

Bob Roth este unul dintre cei mai experimentați și mai căutați instructori de meditație din SUA. De-a lungul ultimilor 45 de ani, Bob Roth i-a învățat pe mii de oameni să practice Meditația Transcendentală. În prezent, este director general al Fundației David Lynch și, în același timp, conduce Centrul pentru Performanță în Leadership din New York. Este prezentatorul emisiunii radiofonice de la postul SiriusXM „Succes fără stres“ și a susținut prezentări despre meditație în fața unor lideri ai lumii afacerilor, la întruniri precum Google Zeitgeist, Aspen Ideas Festival, Wisdom 2.0 și Summit.

BOB ROTH
KEVIN CARR O'LEARY

PUTEREA
TRANSFORMATOARE A
MEDITAȚIEI
TRANSCENDENTALE

METODA DE CALMARE A MINȚII
CARE ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA

Traducere din limba engleză de
Cosmin Nedelcu

Copyright © 2018 David Lynch Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace

INTROSPETIV®

Introspectiv este parte a
Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Puterea transformatoare a Meditației Transcendentale
Metoda de calmare a minții care îți va schimba viața
Bob Roth
și Kevin Carr O'Leary

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Camelia Bădașcu, Carmen Vasile
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtoșu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROTH, BOB
Puterea transformatoare a Meditației Transcendentale.
Metoda de calmare a minții care îți va schimba viața /
Bob Roth și Kevin Carr O'Leary; trad.: Cosmin Nedelcu. –
București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-3528-0
I. Roth, Bob
II. O'Leary, Kevin Carr
III. Nedelcu, Cosmin (trad.)
159.9

CUPRINS

Introducere 9

PILONUL UNU

O definiție preliminară 35

PILONUL DOI

Ziua 1. *Instruirea personală în tehnica MT* 57
Ziua a 2-a. *Recomandări pentru efectuarea corectă a MT* 66
Ziua a 3-a. *Succes fără stres* 79
Ziua a 4-a. *Sporirea beneficiilor* 94

PILONUL TREI

Schimbarea începe din interior 115
Povestea mea 137
Mulțumiri 193
Note 199

O DEFINIȚIE PRELIMINARĂ

Ce anume este Meditația Transcendentală? Pentru a o defini, încep întotdeauna cu trei adjective: simplu, natural și ușor.

MT este simplă nu pentru că ar fi simplistă sau destinață începătorilor, ci, mai degrabă, deoarece practicarea ei are o simplitate elegantă.

E naturală pentru că nu presupune nici un fel de sugestie sau manipulare.

Este ușoară fiindcă nu necesită concentrare sau control. Iată ce nu este MT:

Nu este o religie. Aproape opt milioane de oameni, aparținând tuturor cultelor religioase, dar și ateii, au învățat MT de-a lungul ultimilor 60 de ani.

Nu este o filosofie. MT este o tehnică pe care o deprindeți și o practicați apoi pe cont propriu; nimic altceva.

Nu este o modificare a stilului de viață. După ce învățați să meditați, nu trebuie să vă schimbați dieta sau să începeți din senin să mâncăți tofu (decât dacă vă place!).

Și, în cele din urmă, nu-i ceva în care să credeți. Puteți fi 100% sceptic, n-are nici o importanță. Tehnica are efect indiferent dacă aveți sau nu încredere în ea.

MT nu este o abilitate dobândită pe care o puteți „îmbunătăți“ după săptămâni sau luni de practică. În scurtă vreme, exersând-o câteva ore pe zi, o veți stăpâni și vă va apartine pentru tot restul vieții.

Cum am mai menționat, MT este practicată timp de 20 de minute de două ori pe zi, așezat confortabil într-un scaun (ori pe pat sau oriunde vă simțiți comod), cu ochii închisi. Poate fi exersată în intimitatea casei dumneavoastră, însă poate fi pusă în aplicare la fel de simplu într-un tren, în avion sau când mergeți cu automobilul (atâtă vreme cât conduce altcineva!). Este o tehnică silențioasă, astfel încât nu veți deranja pe nimeni în timp ce meditați. Dacă aveți vreo mâncărime, scărpinați-vă negreșit! L-am instruit la un moment dat pe directorul unei case de discuri și, când l-am anunțat că se poate mișca în timpul meditației, ochii îi s-au umplut cu lacrimi de ușurare. Decenii la rând, se străduise din răspunderi să deprindă tehnici de meditație pentru care era nevoie de concentrare și de control al minții și al trupului. Simțise întotdeauna că dă greș dacă prin minte îi treceau prea multe gânduri, dacă trebuia să se scarpine sau dacă-și mișca piciorul pentru a sta mai confortabil.

Mai mult decât atât, dacă vă simțiți somnoros în timpul meditației, nu trebuie să vă împotriviți. Este în regulă. De

O definiție preliminară

obicei, dacă adormiți pentru că sunteți obosit, somnul nu va dura mai mult de un minut sau două, după care vă veți trezi odihniti și înviorat și veți continua exercițiile. Nu înseamnă decât că trupul dumneavoastră avea nevoie de aceea profundă odihnă suplimentară. Astfel de momente fac parte din meditație.

Poate că ideea meditației vă atrage, însă încercarea propriu-zisă de a sta nemîșcat timp de 20 de minute vi se pare prea descurajatoare, dacă nu de-a dreptul imposibilă. Ei bine, veți reuși. Îi învăț pe niște copii de 10 ani care suferă de tulburare hiperactivă cu deficit de atenție (ADHD), care anterior erau incapabili să stea cu ochii închiși mai mult de 30 de secunde, și le place la nebunie! Dacă ei sunt în stare să-o facă, și dumneavoastră puteți.

De ce cred atât de mulți oameni că meditația este dificilă? Răspunsul constă într-o regretabilă neînțelegere a naturii minții. Pentru o lungă perioadă, atitudinea predominantă a fost aceea că gândurile sunt dușmanul meditației – abătându-ne atenția, tulburându-ne și reducându-i efectele – și, aşadar, trebuie minimalizate sau eliminate cu desăvârșire. Am învățat-o pe Oprah Winfrey să mediteze. Mi-a spus că credea același lucru și mi-a mărturisit că nu reușea să mediteze pentru că avea nenumărate gânduri pe care nu le putea înlătura. După prima întâlnire cu Meditația Transcendentă a fost vizibil ușurată. „Este foarte accesibilă“, a spus ea despre natura flexibilă a metodei. Oprah a fost atât de satisfăcută de rezultate, încât ne-a rugat să îi instruim pe toți cei 400 de membri ai echipei

sale, atât de la Harpo, compania ei de producție, cât și de la Oprah Winfrey Network.

Să trecem în revistă principiile de bază ale funcționării MT.

Spre deosebire de celealte tehnici de meditație, gândurile fac parte din procesualitatea MT. Nu-i nevoie să vă țineți „mintea de maimuță“ sub control, deoarece, de fapt, mintea dumneavoastră nu este o maimuță care trebuie stăpânită. Nu rătăceaște fără țintă, pentru că mintea nu e niciodată rătăcită.

Maharishi a fost cel care a avut revelația că tendința firească a minții nu este să hoinărească fără direcție, ci mai curând să caute ceva mai satisfăcător, mai fascinant; o cunoaștere superioară, o fericire mai intensă. Iar această perspectivă este nu doar esența înțelegerii modului de funcționare al MT, ci și al felului în care diferă de celealte forme de meditație.

Imaginați-vă că stați într-o cameră, ascultând o muzică destul de proastă, când, dintr-o dată, din altă cameră se aude o melodie incredibil de frumoasă. Este cea mai bună muzică pe care ati auzit-o de foarte multă vreme. Așadar, către ce anume se îndreaptă în mod automat atenția dumneavoastră? Către muzica minunată, firește! Veți dori să opriți muzica neplăcută și să-i dați volumul mai tare celei de calitate.

Sau vă aflați la recepția de dinaintea unui dineu, stați într-un colț al camerei, ascultând o persoană pe care nu o prea cunoașteți, ce vororează despre un subiect care nu vă interesează deloc. Mintea e pe cale să vă amorțească. Deodată, trageți cu urechea și surprindeți un grup restrâns de oameni care poartă o conversație cu adevărat interesantă.

O definiție preliminară

Îmediat, încercați să fiți politicos cu persoana pe care o aveți în față, privind-o în continuare în ochi, însă atenția vă este distrasă de discuția mult mai antrenantă de alături.

Sau plecați în vacanță și luați două cărți cu dumneavoastră. Una dintre ele este atât de plăcitoare, încât nu sunteți în stare să treceți de prima pagină. Cealaltă carte este atât de captivantă, încât citiți ore în sir, pierzând noțiunea timpului.

Aceste trei experiențe familiare au ceva în comun: mintea dumneavoastră este atrasă în mod natural către ceea ce este mai satisfăcător. Nu există nici o deliberare, nici o intelucidare, nici o pauză pentru a lua în considerare opțiunile sau pentru a cântări argumentele pro sau contra, de pildă, ale muzicelor pe care o preferați. Dacă o melodie este superbă, mintea dumneavoastră va fi atentă la ea în mod firesc.

În neobosita căutare a satisfacției sau a fericirii, mintea este atrasă în exterior, prin intermediul simțurilor, către mediul inconjurător. Vizionați un film nou, încercați alt restaurant sau mergeți în vacanță într-un loc inedit. Cum să căutați haine noi sau vă întâlniți cu un prieten pe care abia l-ați cunoscut. În asemenea cazuri, fericirea provine dintr-o experiență externă. Este agreabil, este distractiv – atâtă vreme cât durează. Dar este o chestiune temporară, efemeră. Vacanța se termină, filmul se încheie, amicul pleacă acasă. Iar dumneavoastră sunteți atrași în mod inexorabil înspre exterior, în căutarea următoarei „fericiri“.

Cu toate astea, există un tărâm al satisfacției și al fericirii care nu se schimbă, nu este vremelnic, superior ori cărui aspect „din afară“. El poate fi descoperit în cel mai iluzios și profund nivel al minții gânditoare. Meditația

Transcendentală construiește o punte între suprafață și adâncuri. Se folosește de tendința naturală a minții de a căuta mai multă mulțumire, îndreptând atenția într-o direcție lăuntrică, în aşa fel încât gândurile să vă fie atrase instantaneu, automat și fără nici un efort către interior. Mintea activă se va stabiliza, ajungând la cel mai satisfăcător nivel al conștiinței. Aceasta este experiența „lăuntrică” pe care textele despre meditație au ridicat-o în slăvi de-a lungul veacurilor.

Cum ajungem acolo? Cu ajutorul unei *mantri*, adică un cuvânt sau un sunet care facilitează procesul trecerii silențioase de la suprafață spre profunzime, de la vacarm la liniște deplină. Mantrei nu-i este asociată nici o semnificație și, conform textelor antice de meditație, se știe că efectele sale sunt pozitive și utile vieții. Singurul ei scop este să ajute mintea să acceseze calmul interior fără efort.

Cum obțineți o mantră în Meditația Transcendentală? În același fel în care ați fi făcut-o în ultimii 5 000 de ani: de la un instructor care a avut parte de o pregătire specială. Acesta vă va oferi mantra și vă va învăța cum să o folosiți într-un mod corespunzător – firesc și fără efort –, fără pic de concentrare sau control al minții. Veți deprinde mecanica subtilă a modului de direcționare a minții „tre’-tre’-tre” înspre interior, în aşa fel încât să începeți automat transcenderea către liniștea deplină. De asemenea, veți afla cum să faceți față fluxului neîntrerupt de gânduri, de zgomote externe, de senzații de somnolență, de nevoia de a scărpina mâncărimi etc. Instructorul va fi alături de dumneavoastră, fără nimeni

O definiție preliminară

alteineva în preajmă, pentru a vă răspunde la orice întrebare care v-ar putea preocupa.

„De ce am nevoie de un instructor?”, este o curiozitate pe care am auzit-o de foarte multe ori. De ce n-ăș putea să-o fac de unul singur? Să vă povestesc o întâmplare. Când aveam 12 ani, am mers pe timpul verii într-o tabără de cercetași în munții High Sierra din California. Într-o sără caniculară de iulie, am făcut un traseu de peste 30 de kilometri de-a lungul unor spectaculoase priveliști muntoase, traversând, în același timp, niște păduri dese și cărăndu-ne pe cărări stâncoase. Eram conduși de un cercetaș cu experiență, un individ pe nume Bruce Wagner (da, încă îmi amintesc numele său), care străbătuse acel traseu de nenumărate ori în ultimii ani. Bruce cunoștea fiecare cotitură, fiecare sănț, fiecare obstacol pe drumul pe care mergeam. Am parcurs cei 30 de kilometri de parcă am fi zburat. A fost o experiență solicitantă, distractivă și incredibil de satisfăcătoare. Acum, când privesc în urmă, aș fi putut reuși pe cont propriu? Poate. Deși, din căte-mi amintesc, marcajele turistice erau pe alocuri deșul de derutante. Ceea ce știu este că Bruce a fost acolo pentru a ne îndruma la fiecare pas. Ajutorul lui a fost neprețuit. Era un instructor deosebit.

Ne dorim un profesor bine pregătit care să îi învețe pe copiii noștri matematică, să înoate sau să cânte la pian. Vrem un doctor cu pregătire corespunzătoare care să ne ofere diagnostice și să ne prescrie tratamente. Prin urmare, de ce să nu avem parte de un instructor specializat care să ne îndrumă în practicarea meditației, unul care să fie

Reșalături de noi nu doar când învățăm, ci și atunci când avem vreo întrebare căreia nu-i știm răspunsul, un profesor care să ne vină în ajutor de-a lungul vieții atunci când vrem să ne reîmprospătăm cunoștințele?

Cum am spus, am fost instructor timp de peste 45 de ani. Am avut mii de elevi, inclusiv numeroși sceptici. Fiecare persoană care vine la mine să învețe este unică. Fiecare are propriile experiențe de viață, îndoieri, întrebări, ritmul său de învățare etc. Mereu mă minunez când observ precizia și eficiența pașilor care trebuie urmați atunci când înveți o persoană să mediteze. Și mă uluiește ușurința cu care oricine poate să pună tehnica în practică, de îndată ce a deprins-o aşa cum se cuvine. De fapt, remarca pe care o aud cel mai frecvent după ce am învățat pe cineva să mediteze este: „Știu că ai zis că n-o să depun nici un efort, dar nici prin cap nu-mi trecea că poate fi atât de simplu!”

Ușurința învățării a fost confirmată într-un studiu din 2017, care a arătat că indivizii care practică MT de doar o lună de zile prezintă aceeași frecvență a experiențelor transcendentale ca aceia care o practică de cinci ani de zile.¹ Așadar, indiferent că sunteți novice sau aveți experiență în ceea ce privește MT, transcendența – trecerea spre niveluri mai tăcute și mai rafinate ale gândirii, dincolo de gălăgia mentală – este inherentă acestei practici, deoarece abilitatea de a transcende nu este o îndemânare dobândită care presupune strădania ieșite din comun. De fapt, nu necesită nici un fel de efort.

O definiție preliminară

Să înțelegem cum funcționează Meditația Transcendentă

1. Mintea are niveluri diferite; nivelurile de suprafață ale intelectului gânditor sunt active, adeseori agitate și uneori înfierbântate, în vreme ce nivelurile din adâncime sunt mai calme și mai vaste. Nivelul cel mai profund este, prin natura lui, cel mai satisfăcător.
2. Este tipic minții să fie atrasă fără efort spre tărâmurile în care satisfacția obținută este mai mare.
3. MT orientează atenția către o direcție lăuntrică și, prin utilizarea corespunzătoare a mantrei, mintea se domolește în mod firesc și facil în propria stare liniștită, pașnică și transcendentă de conștiință.
4. Această experiență produce o stare unică de vigilență relaxată care se află la baza modificărilor neurofiziologice ale minții, trupului și comportamentului.

„Cine a fost Maharishi Mahesh Yogi?” este o întrebare pe care ziariștii mi-o adresează în mod frecvent. Cum a izbutit un călugăr cu pregătire în domeniul fizicii, dar care a trăit izolat pe culmile munților Himalaya, să răspândească meditația în rândurile a milioane de oameni începând cu anii 1950 și 1960, într-o epocă în care însăși ideea de meditație era adesea respinsă ca fiind o absurditate? Iată o poveste foarte scurtă.

După ce a absolvit secția de fizică a Universității Allahabad din India, în 1941, Maharishi a avut ocazia rară de a lucra și de a studia în strânsă colaborare cu profesorul său, Brahmananda Saraswati, cunoscut și ca Guru Dev, vreme de

Reședință 13 ani. Guru Dev a fost considerat cel mai de seamă savant al conștiinței din tradiția vedică a epocii sale. În 1953, după trecerea în neființă a maestrului Guru Dev, Maharishi s-a retras în sătucul Uttarkashi de la poalele lanțului montan Himalaya, în India. Acolo, timp de doi ani, a respectat un legământ al tăcerii, trăind în singurătate lângă fluviul Gange. În 1955, a pornit într-o călătorie solitară, predând tehnici de meditație pe care le învățase de la profesorul său – și care fuseseră transmise de-a lungul a mii de ani de la un mare maestru de meditație la altul.

În acele vremuri din India, mesajul lui Maharishi – că meditația este simplă, facilă, nonreligioasă și că ar trebui să fie la dispoziția tuturor – a fost primit cu împotrivire în anumite cercuri, mai ales printre acei indivizi care simțeau că meditația ar trebui să fie o practică a elitelor, una care necesită o disciplină istovitoare, o trudă asiduă și decenii întregi deusteritate pentru a-i stăpâni tainele ezoterice.

Spre deosebire de aceștia, Maharishi a spus că meditația este dreptul din naștere al fiecărui. Nu este nevoie să fii un sihastru, să portă veșminte colorate, să adoptă posturi rigide sau să ţii o anumită dietă pentru a-ți însuși această practică și pentru a avea beneficii de pe urma ei. Poți medita indiferent de clasa socială sau de casta căreia îi aparții. Dacă tărâmul tăcerii există în profunzimile minții, atunci acesta există pentru fiecare dintre noi, fără legătură cu educația, religia, convingerile, vîrstă, profesia sau stilul de viață al unei persoane.

Eliberând meditația din toate acele capcane, Maharishi a adăugat perspectiva omului de știință la metoda de predare

O definiție preliminară

a tehnicii acesteia. La scurtă vreme după ce a ajuns pentru prima oară în Statele Unite ale Americii, în ianuarie 1959, Maharishi a început să se întâlnească cu diferiți savanți, îndemnându-i să studieze efectele neurofiziologice ale Meditației Transcendentale. A subliniat faptul că MT, ~~acest~~mențea oricărora alte remedii sau modalități de tratament autorizate, s-ar putea mândri cu propriile beneficii confirmate științific.

Primele teste clinice, susținute la Harvard Medical School și la UCLA Medical School în 1968, au fost publicate în revistele *Science*, în 1970, și, respectiv, *Scientific American*, în 1972. În studiu desfășurat la Harvard, echipa de cercetători condusă de fiziolologul Robert Keith Wallace a investigat modificările unice ale tiparelor undelor cerebrale în ~~împ~~ timpul MT și au fost corelate cu diminuările ritmului metabolic. Dr. Wallace și alții au propus ideea că această stare meditativă este o „patra stare majoră de conștiință”, diferită de stările de veghe, de somn și de visare. Aceste prime două studii au deschis porțile cercetărilor MT și, ~~acest~~mențea, au ajutat la încurajarea investigațiilor extinse ~~pe~~asupra altor tehnici de meditație.

În acei ani de pionierat, Maharishi era portretizat în presă de larg consum într-un mod diferit față de bărbatul ~~cu~~ care am avut șansa să lucrez mai bine de 40 de ani. În ~~împ~~ timpul anilor 1960, un călugăr cu păr lung, care purta veșminte albe de tip *dhoti* era o anomalie. Ziariștii l-au remarcat pentru prima oară în august 1967, când maestrul Maharishi ~~sun~~ținea un discurs la Hotelul Hilton din Londra. Trei tineri ~~au~~intrat în sală, urmați de o multime de reporteri. Erau