nema bez poistovjećivanja s Jastvom.*

*Shankara*

Više stanje svijesti po svojoj je biti unutarnja promjena, koju mogu pratiti i promjene u čovjekovu vanjskom životu. Opazivši to, ljudi su često oponašali ponašanje prosvijetljena čovjeka, nadajući se da će time podići razinu vlastite svijesti. To činiti znači, međutim, zamijeniti *uzrok posljedicom*, ili slikovito rečeno staviti kola pred konja (tad često ostaju samo kola jer se konj negdje izgubi).

Način govora i ophodjenja prosvijetljena čovjeka posljedica su njegova unutarnjeg razvoja — nastojeći postići isto stanje oponašanjem, ponašamo se kao netko tko se želi obogatiti oponašanjem bogataša. Bogataš može kupiti gotovo sve što zaželi, a siromah koji ga pokuša oponašati samo će se udaljiti od cilja. Ono što treba učiniti jest podići vlastiti nivo svijesti, *čime se* spontano stječu kvalitete prosvijetljena čovjeka.

### ***Pamćenje Jastva***

Jedna od uobičajenih grešaka jest pokušaj pamćenja Jastva na razini mišljenja. Vidjevši da samoostvaren čovjek posjeduje svijest o vlastitom, istinskom unutarnjem Jastvu, mnogi su povjerovali da će namjernim nastojanjem „pamćenja sebe samih“, tj. održavanjem svjesne *misli* o sebi, razviti tu unutarnju svijest. Tako je na primjer, Gurdjieff to proglasio jednim od ciljeva svojeg sistema. „Oponašamo učinke svijesti“, običavao je govoriti „da bi se oni u nama zadržali.“ Njegovi su sljedbenici pokušali održati doživljaj Jastva misleći o njemu i nastojeći zadržati misao o Jastvu tijekom dnevne aktivnosti. No misao ili ideja koje se sjećamo i koju pamtimo nikako ne mogu biti istinsko Jastvo. Dapače, što se više usredotočujemo na misao ili ideju, aktivnost se povećava i zasjenjuje stvarno Jastvo.

Takvom se praksom može postići doživljaj svjedočenja, koji nikako ne može biti i doživljaj višeg stanja svijesti. U petom stanju svijesti (kozmička svijest) Jastvo jest svjedok svekolike aktivnosti, dok je „svjedočenje“ što ga doživljavamo uz pomoć spomenutih tehnika mentalna aktivnost u kojoj smo svjesni *nečega*. „Svjestan sam da vidim cvijet“. „Svjedočim da činim to i to“, nije odvajanje čistog Jastva od svakog duševnog i tjelesnog djelanja, već samo odvajanje jednog dijela mentalne aktivnosti od ostalih oblika aktivnosti.

Pukim razmišljanjem o nekom iskustvu ili njegovim razumijevanjem ne možemo to iskustvo doista i steći. Iako se može dogoditi da „Jastvo bude svjedok svekolike aktivnosti“, puko bavljenje tom mišlju ne može izmijeniti svijest tako da ta spoznaja postane živuća stvarnost. Nitko nikada nije pobjegao iz zatvora, duševnog ili tjelesnog, razmišljajući o bijegu ili uvjeravajući sam sebe da je slobodan. Pomisao na to mogla ga je ohrabriti ili čak potaći da nešto učini, ali sloboda koja nestaje čim zaspimo ili prestanemo o njoj misliti, samo je iluzorna.

Umjesto da dovodi do jačanja cjelovite ličnosti, takvo svjesno sjećanje vlastitog jastva cijepa pažnju i slabi duh. Polovina čovjekova duha usmjerena je prema aktivnosti i osjetljivom iskustvu, dok je druga polovina zabavljena prisjećanjem Jastva. Posao trpi jer mu se ne posvećuje sva pažnja, a svijest o Jastvu ostaje na pukoj razini misli. Jadni čovjek gubi na oba područja i udaljeniji je no ikad od prosvjetljenosti i ispunjenja.

Jedna novija varijacija iste teme savjetuje nam da se dok jedemo, neprestano podsjećamo na svaku radnju toga procesa. Smatra se da će poništavanjem uživanja u jelu čovjek postati pukim svjedokom čina jedenja. Pouzdano je samo to da će takav postupak pokvariti užitak u jelu. Svjedočenje će ostati na razini mišljenja, tj. bit ćete svjedokom vlastitog mišljenja, a ne i čiste svijesti. To ne bi bila čak ni imitacija kozmičke svijesti jer samorealiziran čovjek *i* svjedoči *i* uživa.

### ***Oponašanje besmrtnosti***

Drugi uobičajeni oblik oponašanja pokušaj je da se oponašaju riječi i radnje prosvijetljenog čovjeka. Iako se to može činiti smiješnim ipak je veoma rasprostranjeno. Koliko je samo ljudi „dobro“ ne zbog radosti koju time pribavljaju sebi i drugima, već i zato što se nadaju da će pomažući drugima podići vlastitu razinu svijesti ili dobiti kakvu duhovnu nagradu!

Ne namjeravam time kazati da ne treba pomagati drugima, već da ne treba očekivati da ćemo time podići i razinu vlastite svijesti. „Nesebično“ ponašanje u svrhu podizanja nivoa svijesti obično dovodi do poistovjećivanja s vlastitom dobrotom. Vežanost uz to iskustvo postaje veoma snažno i još nas više udaljuje od samorealizacije.

Nadalje, kako znati da će djelo prosvijetljenog čovjeka u određenoj situaciji biti primjereno i nama u nekoj posve drugoj „našoj“ situaciji? Izvučeno iz svog pravog konteksta



ono može biti neprimjereno, pa čak i štetno ne samo po nas nego i po ostale u našoj sredini.

Katkada su ljudi nastojali oponašati fiziologiju čovjeka za koga su mislili da je prosvjetljen, ali u tome su rijetko uspjeli više nego oponašajući djela, a posljedice su često bile pogubne. Može se opaziti da ljudi u višim stanjima svijesti jedu samo određenu vrstu hrane i to u određenoj količini, vjerojatno zato što su im se izmijenile fiziološke potrebe. Ali nametanje takvog režima ishrane nepripremljenom tijelu ubrzo će dovesti do pothranjenosti. Ona može izmijeniti svijest, ali posve sigurno nije preduvjet prosvjetljenja. „Zdrav duh u zdravu tijelu.“

Slične naopakosti događaju se i prilikom disanja. Često se tvrdi da u stanju *samadhija* (transcendentalne svijesti) disanje duže vremena potpuno prestaje — tvrdnja koju najnoviji eksperimenti izgleda potkrepljuju. No gotovo je sigurno da će običan čovjek, pokuša li zadržati dah desetak ili petnaestak minuta, postići posve drukčiji oblik „*samadhija*“!

Ni jedan prosvjetljen čovjek nije nikada morao nadzirati svoje tijelo, radnje, riječi ili misli; ako su se one izmijenile, onda je to bila spontana posljedica višeg stanja svijesti. Možemo djelovati samo u skladu s onim kakvi jesmo — upravo to što jesmo mora se izmijeniti.

### Četiri vida yoge

Premda dolazi iz Indije, Maharishijevo učenje znatno se razlikuje od suvremenih učenja yoge. Maharishi smatra da mnoštvo postupaka koje danas nosi zajedničko ime „yoga“ potječe iz zajedničkog izvora, ali da je, kao i uvijek tokom vremena, izvorno učenje iskrivljeno i pogrešno shvaćeno. Danas vidimo šarolikost sistema među kojima se često ne može uočiti nikakva veza, pa čak ni veza s izvorom.

Tradicionalno se tehnike yoge dijele na četiri glavne kategorije. Raja yoga (kraljevska yoga) koja uključuje hatha

yogu, obuhvaća razne oblike meditacije i tehnike čišćenja živčanog sistema; karma yoga je put djelovanja, bhakti yoga put predanosti; jnana yoga put znanja. Svaki od ovih sistema podrazumijeva složen filozofski i metafizički okvir, kao i široku lepezu tehnika i metoda. Stoga ih je u ovako kratkom prikazu nemoguće obraditi onako kao što zaslužuju. Postoje i mnogi sporedni sistemi yoge, neki od njih samostalni, neki opet podsistemi četiriju glavnih sistema, a neki opet skupine eklektički odabranih tehnika različitih sistema. Mi, međutim, smatramo da se svaki postupak koji vodi svijesti jedinstva može nazvati yogom.

Maharishi smatra da četiri izvorna sistema yoge nisu izvorno bili različiti putevi prosvjetljenju nego njegovi različiti aspekti. Potpuno prosvjetljen čovjek jest onaj koji je u transcendentalnoj svijesti i dok djeluje; on je raja yogin. Ne poistovjećuje se više sa svojim radnjama, a posljedica toga jest da djeluje u skladu s potrebama prirode: to opet znači da je karma yogin. U srcu je predan cijeloj postojećoj kreaciji — bhakti yogin. Na temelju izravnog osobnog iskustva zna da je Jastvo u suštini istovjetno sa svim stvorenim — jnana yogin. Kad se izgubila prirodna staza koja je vodila svijesti jedinstva, preostali su samo opisi djelovanja yoge. Neprosvjetljen čovjek opet je počeo oponašati posljedice određenog stanja svijesti, pa su četiri glavne posljedice postignutog cilja postale četiri puta prema njemu.

Maharishi navodi velik broj primjera iz kojih se vidi kako su izvorna yogi učenja s vremenom iskrivljena i kako su se posljedice počele smatrati uzrocima. U mnogim tradicijama danas se, na primjer, uči da je unutarnja čistota preduvjet prosvjetljenja i da čovjek mora činiti što je pravo, prije no što mu se uopće dopusti da počne meditirati. Unutarnja čistota i ispravnost u djelovanju jesu, međutim, posljedica prosvjetljenja. Meditacija je ona koja čisti čovjeka kao što ralica za snijeg sama sebi čisti put i ostavlja za

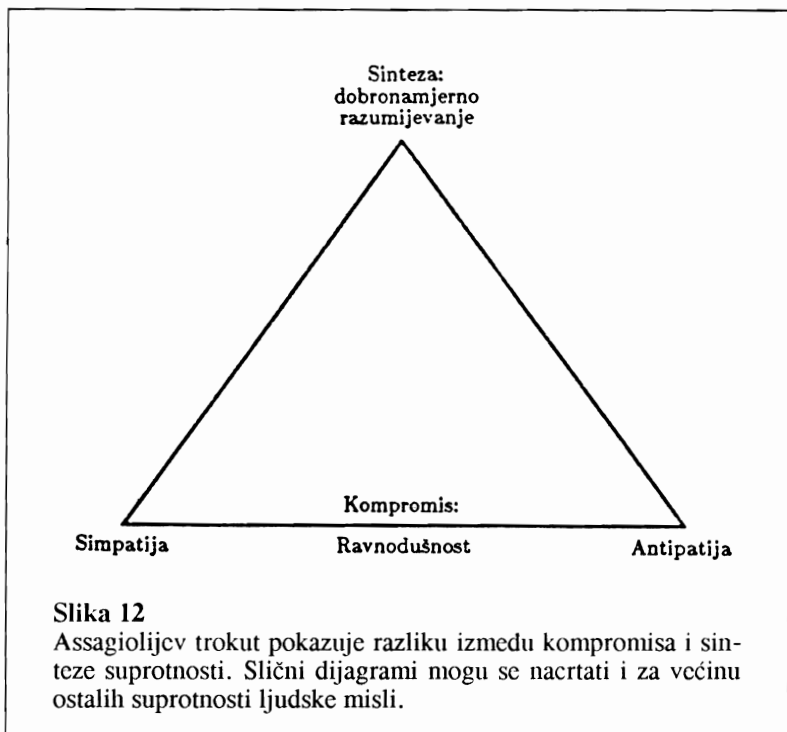
sobom očišćenu cestu. Nastojanje da se čovjek najprije očisti da bi put prema Jastvu bio „čist“ slično je hodanju pred ralicom za snijeg i odbacivanju snijega lopatama kako bi ralica mogla proći cestom! Cilj se i tako može postići, ali je postupak duži i naporniji i što je najgore tragično rasipa čovjekovo najsnažnije oruđe.

### Dvjesto posto života

Na Istoku se asketski pristup životu oslanjao na zamisao da je „sve jedno“, pa su stoga različiti oblici koje to „jedno“ poprima samo obmana. Materijalni se svijet počeo zanimarivati, ponekad čak i prezirati; tražilo se isključivo duhovno ispunjenje. Posljedice su često bile pogubne. Nasuprot tome na izgled uspješna materijalističko — bihevioristička paradigma dovela je do toga da mi na Zapadu ne poznajemo, a katkada čak i preziremo mogućnost unutarnjeg razvoja. U skladu s tom paradigmom ispunjenje se najčešće tražilo na materijalnom polju, a posljedice bijahu jednako pogubne.

U ovakvoj situaciji Maharishijeva se očevitna revolucionarnost sastoji u učenju da je moguće i unutarnje i vanjsko ispunjenje; da duhovni i materijalni život mogu biti usporedni. Da bi se požnjeli plodovi unutarnjeg razvoja nije nužno, pa čak ni korisno, povući se iz materijalnog života. A ni obratno: ne može se uživati u zadovoljstvima materijalnog svijeta, ako ga ne obogatimo unutarnjim razvojem. Jedno drugo obogaćuje: unutarnje zadovoljstvo potiče vanjski napredak, a vanjsko zadovoljstvo unutarnji.

Živjeti ispunjen život, naglašava Maharishi, znači živjeti 200 posto života — 100 posto unutarnjeg i 100 posto vanjskog, potpunu spiritualnost uz potpuni materijalizam; potpuna spoznaja apsolutnog usporedno s uživanjem u relativnom. Srce i duh potpuno prosvijetljenog čovjeka razvijeni su do krajnjih mogućih granica. Ljubav i razum, koji se često smatraju su-



Slika 12

Assagiolijev trokut pokazuje razliku između kompromisa i sinteze suprotnosti. Slični dijagrami mogu se nacrtati i za većinu ostalih suprotnosti ljudske misli.

protnostima, harmonično koegzistiraju. Uspostavljanjem ravnoteže između dvaju „suprotnih“ načina mišljenja, mišljenje više nije aktivno *ili* receptivno, već postaje aktivno *i* receptivno; logičko *i* intuitivno; znanstveno *i* umjetničko; konkretno *i* apstraktno; usredsređeno *i* difuzno — sinteza svih suprotnosti.

Ta sinteza posljedica je temeljne promjene u svijesti. To nije isto što i pokušaj istodobnog razmišljanja o suprotnostima. Takvo razmišljanje samo bi još opteretilo lijevu moždanu polutku. Ako bi se u tome donekle i uspjelo, taj bi se uspjeh vjerojatno sveo na održavanje „zlatne sredine“ između protuslovnih ideja. Iskustvo ravnoteže kod prosvijetljenog čovjeka nije kompromis; to je istinska sinteza suprotnosti u kojima on u

potpunosti uživa. Prosvjetljen čovjek ne stoji na polovini puta između materijalnog i duhovnog života. On ih živi u potpunosti, kao aspekte više stvarnosti — *dinamičke* ravnoteže suprotnosti.

Da bi ilustrirao tu činjenicu Roberto Assagioli poslužio se trokutom. Dva vrha na osnovici trokuta predočavaju suprotnosti, a njezino polovište zlatnu sredinu. Istinska sinteza treći je vrh trokuta (tj. vrh nasuprot osnovici); viša stvarnost koja obuhvaća obje suprotnosti. Slika 12 ilustrira Assagiolijevu zamisao. Suprotnosti su ovdje simpatija i antipatija, kompromis između njih dvije je ravnodušnost, dok je njihova sinteza dobronamjerno razumijevanje.

Gotovo svi mistici govorili su o sintezi suprotnosti i smatrali je jednom od značajki mističnog iskustva. Mnogo toga u srednjovjekovnoj alkemiji može se također smatrati pokušajem da se na simboličan način ostvari koegzistencija suprotnosti. U „kemijskom vjenčanju“ sjedinjenje je simbolizirano amalgamom. Tako se, na primjer, pokušaj da se proizvede amalgam željeza i bakra danas može pogrešno shvatiti, no ako se prisjetimo da željezo i bakar predstavljaju Mars i Veneru, a ovi opet muške i ženske vidove kreacije, slika postaje jasnija. Stvoriti amalgam značilo je na simboličan način sjединiti suprotne, muške i ženske polove svemira. Uspješno stvoren amalgam trebalo je biti zlato — simboličan povratak u stanje prosvjetljenja.

Premda je ovo simbolično izražavanje težnje za sintezom privlačno i ocharavajuće, ne bi bilo mudro smatrati ga sredstvom prosvjetljenja, jer bi se time opet kola našla pred konjem. Jedini način da čovjek sam postigne to sjedinjenje jest da podigne razinu vlastite svijesti.

---

# Znalac i znanje 14

---

*Univerzitet je mjesto gdje se ispoljava univerzalnost ljudskog duha.*

*Albert Einstein*

Suvremeno obrazovanje često se kritizira, jer je znanje koje se njime stječe slabo povezano s iskustvom učenika i sa situacijama u kojima će se oni vjerojatno naći kad jednom napuste školu. To ne znači nužno da je ono što se uči u školi pogrešno — to može biti posve pravilno — ali se često ne odnosi na život i nije uvijek korisno. U svojoj knjizi *Šok budućnosti* Alvin Toffler ističe da se nastavni plan danas više bavi onim što je čovjeku koristilo jučer, nego onim što će mu trebati sutra (besmislen ostatak prošlosti).

Naš sadašnji obrazovni sistem u većini se slučajeva bavi razvojem racionalnog aspekta duha — njegov intuitivni aspekt ostaje relativno nerazvijen. Posljedica toga jest da imamo golemu zbirku činjenica i veoma razvijenu moć rasuđivanja, ali slab osjećaj za vrijednosti. No bez toga osjećaja čovjek ne može prosuditi primjenjuje li svoj intelekt dobro ili loše. Razum će predvidjeti posljedice njegova djelovanja no ne i to hoće li te posljedice biti dobre ili loše. Da bi se stekao osjećaj za vrijednosti nužno je da se usporedno s čovjekovom racionalnošću razvije i njegova emotivna i intuitiv-

na strana. Za to treba razviti dublje slojeve svijesti i objediniti oba ta duhovna aspekta. Uvelike zanemarujući emocije i intuiciju suvremeno obrazovanje prepušta razvoj osjećaja za vrijednosti roditeljima, ili ako oni u tom ne uspiju, samim učenicima. Kako većina roditelja i učenika gotovo da i nema pojam o tome kako se takav razvoj može potaknuti, obrazovni sistem stvara ljude izvanredne moći rasuđivanja i zaključivanja, ali gotovo bez ikakva osjećaja za vrijednosti. Ili riječima A.N. Whiteheada „samo dobro obaviještene ljude" koji su „najbeskorisniji dosadnjakovići na ovoj božjoj zemlji".

Često bujica podataka ne potiče razvoj duha, već njegovu smrt. Prisjećajući se svog vlastitog obrazovanja Albert Einstein kaže: „Morali smo sve te stvari ugurati u svoj um, željeli to ili ne. Ta mi je prisila bila toliko odvratna da mi se, pošto sam položio završni ispit, cijelu godinu dana gadilo razmatranje bilo kakvog znanstvenog problema."

Katkada se misli da se takva situacija može popraviti zanimljivijim podacima koji bi bili povezani s životom učenika. Samo to, međutim, nije dovoljno. Učenikova sposobnost da ocijeni neki podatak ovisi o razini njegove svijesti. Tup duh može neki podatak smatrati još jednom dosadnom činjenicom, dok će jasan, živahan duh uvidjeti njezino značenje i povezati je s onim što već zna. To je najvažnija misao *Vječne filozofije* Aldousa Huxleya: „Znanje je funkcija bitka. Ako se bitak znalca promijeni, mijenja se i priroda i količina njegova znanja." Ali kako naglašava u jednom od svojih kasnijih eseja, današnji sistem obrazovanja ne želi prihvatiti unutarnji razvoj ni kao moguć ni kao koristan. Toliko je zaokupljen da napuni učenikov um da nema vremena da se bavi razvojem svijesti ili izravnim proširivanjem duha.

Nastojeći ispraviti ovaj nedostatak Maharishi je osnovao vlastito sveučilište, Maharishijev internacionalni univer-

zitet (MIU). Cilj mu je da usporedno sa stjecanjem znanja razvije i učenikovu svijest. To se postiže ugrađivanjem TM-a u nastavni plan. Student na MIU pohada predavanja slična predavanjima na bilo kojem drugom sveučilištu, ali uz to proučava i prakticira TM.

Geslo sveučilišta glasi: „Znanje je strukturirano u svijesti". Ta rečenica kao da dolazi izravno od Huxleya, no činjenica je da potječe iz drevne Rig Vede. Glagol strukturirati u ovom kontekstu zbunjuje mnoge, a osobito Engleze koji tu riječ upotrebljavaju samo kao imenicu. Grubo govoreći to može značiti da je svijest medij u kojem znanje porpima oblik. Da bi uopće mogao išta znati, čovjek najprije mora biti svjestan, a dubina njegova znanja ovisit će o stupnju njegove svijesti. Nesvjestan čovjek ne zna ništa. Djelomično svjestan čovjek (čovjek u budnom stanju svijesti) djelomično poznaje stvarnost; potpuno svjestan čovjek, tj. čovjek svjestan svoje unutarnje prirode i vanjskog svijeta, tu stvarnost potpuno poznaje. Prema tome, što je razina svijesti viša, to je i znanje dublje.

### *Objektivno i subjektivno znanje*

Kad govorimo o znanju ili o istini, mislimo na one vidove svijeta i našeg iskustva koji su nepromjenljivi. Ako pod najrazličitijim uvjetima zaključimo isto, onda znamo da je to istinito. Samo iskustvo nije znanje, jer se sastoji isključivo od promjene. Sva obavještenja što ih osjetila šalju mozgu odnose se na promjene u vanjskom svijetu. Stjecanje znanja u suštini je postupak apstrakcije nepromjenljivih svojstava iz iskustva koje se neprestano mijenja. Kad gledamo, na primjer, drvo, oko nas obavještava samo o zelenim i smeđim mrljama koje se neprekidno mijenjaju (neprekidno zato što oko nikad ne miruje). Ali u tim promjenama postoji izvjestan red: granica im je dobro definirana, a posjeduju i određenu

unutarnju strukturu. Osjetila nam to ne kažu. Naš mozak apstrahira tu uredenost i na temelju toga stvara se pojam drveća.

Mogli bismo reći da iskustvo nastaje međudjelovanjem između objekta opažanja „stvari po sebi“, i subjekta opažanja, transcendentalnog Jastva. Premda se iskustvo neprestano mijenja, čisti subjekt i čisti objekt ne mijenjaju se, pa su stoga van domašaja osjetilnog iskustva. Stoga, tražeći znanje, možemo krenuti u dva moguća smjera: u smjeru otkrivanja nepromjenljive prirode objekta ili u smjeru otkrivanja nepromjenljive prirode subjekta. Prvi od tih pristupa mogao bi se nazvati objektivnim, a drugi subjektivnim.

Da bi se znanje smatralo istinom, moraju ga takvim smatrati svi ljudi u svim vremenima. Krenemo li objektivnim metodama stjecanja znanja, onda to nastojimo postići uklanjanjem (koliko je god to moguće) varijacija koje nastaju zbog promatračevog unutarnjeg stanja. To je princip objektivnosti i temelj zapadne znanosti. Subjektivnim pristupom neprotuslovlje se nastoji postići uspostavljanjem stanja svijesti koje je isto za svakoga i koje promjene u vanjskom svijetu ne mogu poremetiti. To uključuje potpun razvoj svijesti o Jastvu, koja mora biti uvijek prisutna, tj. samorealizaciju.

Objektivan i subjektivan pristup znanju mogu površnom promatraču izgledati veoma različiti, no temeljitiji pogled otkriva među njima značajne sličnosti. Što se zapadna znanost više udubljuje u finije razine kreacije, to su tvrdnje znanstvenika sličnije tvrdnjama mistika koji su to isto znanje stekli subjektivnim istraživanjem stvarnosti. Ipak, na površini objektivan i subjektivan put ostaju različiti i kao takvi samo djelomično korisni. Potpuno znanje zahtijeva sintezu ovih dvaju pristupa, sintezu u kojoj ni jedan od njih neće biti zanemaren, nego će štoviše oba koegzistirati kao vidovi jedne te iste staze znanja. Maharishi očekuje da će se to postići

uvodenjem TM-a u redovni nastavni plan. Stjecanjem svijesti o Jastvu i postizanjem unutarnje stabilnosti, student na MIU biva osposobljen da crpi iz svoga subjektivnog iskustva, neometan događajima u vanjskom svijetu, i da istražuje taj vanjski svijet neometan iznutra — potpuna subjektivna stabilnost uz potpunu objektivnu pouzdanost. Maharishi to naziva potpunim znanjem. Pod tim ne misli da čovjek treba potanko poznavati svako životno područje — jasno je da je to nemoguće. Treba potpuno poznavati neko specijalizirano područje ljudske djelatnosti spoznavši pri tom do kraja vlastitu unutarnju prirodu.

Maharishi smatra da će „prirodni rezultat cjelovitog sistema obrazovanja biti trajno proširena svijest i učvršćivanje u stanju svijesti koje izražava ideale ljudske snage, suosjećanja, stabilnosti, stvaralačkih poriva i ispunjenja.“

### *Nauka o kreativnoj inteligenciji i interdisciplinarni studij*

Riječ univerzitet potječe od latinske riječi \*universitas koja označava cjelinu, ili doslovno „biti pretvoren u jedno“. Prva srednjovjekovna sveučilišta nastojala su ostvariti taj holistički ideal podučavajući teologiju, običajno pravo i matematiku zajedno, ali s naglim porastom složenosti i opsega znanja specijalizacija je postala nužnost. Takva rascjepkanost znanja ipak je umjetna tvorevina. Život se ne može razvrstati u dobro definirane pretince kao što bi to željeli specijalisti, i mnoga područja istraživanja znatno zadiru jedno u drugo. Doista, što se čovjek više specijalizira za neko određeno područje, to više počinje crpiti iz drugih međusobno vrlo udaljenih specijalističkih disciplina. Tako, na primjer, neuropsiholog otkriva da se mora oslanjati na biokemiju, kvantnu fiziku, fiziologiju, kibernetiku i matematiku, a uz to biti i vrstan električar i programer elektronskog računskog

stroja. Djelomično i zato da bi se zadovoljila potreba za općim obrazovanjem, u novije vrijeme raste zanimanje za interdisciplinarni studij.

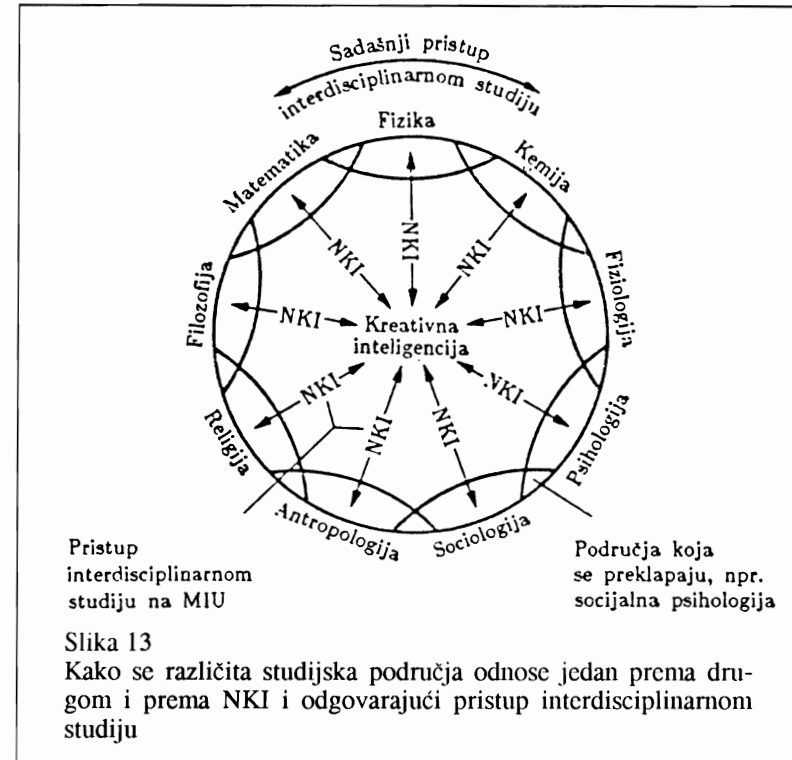
Kad se radi o tom studiju, prevladava pristup koji nastoji pronaći ono što je zajedničko različitim područjima znanja. Lako je, na primjer, uvidjeti veze između fiziologije i psihologije, pa preko psihologije preći na sociologiju, antropologiju, komparativne religije, filozofiju, matematiku, pa opet natrag na fiziku. Ali time se pronalazi samo površna veza između nabrojanih disciplina, a ne i njihova zajednička osnova.

Ono što je zajedničko svim područjima istraživanja jest potraga za redom. Svaka disciplina nastoji otkriti nepromjenljive vidove područja što ga proučava i time doprinjeti našem poznavanju svemira.

Rastući, drvo znanja granalo se u različitim smjerovima, a grane su mu se račvale u sve sitnije i sitnije dijelove. Sada smo toliko zaokupljeni vršcima grana i plodovima koji na njima zriju da je deblo gotovo zanemareno i zaboravljeno. Kad treba vidjeti povezanost različitih disciplina, pokušavamo to na razini listova, uspoređujući njihovu površnu sličnost umjesto da promotrimo njihov zajednički temelj. Posljedica toga jest da studenti smatraju interdisciplinarni studij površnim, te odmorom od pravog temeljitog učenja.

Na MIU pristup je posve drukčiji. Studij započinje s naukom o kreativnoj inteligenciji (NKI) koju Maharishi definira kao „sistematsko proučavanje prirode, porijekla, opsega i primjene kreativne inteligencije u životu“. Zapravo je NKI proučavanje TM-a u teoriji i praksi. Prakticiranje TM-a postaje eksperiment kojim se provjerava teorijska pretpostavka o „prirodi, porijeklu, opsegu i primjeni kreativne inteligencije“ u životu pojedinca.

Practiciranjem NKI-a (odnosno TM-a) student stječe izravno osobno iskustvo čiste kreativne inteligencije, pa time



i iskustvo temeljnog uređivačkog principa u prirodi. To znači da slijedi subjektivni put znanja i to do samog debla. No budući da je to isto ono deblo iz kojeg rastu grane objektivnog znanja, student se na toj osnovnoj razini upoznaje sa svim područjima istraživanja. Budući da mu je svijest otvorena „kozmičkoj inteligenciji“, počinje se osjećati „u suglasju sa svim disciplinama“ — iskustvo koje Maharishi opisuje kao „prisno poznavanje svih grana znanja“.

To ne znači da će, na primjer, čovjek koji nikada nije studirao kvantnu fiziku spontano steći posve točna znanja o tome predmetu. Da bi dobio potrebna obaviještenja, ipak će

morati temeljito proučiti predmet. Ali ukoliko ga bude proučavao, osjećat će da ga „poznaje“ i da s lakoćom usvaja potrebne činjenice i teorije.

Crtežom 13 prikazao sam određen broj međusobno povezanih znanstvenih disciplina koje leže na obodu kruga, a svaka se stapa sa susjednom, kao na primjer fizika s kemijom u polju molekularnih struktura. Sadašnji površan pristup interdisciplinarnom studiju pokušava povezati jedan predmet s drugim promatrajući površinske veze na obodu kruga. Ako pretpostavimo da je središte kruga polje čiste kreativne inteligencije, srž svih disciplina, onda je nauka o kreativnoj inteligenciji dodirna točka između izravnog iskustva transcendentalne svijesti i specifičnih područja ljudskog znanja. Uz takav temelj sva ta područja mogu se sagledati kao vidovi iste cjeline.

### *NKI i znanost*

U prošlosti je proučavanje stanja svijesti bilo ograničeno uglavnom na Istok, a posljedica toga jest da većina ljudi na Zapadu cijelo to područje istraživanja smatra „orijentalnim“ i stoga tudim vlastitoj kulturi. U velikom broju slučajeva takva su istraživanja smatrana neznanstvenim i potcijenjivana kao mistična. Da bi pokazao da se ta učenja mogu jednako dobro, ako ne i bolje, izraziti i razumjeti i na Zapadu, Maharishi je postepeno iz tih učenja uklonio sve orijentalne ukrase. Namjerno nazivajući proučavanje kreativne inteligencije znanošću Maharishi nastoji da ljudima dopre do svijesti da se unutarnji čovjekov razvoj i evolucija svijesti mogu analizirati jednako objektivno i racionalno kao bilo koji drugi predmet istraživanja. Rezultati takvih analiza

mogu se provjeriti osobnim ili javnim eksperimentom i na temelju toga prihvatiti ili odbaciti.

Može se prigovoriti da NKI nije znanost zato što proučava promjene u višim stanjima svijesti, pa njezine hipoteze može provjeriti samo čovjek koji je i sam u takvom stanju. Ta ista kritika može se, međutim, primjeniti i na sve ortodoksne nauke. Tako, na primjer, prihvaćamo teorije atomske fizike jer su ih provjerili i potvrdili stručnjaci na tom području. Ne tražimo da nam u stražnjem dvorištu instaliraju ciklotron koji stoji milijardu dolara, nego vjerujemo na tom području priznatim autoritetima, uz prešutnu pretpostavku da bismo, barem u principu, i sami mogli ponoviti eksperiment. Rezultate NKI-a u principu također svatko može ponoviti. Budući da tehnika TM ne ovisi o čovjekovoj ličnosti, karakteru ili intelektualnim sposobnostima, već o strukturi normalnog procesa mišljenja, svatko može meditirati, pa uzdigavši se do viših stanja svijesti, provjeriti tvrdnje nauke o kreativnoj inteligenciji. To što ljudi u višim stanjima svijesti ili na putu prema njima potvrđuju Maharishi-jeve pretpostavke trebalo bi nestručnjaku biti dovoljno.

No, to da li je NKI znanost ili nije, nije toliko važno kao to da li je djelotvorna i koliko vrijedi. Filozofi znanosti još se uvijek prepiru oko toga da li je, na primjer, sociologija dostojna imena nauke. I dok oni raspravljaju, sociologija pruža ljudima uvid u odnose pojedinaca unutar društva.

Da bi nam neki predmet vrijedio, ne moramo shvaćati njegov teorijski okvir. Tako, na primjer, većina nas ne poznaje fizikalne principe na kojima se temelji rad jednostavnog tranzistora — čak i kad bi nam ih netko objasnio, vjerojatno ne bismo u njih povjerovali, jer teorije kvantne fizike često

izgledaju u izravnoj suprotnosti sa „zdravim razumom“. Ipak prihvaćamo tranzistore i ostale elektronske aparate, ne zato što razumijemo principe na kojima rade, nego zato što su korisni. Slično tome čak i ako nam se na početku neki pojmovi nauke o kreativnoj inteligenciji od svakodnevnog života čine jednako udaljenima kao i kvantna teorija, trebali bismo o njezinoj vrijednosti suditi isključivo na temelju toga da li je korisna i da li djeluje.

### *Maharishijev internacionalni univerzitet*

Proučavanje kreativne inteligencije ključni je studij na MIU. Kad se na nj upisuje, svaki student na ma kom akademskom nivou bio (bilo da ima samo srednju školu ili čak doktorat znanosti) mora upisati osnovni jednogodišnji uvodni kolegij koji započinje jednomjesečnim tečajem nauke o kreativnoj inteligenciji, da bi se zatim u svjetlu te znanosti ispitali temeljni principi dvadesetak različitih područja ljudske nadgradnje. Jasno je da se od studenata ne može zahtijevati da u tako kratkom vremenskom razdoblju potanko prouče svako područje, ali svrha tečaja samo je stjecanje uvida u osnovne principe pojedinih predmeta i da se ti principi zatim povežu s principima nauke o kreativnoj inteligenciji, tj. da se različite grane znanja ne promatraju odvojeno, već da se uvidi kako se one granaju iz zajedničkog debla. Tek kad izgradi tako širok temelj, student se počinje specijalizirati u odabranom području, a kad je riječ o specijalizaciji, nastavni je plan jednako obuhvatan i rigorozan kao i na bilo kojem drugom sveučilištu.

Ugrađivanje znanja o Jastvu u obrazovni sistem nije samo puko dodavanje subjektivnog znanja objektivnom, nego i utiranje puta potpunijoj objektivnoj spoznaji. Studenti na MIU izjavljuju da im je proučavanje različitih disciplina

lako i zanimljivo, a ispitivanja na studentima potkrijepila su tu tvrdnju pokazavši njihov znatno bolji uspjeh u učenju.

Aspekt Maharishijevog internacionalnog univerziteta koji bi nam na prvi pogled mogao izgledati neobičan jest taj da gotovo uopće nema formalnih praznika. Osim jednomjesečnog prekida na kraju svake školske godine tečajevi na MIU održavaju se neprekidno. To, međutim, nije tako neobično kao što izgleda, jer nastavni plan uključuje i po mjesec dana „boravišnih praznika“ i to nakon svaka tri mjeseca. Za to vrijeme studenti se ne bave formalnim studijem već se povlače u takozvane šumske akademije. To su mjesta daleko od gradova i sveučilišta, a za vrijeme boravka ondje, studentima se pruža prilika da steknu dublje osobno iskustvo na području transcendentalne meditacije. Cilj takvog odmora jest da ubrza „čišćenje“ živčanog sistema i omogući studentu da stekne dublje iskustvo finijih razina mišljenja. Posljedica je ubrzanje osobnog napretka i brži razvoj svijesti.

Kao što svaki student zna, znanje se usvaja u onim trenucima potpune opuštenosti, tj. trenucima kad čovjek nije zaokupljen učenjem. Ugrađivanjem duljih razdoblja dubokog počinka u nastavni plan, MIU pruža studentu priliku da „provvari“ i sredi stečeno znanje.

Druga jedinstvena značajka nastavnog plana na MIU jesu duža vremenska razdoblja rada na terenu. Na postdiplomskom studiju otprilike polovina vremena provodi se van sveučilišta učeći izravno kako se specijalističko znanje primjenjuje, te doživljavajući odnos sveg specijalističkog polja proučavanja i potreba društva. Time se znanje kristalizira i provjerava njegova valjanost u životu. Studenti na MIU ne bi se prema tome trebali žaliti da njihov studij nema veze sa životom.



MIU je službeno priznat, a redovito radi od 1973. godine. Maharishi i fakultetsko osoblje veći su dio tečajeva snimili na video vrpce, tako da studenti mogu pohađati tečajeve u svojoj vlastitoj zemlji u lokalnim TM centrima. Maharishi bi želio da MIU tečajevi postanu dio višeg i nižeg obrazovanja, kao i obrazovanja odraslih, kako bi se svim muškarcima i ženama „svake dobi, zanimanja, društvenog porijekla i stepena obrazovanja” omogućio potpun osobni razvoj.

Maharishijeva je namjera da postizući sve te ciljeve učvrsti temelje učenja o transcendentalnoj meditaciji. On se nada da će MIU širiti tehniku i pri tom sačuvati duboko razumijevanje njezinih principa, te da će ih ubuduće biti mnogo teže iskriviti ili pogrešno shvatiti.

## Treći dio

U prvom smo poglavlju vidjeli kako duboki počinak omogućuje organizmu da eliminira duboko ukorijenjene stresove. Time se postizalo bolje zdravlje i budniji duh. U drugom je dijelu pokazano kako čovjek čiji je duh jasniji počinje otkrivati čisto Jastvo — temelj svekolike mentalne aktivnosti. Time je dobivena osnova za nekoliko viših stanja svijesti. U transcendentalnoj svijesti koja se postiže vježbom TM-a (kad se duh potpuno smiri), čovjek je svjestan samo čistog Jastva. Redovnom izmjenom TM vježbe i normalne dnevne aktivnosti postiže se stanje u kojem je čovjek trajno svjestan Jastva. To je peto stanje svijesti. Daljnji razvoj podrazumijeva postepeno profinjenje percepcije vanjskog svijeta, dok napokon u sedmom stanju svijesti čovjek ne postane svjestan Jastva i u svemu izvan sebe (a ne samo u sebi).

Promatrajući vrijednosti viših stanja svijesti dosad sam govorio samo o tome kako ona djeluju na individualno iskustvo i rad. U ovom zadnjem dijelu knjige želio bih razmotriti posljedice koje će viša stanja svijesti izazvati u društvu kao cjelini, kao i njihovo značenje za današnji svijet. Ako čovječanstvo želi napredovati, bitno je da čovjek razvije dublju svijest o sebi i o svom odnosu prema ostaloj prirodi. Smatram da će to biti veliki korak u evoluciji i temelj zdravog i integriranog društva.

Ovaj dio knjige uglavnom je moje osobno razmišljanje o ulozi TM-a u svijetu danas, pa sam ovdje više nego igdje odgovoran za sve greške i nedostatke.

---

# *Umijeće nemogućeg 15*

---

Maharishi je uvijek govorio da čovjekovoj svijesti utemeljenoj u unutarnjoj tišini „sve postaje moguće“. Mi na Zapadu obično smo to „sve“ reducirali na ono što je nama na našoj razini svijesti izgledalo moguće. Mogli smo prihvatiti ideju da je prosvijetljen čovjek trajno ispunjen i sjedinjen sa svim stvorenim, kao i to da svojim djelovanjem nikad ne uzrokuje patnju. No misao da prosvijetljen čovjek može hodati po vodi, postati nevidljiv ili letjeti zrakom naizgled je protuslovlila svim fizikalnim zakonima, pa smo je kao apsurdnu odbacili.

Tijekom povijesti yogini i prosvijetljeni mudraci uvijek su iznova ponavljali da usporedo s pročišćavanjem svijesti ide i stjecanje moći kojima se može činiti i ono što je naizgled nemoguće. Tako se, na primjer, razvija intuicija, sposobnost čitanja misli, hodanja po vodi, levitacija i predviđanje budućnosti, savršeno vladanje vlastitim tijelom pa čak i ostalom prirodom.

Primjeri posjedovanja ovih „nemogućih“ sposobnosti mogu se naći u spiritualnim učenjima većine kultura. Sposobnost izvođenja takvih majstorija smatra se štoviše dokazom prosvjetljenosti ili svetosti.

Kažu da je Buddha posjedovao moć letenja zrakom (sjedeci prekriženih nogu), da se mogao istovremeno pojaviti na nekoliko mjesta, hodati po vodi i postati nevidljiv. Te moći, ili siddhije kako ih zovu na Istoku, posjedovali su i mnogi Buddhini redovnici. Budistički tekstovi tradicionalno navode osam velikih siddhija:

1. smanjiti se do veličine atoma
2. postati toliko lagan da možeš letjeti zrakom
3. postati veoma težak
4. dodirivati udaljene predmete
5. posjedovati neodoljivu snagu volje
6. vladati duhom i tijelom
7. vladati elementima
8. trenutno si moći ispuniti svaku želju

U tim se tekstovima navodi i postojanje osamdeset četvorice mahasiddhasa, tj. svetih ljudi iz različitih kultura koji su uspješno savladali svih osam velikih siddhija.

U drevnoj Indiji takve su se pojave uvijek smatrale mogućima<sup>10</sup>, premda se ne bi moglo reći da su bile i česte. U Upanišadama i vedskim Brahmanama uopće se ne sumnja u nadnaravne moći prosvijetljenih mudraca — one se smatraju prirodnom posljedicom integrirane svijesti. I u islamskoj tradiciji mnogima se sufima pripisuje sposobnost da liječe bolesne, da znaju što drugi osjećaju, da se istodobno pojave na nekoliko mjesta i da hodaju po vodi.

### ***Patanjalijeve Yoga sutre***

Najpotpuniji opis takovih moći nalazimo u Patanjalijevima Yoga sutrama. Patanjali je živio u Indiji prije dvije tisuće godina, a njegov se tekst smatra standardnom raspravom yoga filozofije. U trećem poglavlju pod naslovom „Moći“ Patanjali navodi pedeset i dva siddhija što se razvijaju us-

poredo s rastom svijesti i opisuje specifične tehnike za njihovo vježbanje. Osim već spomenutih, Patanjali nabraja i ove siddhije:

1. razvijanje prijateljstva, suosjećanja itd.
2. obuzdavanje gladi i žeđi
3. intuiciju
4. napuštanje tijela po volji
5. zračenje snopa blještave svjetlosti
6. znanje o položaju i kretanju zvijezda
7. snaga slona
8. razumijevanje jezika svih bića
9. znanje o prijašnjim rođenjima

No premda je velik broj ljudi čitao Patanjalijeve upute, a mnogi su ih se pokušavali i pridržavati, rijetki su oni koji su uspjeli postići obećane rezultate. Vjerojatno nisu uspjeli iz dva razloga: upute nisu dobro razumjeli i nisu bili u određenom, za siddhije potrebnom, stanju svijesti.

Ključ uspješnog razvoja takvih moći tehnika je koju Patanjali naziva samyamom. On je definira kao sintezu triju nezavisnih sposobnosti: *dharane*ili zadržavanje pažnje, *dhyan*eili dopuštanja da se duh nesmetano bavi određenom temom, i *samadhi*jaili transcendentalne svijesti. Ovakva sinteza može nam se na prvi pogled učiniti proturječnom. Ako je duh u samadhiju, tada vlada potpuna mentalna tišina, nema objekta opažanja pa naizgled ni mogućnosti da se duh bavi bilo kakvom mišlju. Zbunjeni ovom uputom ljudi bi obično nastojali ostvariti istodobno sva tri navedena elementa i već samim činom *nastojanja*isključivali stanje samadhija (vidi Četvrto poglavlje). U mnogim prijevodima „Yoga sutri“ riječ *samyama*prevodi se riječju koncentracija; no koncentracijom na moći ne mogu se te moći i steći. Stoga mnogi koji

su pokušavali slijediti Patanjalijeve upute nisu postigli željene rezultate, te su na kraju posumnjali i u samu vrijednost Patanjalijevih tehnika. Zahvaljujući vlastitoj dubokoj spoznaji Maharishi je uspio objasniti bit samyame. Sama tehnika krajnje je jednostavna, zapravo toliko jednostavna da se kasnije pitamo kako to da nismo sami na nju nadošli. Ipak, kad je potpuno shvatimo, uvidamo i njezinu dubinu. Ponekad složeno uočavamo i razumijemo lakše od jednostavnog. Jednostavne stvari kao što je, na primjer, i sama tehnika TM često uopće ne primjećujemo, ili ako ih i opazimo, odbacujemo bez mnogo razmišljanja. No ako, umjesto da ga ograničavamo, dopustimo duhu da koristi vlastite prirodne sposobnosti, spoznajemo da je suština svake djelotvorne tehnike — jednostavnost. Maharishi je pokazao da je samyama jedinstvena tehnika koja automatski sadrži suštinu triju osnovnih stanja: *dharane*, *dhyanei samadhija*, pa je prema tome svjesno nastojanje da se te radnje odnosno stanja integriraju suvišno. Napor je isključen, a paradoks razriješen. Posljedica jest djelotvornost tehnike.

Samo se po sebi razumije da tehnika može djelovati samo ako je čovjek koji je prakticira u određenom specifičnom stanju svijesti. To stanje svijesti granično je stanje između potpune mentalne tišine transcendentalne svijesti i stanja u kojem se rađa najtananiji impuls misli. Na dijagramu mjehurića opisanom u trećem poglavlju ove knjige to je mjesto na kojem dno jezera dodiruje jezersku vodu, mjesto gdje se djelatni duh spaja s apsolutnim. Kao i mnogi drugi duhovni učitelji Maharishi tvrdi da se na toj razini svaka želja ispunjava sama od sebe, a tehnike koje opisuje Patanjali postaju automatske. Čovjek koji nije u tom stanju svijesti ne

može primijeniti tehniku *samyame* koliko nastojao. Ako nema struje, žaruljica se neće upaliti ma koliko okretali prekidač — kad je energija tu dovoljno je okrenuti ga samo jedanput.

### *Maharishijeve sidhi-tehnike*<sup>11</sup>

Uveo ih je u program TM 1976. godine. Skupini učitelja TM dao je Patanjalijeve upute i pokazao im kako se pravilno izvodi tehnika *samyame*. Zanimalo ga je hoće li njihovo iskustvo i dubina njihove meditacije biti dovoljni za djelotvornu primjenu tehnike. Nakon tri mjeseca uspjeh je bio toliki da je Maharishi odlučio da sidhi tehnike učini dostupnim svim praktikantima TM-a.

Iako u početku zamišljene kao dio programa za usavršavanje učitelja tehnike TM, sidhije može prakticirati svatko tko vježba tehniku TM duže od šest mjeseci. Gotovo devedeset i pet posto polaznika svih TM-sidhi tečajeva savladalo je jednu ili više sidhi tehnika, a neki su ih savladali čak i nekoliko.

### *Mehanizam TM-sidhija*

Jednom od tehnika koje Patanjali opisuje postiže se „viđenje jedva zamjetljivih predmeta ili predmeta koji su izvan vidokruga, bilo zato što su veoma udaljeni, bilo zato što su zaklonjeni nekim drugim predmetom“. Praktikanti TM-a koji su vježbali ovu tehniku mogli su njezin učinak provjeriti te „vidjeti“ što se skriva u kutiji ili odrediti lokaciju predmeta što su ga bili izgubili. Jedan je poslovni čovjek izjavio da je, vježbajući ovu tehniku, uvijek „znao“ što se događa na burzi, a mogao je predvidjeti i burzovni izvještaj u novinama. U jednom drugom slučaju čovjek je „vidio“ prijatelja u drugoj državi. Kazao je da prijatelj sjedi u sobi, a zatim je

točno opisao sobu i prijateljevu odjeću. Druga Patanjalijeva tehnika vodi „poznavanju tjelesnog sustava“. Česte su izjave praktikanata o tome kako su „vidjeli“ raspored svojih unutarnjih organa, a ponekad uočili i njihove bolesne dijelove. Jedan se praktikant našao unutar vlastitog oka te je mogao potanko ispitati njegovu strukturu.

Kao posljedica vježbanja TM-sidhi programa poboljšava se osjetilno opažanje, a razvijaju se i sposobnosti „gledanja“ u prošlost ili budućnost kao i sposobnost svladavanja gladi i žeđi. Pošto je skupina ispitanika neko vrijeme vježbala tehniku kojom se oštiri sluh, izmjereno je pooštrenje sluha za prosječno tri decibela. Drugim riječima ispitanici su sada mogli čuti zvukove dvostruko tiše od onih što su ih mogli razaznati prije početka pokusa.

Te na prvi pogled „nadnaravne“, odnosno „supernormalne“ moći prirodna su posljedica potpuno razvijene svijesti. U tom, kako bi Maharishi rekao „normalnome“ stanju svijesti, „normalne“ su i takve moći. Ono što nas sprečava u češćem doživljavanju ovakvih iskustava naša je relativno slabo razvijena svijest. Stres i zamor koji se u nama neprekidno gomilaju zaustavljaju duh na putu prema njemu toliko potrebnoj tišini. A takve moći mogu doći do izražaja samo ako između svakodnevne djelatnosti i njezine baze, tj. polja transcendentalne svijesti postoji svjesna povezanost. „Čuda se ne mogu razvrstati po težini“, tvrdi se u jednoj nedavno objavljenoj raspravi o čudima. „Ona su prirodna i kad se ne zbivaju, znači da nešto nije u redu.“

Dogada se da i ljudi koji ne vježbaju TM-sidhi tehnike imaju nešto iskustva sa sličnim moćima. Dogodi se, recimo, da iznenada osjete i „znaju“ što se zbiva s nekim njihovim rođakom ili prijateljem u nekom udaljenom kraju. Ili da sanjaju nešto što se kasnije doista i dogodi. Takvi doživljaji nisu ni malo neuobičajeni, a doživljava ih smiren i prijemljiv duh. TM-sidhiji su zapravo tehnike koje omogućavaju ko-

rištenje prirodnih mogućnosti pa time i učestalost takvih iskustava.

Potankosti mehanizma same tehnike nisu još posve razjašnjene, a veza između specifične upute i njezina učinka često izgleda krhka. Očito je da o međudjelovanju misli na suptilnim razinama znamo veoma malo, otprilike jednako malo kao što smo nekad znali o yogi. Iako se tada o radu čovjekovih unutarnjih organa nije znalo gotovo ništa, priznavalo se da određeni položaji tijela uzrokuju određena specifična poboljšanja zdravlja. Nije se, međutim, znalo da ti položaji posve određeno djeluju na unutarnje organe koji su bili u vezi s bolešću o kojoj se radi. Način na koji položaji djeluju bio je dugo vremena tajna. Slično tome i TM sidhi tehnike izgledaju neobične i nadnaravne samo zato što još ne razumijemo duševne procese na kojima se one temelje.

### *Sidhi letenja*

Najuzbudljivija i najprivlačnija među sidhi tehnikama vjerojatno je tehnika letenja zrakom. Ljudi koji su je vježbali najednom bi se uzdigli deset do dvadeset centimetara iznad tla i pomaknuli kojih pola metra prema naprijed. Pri tom su sjedili u položaju potpunog lotosa, tj. sa stopalima na bedrima.

Premda je takvo kretanje više nalik skakutanju, teško je skakutati prekrivenih nogu. Kad je Arthur Koestler prvi put vidio u nekom budističkom samostanu, nije mu uopće palo na pamet da lebdjenje monaha poveže s razvojem tehnike letenja — smatrao je da se jednostavno radi o domišljatom triku.

Prema drevnom indijskom tekstu Shiva Samhita sposobnost letenja zrakom razvija se u tri faze. Najprije dolaze promjene u disanju, osjećaj topline i vibracije u kičmi, zatim „skakutanje žabe“ (što je doživjela većina praktikanata TM-

a) i konačno sposobnost levitacije. Takvo „letenje“ još je uvijek relativno rijetka pojava. U vrijeme dok sam ovo pisao uspio je tako poletjeti samo malen broj učesnika TM-sidhi tečajeva.

Ne protuslovi li čin levitacije koja se spominje u mnogim duhovnim tekstovima fizikalnim zakonima? Mislim da treba naglasiti da on protuslovi samo dosad poznatim fizikalnim zakonima. Najpouzdaniji zakon suvremene znanosti glasi da ništa ne ostaje zakonom isuviše dugo. Nепrestano se otkrivaju nove činjenice, a pravila se proširuju, da bi ih obuhvatila. Pokusi izvedeni u zadnjih pedeset godina izmijenili su devedeset i pet posto fizikalnih znanja koje je bilo prihvaćeno dvadesetih godina našeg stoljeća, a osamdeset posto fizike od prije dvadesetak godina jednako je tako nadideno. Stoga je drsko i kratkovidno reći da je nešto nemoguće samo zato što nije u skladu s fizikalnim zakonima kakve ih danas poznajemo.

Kad ne bismo poznavali principe aerodinamike, vjerojatno bismo tvrdili da avion ne može letjeti. Prije kojih osamdesetak godina ljudi su to doista i mislili. Slično tome danas ne shvaćamo kako je moguće da pukim preusmjerenjem pažnje i sami možemo poletjeti. Fizikalna znanost zasad proučava svijest i nema što reći o izravnom međudjelovanju svijesti i tvari.

Ipak, svjedoci smo polaganog mijenjanja znanstvenih stavova. U njima se sve češće spominje čovjekova svijest. Prvi znaci te promjene došli su u obliku Heisenbergova principa neodređenosti i otkrića da je svijest neodvojiva od čina promatranja. Mnogstvo paranormalnih pojava, od kojih su neke mnogostruko provjerene pokusima ozbiljno potresa stari, materijalistički, model svijeta. Možda će nam upravo sidhi tehnike, učinci kojih se mogu uvijek iznova provjeravati na sve većem broju ljudi, pomoći da sjedinjavanjem fizike i svijesti bolje shvatimo svijet u kojem živimo.

Kad Maharishi objašnjava mehanizam TM-sidhija, on govori o tome kako polje transcendentalne svijesti ne samo da je zajedničko svim ljudskim rasama, već je štoviše i temelj sveg relativnog postojanja. Na razini transcendentalne svijesti svaki impuls mentalne aktivnosti djeluje izravno na sve što postoji. Pojedinaac je zapravo nešto kao otok u oceanu: ono što obično vidimo jest otok kao odvojeni entitet — na jedinstvo oceanskog dna rijetko i pomišljamo. Maharishi ističe da sidhi tehnike djeluju s „dna oceana“ pa time utječu na sve vidove postojanja, a ne samo na ono što se dešava na otoku. Tu temeljnu razinu svijesti Maharishi naziva poljem svih mogućnosti. Njegova je bit jednostavnost. Stanje svijesti potrebno da bismo tu bit opazili jednostavno je svjesnost — prirodna jednostavna budnost. Upravo je ona ključ izravnog djelovanja na sve što postoji.

#### *Odras TM-sidhi tehnike na EEG zapise*

Fiziolozi MERU-a<sup>12</sup> zapazili su na praktikantima TM-sidhi programa cijeli niz zanimljivih promjena. Najzanimljivije među njima uočene su na području moždane djelatnosti (EEG). U petom poglavlju ove knjige govorili smo o tome kako se prilikom prakticiranja TM-a sinhronizira rad lijeve i desne moždane polutke, o pojavi koja je dobila ime „EEG koherencija“. Ispitivanja vršena na praktikantima TM-sidhi tehnika pokazuju da ta koherencija raste i prenosi se sa alfa valova i na sporije theta kao i na brže beta valove. Koherencija je najveća za vrijeme vježbanja letenja. Ona se tada proteže cijelim spektrom moždane djelatnosti od 0 do 25 Hz pa i više od toga (mjerjenja su vršena u fazi „skakutanja“ — faza lebdjenja još je relativno rijetka pa ju je teže laboratorijski ispitati)

Ta bolja koherencija u skladu je s Maharishijevom tvrdnjom da se djelovanje sidhija temelji na gotovo savršenoj

koordinaciji duha i tijela. Takva koordinacija posljedica je skladnijeg rada mozga što je opet uzrok skladnijeg funkcioniranja tijela. TM-sidhiji ukazuju na mogućnosti što ih otvara savršen rad mozga, rad koji se odražava u velikom skladu moždanih valova zabilježenih elektroencefalografom.

Otkriveno je da različite sidhi tehnike uzrokuju različite EEG zapise, odnosno različite vrste sklada u radu mozga. I samo mjesto na kojem određeni dijelovi mozga počinju skladno djelovati ovisi o tehnici koju vježbamo. Maharishi uvijek iznova naglašava da vrijednost sidhi tehnika nije u njihovom učinku (premda on može biti zanimljiv i koristan) već u razvoju onih suptilnih dijelova mozga kojima se rijetko služimo. Svakim sidhijem uvježbavamo posve određeni dio mozga što se odražava i u različitosti EEG zapisa.

Korisnost sidhi vježbe može se usporediti s korisnošću tjelovježbe. Čovjek koji u gimnastičkoj dvorani svakodnevno vježba na trambulinu, konju i ručama, trči, diže utege itd. tijekom vremena razvit će mišiće i bit će brz, snažan i savitljiv. Slično tome čovjek koji se bavi TM-sidhi tehnikama, redovito vježba svoj duh i održava ga zdravim i elastičnim. U svakodnevnom životu to se opaža u njegovu sve većem duhovnom i intelektualnom bogatstvu. U tom i jest vrijednost sidhi tehnika.

„Nadnaravne“ moći, koje su posljedica vježbanja tih tehnika, ne treba smatrati ciljem nego nuzučinkom. Ponekad mogu biti zanimljivi i učinci same tehnike TM — na primjer, potpun prestanak disanja. Nitko, međutim, ne vježba TM zato da bi usporio disanje već zato što mu posljedice vježbe koriste u svakodnevnom radu. Jednako tako cilj vježbanja TM-sidhi tehnika nisu nadnaravne moći već opći razvoj svijesti i postizanje duhovne elastičnosti.

### Etika

Pitanje koje se na ovom mjestu često postavlja jest pitanje morala. Mogu li se moći razvijene ovim tehnikama koristiti u negativne i rušilačke svrhe?

Tradicionalni je stav da je to prilično nevjerojatno. Prije svega zato što svaka akcija na toj razini svijesti neodložno i neposredno djeluje na počinitelja. Svatko tko bi pokušao zloupotrijebiti te moći ubrzo bi sam pao u jamu koju je iskopao.

Drugi i još važniji proturazlog jest taj što je krajnje nevjerojatno da bi netko sposoban da savlada te tehnike mogao željeti da ih upotrijebi na negativne načine. Stanje svijesti nužno za izvođenje sidhija pretpostavlja da je svijest u skladu s cijelom kreacijom, pa kako smo to vidjeli u desetom poglavlju, svako djelovanje na toj razini mora podržavati život. Da bi narušio ravnotežu prirode, čovjek mora napustiti tu razinu jedinstva, a kad je napusti ne može više izvoditi *samyamu*.

Gotovo svi praktikanti TM-sidhija, koje sam imao priliku sresti, zračili su blagošću, ljubavlju i ljudskom toplinom. S takvom ljubavi u srcu teško je bilo kog uvrijediti ili pozlijediti. A što je još značajnije ta je ljubav zarazna. I samo druženje s takvim ljudima čini da nam se srce ispunji toplinom i ljubavlju. A kultura srca jest nešto današnjem svijetu bez sumnje veoma potrebno.

---

# Revolucija svijesti 16

---

*Potpuna ljubav prema ljudima  
daje upravljanje bez upravljanja*

*Tao-Te-Čing*

Ne treba posebno naglašavati da je čovječanstvo danas u jednom od presudnih razdoblja svoje povijesti. Prenase-ljenost, pomanjkanje sirovina i zagađenost okoline, goruće probleme današnjice, odmah će uočiti svaki nepristran pro-matrač. Ne bih želio predskazivati sudnji dan, no ni bez-brižno i neodgovorno izjavljivati da će znanost i tehnologija već nekako riješiti postavljene probleme — nisam siguran da hoće. Mislim da izbjeći katastrofu možemo jedino ako iz temelja izmijenimo odnos prema sebi i svojoj okolini, zahti-jeve što ih postavljamo ostalim ljudima i ovoj planeti, svi-jest, mišljenje i stavove. Ukratko, moramo izmijeniti sebe.

Suština našeg odnosa prema svijetu još se uvijek može izraziti riječima „ja protiv njega“, ili „ja ovdje“, a „svijet tamo vani“. Uzrok tog razlikovanja neprekidna je potreba neprosvijetljenog čovjeka da potvrdi svoj osjećaj osobnog identiteta. To potvrđivanje ide na štetu okoline — onog što nije „ja“, a pritom se pod okolinom ne smatraju samo ostali ljudi, već i vlastito tijelo. Uzimati „izvana“ da bismo hranili „unutra“ u suštini je izrabljivački stav.



Mnogi smatraju da je za zloupotrebu okoline i nas samih krivo naše „potrošačko društvo“. No takvo se društvo temelji na potrebama i željama neprosvijetljenih pojedinaca. Reklama iskorištava našu potrebu za potvrđivanjem umjetno stvorene i neprimjerne slike koju imamo o sebi samima. Pušimo „prave“ cigarete i nosimo odjeću kupljenu u „pravim“ buticima ne zato što bi se takve cigarete ili odjevni predmeti bitno razlikovali od nekih drugih, nego zato da osnažimo vlastiti, u biti lažan, osjećaj identiteta. Time ne mislim umanjiti ili zanemariti političke čimbenike. Sigurno je da velik dio tehnologije i industrije služi kratkoročnim ciljevima odabrane nekolicine. No često i oni koje smatramo izrabljivačima samo nastoje održati vlastiti osjećaj identiteta. Činiti to na račun ostalih i mogu upravo zato što i ti ostali moraju taj isti osjećaj uvijek iznova potvrđivati: nekome kome automobil zaista nije potreban možete ga prodati samo ako mu je on psihološki potreban.

I tako se krug zatvara. Nenadomjestivo prirodno blago oblikuje se u predmete koji privremeno potvrđuju ego, da bi zatim, kad izgube svoju psihološku vrijednost, bili odbačeni bez razmišljanja. Takav kratkovidan postupak narušava osjetljiv i zamršen sklad ekoloških sustava o kojima ovisi život na ovoj planeti. Kad bismo ono što činimo svojoj okolini, činili vlastitom tijelu, smatrali bi nas ludima — šteta nanesena okolini opravdava se napretkom.

Glavni uzrok takva ponašanja leži u tome što nismo spoznali bitno jedinstvo sebe i svijeta. Iako ga intelektualno možda i prihvaćamo, ne opažamo ga neposredno tj. ono nije i naša osobna stvarnost. Ono što neposredno opažamo još uvijek je samo odvojeno, individualno „ja“ što ga Alan Watts zove „egom u kožnoj kapsuli“

Premda je to razlikovanje na određenoj razini postojanja stvarno i neophodno, ono nikako nije i potpuna istina.

To je samo biološki koristan model, razvijen u ranom djetinjstvu, koji organizmu omogućuje da se kao autonomna jedinica suoči s neposrednom okolinom. Sam po sebi taj model nije pogrešan, pogrešno je to što potpuno ovisimo o njegovu dualizmu. Da bismo kao vrsta mogli i dalje napredovati, neophodno je da spoznamo suštinsko jedinstvo sebe i svijeta. Ta spoznaja koja će uravnotežiti naš osjećaj odvojenosti, ne smije biti samo promjena ideje, već i promjena svijesti.

### *Pomak paradigme*

Thomas Kuhn upotrijebio je riječ „paradigma“ da njome opiše osnovni teorijski model glavnine neke znanosti, model koji služi kao okvir za tumačenje novih opažanja. Primjer paradigme na području fizike jest Newtonova mehanika. Sve do kraja devetnaestog stoljeća gotovo sve što se dotad znalo o međusobnom djelovanju materijalnih tijela moglo se objasniti principima koje je Newton iskazao još u sedamnaestom stoljeću. No bilo je nekoliko pojava koje se u Newtonovom modelu nisu mogle objasniti na zadovoljavajući način. Početkom dvadesetog stoljeća broj tih pojava toliko je narastao, da je „istinitost“ Newtonove mehanike dovedena u pitanje — bila je potrebna nova paradigma. Novi model konačno je formulirao Einstein u svojoj teoriji relativnosti, pa je pomak paradigme prozvan Einsteinovom revolucijom u fizici.

Daljnji su primjeri promjena paradigmi u znanostima Darwinova revolucija u biologiji, Freudova revolucija u psihologiji i Kopernikova revolucija u astronomiji.

Sve je očitije da smo danas zreli za promjenu paradigmi u industriji, tehnologiji, ekonomiji i obrazovanju. Sadašnji model kojem se uspjeh mjeri neposrednim materijalnim dobitkom postao je izrazito neprimjeren.

Willis Harman i tim istraživača na Stanfordskom istraživačkom institutu izradili su veliku studiju o mogućim „budućim povijestima“ čovječanstva i zaključili da postoje samo dvije alternative koje ne vode u kolektivnu katastrofu. Prvu od njih nazvali su „prijateljskim fašizmom“. Tim društvom upravljala bi bezlična, posvuda raširena, ratno-socijalno-industrijsko-komunikacijska-policijska birokracija s tehnokratskom ideologijom“. To se manje više svodi na to da nastavimo putem kojim smo krenuli u Orwellovu 1984. u kojoj se stabilnost može održati samo silom. Druga alternativa zamišljena je kao „evolucionarna transformacija“. To bi, zaključuje se u izvještaju, (1) zahtijevalo ekološku etiku, (2) naglašavalo razvoj čovjekove ličnosti, (3) dopuštalo velik broj različitih vrijednosti i oblika života, (4) podrazumijevalo ravnotežu i koordinaciju zadovoljenja potreba, a ne postizanje uspjeha na jednom vrlo uskom području (npr. ekonomskom), (5) pružalo cjelovitu perspektivu ili shvaćanje života i (6) bilo eksperimentalno, otvoreno i evolucionarno. Ovi zaključci znače bitan pomak paradigme u našem pristupu životu. U izvještaju se zaključuje da je takav pomak za čovječanstvo jedini mogući put.

No, ma koliko se zalagali za novu paradigmu, nije vjerojatno da će se ona ostvariti sve dok pojedinci budu vezani uz stari „ja protiv toga“ model. Obuhvatnu, ekološku etiku neizrabljivanja nećemo moći ugraditi u politiku ukoliko je ne ugradimo i u svoju svijest, i to ne tako da je intelektualno shvatimo, nego da je neposredno osjetimo. Moramo je spoznati organski, srcem svoga bića, a ne samo cerebralno, tj. logičkim rasuđivanjem. Jednako kao što moramo restrukturi-

rirati svoj model svijeta moramo restrukturirati i osnovni model našeg mišljenja i doživljavanja svijeta.

### *Identitet kao metaparadigma*

Modeli koji leže u osnovi našeg mišljenja i doživljavanja jesu paradigme u istom onom smislu kao i modeli na kojima se temelje pojedine znanosti. Oni određuju kako treba interpretirati osjetilno opažanje, koje doživljava prihvatiti, a koje odbaciti kao obmanu i kuda usmjeriti mišljenje.

Različiti tipovi mentalnih iskustava podrazumijevaju i različite modele (da bismo, na primjer, shvatili jednostavan crtež kocke, moramo prešutno prihvatiti pretpostavku da crte predstavljaju trodimenzionalan predmet). No, temelj svakog iskustva jedan je osnovni koordinatni sustav koji to iskustvo uvjetuje. To je naš osjećaj identiteta.

Način na koji doživljavamo sami sebe ne djeluje samo na naše iskustvo, već i na naše mišljenje i postupke. To je dominantni psihološki model na kojem se temelji i kojim je uvjetovana svekolika mentalna aktivnost. U tom pogledu to je mentalna paradigma. To nije paradigma u uobičajenom smislu utoliko, ukoliko je temelj ne samo mišljenja na nekom ograničenom području, već mišljenja uopće. Štoviše, ona je osnova i samom stvaranju paradigmi. Budući da se radi o nečem što nije obična paradigma, naš osjećaj identiteta nazvat ću *metaparadigmom*.

Sadašnja metaparadigma jest paradigma individualnog jastva odvojenog od okoline. Taj egocentrični model pokazao se korisnim u biološkoj borbi za opstanak, a također i u jednom širem smislu u evoluciji. Sve do nedavno nije bilo razloga za njezino preispitivanje — dapače, većina zapadnih kultura snažno ju je podupirala. No sad, kad nas globalna kriza koja se brzo približava, sili da preispitamo dublje posljedice takvog modela, sve se više pokazuju njegove teme-

ljne greške i paradoksalni zaključci. U toj situaciji potreban je pomak paradigme ili bolje rečeno pomak metaparadigme. Treba prestrukturirati način mišljenja tako da on obuhvati i naše suštinsko jedinstvo sa cijelom prirodom. Ne samo da je potrebno razumijevanje, već i neposredna svijest o tome da su svi vidovi naše okoline jednako tako dio nas samih kao i naše tijelo. Tada će nepotrebno posjeći šumu ili na neki drugi način poremetiti ravnotežu sistema biti jednako teško kao odsjeći vlastiti prst.

Antropolog, psihijatar i ekolog Gregory Bateson došao je do vrlo sličnih zaključaka:

*„Ako taj „ja protiv toga“ model smatrate prikladnim za svoj odnos prema prirodi, a pri tom posjedujete savršenu tehnologiju, vjerojatnost da ćete preživjeti jednaka je vjerojatnosti da se s-nježna gruda održi u paklu. Umrijet ćete bilo od otrovnih nuz-proizvoda vaše vlastite mržnje, ili jednostavno od prenaseljenosti i iscrpljenja prirodnog bogatstva...“*

*Ako sam u pravu, cijeli naš sistem mišljenja o tome što smo mi sami, a što su drugi ljudi treba restrukturirati ... Danas je najvažnije da naučimo misliti na novi način. Dopustite mi da kažem da ja ne znam tako misliti. Gledajući s intelektualnog aspekta ja mogu ovdje stajati i sve vam to razumno objašnjavati, ali dok sječem drvo ja i dalje mislim, „Gregory Bateson“ siječe drvo. Ja siječem drvo.“*

Iako Bateson, kad se radi o tipu potrebne promjene, zaključuje isto, on izgleda griješi očekujući identitet između pojedinca i vanjskog svijeta. To iskustvo, premda moguće, nije identično iskustvu jedinstva o kojem sam govorio. U svijesti jedinstva zadržava se osjećaj odvojenosti od vanjskog svijeta. Tom se osjećaju dodaje svjesnost o skladu koji leži u osnovi svekolike kreacije. To jedinstvo ne sastoji se u mišljenju da je naše jastvo neodvojivo od ostalih vidova kreacije, već u tome da je Jastvo temelj i jednog i drugog. U prosvjetljenju raznolikost se ne gubi. I kad dosegne tu razinu

svijesti, Bateson će moći kazati: „Ja siječem drvo“, a pri tom će biti svjestan da su „ja“ i „drvo“ u svojoj suštini jedno. U čemu se sastoji Batesonov problem jasno se vidi iz njegove izjave: „Ja ne znam tako misliti.“ On traži jedinstvo na razini misli umjesto na razini bitka.

Dopustite mi da ponovim da strukturiranje ekološke i cjelovite svijesti ne počinje na razini razumijevanja, niti na razini individualnog ega. Ono mora doći iz samog središta našeg bića.

### **Pomak metaparadigme**

Ako promjenu ne možemo izazvati samo pukim razmišljanjem o njoj, a stari je model u nas čvrsto usaden još od vremena našeg djetinjstva, čini se malom vjerojatnost da ćemo ikad prihvatiti alternativni model. Uvid u to, kako bi se to moglo dogoditi, možemo steći ako promotrimo kako dolazi do pomaka obične paradigme.

Paradigme nastaju kao posljedica iskustva i zadržavaju svoj status sve dok se njima mogu objašnjavati nove činjenice i riješavati problemi unutar danog područja. Kad se to više ne može, tj. kad model postane neprikladan, dolazi do pomaka paradigme i nastaje nova paradigma kojom se mogu objasniti opažanja koja se nisu mogla shvatiti unutar stare paradigme.

Isto vrijedi i za metaparadigmu. Egocentrični „ja protiv toga“ model nastaje u prve dvije godine čovjekova života i to postepeno kako se dijete odvaja od majke i počinje funkcionirati kao autonomna jedinica. Dijete počinje doživljavati dualnost između sebe i svoje okoline, pa na temelju toga gradi svoj model svijeta.

Doživljaj koji će najsnažnije potresti taj model osobno je iskustvo jedinstva sa cijelom kreacijom. To iskustvo se ne

može ugraditi u „ja protiv toga“ model i uzrokuje pomak prema novoj metaparadigmi.

Tehnika TM omogućava upravo to iskustvo jedinstva. Usporedimo li situaciju s pomakom paradigme u znanosti, mogli bismo reći da je postupak vježbe TM eksperiment koji omogućava nova opažanja. Opažanje koje se ne može uklopiti u stari model jest iskustvo jedinstva u transcendentalnoj svijesti. Novi model koji se počinje stvarati, u ovom slučaju nova metaparadigma, više je stanje svijesti.

Ta promjena nije nikada nagla. Jedna od glavnih tvrdnji Kuhnove teze jest da se paradigme ne mijenjau preko noći. Znanstvenici rijetko napuštaju svoj stari pogled na svijet bez većeg otpora. Prolistamo li povijest znanosti, vidjet ćemo da se starija generacija znanstve— nika uvijek kruto držala svojih modela usprkos gomilanju novih dokaza. Umjesto da odbace staru paradigmu znanstvenici bi često radije odbacivali nove dokaze. Do slične će pojave vjerojatno doći i prilikom pomaka metaparadigme. Jedna je stvar doživjeti vlastito suštinsko jedinstvo s prirodom. Rekonstruirati način svog mišljenja u skladu s tim, nešto je posve drugo. Ljudi ne napuštaju lako stare pretpostavke. Duh im se čvrsto drži poznatih načina stjecanja iskustva, načina kojima su se služili tako dobro i tako dugo. Promjena će biti postepena, a zahtijevat će neprestano ponavljanje doživljaja jedinstva (ako želimo da on postoji usporedno s jednako stvarnim doživljavanjem raznolikosti). Iz tog proizlazi potreba za redovnom vježbom TM.

### ***Revolucija ili Evolucija***

Ne pokušavam natuknuti da će porast opće razine svijesti sam od sebe riješiti naše probleme. To ne pokušava ni

Maharishi. Sve što se nagovještava jest opći princip koji glasi: bude li veći dio stanovništva živio u višim stanjima svijesti, bit ćemo u povoljnijem položaju da nademo realnija, dalekovidnija i nesebičnija rješenja problema s kojima je čovječanstvo danas suočeno. Ili Maharishijevim riječima:

*„Iako na svijetu bez sumnje ima mnogo toga što treba ispraviti, taj humani ideal nećemo moći ostvariti pukom reorganizacijom okoline. To nam neće uspjeti sve dok ne budemo mogli potpuno shvatiti vrijednost te okoline, sve dok proširenim duhom i srcem ne budemo mogli zamisliti sve njezine mogućnosti. Tada ćemo te mogućnosti moći i ostvariti i to tako da koriste svakom čovjeku i svemu u prirodi.“*

### ***Sinergično društvo***

Termin sinergija skovala je 1941. godine Ruth Benedict, američki antropolog. Ona je proučavala agresiju u različitim plemenskim zajednicama i otkrila da je struktura društva u kojima je agresija slabo izražena ili uopće ne postoji takva, da radnje koje koriste pojedincu koriste i skupini kao cjelini. Takav društveni poredak nazvala je visoko sinergičnim. Nasuprot tome nisko sinergično društvo takvo je društvo, u kojem pojedinac, dok radi za vlastitu korist, vjerojatno šteti skupini. Takva društva sklona su velikoj agresiji.

Od tada se izraz sinergija počeo primijenjivati i na druge sisteme, a ne samo na društvene. Zdravo je tijelo, na primjer, visoko sinergičan sistem — funkcioniranje svake stanice zadovoljava i potrebe stanice i potrebe tijela kao cjeline.

Bitna značajka visoko sinergičnog sistema jest da ne postoji razlika između akcije za vlastito dobro i rada za dobro cjeline. Može izgledati kao da svaka komponenta sistema djeluje neovisno o drugima. Mišićna stanica u vašoj nozi ni-

malo se, na primjer, ne brine za dobrobit stanice u mrežnici vašeg oka, a ni za dobrobit tijela kao cjeline. Ona ima svoj zadatak i obavlja ga. No budući da je zdrav ljudski organizam visoko sinergičan sistem stanica radi i za dobro cjeline, a to koristi i njoj samoj. Slično tome u visoko sinergičnim društvima pojedinac ne radi za dobro skupine zato što bi bio nesebičan i pretpostavljao društvene obaveze osobnim željama, nego zato što ono što koristi pojedincu koristi i cijeloj skupini.

Izraženo rječnikom biologije značajke visoko sinergičnog sistema upravo su značajke zdravog organizma. To je navelo veći broj ljudi da i ljudske zajednice počnu promatrati kao organizme. Ako je takva usporedba valjana, odmah se vidi da naš sadašnji društveni organizam nije baš zdrav. Kad se radi o planeti kao cjelini, mnoga ljudska društva na njoj djeluju kao goleme kancerozne izrasline. I doista, kao što ističe Konrad Lorenz, sličnost između fotografije zloćudnog tumora i zračne fotografije modernog gradskog predgrađa koje se širi, upravo je zapanjujuća.

Rak je nisko sinergična pojava, jer individualne stanice više ne djeluju na korist tijela. Maligna stanica jest stanica u kojoj su poremećeni genetski procesi. Geni upravljaju funkcijama svake stanice, pa budući da su jednaki geni prisutni u svim stanicama tijela, oni individualnu stanicu povezuju sa sistemom kao cjelinom. Ako je genetski proces u stanici poremećen, maligna stanica više ne izražava svoju dužnost u zajednici, nego se bezobzirno dijeli na račun ostalih dijelova organizma.

Ljudi, gledani kao stanice biosistema, jednako su tako izgubili znanje o svom odnosu prema sistemu kao cjelini. U ovom slučaju to znanje nije pohranjeno u genima nego u ljudskom duhu. Ono što je zajedničko svim ljudima i što transcendiraju ljudsku individualnost jest iskustvo jedinstva,

čistog Jastva. Bez svijesti o tome smatramo sami sebe izoliranim stanicama i ponašamo se kako nam padne na um gotovo potpuno zanemarujući sistem kao cjelinu.

U tako nisko sinergičnom sistemu akcije pojedinaca ponekad se čine krajnje sebičnima. No greška nije u tome što smo sebični, nego u tome što sami sebe doživljavamo kao „ego zarobljen kožom“. Rješenje se prema tome ne sastoji u tome da se pokušaju obuzdati naši prirodni osobni interesi, već u tome da se proširi naša svijest o jastvu. Prosvijetljen čovjek i dalje djeluje za vlastito dobro, ali budući da sad na samog sebe, kao i na sve drugo gleda kao na dio univerzalnog Jastva, svjestan je svoje povezanosti s cjelinom, pa njegove akcije spontano koristeći njemu samome koriste i cijeloj zajednici. To je početak istinskog altruizma, altruizma koji nije suprotan sebičnosti. Sebičnost i nesebičnost postale su jedno te isto. To je prirodna i jedina moguća osnova visoko sinergičnog društva — skupine pojedinaca koji zajedno rade ne zato što su nekakvi „dobročinitelji“, već zato što su spontano međusobno usklađeni.

Ponekad se izražava sumnja da će društvo prosvijetljenih ljudi biti društvo ovaca. To, međutim, nije tako. Živjeti za dobro cjeline ne znači i odreći se individualne autonomije i integriteta, jer kao što smo već vidjeli doživljaj jedinstva nimalo ne ugrožava doživljavanje raznolikosti; oni se međusobno pojačavaju, a i jedan i drugi su potpuni. „Prosvijetljeno“ društvo sastojalo bi se od različitih, ali u sebi integriranih pojedinaca. Bilo bi to istinsko „ljudsko tijelo“.

### *Snaga evolucije*

Evolucija je proces koji sam sebe ubrzava. Za svaki novi korak potreban je samo djelić vremena koje je bilo potrebno za prethodni.

Danas kozmolozi smatraju da je svemir star otprilike 40.000.000.000 godina. Da bismo dobili barem približnu predodžbu o tom nepojmljivom vremenskom trajanju, zamislimo da smo ga stegnuli u poznatije razdoblje od godine dana. Za vrijeme prvih deset mjeseci te godine zemlja još nije postojala (nastala je prije kojih 4.500.000.000 godina). Prvi znakovi života bile su jednostanične alge i bakterije koje su se vjerojatno pojavile tek prije mjesec dana. Prije dva tjedna ti su se jednostavni jednostanični organizmi počeli organizirati u složenije, višestanične organizme, no bića nisu ispuzala iz mora sve do prije tri ili četiri dana. To se dogodilo kasno u povjesti planete. Dinosaurusi su lutali planetom otprilike jučer, a tada su se pojavili i prvi sisavci. Čovjek je na pozornici oko petnaestak minuta. Veći dio tog vremena proveo je kao lovac, a zemljoradnjom se počeo baviti prije svega nekoliko minuta. Prva civilizacija pojavila se tek u posljednjih pet minuta godine, dok je naše sadašnje industrijsko — tehnološko društvo staro manje od četvrt sekunde. Dovoljno je pogledati golem napredak ostvaren za vrijeme našeg vlastitog života — pukih nekoliko stotinki naše zamišljene godine — da bismo vidjeli kako sve veće ubrzanje u tom razvoju ne pokazuje znakove usporavanja. Što nas čeka u nekoliko idućih tisućinki sekunde? Da bismo to vidjeli, vratimo se i pogledajmo model te evolucionarne eksplozije.

Svaki od glavnih koraka evolucije sastojao se u progresivnoj organizaciji i sve većoj složenosti. Atomi vodika kondenzirali su se između zvjezdanog prostora da bi oblikovali složenije atome od kojih se sastoji naša Zemlja. Kasnije, u „primordijalnoj juhi“, različiti su se atomi organizirali u složenije organske molekule koje su se opet grupirale u žive stanice da bi grupiranjem individualnih stanica u organiziranje sisteme nastali složeniji organizmi. Biti organizam zapravo i znači biti organiziran, a tendencija prema sve većoj

organizaciji kao da nije samo sila koja potiče evoluciju već sam princip života.

Nastavimo li u tom smjeru, idući veliki korak u evoluciji mogao bi biti grupiranje individualnih organizama u skladne i čvrste društvene jedinice. Očito je da je to bio trend u posljednjih nekoliko tisuća godina. U zadnja dva stoljeća takav je trend bivao sve naglašeniji zahvaljujući međusobnoj zavisnosti na koju nas je silila sveobuhvatna industrijalizacija, a u novije doba tehnološki razvoj koji je uzrokovao golem porast brzine i količine komunikacije, kako između pojedinaca tako i između skupina. Hoće li posljedica te težnje biti stanje „prijateljskog fašizma“ u kojem će cijelim svijetom upravljati nekoliko multinacionalnih industrijskih korporacija, ili će ona svoj vrhunac dostići u istinskom visoko sinergičnom društvu, ovisi o nama. Da bi se ostvarila prva alternativa nije potrebno učiniti ništa. Da bi se ostvarila druga, svaki čovjek mora nastojati da podigne razinu svoje svijesti i da postane aktivan (i svjestan učesnik) procesa evolucije. Osobni razvoj svijesti ne može se odvojiti od progresivne organizacije koja je temelj materijalne evolucije. To su dva komplementarna pogleda na isti proces. Svijest je duhovni komplement organizacije u materijalnom svijetu. Prema tome razvoj višeg stanja svijesti manifestacija je „sila evolucije“ na duhovnoj razini.

Komplementarni odnos organizacije i svijesti mogao bi nas navesti na pretpostavku da će neka viša organizacija unutar društvenih skupina uzrokovati pojavu odgovarajućeg višeg stanja svijesti — društvene svijesti ili grupnog duha. Budući da bi takva svijest bila prirodna posljedica visoko sinergičnog sistema, ona bi bila i savršeno uskladena sa sviješću pojedinca.

Sociolozi su skloni odbaciti ovakve teorije i to na temelju opaski da većina društvenih nauka ne raspolaže nikakvim dokazima o postojanju takvog grupnog duha. No takvi se

dokazi mogu očekivati. Iako je broj ljudi na svijetu jednakog reda veličine kao i broj neurona u mozgu (3 milijarde 600 milijuna ljudi u usporedbi s 10 milijardi neurona), stupanj organizacije i međudjelovanja između ljudskih bića ništavan je u usporedbi s nevjerojatno složenom i kompliciranom komunikacijskom mrežom među živčanim stanicama u mozgu. Ukoliko je društveni duh neke skupine u procesu razvoja, on se sad vjerojatno može usporediti tek sa sviješću crva i ne treba očekivati da ćemo ga lako otkriti. Ipak moglo bi biti da je ono što C.G. Jung naziva kolektivnim nesvjesnim individualna manifestacija nekog rudimentarnog oblika grupnog duha.

Sudeći po brzini neprestanog ubrzanja evolucije, idući korak, ukoliko uopće bude učinjen, bit će učinjen u slijedećih deset ili dvadeset godina. On će se sastojati u dodavanju nove dimenzije evoluciji, a nove dimenzije, baš zato što su dimenzije ne mogu se izraziti u okvirima starog koordinatnog sustava. Prema tome sa svog sadašnjeg nivoa teško da možemo zamisliti kako će izgledati ta nova evolucija. Možda je to razlog što Maharishi o njoj uvijek govori rječnikom beskonačnosti.

### *Sociološki skok u fazi*

Možda rečeno zvuči vrlo optimistički. Promatrajući globalnu krizu koja brzo nadolazi izgleda da je vjerojatnost da će čovječanstvo preživjeti dovoljno dugo da bi doseglo tu prelaznu točku, veoma malena. Prijetnja je bez sumnje velika, a velika većina ljudi i dalje podržava egocentrično-izrabljivačke modele koji ih vode pravo u vlastitu propast. No i kod mnogih drugih prijelaza u prirodi često nema nikakva nagovještaja o nadolazećoj promjeni sve dok prijelaz ne započne. To je, na primjer, slučaj kod vrenja vode. Kad se voda počne zagrijavati iz nje u obliku vodene pare izlazi

malen broj molekula. Taj broj, međutim, neprestano raste. Sa zagrijavanjem vode broj tih molekula postepeno se povećava sve dok u točki vrelišta ne dođe do nagle promjene pri kojoj se molekule isparuju velikom brzinom da bi se prestrukturirale u plin. Kažemo da je to fazni prijelaz iz vode u paru. Kako sve više i više pojedinaca bude kretalo prema sve višim stanjima svijesti, moguće je da društvo dostigne točku u kojoj će doći do slične fazne promjene — društvenog skoka u fazi. No ako je tako, bit će malo znakova nadolazeće promjene sve dok se ona doista i ne dogodi. I dalje će do prelazne točke prevladavati stari trendovi, baš kao što voda ostaje voda od 1 C° pa sve do temperature od 99 C°.

Maharishi na taj pomak u fazi gleda kao na širenje reda i sklada u ljudskom društvu, i kaže da će to širenje biti posljedica rasta i sredenosti u svakom pojedincu. Uspoređujući to sa koherentnim pojavama u materijalnom svijetu dr Lawrence Domash, profesor fizike na MIU ističe da je dovoljno da malen postotak nekog sistema pokazuje sklad, da bi se taj efekt osjetio u cijelom sistemu. Dok slučajne fluktuacije uglavnom poništavaju jedna drugu, koherentna se djelovanja zbrajaju, pa ubrzo postaju zamjetljiva. Izračunavanja na temelju fizikalnih pojava kao što je na primjer koherentno emitiranje svjetlosti (lasera) pokazuje da je za sistem koji se sastoji od „n” elemenata potrebno da u njemu skladno funkcionira drugi korijen iz „n” elemenata, da bi se taj efekt mogao opaziti (kako se time može objasniti pojava individualne svijesti u mozgu obradeno je u trećem poglavlju ove knjige). Domash taj račun primjenjuje na društvo u kojem neki ljudi prakticiraju tehniku TM iako nisu nužno i prosvijetljeni, pod pretpostavkom da za vrijeme vježbe TM povećana koherencija moždanih valova djeluje „uređivački” na ostale ljude (i sve je veći broj dokaza da se to doista i događa).

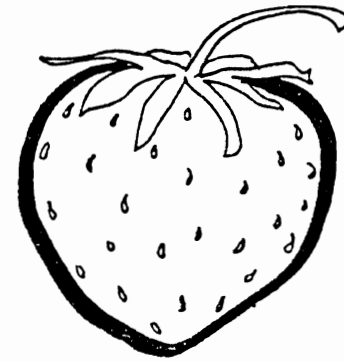
Činjenicu da ljudi meditiraju samo djelić dana Domash uzima u obzir množeći broj ljudi s faktorom pedeset, kad bi ljudi bili prosvijetljeni to vjerojatno ne bi bilo potrebno — i dolazi do broja 50/*n*. To je znači broj ljudi koji bi trebali prakticirati TM da bi se djelovanje tehnike na društvo moglo opaziti. Za zemlju veličine Sjedinjenih američkih država to otprilike iznosi jednu četvrtinu jedne stotnine od broja stanovništva, a za Englesku otprilike jedan posto. Tvrdi se da su ti brojevi prag društvenog faznog prijelaza.

Nedavna istraživanja ukazuju na to da ta tvrdnja i nije tako nategnuta i neuvjerljiva kao što bi se mogla učiniti na prvi pogled. U Sjedinjenim američkim državama postoji već nekoliko gradova u kojima je broj ljudi koji prakticiraju tehniku TM prešao taj teoretski prag. Pregledavanjem službene statistike stope kriminala tih gradova otkriveno je da se kriminal smanjio za 8,8 posto i to u vrijeme kad je za naciju kao cjelinu godišnja stopa porasta kriminala iznosila 6 posto. Također je otkriveno da postoji značajna korelacija između ljudi koji prakticiraju TM u svakom gradu i specifičnog smanjenja stope kriminala u tom gradu. Svakoj studiji te vrste treba, naravno, oprezno prilaziti. Neizbježno je postojanje velikog broja varijabli koje se ne mogu kontrolirati i koje otežavaju dokaz bilo kakvog odnosa uzrok -posljedica. Ipak, značajno je da se rezultati u mnogim gradovima tako dobro slažu. Ako ih daljnja istraživanja potvrde, bit će to podrška Maharishijevoj tvrdnji da bi samo malen postotak ljudi koji bi prakticirali TM bio dovoljan da se izmijeni tok povijesti. U tom smislu ova knjiga može poslužiti kao prvi korak. Sad je na vama red.

---

## Gdje naučiti TM

---



Okus se jagode stječe,  
niti intelektualnim razmatranjem,  
niti slikovitim opisivanjem  
već  
njezinim probanjem.

Transcendentalna meditacija se u našoj zemlji podučava od 1972. godine, od vremena osnivanja prvog Udruženja za TM. Takvo Društvo, u kojem se redovito održavaju osnovni tečajevi za ovladavanje tehnikom TM nalazi se u Zagrebu s adresom:

**Društvo za primjenu transcendentalne meditacije**

Bašćanska 11, 41000 Zagreb

Tel. 041/324-409 (srijedom i nedjeljom od 18<sup>30</sup>-21)



---

DODATAK

## *O iskustvima*

---

Više od bilo čega o vrijednosti tehnike Transcendentalne Meditacije (TM) svjedoče efekti vježbe u praktičnom životu. Nekoliko tisuća jugoslovena koji prakticiraju tehniku TM najbolje to znaju iz vlastitog iskustva. Navodimo samo neka od njih, koja se odnose na poboljšanja u području zdravlja, najintimnijem području čovjekovog života. Raznolikost i bogatstvo ovih iskustava ne treba da iznenaduje; naprotiv, ona svjedoče o opsežnim, sveobuhvatnim promjenama koje se dešavaju na svim razinama življenja — duhovnoj, tjelesnoj i socijalnoj, protežući se i na društvo kao cjelinu. Ova iskustva *nisu* posljedica terapijskog karaktera tehnike TM; ona su samo **prirodni rezultat** razvoja svijesti i međusobne povezanosti svih dijelova ljudskog života.

**Ksenija G.**, 23. god., *apsolvent filološkog fakulteta*

„Pre TM-a sam imala veće depresije, osećanje praznine, koje su se javile u pubertetu, negde u 15-16 godini. Puno sam čitala i razmišljala. Započinjala sam mnogo, malo šta i završavala. Želela sam da idem kod psihijatra, ali nisam otišla. Trajalo je to oko 2 godine. Sa TM-om sam počela u svojoj 17-oj godini. Od trenutka kada sam počela, to je postao jedan sasvim drugi život. Postala sam srećnija, vedrija, optimista. Kao kad pređeš iz mraka u svetlo. Odnosi sa ljudima su postali mnogo bolji, spontaniji, i sa roditeljima i sa drugovima. I pre TM-a sam bila dobar đak, ali me ono što smo učili u školi nije mnogo interesovalo. Sa TM-om sam počela osećati zadovoljstvo u svemu što radim. Učenje je postalo bolje, osećala sam zadovoljstvo u sticanju novih informacija. Moj prosek na fakultetu je 9,5 — ostao mi je još samo diplomski. Meditacija mi je pomogla da otkrijem ono što želim, da otkrijem smisalo života.“

**Slavko M., 24. god., tehničar**

„Vremenom sam postao dosta nervozan i umoran. Počele su se javljati i glavobolje. Sa ljudima oko mene počeo sam upadati u česte rasprave, uključujući i porodicu. Postao sam uznemiren jer nisam znao kuda sve to vodi, da li ću moći izdržati na poslu, da li ću moći da nastavim davati ispite, ukratko, da se ponašam normalno. Kada sam počeo sa tehnikom TM, promene sam počeo osećati nakon par dana, a to je primetila i okolina. Bio sam izuzetno dobro raspoložen i neprekidno sam se smejavao. Drugovi su me prozvali „prskalica“ jer sam u svemu nalazio razlog za smeh. I sada sam dobro raspoložen, ali na mirnijem, spokojnijem način. U poslu se bolje koncentrišem i lakše podnosim dužinu radnog vremena (9-10 sati). Uz rad, počeo sam i sa prekvalifikacijom zanimanja, dobro učim i redovno polažem ispite.“

**Dejan S., 26. god., umetnik**

„Psihijatrijski sam lečen od 1976-1983. god. Osećao sam se prazno i usamljeno. Živio sam život biljke. Mračni pesimizam me je pratio na svakom koraku. Imao sam snažne aritmije, preskakanje srca, često sam gubio vazduh. Bio sam toliko trom da sam se i u samoj kući teško kretao. Spavao sam izuzetno dugo, često i po 12 sati, samo da bih čim više života prespavao. Lečenje sam počeo kod školskog psihijatra, a nastavio u Zavodu za mentalno zdravlje. Dobijao sam puno lekova i vodio beskrajne razgovore sa psihijatrom. Ali, problemi su i dalje postojali. Za transcendentalnu meditaciju sam saznao slučajno. Posle uvođenja u tehniku, osetio sam *odmah* efekte. Taj prvi dan nikada neću zaboraviti. Toliko sam bio ispunjen i srećan da sam jedva dočekao da dođem kući i ispričam svojim kako se osećam. Prvi puta nakon tolikih godina osećao sam se istinski srećan. Polako sam počeo primećivati da se moji odnosi sa drugima popravljaju i da mi se vraćaju samopoštovanje i samopouzdanje. Sada, nakon 2,5 godine meditacije, sa sigurnošću mogu reći da mi je ova jednostavna tehnika u potpunosti promenila život. Moje misli su sada u potpunosti srede, a moje akcije plodonosne bez suvišnog utroška energije. Daleko se lakše koncentrišem i pamtim. Lekove već više od 2 godine ne koristim. Kada su videli promene na meni, i drugi članovi moje porodice odlučili su da započnu sa tehnikom. Desilo se pravo čudo: svade koje su bile svakodnevnice i normalne za našu kuću, sada su postale prava retkost. Daleko više imamo razumevanja jedni za druge i ona krutost u odnosima se izgubila. Sada otvoreno razgovaramo o svim problemima na potpuno iskren način i bez uvijanja, što se ranije nije moglo ni zamisliti. Promene su toliko velike da ceo svoj život delim na onaj pre i posle meditacije.“

**Radojka K., biolog**

„Ranije, dok nisam bila praktikant TM-a imala sam vrlo česte jutarnje glavobolje, malaksalost, neraspoloženje. Sada je svega toga nestalo. Nakon jutarnje meditacije, osećam se odmorna, sveža, spremna za aktivnost.“

**Marija K., učenica**

„Neuroze i strahovi koji su me tištali prije prakticanja tehnike TM skoro su se potpuno izgubili. Glavobolje koje su me mučile u celosti su nestale. Sada, pet meseci nakon redovne vežbe osećam mir i spokojstvo u čitavom organizmu.“

**Ines P., student**

„Ranije, od doba puberteta, patila sam gotovo od svakodnevnih glavobolja, koje su često bile tako jako da sam morala stalno uzimati tablete, najčešće Fenangol, koji se ubraja u najjače. Danas više ne znam šta je glavobolja.“

**Vlasta V., službenica**

„Promjene su vidljive u svakom pogledu. Ranije sam patila od velikih glavobolja, bila sam umorna, nezadovoljna i nesigurna. Kada bih dobila napad glavobolje, to bi me u potpunosti blokiralo, jedino bih time bila zaokupljena. Sve je to sasvim nestalo u ovih mesec dana, dakle od početka inicijacije od danas.“

**Mladenka V., student**

„Ranije sam znala imati neugodne glavobolje praćene povraćanjem, osjećajem slabosti. To je kroz ovo vrijeme meditiranja gotovo sasvim nestalo.“

**Nataša M., liječnik**

„Prije sam imala povremene migrene, sada ih nema ili su izvanredno rijetke. Općenito se fizički dobro osjećam. Ne osjećam godine, dapače, čini mi se da se podmlađujem. Imam osjećaj gospodarenja svojim tijelom, osjećam se okretnom, ne umaram se lako, a ako se umorim vrlo brzo se odmorim. Ranije sam imala bolove i ukočenost u mišićima i kralješnici. Sada skoro uopće ne. Rijetke prehlade vrlo brzo prolaze.“

**Marija N., student**

„Otkako praktikujem TM nijednom nisam osetila glavobolju koja je nekad bila svakodnevna. Nemam ni vrtoglavicu koju sam osećala zbog smanjenog krvnog pritiska. Promena raspoloženja na bolje.“

**M. Branislav, elektrotehničar**

„Dugo sam imao probleme sa želucem. Doktor je na pregledu utvrdio gastritis na nervnoj bazi. Dešavalo se da često povraćam. To se dešavalo i više puta sedmično, što me je fizički i psihički iscrpljivalo. Od početka meditacije do danas (vežbam tri meseca) to mi se nije desilo nijednom. Za mene je to velika promena. Sad se osećam zdravlje, bolje i posedujem veću energiju za rad.“

**F. Tomislav, student**

„Od kada meditiram došlo je do velikog poboljšanja u radu probavnih organa, nestao je gastritis. Osim toga, jedem mnogo manje nego pre, a ne gubim na težini iz čega zaključujem da bolje iskorišćavam pojedenu hranu“.

**M. Neva, prosvetni radnik**

„Pre nego što sam počela meditirati, jednu godinu sam imala poteškoće sa ulkusom, a od upale bubrega sam bolovala više godina. Uz to, često sam imala umor i depresije. Patila sam i od hroničnog konjuktivitisa. Najbrže mi je nestao konjuktivitis, za nedelju dana, a imala sam ga tri godine. U prvoj godini nestali su ulkus i osećanje umora, a nešto kasnije i depresije. Upale bubrega su se u početku pojačale, a nakon tri godine smirilo se i to.“

**Zdenka M., novinar**

„Gotovo sam u potpunosti otklonila nervozu, agresivnost, napatost, smetnje kod disanja, slabu cirkulaciju u perifernim dijelovima tijela i nerazuman odnos prema jelu. Imala sam dijagnozu „ulcerozni kolitis“ koja više ne pokazuje nikakve simptome. Posljednji nalaz bio je negativan.“

**Momir A., novinar**

„Imao sam prošle i pretpošle godine krvarenja ulkusa. Sada (nakon 11 meseci vežbe) nema nikakvih znakova čira — ništa ne osećam. Ne nerviram se, miran sam, uveren sam da se više neću razboleti.“

**Katarina Krčmarek, domaćica**

„Izlečena sam od čira na dvanaestercu.“

**Mirjana Z., zdravstveni radnik**

„Bronhijalnu alergiju dobila sam pre 15 godina. Počelo je sa kašljem, kijanjem i gušenjem. Do toga bi dolazilo naročito pri romeni vremena, najčešće dan-dva uoči prelaska sa lepog na kišu ili sneg. Ovo se javljalo tokom čitave godine, ali je posebno bilo izraženo u proleće i jesen. U prve dve godine smatrala sam da će sve to proći samo od sebe, da je po sredi obična kijavica, prehlade. Kontrolisala sam krv i radila

druge laboratorijske preglede, ali nikakve promene nisu bile nađene. U međuvremenu, gušenje je postajalo sve jače. To je bilo jedno grozno iskustvo. Kao da vam neko sedi na grudnom košu, nisam mogla da otvorim pluća koliko želim. Plašila sam se da ću se ugušiti, da ću umreti od nedostatka vazduha. Tada sam dobila uput za Institut za plućne i TBC bolesti. TBC i karcinom testovi pokazali su negativno. To me smirilo psihički, ali poteškoće su i dalje ostale. Posle toga, u bolnici na Bežanjskoj kosi radene su alergološke probe na inhalacione alergene 1973. god. Na tim probama mi je ustanovljeno da sam alergična na perje, prašinu, polen trava, polen stabla, buđ, bakterije, duvan, posteljnu prašinu, parazite i životinjsku dlaku. Na **svakoj** od ovih proba dobijala sam uvek najmanje po 2 krstića, što je ukazivalo na veliku senzibilnost organizma, a često i 3 što je maksimum. Tada je i utvrđena bronhijalna astma. Lečila sam se savesno i koristila velik broj lekova, ali bez uspeha. Bolest se neprekidno pogoršavala. Tada sam, sasvim slučajno, počela sa tehnikom tehnikom TM. Bilo je to 11.5.1981. godine.

Gotovo odmah nakon početka sa vežbom Transcendentalne Meditacije, normalizovao mi se san. Postao je daleko dublji, osećala sam se daleko odmornijom, svežijom, čilom. Smirila sam se psihički. Osetila sam da mogu da radim mnogo više. Gušenja su se počela smanjivati. Kašalj je skoro potpuno nestao. Tokom prve godinu-dve smanjila sam lekove na polovinu. Vremenom, situacija je postajala sve bolja i bolja, da bih danas bila potpuno, apsolutno zdrava. Lekove za astmu ne uzimam već punih 5 godina. Gušenje mi je u **potpunosti** nestalo. Osećam se smirenom i sretnom.“

**Danica B., viša med. sestra**

„Ranije teškoće: glavobolja, visok krvni pritisak i premorenost su nestale. Hipertenziju sam tri meseca lečila odgovarajućim lekovima prepisanim od strane kardiologa, a pritisak je uvek bio visok. Renogram (radioaktivno snimanje bubrega) pokazao je da bubrezi rade usporeno. Obzirom da sam preterano osetljiva i da od nekih problema koje ne mogu da rešim dobijem redovno lupanje srca sa neujednačenim radom (aritmia) mislila sam da je sve to na nervnoj bazi. Meditacija mi je pokazala kako da se opustim. Neverovatno mi prija to opuštanje. Sada nemam povišen krvni pritisak (bistro mi je u glavi), ne boli me glava, ponovljeni renogram pokazuje da bubrezi normalno rade što me i psihički čini zadovoljnom.“

**Ivan M., profesor**

Ranije sam često obllazio ambulante, a sada već dvije godine nemam potrebe za liječnikom. Imao sam neugodan pritisak u glavi, vrto-

glavicu, znojenje i sl. Uzimao sam medikamente „torecan“, „adumbran“ i sl. Zbog niskog krvnog pritiska pio sam „efortil“. Često sam osećao bolove oko srca. Zahvaljujući tehnici TM danas ove lekove više ne uzimam, a zdravlje mi se poboljšalo u svakom pogledu.”

**A.O. pilot**

„Na moje veliko zadovoljstvo, već mesec dana posle početka prakse TM primetio sam da su glavobolje, koje su ranije bile česte, potpuno nestale. Uznemirenost, koja mi je prouzrokovala porast krvnog pritiska i česta jača lupanja srca, sada su blaža, a krvni pritisak mi je u granicama normale, mada nisam uzimao nikakve tablete. Psihološki sam mnogo stabilniji. Konflikti u porodicu su znatno manji.”

**Dragutin Š.,**

„Imao sam povišen krvni pritisak, naročito donji, te mi je preporučeno da uzimam dražeje „Brinerdin“ koje smanjuju tlak i sprečavaju vrtoglavicu. Nakon svega četiri tjedna meditacije prestao sam upotrebljavati ovaj lijek jer više nisam imao nikakvih poteškoća u vezi krvnog pritiska.”

**Zvonko V., trgovac**

„Od prvog dana meditacije dogadale su se dosta velike promjene i to isključivo u pozitivnom smislu pa bih neke nabrojao. Srce koje mi je nekad nemirno kucalo sada radi savršeno mirno. Gotovo preko cijelog dana sam potpuno miran i staložen. Osjećam se laganiji tako da sam uspješniji u sportu kojim se amaterski bavim. Za razliku od prije, velik sam optimista i čini mi se da ne postoji problem ili poteškoće koje ne bih mogao riješiti.”

**Gordana Dž., profesionalni igrač folklor**

„Usled poziva, a i nasledno, imala sam jako proširene vene. nakon dužeg igranja osećala bih jake bolove u nogama. Jedva bih dočekala da dođem kući i da se odmorim. Morala sam stavljati jastučiće pod noge da mi vene ne bi na nogama oticale. Po savetu lekara trebalo je da ih operišem. Danas ih, međutim, zahvaljujući meditaciji ni ne osećam.”

**Pavao K., liječnik**

„Reguliram tjelesnu težinu prema želji. Skinuo sam 6 kg u samo dva mjeseca jer sam toliko želio. Da želim više, smršao bih bez ikakvih teškoća i napora i više. Hronično sam dobre volje i to duboko u sebi. Radim opušteno i efikasno. Imam strpljenja za sve one pacijente koje sam ranije smatrao „gnjavatorima“, za svaku bakicu ili umišljenog bolesnika. Volim život, smjeh, ljude. Nije mi više teško živjeti, kao što mi je to prije bilo.”

**Kosara P., student**

„Već samo nakon 6 meseci redovne meditacije primetila sam značajan gubitak težine — tri kilograma, tako da mi je težina sada u granicama normale.”

**Ines P., student**

„Drugo zaista veliko poboljšanje očitavalo se na mojoj tjelesnoj težini. U periodu od deset godina prije nego što sam počela meditirati, težina je jako oscilirala i po 19-20 kg. Razni dijetni režimi samo su mi vraćali još više nego što sam imala prije. Nakon godinu dana meditacije primjetila sam da kilogrami postepeno idu dolje bez ikakvih dijeta, bez povećanih aktivnosti i slično. Već devet mjeseci održavam za mene nekad nezamislivu i po svim liječničkim statistikama „idealnu kilažu“, čak i bez ikakve kontrole — jedem što želim, koliko želim (čini mi se, a i drugi mi to kažu da je to mnog više nego što sam ranije jela), a kilogrami na moje veliko zadovoljstvo, ostaju na istome.”

**F.B., prevodilac**

„Od svoje petnaeste godine patila sam od teške besanice i dugi niz godina bilo je nezamislivo spavanje bez velikih doza sredstava za spavanje. Nakon otprilike godine i po redotivnog prakticiranja tehnike Transcendentalne Meditacije, počela sam redovito spavati, zdravim snom (oko 8 sati) bez ikakvih sredstava za uspavljanje.”

**Ljubica I., službenik**

„Pre korišćenja tehnike TM budila sam se ujutro umorna i pored toga što sam u toku noći spavala najmanje 6 časova. Posledice mog jutarnjeg stanja umora dolazile su usled porasta pritiska u toku noći dok spavam. Od kad koristim tehniku TM postupno sam osetila poboljšanje zdravstvenog stanja, nešto osetnije poboljšanje nastupilo je nakon tri meseca od početka korišćenja tehnike TM, a sad nakon 5 meseci ne događa mi se više nikada da se ujutro probudim i da se osećam umorna.”

**Nada P., bibliotekar**

„Godinama sam osećala zamor i veliku potrebu za snom. Ustajala sam umorna i pri tom mislila samo da dođe noć da spavam, spavam... Imala sam često osećaj da ne mogu da udahnem punim plućima vazduh. Bolela me grudna kost, i tu, na grudima osećala sam veliki teret. Zbog tih simptoma su me snimali, merili bazalni metabolizam, pila sam radioaktivni jod, merili su mi EKG — rezultati su bili normalni, a ja sam bila umorna, mamurna, pospana, sa naprom sam gledala u sagovornika i mislila, zašto ljudi ne mogu jedni druge slušati zatvorenih očiju. Meditacija me je izlečila. Sada spavam najviše 7 časova. Budim se sveža.”

nemam nikakvih ranijih tegoba. nisam ni malo nervozna. Popodnevna meditacija mi je dovoljan dnevni odmor."

**Braco N., službenik**

„Pušio sam punih 20 godina. Spontano sam prestao pušiti nakon uvođenja u tehniku Transcendentalne Meditacije, za otprilike 1 mjesec. Jednostavno, nisam imao više potrebe za cigaretom ili alkoholom."

**L.T., student**

„Pušio sam 6-7 godina. Kada sam uvden u tehniku TM, prestao sam sa pušenjem za samo 15 dana."

**A.K., tesar**

„Bio sam pušač deset godina. Nisam imao nikakav poseban razlog zašto sam pušio. Od kada sam počeo da praktikujem TM, jednostavno mi se više ne puši. Promjena je potpuna. Prestao sam da pušim za samo dva mjeseca. Nisam ni osjetio kako sam prestao."

**D.F.**

„Kao pušač, često sam nastojala prestati pušiti, ali bezuspješno. Tek nakon 4 godine meditiranja, konačno mi je uspjelo prestati pušiti, ali je to tada bilo potpuno bez napora, i već drugi dan sam zaboravila da sam pušila. Nije bilo ni nervoze, ni povećanog apetita, već samo veliko olakšanje."

**F.S., tehničar**

„Pušio sam 5 godina. Cigarete sam ostavio nakon 16 mjeseci vježbe. U jednom trenutku, jednostavno mi više nisu prijale i kada sam pokušao ponovo pušiti osjećao sam mučninu."

**Beatris F., umjetnica**

„Dodala bih još nešto, što smatram velikim pozitivnim efektom tehnike TM. Nakon osam godina intenzivnog pušenja, spontano sam počela osjećati neovisnost o nikotinu i bez ikakvih kriza ili bilo kakvih nelagodnosti prestala sam pušiti nakon dvadeset i dva mjeseca prakticanja Transcendentalne Meditacije."

---

## Bibliografija

---

**Allison John:** *Respiratory Changes during Transcendental Meditation (Promjene u disanju za vrijeme transcendentalne meditacije)*, Lancet časopis, 1970., svezak i, str. 833

**Assagioli Roberto:** *The Balancing and Synthesis of Opposites (Ravnoteža i sin-teza suprotnosti)*, Psychosynthesis Research Foundation, New York, 1972. str. 18.

**Assagioli Roberto:** *Psychosynthesis (Psihosinteza)*, Viking, New York, 1965.

**Banquet J.P.:** *Spectral Analysis of the EEG during Meditation (Spektralna analiza EEG-a za vrijeme meditacije)*, Elektroencefalografija i klinička neurofiziologija (časopis), svezak 35., str. 143-151.

**Bateson Gregory:** *Steps to an Ecology of Mind (Koraci prema ekologiji una)*, Paladin, London, 1973.

**Benson Herbert i R. Keith Wallace:** *Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects Who Practised Meditation (Sniženje krvnog tlaka kod ispitanika povišenog tlaka prakticanjem meditacije)*, Circulation (časopis), svesci 45 i 46, Dodatak II

**Benson Herbert, Wallace R. Keith et al.:** *Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation — A study of 1,862 subjects (Smanjenje ovisnosti o drogama putem transcendentalne meditacije — studijom su obuhvaćena 1862 ispitanika)*, Internacionalna konferencija o problemima ovisnosti o drogi, Ann Arbor, Michigan, studeni 1970.

**Bloomfield Harold, Michael Cain i Dennis Jaffe:** *Discovering Inner Energy and Overcoming Stress (Otkrivanje unutarnje energije i nadilaženje stresa)*, Delacorte, New York, 1975.

**Blythe Peter:** *Stress Disease (Bolest stresa)*, Arthur Barker, London, 1973. str. 17-19.

**Boulding E. Kenneth:** *The Meaning of the Twentieth Century: The Great Transition (Značenje dvadesetog stoljeća: veliki prijelaz)*, Harper and Row, New York 1964. str. 1.

**Brautigam Eva:** *Effect of Transcendental Meditation on Drug Abusers (Djelovanje transcendentalne meditacije na ovisnike o drogama)*, Malmo, Švedska

**Brown M. Frederick et al.:** *EEG Kappa Rhythms During Transcendental Meditation and Possible Perceptual Threshold Changes Following (EEG kapa ritomovi za vrijeme transcendentalne meditacije i moguće posljedice na području praga percepcije)*, referat održan u Akademiji nauka države Kentucky, SAD, studeni 1971.

**Bryhni E., Fjeld A. i Lvlie A.:** *Mechanical Shocks Induce Phenocopies of Developmental Mutants (Mehanički šokovi uzrokuju fenokopije u razvoju mutanata)*, Nature (časopis), svezak 248., str. 794-5

**Clements Geoffrey i Milstein L. Steven:** *Auditory Thresholds in Advanced Participants in the Transcendental Meditation Programme (Slušni prag naprednih učesnika u programu transcendentalne meditacije)*, MERU Report 7702, Seelisberg, Švicarska, 1977.

**Cohen Gillian:** *Hemispheric Differences in Serial Versus Parallel Processing (Razlike u radu hemisfera pri serijskoj i paralelnoj obradi podataka)*, Journal of Experimental Psychology (časopis), svezak 97, br. 3, str. 349-356

**Collier W. Roy:** *The Effect of Transcendental Meditation upon University Academic Attainment (Djelovanje transcendentalne meditacije na uspjeh na studiju)*, Proceedings of the Pacific Northwest Conference on Foreign Languages, Seattle, Washington (u tisku).

**Domash Lawrence:** *MIU videovrpca: „Solution“ (Rješenje)*.

**Ferguson C. Philip i Gowan C. John:** *The Influence of Transcendental Meditation on Anxiety, Depression, Aggression, Neuroticism and Self-actualisation (Utjecaj transcendentalne meditacije na tjeskobu, potištenost, agresivnost, neurotičnost i samoaktualizaciju)*, referat održan u Udruženju psihologa Kalifornije, Fresno, Kalifornija, siječanj 1974.

**Freud Sigmund:** *Civilisation and its Discontents (Civilizacija i njezina nezadovoljstva)*, Hogarth, London, 1930.

**Glueck Bernard:** *Biofeedback and Meditation in the Treatment of Psychiatric Illness (Biofeedback i meditacija u psihijatriji)*, Comprehensive Psychiatry, svezak 16, br. 4, str. 310.

**Goleman Daniel:** *Meditation as Meta-therapy: Hypotheses toward a Proposed Fifth State of Consciousness (Meditacija kao metaterapija: pretpostavke o petom stanju svijesti)*, Journal of Transpersonal Psychology (časopis), svezak 3, str. 14.

**Green E. Elmer:** *The May Lectures (Majska predavanja)*, Brunel College, London, 1974.

**Green E. Elmer i Green M. Alyce:** *Volition as a Metaforce in Psychophysiological Self-regulation (Volja kao metasila psihofiziološke samoregulacije)*, referat pročitan na šestom godišnjem sastanku liječnika Udruženja za istraživanje i prosvjetljenje „Phoenix“, Arizona, 1973.

**Happold F.C.:** *Mysticism: A study and an Anthology (Misticizam: Studija i antologija)*, Penguin Books, London, 1963. str. 351.

**Harman Willis et al.:** *Changing Images of Man (Promjenjive čovjekove slike)*, Stanford Research Institute Center for the Study of Social Policy, Policy Research Report no. 4, 1974.

**Humphreys Christmas:** *Basic Buddhism (Osnove budizma)*, Buddhist Society, London, 1963. str. 10.

**Huxley Aldous:** *The Perennial Philosophy (Vječna filozofija)*, Fontana, London, 1958. str. 9.

**Huxley Aldous:** *The Doors of Perception (Vrata percepcije)*, Penguin Books, London, 1959. str. 60-65.

**Hans Jenny:** *Kymatics (Kimatika)*, Basilius Press. Basel, 1967.

**Kroll Una:** *TM: A Signpost for the World (TM: Putokaz svijetu)*, Darton, Longman i Todd, London, 1974. str. 103-104.

**Kuhn Thomas:** *The Structure of Scientific Revolutions (Struktura znanstvenih revolucija)*, University of Chicago Press, 1970.

**Lao-Tsu:** *Tao-Te-Ching (Tao-Te-Čing)*, prijevod Jane English i Gia-Fu Feng, Wildwood House, London, 1973. pogl. 15.

**Lorenz Konrad:** *Civilised Man's Eight Deadly Sins (Osam smrtnih grijeha civiliziranog čovjeka)*, London, 1974.

**Levi Lennart:** *Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli (Stres i tjeskoba kao reakcija na psihosocijalne podražaje)*, Pergamon, London, 1973.

**Maslow Abraham:** *Toward a Psychology of Being (Prema psihologiji bitka)*, Van Nostrand, Reinhold, New York, 1968. str. 25.

**Maslow Abraham:** *Religions, Values and Peak-experiences (Religije, vrijednosti i vrhunski doživljaji)*, Viknig, New York, 1970. (novi uvod).

**Orme-Johnson W. David i Farrow T. John:** *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers, vol. 1 (Naučno istraživanje transcendentalne meditacije: Zbornik radova, svezak 1)*, MIU Press, New York, 1975.

**Orme-Johnson W. David:** *Autonomic Stability and Transcendental Meditation (Autonomna stabilnost i transcendentalna meditacija)*, Psychosomatic Medicine (časopis), svezak 35, br. 4, str. 341-9.

**Orme-Johnson W. David, Clemens Geoffrey, Haynes T. Christopher i Badaoui Kheireddine:** *Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity and Experience of the Sidhis (Viša stanja svijesti: EEG koherencija, kreativnost i iskustvo sidhija)*, MERU izvještaj 7701, Seelisberg, Švicarska, 1977.

**Ornsteni E. Robert:** *The Psychology of Consciousness (Psihologija svijesti)*, W.H. Freeman, San Francisco, 1972.

**Platt R. John:** *The step to Man (Korak do čovjeka)*, Science (časopis) svezak 149, str. 607.

**Prabhavanda Swami i Frederick Manchester:** *The Upanishads (Upanišade)*, Mentor, New York, 1957. str. 21 i 51.

**Russell Peter:** *Transcendental Meditation and Conscious Experience (Transcendentalna meditacija i svjesno iskustvo)*, referat održan na konferenciji o transcendentalnoj meditaciji Udruženja za istraživanje mozga, Excter, 1973.

**Schmid Tony:** *The Eighty-Five Siddhis (Osamdeset i pet sidhija)*, Shambhala Publications, Berkeley, California.

**Schroedinger Erwin:** *What is Life? (Što je život?)*, Cambridge University Press, London, 1969. str. 78.

**Seeman W., Nidich S. i Banta T.:** *The Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-actualisation (Djelovanje transcendentalne meditacije na samoaktualizaciju)*, Journal of Counseling Psychology (časopis), svezak 19, br. 3, str. 184-7.

**Seeman W., Nidich S. Dreskin T.:** *Influence of Transcendental Meditation: a Replication (Djelovanje transcendentalne meditacije: odgovor)*, Journal of Counseling Psychology (časopis), svezak 20, br. 6, str. 555-6.

**Shah Idries:** *The Exploits of the Incomparable Mulla Nasrudin (Podvizi jedin-stvenog Mule Nasrudina)*, Dutton. New York, 1972. str. 26-7.

**Shankara:** *The Crest Jewel of Discrimination (Krunski dragulj diskriminacije)*, Advaita Ashram, Almora, India, 1970. str. 22.

**Toffler Alvin:** *Future Shock (Šok budućnosti)*, Pan, London, 1971. str. 371.

**Wallace Keith R. i Benson Herbert:** *The Physiology of Meditation (Fiziologija meditacije)*, Scientific American (časopis), svezak 226 br. 2, str. 84-90.

**Wallace Keith R.:** *Physiological Effects of Transcendental Meditation (Fiziološki učinci transcendentalne meditacije)*, Science (časopis), svezak 167, str. 1751-54.

**Wallace Keith R.:** *The Physiological Effects of Transcendental Meditation: a Proposed Fourth Major State of Consciousness (Fiziološki učinci transcendentalne meditacije: pretpostavka četvrtog glavnog stanja svijesti)*, doktorska disertacija, Odjel za fiziologiju Kalifornijskog sveučilišta, 1970.

**Wallace Keith R., Benson Herbert i Wilson F. Archie:** *A Wakeful Hypometabolic Physiologic state (Budno hipometaboličko fiziološko stanje)*, American Journal of Physiology (časopis), svezak 221, br. 3, str. 795-9.

**Watson Lyle:** *Supernature (Superpriroda)*, Hodder and Soughton, London, 1973.

**White John:** *The Highest State of Consciousness (Najviše stanje svijesti)*, Anchor, 1972.

**Whitehead A.N.:** *The Aims of Education (Ciljevi obrazovanja)*, Ernest Benn, London, 1950. str. 1.

**Wilson Colin:** *New Pathways in Psychology (Novi putevi psihologije)*, Gollancz, London, 1972.

---

---

## Opaske

---

---

<sup>1</sup>Ovi se podaci odnose na vrijeme izdavanja originala. U vrijeme izlaska ovog prijevoda, 1986. širom svijeta u tehniku TM podučeno je preko četiri milijuna ljudi (op. pr).

<sup>2</sup>Knjiga je prvi put objavljena 1976. godine (op. pr).

<sup>3</sup>Od tada se situacija znatno izmijenila. Eksperimentalne metode za ispitivanje tehnike transcendentalne meditacije se iz dana u dan usavršavaju pa ni rezultati nisu izostali. Do danas je napravljeno preko 350 znanstvenih radova o efektima tehnike transcendentalne meditacije i TM-sidhi programa u preko sto različitih institucija širom svijeta (op. pr).

<sup>4</sup>Kod nas se tehnika TM može naučiti na redovnim tečajevima koje održava Društvo za primjenu transcendentalne meditacije, Zagreb, Bašćanska 11, telefon 041/324-409.

<sup>5</sup>Taj naziv koji se uobičajio dolazi od engleskog glagola „to check” što znači „kontrolirati, provjeriti” (op. pr).

<sup>6</sup>Računa se da danas u svijetu ima oko 4 milijuna praktikanata tehnike TM (op. pr).

<sup>7</sup>Čitanje i pisanje ne moraju nužno biti linearne funkcije. Tehnike brzog čitanja koriste se djelovanjem desne moždane polutke, jednako, ako ne i više nego djelovanjem lijeve. Većina nas naučila je čitati vokalizirajući, a zatim subvokalizirajući riječi, čime je postupak čvrsto utemeljen u lijevoj polutki. Izgleda da ljudi koji čitaju tehnikama brzog čitanja razaraju tu naviku i istodobno „shvaćaju” po nekoliko redaka vizualno, a ne verbalno riječ po riječ.

Slične tehnike postoje i u pisanju. Takvo je, na primjer, Tony Buzanovo „organsko slaganje informacija” koje koristi nelinearne višedimenzionalne oblike i uz lijevu potiče na rad i desnu moždanu polutku (Tony Buzan: Use your Head (Upotrijebi glavu), BBC Publication, London 1974.).

<sup>8</sup>Pokazatelj energije vala je veličina njegove amplitude (op. pr).

<sup>9</sup>Kratice engleskog izraza **galvanic skin response**, (galvanski otpor kože), (op. pr).

<sup>10</sup>Da to vrijedi i za suvremenu Indiju može se vidjeti iz djela Paramahanse Yoganande „Autobiography of a Yogi“ (op. pr)

<sup>11</sup>Kad se radi o TM-sidhijima, Maharishi piše sidhi s jednim „d“ da bi ih razlikovao od siddhija općenito.

<sup>12</sup>MERU — kratica za Maharishi European Research University — Maharishijev evropski istraživački univerzitet (op. pr).