BOB ROTH

Siła spokoju

POTĘGA TRANSCENDENTALNEJ **MEDYTACJI**

SAMSARA

BOB ROTH

Siła spokoju

POTĘGA TRANSCENDENTALNEJ **MEDYTACJI**

SAMSARA

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Strength in Stillness

Przełożyła: Teresa Tyszowiecka
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Juliusz Poznański
Konsultacja merytoryczna: Jolanta Terlega
Korekta: Marta Akuszewska
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © gevko93 (Depositphotos.com)
DTP: Maciej Grycz

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

Copyright © 2018 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Teresa Tyszowiecka, 2018

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-66134-38-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsarapl

SAMSARA
WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna
na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

FILAR PIERWSZY 39
Definicja robocza 41

FILAR DRUGI 65
Dzień pierwszy: Początek procesu 67
Dzień drugi: Elementy prawidłowej praktyki 77
Dzień trzeci: Sukces bez stresu 93
Dzień czwarty: Kumulacja korzyści 113

FILAR TRZECI 137
Zmiana zaczyna się od wewnątrz 139
Moja historia 167

Podziękowania 237
Przypisy 245

WSTĘP

Wiem, że nie do końca odpowiadam waszym wyobrażeniom nauczyciela Transcendentalnej Medytacji*, choćby dlatego, że często noszę garnitur, a moje biuro znajduje się w centrum Manhattanu. Nie jestem wyznawcą filozofii New Age. Jestem sceptyczny z natury, a nauka interesuje mnie bardziej niż bejsbol, czyli *bardzo*. Nie jestem nawiedzony. Znajomi podśmiewają się ze mnie: „Wegetarianin, a twardo stąpa po ziemi". Lubię wszystko, co proste, praktyczne i na wskroś racjonalne.

Co więcej, od ponad czterdziestu pięciu lat pracuję na pełen etat jako nauczyciel TM. Technika ta wywodzi się z najstarszej ciągłej linii przekazu

* W dalszej części publikacji nazwa ta zostanie skrócona do TM (przyp. red.).

medytacji na świecie. Praktykowanie jej nie narzuca żadnej filozofii, zmiany stylu życia ani religii. Przez ponad pięć tysięcy lat technika TM była przekazywana z nauczyciela na ucznia – indywidualnie, nigdy w grupie, nigdy na piśmie. Pochodzi ona od starożytnej wysokiej kasty wojowników, którym działanie pod wpływem strachu czy gniewu groziło klęską i przegraną w bitwie. Dziś może służyć każdemu, kto dąży do bardziej zrównoważonego życia, większej kreatywności, poprawy zdrowia, redukcji stresu – i do szczęścia.

Na przestrzeni tych kilku tysięcy lat technika TM została udoskonalona i sprowadzona do dwudziestu minut dwa razy dziennie: rano, najlepiej przed śniadaniem, i późnym popołudniem albo wczesnym wieczorem, najlepiej przed kolacją. Medytacji nauczy cię specjalnie wykształcony nauczyciel, który podczas indywidualnej sesji udzieli ci instrukcji. Przydzieli ci mantrę – pozbawione znaczenia słowo lub dźwięk – i nauczy powtarzać ją w myślach prawidłowo, to znaczy łatwo, bez wysiłku i bezgłośnie. Dowiesz się, że nie musisz opędzać się od myśli, obserwować oddechu, wczuwać się w swoje ciało ani niczego wizualizować. Dowiesz się też, że nie musisz siedzieć w żadnej specjalnej pozycji. Wystarczy, że usiądziesz wygodnie

na krześle w domu albo w pracy, na siedzeniu w pociągu, na fotelu w samolocie, na ławce w parku – po prostu wszędzie tam, gdzie można wygodnie usiąść. Poranna sesja obudzi twój umysł i da ci energię oraz odporność na stres wywoływany presją codziennych wyzwań i obowiązków. Potem będziesz medytował drugi raz – najlepiej późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, przed kolacją, żeby zregenerować się przed ostatnim odcinkiem dnia. Dwa razy w ciągu dnia TM pomoże ci się zrelaksować.

Uczyłem medytować tysiące osób. Wśród moich uczniów są dyrektorzy amerykańskich firm zaliczonych do stu najlepszych w rankingu „Fortune" i sprzedawcy z rodzinnych sklepików. Studenci prywatnych uniwersytetów i uczniowie szkół w ubogich dzielnicach. Chrześcijanie, żydzi, buddyści, muzułmanie, hindusi i ateiści. Pełen wachlarz: od zawodowych sportowców po mieszkańców schronisk dla bezdomnych. W oczach każdego, kto siada naprzeciwko mnie, żeby rozmawiać o medytacji – czy jest członkiem zarządu globalnej spółki finansowej, czy pracującą, samotną matką dwojga dzieci lub weteranem, który od miesięcy sypia po dwie godziny na dobę – tli się podobna iskra nadziei. Wszyscy liczą na poprawę swojej sytuacji.

Sam byłem kiedyś jednym z nich, tyle że miałem bardziej nieufne nastawienie. W 1969 roku, kiedy byłem na uniwersytecie, nie dawała mi spokoju myśl, że musi istnieć jakaś metoda, która pozwoli mi być zdrowszym, bardziej twórczym, szczęśliwszym. Spotkałem wiele osób, które z pozoru spełniały wszystkie warunki, żeby się tak czuć, tymczasem często robiły wrażenie zestresowanych, przygnębionych i nieszczęśliwych. Mój dobry kolega, widząc, jak regularnie ulegam stresowi moich studiów, zasugerował, żebym spróbował TM. Nastroszyłem się. W moim słowniku nie istniało nawet słowo medytacja. Byłem (i nadal jestem) zdecydowanym pragmatykiem i twardo stąpającym po ziemi realistą. Miałem jasno sprecyzowane plany życiowe: dostać się na prawo, żeby móc się ubiegać o jakiś urząd, z którego mógłbym kandydować na senatora. Chciałem budować lepszy świat. (Cóż, tak się wtedy myślało). Wysiadywanie w „medytacji" nie pasowało do mojej filozofii życiowej.

Ale nie sypiałem dobrze, moja pamięć osłabła, a że ceniłem sobie opinie wspomnianego kolegi, zdecydowałem się przynajmniej dać sobie szansę. Pomimo początkowej rezerwy i nieufności doświadczenie TM odebrałem jako znaczące

i autentyczne. Praktyka okazała się nad wyraz łatwa, relaksująca i dodająca energii. Pierwszy raz miałem z czymś takim do czynienia. Od pierwszej chwili czułem, że chciałbym tego uczyć innych – zwłaszcza młodzież ze szkół w podupadłych dzielnicach. Trzy lata później, w styczniu 1972 roku, wziąłem na semestr urlop dziekański i zapisałem się na pięciomiesięczny kurs dla nauczycieli TM prowadzony przez Maharishiego Mahesh Yogi, który sam był absolwentem fizyki i wybitnym nauczycielem medytacji swojego pokolenia. Podczas kursu Maharishi z grupą naukowców z dziedziny neurobiologii, medycyny i psychologii omawiał starożytną i współczesną wiedzę na temat ludzkiej świadomości, jak również wpływ stresu i urazów psychicznych na mózg i układ nerwowy. Zapoznano nas z unikalnymi mechanizmami praktyki TM i potencjałem medytacji w wyzwalaniu nieprzebranych pokładów inteligencji i twórczości, które drzemią w umyśle ludzkim, jak również jej zasług w skutecznym zwalczaniu uporczywych bolączek społecznych.

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Andersa 40A
15-113 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059