

ТМ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛНА МЕДИТАЦИЯ

*Най-важното
от учението
на Махариши Махеш Йоги*

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

ДЖАК ФОРЕМ



Трансцендентална
МЕДИТАЦИЯ



ДЖАК ФОРЕМ се запознава с Махариши Махеш Йоги и усвоява Трансценденталната медитация (ТМ) в края на 1966 г. След обучението си при Махариши в Индия през 1970 г. той оглавява Центъра за Трансцендентална медитация в Ню Йорк и работи в Международния екип на Махариши, води курсове за учители по ТМ в Европа, организира конференции и семинари по темата. Автор е на бестселър за Махариши и трансценденталната медитация.

ДЖАК ФОРЕМ е един от първите 200 души, обучени от Махариши Махеш Йоги за учители по Трансцендентална медитация. След обучението си в Индия през 1970 г. Форем бързо се превръща в лидер на това световно движение. Работил е в международния екип на Махариши и е помагал за подготовката на нови учители по ТМ в рамките на редица курсове в Швейцария, Белгия и Франция.

Като учител Форем участва в движението за човешки потенциал вече четири десетилетия, водейки курсове и семинари за съзнанието, креативността и духовното развитие в Съединените щати и чужбина. Обучил е хиляди хора на медитация в множество училища, университети и корпорации. Автор, съавтор и въдъхновител е на статии и почти дузина книги за лидерството, естественото изцеление и връзката между науката и духовността.

„Трансцендентална медитация“ е първата книга на Джак Форем. Това преработено и осъвременено издание отразява неимоверното разрастване на движението за ТМ по целия свят от зараждането му до днес, както и стотиците научни публикации за полезните ефекти на техниката.

Никой не е имал по-голямо влияние в несекващото пренасяне на практическата мъдрост на Индия към Запада от Махариши Махеш Йоги и неговата трансцендентална медитация. Това увлекателно и изчерпателно издание на основополагащата книга на Джак Форем идва тъкмо навреме, защото знанието в него е жизненоважно за напрегнатата високотехнологична епоха, в която живеем.

Филип Голдбърг, автор на *Американски Веги: как индийската духовност промени Запада – от Емерсън и Бийтълс до йога и медитация*

Новаторската книга на Джак Форем *Трансцендентална медитация* вдъхнови хиляди хора, включително и самия мен, да изучават медитация и да изследват научните основания на нейната ефективност. В новото издание е извлечено най-ценното от новите открития и стотиците научни статии, публикувани във водещи академични и медицински списания. Както казва самият Махариши за първото издание, тази книга „ясно, изчерпателно и задълбочено представя основната същност на нашето учение“; същото безспорно важи и за новото издание. Горещо препоръчвам на всички да я прочетат и да се възползват максимално от описаните в нея програми. Тя е безценен източник за всички, желаещи светло бъдеще за себе си и за света.

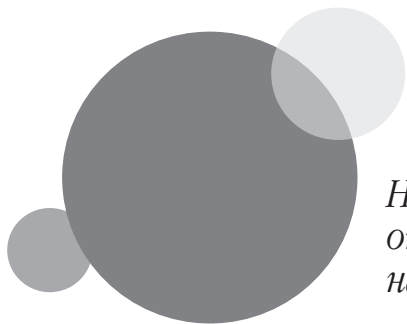
Джон Хегълин, квантов физик и преподавател, президент на Глобалния съюз на учениците за мир, участник в *Какво всъщност знаем?* и *Тайната*.

Изчерпателно и увлекателно изследване на учението на един велик съвременен учител. Книгата на Джак Форем не само разкрива техниката на *Трансценденталната медитация* и внушителните научни изследвания, свързани с нея, но и предлага практически и просветени подходи към образованието, здравеопазването, личните взаимоотношения, психологията, религията и бизнеса, както и нова, могъща стратегия за постигането на световен мир. Информативна и вдъхновяваща!

д-р Джеймс Брукс, съавтор на *Тайните на аюрведа за дълголетие и здраве*, медицински директор на Центровете за психично здраве в Чаритън и Феърфийлд, Айова

Като равин и отдавнашен последовател на Трансценденталната медитация, особено високо ценя новата глава за религията и духовността в книгата на Джак Форем. Джак цитира Махариши Махеш Йоги, според който всички религии имат нещо общо помежду си: убеждението, че светлината на Бог грее във всички сърца. Точно това направи *Трансценденталната медитация* в моя живот. Никога нямаше да поискам да стана, нито да постигна такива успехи като равин, без духовното съзнание, което тази практика пробуду у мен.

Алън Грийн, главен равин в синагогата *Шаарей Зедек* в Уинипег, Канада



*Най-важното
от учението
на Махариши Махеш Йоги*

ДЖАК ФОРЕМ

Превод от английски Ирина Манушева



ТРАНСЦЕНДЕНТАЛНА
МЕДИТАЦИЯ

Преработено и осъвременено издание

С Е Р И Я • 3 А Р А В Е •

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Jack Forem

TRANSCENDENTAL MEDITATION

Copyright © 1973 by Jack Forem

Revised Edition Copyright © 2012 by Jack Forem

Originally published in 1973 in the United States by Dutton

Published in 2012 by Hay House Inc. USA

Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015

© Ирина Манушева, превод, 2015

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-716-9

Съдържание

	ПРЕДГОВОР	9
	ВЪВЕДЕНИЕ:	
	Среща с Махариши	12
ПЪРВА ГЛАВА.	Трансценденталната медитация и стремежът към щастие	26
ВТОРА ГЛАВА.	Ново познание за нова епоха	34
ТРЕТА ГЛАВА.	Целта на живота	41
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА.	Реалност: научна и духовна	53
ПЕТА ГЛАВА.	Неврофизиология на просветлението	82
ШЕСТА ГЛАВА.	Трансценденталната медитация: Рецепта за добро здраве	98
СЕДМА ГЛАВА.	Трансценденталната медитация и дълголетие: Да живеем по-дълго и по-добре	133
ОСМА ГЛАВА.	Семейството и приятелите	139
ДЕВЕТА ГЛАВА.	Образование за просветление	154
ДЕСЕТА ГЛАВА.	Изкуството на действието	193
ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА.	Най-доброто, на което сме способни: Трансценденталната медитация и себеосъществяването	208
ДВАНАДЕСЕТА ГЛАВА.	Най-важното: Ценностите в един променящ се свят	227
ТРИНАДЕСЕТА ГЛАВА.	Религия и духовност	243
ЧЕТИРИНАДЕСЕТА ГЛАВА.	Свобода	267
ПЕТНАДЕСЕТА ГЛАВА.	Светът, който можем да създадем	280
	Допълнителна информация	312
	Пояснителни бележки и използвана литература	316
	Благодарности	333

Отзиви

Много книги са написани за техниката на трансценденталната медитация и благотворното ѝ влияние върху практикуващите я. Книгата на Джак Форем изпъква не само защото е изключително увлекателна и забавна, но и защото предлага ясно и изчерпателно въведение в ТМ, в нейните принципи и в изследванията, демонстриращи ефективността ѝ. Четенето на тази книга е радост и глътка свеж въздух. Освен че очертава достоинства на ТМ за отделните личности, Форем излага и революционните научни изследвания, които сменят парадигмата и сочат, че групи хора, практикуващи заедно ТМ, успяват значително да намалят напрежението и враждебността в заобикалящата ги среда. Убедително показва, че в лицето на ТМ разполагаме с техника, въздействаща благотворно на индивида, пораждаща хармония и намаляваща стреса в обществото като цяло. Това е книга, която трябва да прочетете със сърцето си.

д-р Гари Каплан,
доцент по неврология в Медицинския факултет на Университета Хофстра

Новата книга на Джак Форем за Трансценденталната медитация предлага огромно разнообразие от изследвания с примери от реалния живот за начина, по който ТМ може да повиши личния и корпоративния успех и ефективност. Книгата дава многобройни примери за изключителния ефект на тази простичка техника върху хора от всички сфери на живота. Знам, че тя помогна на мен, на семейството ми, на компанията и на клиентите ми.

Нанси Сломовиц,
президент и изпълнителен директор на *Екзекутив Мениджмънт Асошиетс*,
автор на *Лудост в службата! Оцеляване и преодоляване на дисфункцията на работното място*

Предговор

Трансценденталната медитация и основополагащите учения и технологии за развиване на съзнанието, донесени на света от Махариши Махеш Йоги, дават на всеки, по всяко време и на всяко място пряк път към живот с щастие, творчество, динамика, крепко здраве и дълбоко усещане за вътрешен покой, независимо от житейските обстоятелства. Те не само водят до дълбоко лично удовлетворение, но и създават топлина и любов във взаимоотношенията, увеличават хармонията и изцелението в обществото и природата, допринасят за мира по света.

Такова беше посланието на Махариши, когато за първи път го чух да говори през ноември 1966 г. То отекна дълбоко в мен. Аз повярвах на това послание, повярвах в него като визия за възможности, които си струва да осъществим. Самото същество на Махариши излъчваше нещо неопределимо – автентичност и спокоен авторитет – вдъхващи увереност в думите му.

Осем години по-късно, след като бях усвоил трансценденталната медитация (ТМ), преминал обучение в Индия, за да мога да я преподавам, и провел обширни изследвания върху резултатите и ползите от нея, на бял свят се появи първото издание на тази книга. Беше ми първата и аз се чувствах признателен и щастлив за успеха, на който се радваше тя в Съединените щати и различни части на света. Сега, цял живот по-късно и четиридесет години лични преживявания с Махариши и разговори и интервюта със стотици хора, аз реших да я редактирам и осъвременя, като взема под внимание и планините научни изследвания, които продължават да потвърждават дълбоката истинност, логическата красота и универсалната ефективност на учението на Махариши.

ЗА НОВОТО ИЗДАНИЕ

Читателите на първото издание може би се питат дали тук ще намерят нещо ценно за себе си. С риск да прозвучи самохвално, макар че сигурно съм последният жив американец, намиращ това за противно, съм длъжен да кажа, че преработеното издание на практика представлява нова книга. Докато анализирах научните изследвания, публикувани след първото издание, интервюирах хората за благотворните ефекти, които са изпитали от практикуването на ТМ, и се опитвах да подбера най-важното от множеството програми по света, използващи тази практика, осъзнах, че голяма част от първоначалния материал следва да отстъпи място на нов. Ето и основните посоки, в които еволюира книгата:

Ново познание. При публикуването на първото издание техниката на Трансценденталната медитация съставляваше цялото учение на Махариши. Оттогава насам той разкри нови програми и инициативи в областта на грижата за здравето, личностното развитие, устойчивия живот, създаването на глобален мир и още много, които ще опиша и разясня.

Изследвания. По времето на първата книга бяха публикувани едва шепна научни изследвания за ТМ. Днес разполагаме с над 350 статии за ТМ в най-уважавани научни списания за психология, физиология, здравни грижи и социални промени. Тук ще намерите кратко изложение на много от тях (не всички, обещавам!), за да се запознаете с полезните ефекти за личността и обществото.

Дългосрочно личностно израстване. Първоначалното издание съдържаше множество интервюта и разкази най-вече на студенти и други млади хора, които медитираха сравнително отскоро – от няколко месеца до пет години. Днес хиляди хора медитират вече от *десетилетия*. Какво говори техният опит? Как са израснали? Как им е помогнала медитацията да се справят с житейските предизвикателства през годините? На такива въпроси ще намерите отговорите на следващите страници, а така също и нови наблюдения от млади и неотап млади хора за ценността, която откриват в ТМ в днешния свят.

Глобално разширяване. Първият вариант на книгата се фокусираше почти изцяло върху полезните ефекти за индивида. Днес ТМ се преподава в училища, затвори, компании и заводи по целия свят. В болниците за ветерани съществуват специални програми по ТМ за войници, страдащи от посттравматичен стрес. Организирант се медитационни курсове за деца със синдрома на дефицит на вниманието и хиперактивност, както и за деца в рисково положение от райони с високо ниво на напрежение. Има програми *навсякъде* – от планините на Перу до равнините на Индия и индианските резервати в Америка. ТМ се преподава на хора из цяла Северна и Южна Америка, Европа, Азия, Африка, Австралия и Близкия Изток; в Бали, Еквадор, Тайланд, Великобритания, Бразилия, Южна Африка, Уганда, Индия, Австралия и Нова Зеландия – общо над сто страни.

Личният опит на автора. Докато пишех първото издание, направих всичко по силите си да стоя встрани от разказа и само да представя информацията и изследванията върху ТМ възможно най-обективно. През годините обаче много хора отбелязваха, че най-много са им харесали онези части, в които съм споделял собствените си преживявания с Махариши, усещането да бъдеш около него и да работиш с него. Ето защо на следващите страници ще намерите още такива истории.

Една езикова забележка

Махариши *винаги* използваше местоимението „той“ и нарицателното „човек“ както когато говореше, така и когато пишеше, въпреки че имаше предвид човечеството в универсален смисъл. Не намирам за уместно да променям това, особено във вече публикувани материали, въпреки загрижеността ми за чувствата на читателите от нежния пол. Позволих си да перифразирам само личните си бележки, за да избегна тези конструкции.

В учението си Махариши използваше някои думи по специален начин, за да предаде смисъл, различен от стандартната им употреба. Отбелязал съм това с главна буква в началото на тези думи, като например Природа, Природен закон, Единно поле и др.

Въведение: Среща с Махариши

Калифорнийски университет, Бъркли, 8 ноември 1966 година

Откъм залива на Сан Франциско духаше мразовит вятър, който се изкачваше по хълмовете наоколо. Присвит от студа, забързан към зала „Калифорния“, забелязах, че плакатите наоколо още стоят. Когато стигнах, беседата беше започнала. Голямата лекционна зала беше толкова претъпкана, че десетки хора стояха в коридора и аз, също като тях, трябваше да слушам лектора по високоговорителя.

Мелодичният му глас с лек индийски акцент беше мек, но пълен с живот – спокоен, но невероятно изразителен. Той говореше за живота в съвременното общество, като отбелязваше, че „с нарастването на темпото на прогреса, забързването на крачката на ежедневието и разширяването на човешките стремежи към луната и звездите, отговорностите и напрежението в живота естествено се увеличават“. Както изтъкна той обаче способностите ни не се развиват със същата скорост. „Тъй като хората не успяват да намерят в себе си достатъчно енергия и творческа интелигентност, за да посрещнат изискванията на живота... все по-често се срещат разгрозителност, нещастие и липса на удовлетворение.“

Лекторът свързваше ситуацията с това да живееш в сграда, чиито стени са започнали да се пропукват. Ако искаме сградата да оцелее, трябва да укрепим основите ѝ. Той предлагаше техниката на Трансценденталната медитация (ТМ) като средство за възстановяване на баланса, на силата и достойнството в човешкия живот. Описваше я като прост метод, с който всеки индивид може да почерпи от вътрешния източник на мисълта си, от запасите на „безкрайна енергия, интелект, сила, мир и благодат“ дълбоко в собствения си ум. Когато човек използва това поле

на неограничен потенциал, „всички аспекти на живота му процъфтяват, също като клоните, плодовете и листата на дърво, чиито корени са свързани с подхранващото поле на почвата“.

После той направи още крачка напред, като излезе извън границите на индивида и с това напълно плени вниманието ми. Когато хората медитират, каза той, дълбокият вътрешен покой, който преживяват, създава „топъл въздух“ около тях, влияние на хармония и позитивност. Ако достатъчно хора в обществото произвеждат такава хармонична атмосфера, негативизмът и напрежението в заобикалящата ги среда могат да се понижат и дори да изчезнат, а мирът по света да стане реалност.

Никога, дори като млад, не съм се интересувал от собственото си щастие толкова, колкото от благополучието на света, и заедно с много други правех каквото мога, за да служа на тази кауза, макар че очевидно не даваше резултат. Беше краят на 60-те години, имаше метежи по улиците на американските градове, войната във Виетнам убиваше хиляди хора и разединяваше страната, бушуваше Студена война между САЩ и СССР – двете ядрени суперсили, престъпността се разрастваше, а никой не знаеше какво да прави с всичко това. Когато чух убедителния аргумент на лектора, който се свеждаше до простичкото твърдение, че хората, живеещи в мир със себе си, създават мирен свят, той ми се стори безкрайно логичен.

Беше красиво послание и публиката, включително онези, които стояхме в коридора и не виждахме лектора, слушаше много съсредоточено. След известно време част от зрителите започнаха да напускат залата и аз най-после успях да вляза, за да зърна Негово светейшество Махариши Махеш Йоги, седнал с кръстосани крака на сцената върху диван, грижливо облечен в бяла коприна.

Дребен на ръст, с дълга тъмна коса и брада, която тъкмо започваше да сивее, облечен в традиционна бяла копринена роба, Махариши се движеше и говореше с рядко съчетание на финес и сила. Подбираше внимателно думите си и речта му, макар простичка, беше много изразителна. Имаше бърз, жив ум и сърдечен смях.

Едно бе очевидно – той беше щастлив човек. Спокоен. В мир със себе си и със света. Отговаряше търпеливо, задълбочено и изчерпателно на всички зададени му въпроси, дори на враждебните, нелюбезните и провокативните. Пред мен стоеше човек, чувствителен към страданието и

объркването на съвременния живот, който можеше да ги разбере и обясни, но някак си оставаше недокоснат от тях.

В даден момент, докато обсъждаше една точка от философията си, интелектът му сякаш взе надмощие; гласът му се извиси, ярките му, ясни очи заблестяха, а ръцете му се движеха бързо и решително. Докато отговаряше на друг въпрос, се превърна във възплъщение на любовта, пръстите му докосваха роза, а гласът му беше мек и плътен. Изглеждаше вгълбен в себе си и едновременно с това бързо и живо откликваше на хората около себе си.

Махариши отговаряше на всички въпроси, изхождайки от гледната точка на Трансценденталната медитация. Очертаваше физиологичните ефекти от практикуването ѝ, обясняваше принципите, на които почиваше, показваше връзката на техниката с конкретните проблеми, измъчващи питащия, независимо дали бяха индивидуални, обществени и глобални. Подчертаваше, че не излага философия или религия, нито предлага нещо, в което да „вярваме“, което да приемем на доверие. По думите му Трансценденталната медитация бе по-скоро практическа техника, основаваща се на доказуеми, научно потвърдени принципи. Тя се усвоява лесно и притежава незабавни, практически благотворни ефекти върху всички аспекти на живота. И макар да беше очевидно, че именно той носи това послание на света, Махариши не си присвояваше славата, а изразяваше признателност към учителя си, който му е предал „мъдростта да живееш истински и пълноценно“.

Това бяха първите ми впечатления от Махариши Махеш Йоги. Първото ми впечатление от Трансценденталната медитация дойде няколко седмици по-късно, след като преминах курса, предлаган от Международното студентско общество за медитация, и то бе, че всичко, казано от него, беше вярно.



Макар по онова време да не знаех почти нищо – движението – разраснало се около Махариши, вече бе придобило международен мащаб. След тринайсет години при своя духовен учител, последвани от две години на отшелничество в Долината на светците в Хималаите, от 1957 г. насетне той всяка година обикаляше земното кълбо и отваряше центрове в

Азия, Африка, Европа, Северна и Южна Америка, а техниката на Трансцендентална медитация, която преподаваше, ставаше все по-популярна. През лятото на 1967 г. обаче щеше да се случи нещо, което да промени хода на историята – за мен и за милиони други.

Онова лято бях в Ню Йорк и работех в железарската компания на чичовците си, като помагах на екипите им и монтирах огради из целия град. Един задушен августовски следобед, когато се върнах от работа в апартамента, който делях със съквартиранти, взех вестника и на първата страница видях снимка на Махариши с феноменално известната група „Бийтълс“. В мига, в който я съзрях, казах на глас: „Боже мой, всичко ще се промени“.

Така и стана. До момента движението на Трансценденталната медитация беше нещо малко и интимно. Участниците в него в общи линии се познаваха помежду си и когато Махариши пристигнеше, имаха възможност да прекарат известно време с него. „Рекламата“ на „Бийтълс“ обаче изведнъж привлече вниманието на хиляди, а после десетки и стотици хиляди младежи и през уикендите пред центровете по ТМ започнаха да се образуват опашки от хора, които искаха да се научат да я практикуват.

През есента се преместих в Лос Анджелис, за да продължа образованието си, и започнах да пиша тази книга. Съставих въпросник, с който разпитвах хората за опита им с ТМ, и го разпространих в центровете, където се преподаваше. Скоро заваляха учудващо много отговори. Всички бяха въодушевени, а мнозина описваха подробно чудесните си преживявания, промените и Трансформациите, настъпили във взаимоотношенията, учението, работата, здравословното състояние и щастието им. Аз лично също бях изпитал благотворния ефект на медитацията, но техните отговори ме насърчиха да последвам фантастичната идея да създам книга.

Изчетох всичко, което успях да намеря, но то беше твърде малко – само двете съчинения на Махариши – *Науката за битието и изкуството на живота* и наскоро издадената *Превод и коментари върху Бхагавад-гита* [1]. Не беше публикувано нито едно от стотиците научни изследвания, които се появиха през следващите години. По-голямата част от материала в първата чернова на книгата беше извлечена от творбите на Махариши, отговорите на въпросниците ми и последвалите интервюта, както и от огромното вдъхновение и познания, които събирах след

всяка лекция на Джери Джарвис – националният директор на движението за ТМ.

Джери беше даровит говорител на Махариши и негов дълбоко предан ученик. Аз не само присъствах на всички беседи на мистър Джарвис в района на Лос Анджелис, независимо дали бяха предназначени за начинаещи или за напреднали, но и след няколко месеца постъпих в екип от млади хора, които бяха започнали да говорят за ползите от ТМ в коледжите и университетите в областта. Един от тях беше Кийт Уолас – докторант в UCLA*, който скоро щеше да публикува първите изследвания за психологичните ефекти на ТМ в три изтъкнати научни списания: „Science“ (научното списание на Американската асоциация за развитие на науката), „Scientific American“ и „American Journal of Psychology“ [2].

През лятото на 1968 г. участвах в програма на Махариши в Скуоу Вали, Калифорния, на 1800 метра надморска височина в Сиера Невада. Това беше първият етап от обучението на учители по ТМ. Присъстваха около 750 човека. Със себе си носех новоизлюпени си ръкопис, върху който работех с желанието да му го дам да го погледне. Скоро открих, че той рядко четеше, а запазваше предаването на информацията за връзка с учениците си. Някой му четеше, а той коментираше. Другите слушаха и се учеха.

И така, желанието ми се преобразува в опит да прочета част или цялата си книга на Махариши. Опитах се да си уговоря среща чрез секретарите и асистентите му, но някак си не се получаваха. Последната нощ от курса останах буден до малките часове (както правеше Махариши всяка вечер) и някъде между три и четири часа, когато той приключи последната си среща в лекционната зала и тръгна през трапезарията към покоите си, следван от върволица хора, които се опитваха да се приближат достатъчно, за да зададат въпросите си някъде между масите и столовете, аз застанах пред него с ръкописа в ръка и дръзко казах:

– Махариши, аз пиша книга за ТМ.

Той спря – нямаше къде да отиде – и отвърна:

– Много хубаво. – После добави: – Какво работите?

– Студент съм.

– Какво учите?

– Религия и философия.

* University of California, Los Angeles – Калифорнийски университет, Лос Анджелис.

- Значи трябва да включите добра глава за религията!
- Може ли да ви покажа част от книгата?
- Когато я завършите. Междувременно можете да поговорите с Джери за нея.

Това беше всичко. Аз обаче се почувствах вдъхновен от интереса на Махариши и развълнуван от перспективата да я споделя с него и да потърся благословията му, когато я довърша.



През есента на 1968 г., малко след двадесет и петия ми рожден ден, се преместих в Охайо, където бях решил да завърша бакалавърската си степен. През изминалата година бях взел доста предмети по специалността и ми позволиха значителна степен на независимо обучение. Един от курсовете включваше завършване на ръкописа на книгата. Предполагам, че преподавателите ми са намирали за крайно необичайно студент да предлага да напише 350-400 страници само за три кредита*, но ми дадоха тази възможност, а аз успях да изпълня поетия ангажимент. В края на годината реших да изместя фокуса си от религията и философията и кандидатствах за магистратура по изящни изкуства в Университета на Охайо, където ми предложиха асистентско място.

През първия ми семестър – есента на 1969 г. – интересът към ТМ нашумя и в Средния Запад, но в района нямаше учители. Толкова силно исках да споделя ползите от медитацията с другите, че се захех да организирам и предложа уводни беседи в университетите в няколко града. В някои от тях за първи път се срещаха с ТМ. На всички плакати беше изобразен Махариши и се рекламираше „Трансценденталната медитация според учението на Махариши Махеш Йоги“. Подозирам, че по тази причина публиката понякога се разочароваше, когато разбереше, че лекторът е някакъв си докторант със сако и вратовръзка, а не брадат йогин с бели одежди от Хималаите.

Лекциите ми често се посещаваха от 200, 300 или 400 души. А аз, студентът без никакъв опит в ораторството, който дори не беше учител

* В много образователни системи, за да завършат, студентите трябва да изучават не строго определени предмети, а да вземат предварително зададен брой „кредити“ (точки), които могат да получат чрез различни курсове и задания. – Бел. прев.

по ТМ, заставах на сцената пред тези внушителни групи в големи аудитории и лекционни зали. Като поглеждам назад, ми се струва невероятно, че съм намирал смелост да го правя или че ръководството на движението за ТМ в САЩ е имало достатъчно вяра в мен, за да го допусне. Във всеки случай интересът към ТМ беше изключително висок. Във всички градове се организираха големи курсове, а аз се връщах отново и отново, за да се запозная с хората, които първа започваха или продължаваха да практикуват медитацията, и да изнасям лекции за напреднали върху учението на Махариши.

Най-съкровено ми желание беше да стана учител по Трансцендентална медитация. В действителност още в онзи януарски ден в Бъркли, когато получих първото си обучение по ТМ, по средата се обърнах към учителя си и го попитах: „Как се става учител?“.

А той каза: „Ще поговорим по-късно. Сега нека се концентрираме върху ученето“. Така и сторихме. Желанието обаче не ме напусна, а се усили. Подхранваше го нарастващото ми щастие, което исках да споделя с другите, от това, което виждах при хората, видимо преобразени от практиката, но може би най-много, потенциалът за по-добър свят, ако повече хора получат достъп до благотворното влияние на медитацията.

Затова много се развълнувах, когато през ваканцията за Деня на благодарността през 1969 г. получих обаждане от Джери Джарвис, националният директор. Разговорът протече горе-долу по следния начин:

– Здравсти, Джак, Джери е.

– Здравсти, Джери.

– Какво ще правиш през януари?

Дълга пауза.

– Да! Искам да отида!

Смях.

– Добре! Ние ще се погрижим за разходите.

Току-що бях поканен да замина за Индия, за да уча при Махариши и да стана учител. Единственото, което ме бе спирало до момента, бяха парите – двупосочен билет до Индия и таксата за обучението, която така и не бях поглеждал, убеден, че не мога да си я позволя. Когато екзалтацията намаля достатъчно, за да мога да мисля, се сетих, че съм подписал договор за обучение, получил съм стипендия и имам преподавателски ангажирани за целия си престой в университета. Имах цялото намерение и

желание да отида в Индия, но не бях сигурен, че ще ми разрешат. Затова отидох при отговорника си и представих случая си общо взето така:

– Обичам класовете си и много ми харесва да преподавам. Току-що обаче получих предложение да уча в Индия при велик духовен учител и много бих искал да го направя. В същото време искам да продължа кариерата си в университета. Какво ще ме посъветвате?

Професорът ме зяпна невярващо с поглед, който отначало изтълкувах погрешно.

– Отговорът е еднозначен – каза той. Сигурен бях, че гилотината всеки момент ще падне и ще чуя: „Как ви хрумна такава безотговорна идея, след като имате такава щедра стипендия и възможност да напреднете в кариерата?“ Вместо това той каза: – Университетът няма да избяга. Винаги можете да завършите. Но ако имате възможност да заминете за Индия и да учите там, какво се чудите?

– Страхотно – засмях се аз, – значи одобрявате?

– Разбира се! Желая ви чудесно изкарване. А като се върнете, отбийте се да ми разкажете.



И така, в началото на януари 1970 г. се озовах на летището на Ню Делхи, на път да започна едно от най-големите приключения в живота си. В куфара ми се намираше първата чернова на тази книга, която бях завършил през последната година от бакалавърското си обучение и повече не бях погледнал.

Следващите три месеца прекарах в академията на Махариши в полите на Хималаите, от другата страна на Ганг срещу древното поклонническо село Ришикеш, на едно възвишение над великата река. Възможността да се срещаш с такъв гениален, мъдър и състрадателен учител по три пъти на ден е нещо, което човек вероятно не оценява напълно, докато се случва. Без никакво усилие и напрежение, аз седях пред великия мъдрец заедно с още 176 души от целия свят и попивах знанията търпеливо и систематично, но в същото време спонтанно. Той не ползваше бележки, не държеше на малката масичка пред себе си книги за справка, не показваше филми, диапозитиви и PowerPoint презентации. Три месеца той само *говореше* и отговаряше на всичките ни въпроси – както практически

(например за процедурите в обучението), така и духовно-философски. Беше невероятна демонстрация на знание.

Думата „риши“ означава „мъдрец“, някой, виждащ дълбоко в истината на живота и най-вече в истината на Вегите – познанието за живота, изразено в индийската ведическа литература. Терминът „махариши“ е запазен за най-великите риши („маха“ означава „велик“) – които не само „виждат“, но и възплащават познанието като с дълбокото състрадание на сърцето си го предлагат на другите, за да могат и те да обогатят живота си.

А какво познание възплащават и предават? Че във всеки от нас съществува голям, почти неизползван ресурс от енергия, интелект, щастие и покой, който всъщност е нашият най-дълбок, най-истински аз, и че ако успеем да установим съзнателна връзка и хармония с него, животът ни ще се преобрази. Вече няма да изпитваме необходимост постоянно да търсим щастие и сигурност в другите хора, в дейностите си и в постиженията си, няма да бъдем подмятани от непрестанните възходи и спадове на опита си в света и вместо това ще заживеем в мир и доволство.

През свободното си време в академията качвах един стол на плоския покрив на еднотажната постройка, в която живеех. Вземах ръкописа си и сред крясъците на маймуните, злоещите виковете на пауните и пролетния следобеден ветрец, внасях сериозни редакции въз основа на новопридобитото познание, за да отговаря текстът на задълбочаващото ми се разбиране.

Не си спомням колко точно успях да довърша при престоя си в Индия, тъй като с времето курсът ставаше все по-интензивен – както по отношение на личните ни преживявания с медитацията, така и на лекциите и по-малките обучителни и практически групи, които бяха създадени, за да ни помогнат в усвояването на материята. Всеки следобед се събирахме, за да се упражняваме да водим лекции и най-вече да овладеем финото изкуство на инструкцията за медитация, за да се научим да превеждаме учениците си през различни видове преживявания, за които биха могли да се нуждаят от обяснения и насочване.

Освен това постепенно увеличихме времето за медитация, като мнозина уловиха минимума от 4-6 часа. На определен етап по средата на обучението имахме 72-часова медитация. Махариши ни каза да си вземем по три плода в стаята, трябваше да седим, без да лягаме, в продължение на 72

часа и през цялото време да медитираме, като изяждаме по един плод през светлата част на деня, за да знаем колко генонощия са изминали! Дълбочината на мълчанието и разширеното съзнание, които мнозина от нас преживяха и по-късно споделиха, ни донесоха неимоверно удовлетворение.

В края на курса върнах ръкописа си в куфара и забравих за него, защото веднага ме увлече целодневна преподавателска и организационна работа. Възнамерявах да отида в Калифорния, за да работя с Джери Джарвис в националния щаб, но се спрях в Ню Йорк, за да посетя новия ТМ център в Гринвич Вилидж. Ръководителят на центъра ме попита дали бих го замествал един месец, за да може да замине на курс за напреднали учители в Европа. Приех, зарадван от възможността веднага да започна да преподавам.

Той така и не се върна и аз се озовах оглавяващ на Нюйоркския център, а не след дълго – координатор за щатите Ню Йорк и Ню Джърси. Водех курсове, лекции, двудневни и по-дълги обучения за хиляди медитиращи. Координирах дейността на стотици учители, които започнаха да се връщат от обученията на Махариши в Европа. Броят на желаещите ученици значително надвишаваше капацитета на академията в Индия, поради което извън сезона наемахме хотели на прекрасни места като Майорка, Испания, където бъдещите учители можеха да се настаят на разумна цена.

По това време бях развил силно желание да работя по-близо до Махариши. През 1971 г., когато той мина през Ню Йорк, успях да поговоря за кратко насаме с него. Попитах го две неща. Първо, когато той се поинтересува как се справям, отвърнах:

– Справям се добре, но все още има моменти, когато не се чувствам напълно щастлив или спокоен в поведението си.

Той се усмихна и каза:

– Ще се случи, чак когато се умориш.

Сега, когато поглеждам назад, не мога да повярвам колко наивно съм изглеждал: младият западняк, практикуващ медитация всичко на всичко от четири години, но очакващ да намери пълен покой и вечно блаженство! И също толкова се дивя на хладнокръвието на Махариши, който не избухна в смях! Ала четиридесет години по-късно отговорът му се оказа съвършено верен. Когато си почивам поне малко, *наистина* се чувствам доволен, спокоен и способен да се справя с всичко.