

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Bob Roth
STRENGTH IN STILLNESS

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

All rights reserved.

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03051-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od
drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u
potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva
životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

moć meditacije

Bob Rot

Prevela Marija Božić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

Učiteljima transcendentalne meditacije

P R E D G O V O R

Svi imate neku svoju klasičnu predstavu kako učitelj meditacije treba da izgleda, a ja se verovatno ne uklapam ni u jednu. Nosim poslovna odela, a moja kancelarija nalazi se u centru Menhetna. Uopšte nisam „nju-ejdž“. Po prirodi sam skeptik i više me zanima nauka od bejzbola, mnogo više. Nisu mi bliske raznorazne duhovne ludorije. Moji prijatelji se često šale na moj račun: „Kako jedan guru može da bude takav kravataš?“ Volim kada su stvari jednostavne, praktične i apsolutno neupitno logične.

Moj stalan posao, više od četrdeset pet godina, jeste podučavanje tehnike transcendentalne meditacije. Tehnika je proistekla iz kulture koja najduže neguje tradiciju meditacije. Ona ne podrazumeva nikakvu filozofiju, promenu životnog stila niti religijskih uverenja. Više od 5.000 godina prenosila se sa učitelja na učenika, s kolena na koleno: nikad u grupama, ili iz knjige. Tehnika transcendentalne meditacije ima koren u drevnom plemenitom ratničkom staležu, gde su postupci

izazvani besom ili strahom donosili katastrofu i poraz. Danas ova tehnika služi nama koji tragamo za ravnotežom u životu, većom kreativnošću, boljim zdravstvenim stanjem, smanjenjem stresa, i – srećom.

Tehnika transcendentalne meditacije, već hiljadama godina, upražnjava se dva puta dnevno, po dvadeset minuta: jednom ujutru, idealno pre doručka, i jednom kasno posle podne ili rano uveče, idealno pre večere. Tehniku učite od profesionalnog učitelja, koji vas vodi u individualnim seansama. On vam daje vašu ličnu mantru – reč ili zvuk koji nisu povezani ni sa kakvim značenjem – i uči vas kako da pravilno razmišljate, što podrazumeva jednostavnost, efektnost i tišinu. Naučićete da ne morate da potiskujete misli, ni da pazite na disanje ili čulne senzacije niti da išta vizualizujete. Takođe, naučićete da ne morate sedeti u posebnom položaju. Možete sedeti udobno na svojoj stolici, kod kuće ili na poslu, u vozu ili avionu, na klupi u parku – jednostavno, gde god vam je zgodno. Jutarnja meditacija probudiće mozak i dati vam energiju i gipkost kako vas zahtevi i izazovi predstojećeg dana ne bi opteretili. Idealno bi bilo da sledeća meditacija, kao što smo spomenuli, bude u kasno popodne ili rano veče pre večere kako biste započeli sledeći deo dana sveži. Ako praktikujete transcendentalnu meditaciju dva puta dnevno, ona će vas u potpunosti osvežiti.

Podučavao sam hiljade ljudi kako da meditiraju. Imao sam različite učenike, od predstavnika sto najboljih svetskih

kompanija do radnika u malim porodičnim preduzećima. Bilo je studenata sa privatnih koledža i iz državnih škola. Podučavao sam hrišćane, Jevreje, budiste, muslimane, hinduiste, kao i one koji nisu priklonjeni nijednoj religiji. Od profesionalnih atletičara do štićenika skloništa za beskućnike. Ispred koga god da sedim, bilo da je to generalni direktor jedne od najvećih svetskih kompanija, samohrana majka sa dvoje male dece ili ratni veteran koji mesecima nije spavao više od dva sata noću, svi oni imaju specifičan pogled u očima kada dođu prvi put kod mene – spremni su za nešto bolje, za promenu.

Nekada sam i ja bio na njihovom mestu, a verovatno sam bio još skeptičniji od njih. Godine 1969. bio sam student i imao sam uznemirujući osećaj da mora postojati nešto što mogu da uradim da bih bio srećniji, zdraviji, produktivniji. Video sam suviše ljudi koji su stekli sve one stvari koje treba da vas učine upravo takvim, a opet, često su bili pod stresom zbog silnih briga, a prečesto i nesrećni. Jedan prijatelj kojem verujem, koji je bio prisutan tokom mojih stresnih perioda na studijama, predložio mi je transcendentalnu meditaciju. Odbio sam ga. Nisam bio zainteresovan. Meditacija mi je bila potpuno stran pojam. Bio sam (i još uvek sam) praktičan, prizeman, aktivan tip. Plan mi je bio da završim studije prava, postanem državni službenik i na kraju se kandidujem za senatora. Želeo sam da doprinesem promenama u svetu. (Da, o tome smo mislili u to vreme.) Sedenje i meditacija nisu se uklapali u moju viziju života.

Međutim, nisam dobro spavao, pamćenje mi je bilo slabo, te sam odlučio da prihvatim prijateljevu preporuku i makar pokušam. Uprkos prvobitnoj rezervisanosti i skepticizmu, već prvo iskustvo meditacije bilo mi je upečatljivo, značajno i vrlo stvarno. Meditiranje je bilo zadivljujuće jednostavno, duboko relaksirajuće, a istovremeno je davalo neverovatnu energiju – nisam ga mogao uporediti ni sa čim drugim. Odmah sam shvatio da želim da otkrijem ljudima meditaciju, a posebno školarcima iz centra grada. Nekoliko godina kasnije, u januaru 1972. godine, napravio sam jednosemestralnu pauzu na studijama i upisao se na petomesečni kurs transcendentalne meditacije koji je vodio lično jogi Mahariši Maheš, po zanimanju fizičar, ali pre svega učitelj meditacije. Tokom trajanja kursa, Mahariši Maheš i njegov tim sastavljen od neurobiologa, doktora i psihologa istraživali su drevna i moderna saznanja nauke o svesti, kao i uticaj stresa i povreda na mozak i nervni sistem. Naučili smo jedinstveni mehanizam transcendentalne meditacije i uvideli njenu ulogu u otkrivanju naizgled neograničene kreativnosti i inteligencije ljudskog uma, kao i u borbi sa neizbežnim boljkama savremenog društva. Najznačajnije, Mahariši Maheš nas je naučio jednostavnoj, a opet preciznoj tehnici kako da i sami podučavamo druge da dosegnu transcendentno – da bez napora dosegnu duboku postojanost koja leži u svakom ljudskom biću – na način posebno skrojen za svakog pojedinca.

Od najranijih dana podučavanja, od 1958. godine, Mahariši Maheš bio je fokusiran na istraživanje i razumevanje nauke o transcendentalnoj meditaciji. Doktorima na Harvardu, Kalifornijskom univerzitetu i u drugim medicinskim školama postavljao je izazov da ispituju neurofiziološke promene tokom i nakon meditacije. Danas su ti rezultati izrazito jasni. Od tada, više od četiri stotine naučnih studija pokazalo je širok spektar prednosti koje transcendentalna meditacija ima u poboljšanju rada mozga i kognitivnih funkcija, kardiovaskularnog zdravlja i emocionalnog blagostanja. Studije su objavljivane u vrhunskim naučnim časopisima poput *JAMA Interna medicina* Američke zdravstvene asocijacije i časopisi *Moždani udar* i *Hipertenzija* Američke kardiološke asocijacije. (Moram da napomenem, izuzetno je važno da se istraživanja pojave u ovakvim časopisima. To znači da su stručnjaci iz date oblasti procenili kredibilitet istraživanja i uverili se da su medicinski stručnjaci uključeni u istraživanje ispunili utvrđene standarde nege). Američki nacionalni institut zdravlja obezbedio je desetine miliona dolara za istraživanje efekata transcendentalne meditacije na stres i stanje srca, dok je Ministarstvo odbrane dalo nekoliko miliona dolara za ispitivanje njenog uticaja posttraumatski stresni poremećaj kod ratnih veterana iz Iraka i Avganistana.

Promene su zahtevale malo vremena, ali tehnika transcendentalne meditacije danas je priznata kao učinkovita terapija i preventiva za mnoge savremene poremećaje čiji je uzrok stres,

ali i kao neizmerno praktičan instrument za poboljšanje zdravlja i sposobnosti. Kao što danas prepoznajemo značaj vežbanja i zdrave ishrane, svet je prešao dug put u pogledu razumevanja važnosti meditacije uopšte, a posebno transcendentalne meditacije.

To nije uvek bilo tako. Kada sam počinjao, ponekad je najbrži način da završim konverzaciju bio da kažem da sam učitelj meditacije. Danas, kada me neko pita šta radim, ljude privuče odgovor da vodim neprofitnu organizaciju koja se bavi podučavanjem transcendentalne meditacije. Raširenih očiju, obično prokomentarišu: „To bi mi baš koristilo.“

Šta se to dogodilo? Zbog čega danas postoji tolika zainteresovanost za meditaciju? Ja to pripisujem savršenoj mešavini tri faktora:

Prvi faktor je to što živimo u vremenu epidemije stresa. Suočavamo se sa više toksičnog stresa nego ikada u istoriji. To pritiska naš imuni sistem, sprečava kognitivni i emotivni razvoj, povećava krvni pritisak, pri čemu ovo poslednje dovodi milione ljudi u opasnost od kardiovaskularnih bolesti – uzrok smrti broj jedan u današnje vreme. Toksičan stres takođe doprinosi povećanju rizika od različitih poremećaja: u ishrani, spavanju, učenju, od opsesivno-kompulsivnog i bipolarnog poremećaja, itd. Toksičan stres ubrzava starenje i smanjuje životni vek. Iz dana u dan stres nas ispunjava tenzijom i

anksioznošću da je čak često teško uživati u malim stvarima koje nas čine srećnim.

Zbog posla dosta putujem, i mogu da vidim na licu ljudi koje srećem da su pod stresom. Bez obzira na to ko su, šta rade, odakle su, kažu mi da često prenaplašeno reaguju zbog sitnih neprijatnosti, a mnogo lošije odgovaraju na veće životne izazove. Priznaju da se trzaju zbog iznenadnog telefonskog poziva, i da se bude očajni zbog pretrpanog sandučeta za elektronsku poštu koje ih već čeka. To nije izmišljotina: stres, u stvari, pojačava našu osetljivost na nove okidače stresa. Drugim rečima, stres proizvodi više stresa. Bez ikakvog preterivanja, brutalno iskreno, možemo reći da stres ubija.

Stalno smo dostupni, živimo svaki minut svakog dana priključeni na svet koji nikad ne staje. Zatrpani smo informacijama, zahtevima i čulnim doživljajima. Nalazimo se na beskonačnoj petlji zahteva koje treba da pročitamo, ocenimo, donesemo odluku, zadržimo, izbrišemo, odgovorimo, a onda od početka, prelazimo na sledeći. Što veći uspeh postignemo, suočavamo se sa sve više stresa zbog važnih odluka koje moramo da donesemo.

Da, velika većina ljudi ozbiljno je preopterećena poslom i da, većina ne voli svoj posao. Ali sretao sam i ljude koji vole svoj posao i kojima čak prija pritisak. Priželjkuju da dan traje duže kako bi sve poslove završili. Najbolji u svom polju vole da imaju izazov. Međutim, bilo da volite svoj posao ili ne, i dalje

ćete platiti fizički i emocionalni danak stresa. Možete uživati u svom poslu, a mučiti seda ga radite efikasno ako vam je teško da ujutru ustanete iz kreveta jer se budite potrošeni i potonuli zbog nakupljene skrivene anksioznosti. A možda se budite puni energije koja ispari u rano popodne, ili vam te šolje kafe koje pijete ne daju dovoljno poleta potrebnog da pregurate dan. Stvari koje vam ranije nisu bile problematične sada vas muče. Ne pamтите kao nekad. Teže vam je da se koncentrišete duži vremenski period. Po prvi put imate jake glavobolje ili se oslanjate na pilule za spavanje kako biste pregurali noć.

To je put ka propasti. Čitali ste dijagnoze i prognoze koje ne obećavaju. Na primer, stres košta Sjedinjene Američke Države više od 300 milijardi dolara godišnje, zahvaljujući prezaposlenim, prezauzetim, iscrpljenim i nefokusiranim radnicima, koji pate od *burnout* sindroma. U Ujedinjenom Kraljevstvu stres je najčešći razlog zbog kojeg zaposleni uzimaju duža bolovanja – više nego zbog povreda, srčanih bolesti ili raka.² Vlada Japana zvanično je priznala toksičan stres kao fenomen sa fatalnim posledicama, a Ministarstvo zdravlja i Ministarstvo rada i socijalnih pitanja Japana prikuplja statističke podatke koji se tiču *karoši sindroma* (smrt zbog prekomernog rada) još od 1987. godine.³

Naša deca kreću ovim putem u sve mlađem dobu. Nedavno sam posetio drugi razred u jednoj školi. Posmatrao sam ta mala lica dok sam objašnjavao kojim poslom se bavim. Jednostavnim

jezikom sam im objasnio kako izgleda stres kod odraslih, i usput sam ih pitao: „Koliko vas je pod stresom?“

Svi su podigli ruku. Drugi razred! Bio sam zatečen. Stres ne pogađa samo decu koja se suočavaju sa nemaštinom, nasiljem i nestabilnim odnosima u kući. Pedijatri imaju sve više i više dece iz dobrostojećih porodica koja pate od anksioznosti poput odraslih, a što je povezano sa pritiskom ostvarivanja očekivanja roditelja.

Znamo da imamo problem i znamo da nam treba rešenje. Drugi razlog za povećanu zainteresovanost za meditaciju je taj što ne postoji magična pilula koja će nas spasti od oboljenja. Tamo najčešće tražimo odgovor – u ormariću s lekovima. Naravno, postoji čup lekova vredan zilion dolara koji će nam pomoći da se izborimo sa parališućom mukom stresa. Uzimamo nešto za spavanje, nešto da smirimo živce, nešto da poboljšamo produktivnost na poslu. Ili posežemo za nekim uobičajenim sredstvima, pa na primer maskiramo simptome iscrpljenosti tako što pijemo više šolja kafe kako bismo pregurali dan. Zatim nekoliko časa vina kako bismo usporili kad dođe večer. Čak i deca, u sve ranijoj dobi, oslanjaju se na antidepresive, lekove protiv anksioznosti i za poremećaje pažnje.

Međutim, istinu govoreći, od farmaceutskih kuća dobijamo malo u pogledu sprečavanja ili savladavanja toksičnog stresa. Američka asocijacija psihologa 2014. godine u svojoj nacionalnoj studiji iznela je zaključak koji „prikazuje sliku visokog nivoa

stresa i neefektivnog mehanizma odbrane koji deluju ukorenjeno u našoj kulturi, prenoseći nezdrav stil života i ponašanja na buduće generacije.“ Često se lekovi koje farmaceutska industrija proizvodi pokažu kao neefikasni. Oni koji imaju nekog efekta često uzrokuju negativne posledice. I pošto ulog postaje sve veći, sve više ljudi, prirodno, traži rešenje negde drugde.

To nas dovodi do trećeg razloga zbog čega je došlo do eksplozije interesovanja za meditaciju: nauka, nauka i samo nauka. Postoji mnogo dokaza koji potvrđuju prednosti meditacije, da čak i najskeptičniji među nama (možda nerado) priznaju da se nešto značajno i važno događa kada meditiramo.

Ali šta znači meditirati? Toliko se govorka o meditaciji i svesnosti u savremenoj kulturi, a ipak i dalje postoji zabuna šta je to zapravo.

Kada svojim učenicima govorim o meditaciji, služim se analogijom. Kažem im da se nalaze na malom brodu nasred Atlantskog okeana, i dokle god im seže pogled vide plavetnilo. Međutim, odjednom se voda uzburka i nađu se okruženi ogromnim talasima od deset metara. Lako mogu pomisliti: „Čitav okean se uskomešao.“

Čitav okean? Ne baš. Ako biste mogli poprečnim presekom da pogledate, videli biste da se samo površina okeana uskomešala. Atlantski okean je dubok nekoliko kilometara, i u dubini okean je veoma miran. U dubini je beskrajno prostranstvo mira, potpuno neometano potresima na površini.

Kao i talasi na površini okeana, i površina uma može biti aktivna, pa čak i bučna i turbulentna. Neki površinu uma karakterišu kao „majmunski um“. Ja volim da ga nazivam „moram-moram-moram“ umom. To je hiperaktivan um koji uvek misli: „Moram da uradim ovo. Moram da uradim ono. Moram da pozovem njega. Moram nju da pozovem. Moram da napravim listu. Onda moram da pronađem listu. Zatim moram da napravim novu listu. Moram da usporim. Moram da idem. Moram da idem na spavanje, moram da ustanem.“

Zvuči li vam poznato?

Skoro svima je poznat ovaj osećaj. I skoro svako pomisli, s vremena na vreme: „Treba mi odmor od ovih unutrašnjih zvukova, od neprestanog mentalnog brbljanja. Potrebni su mi staloženost, bistrina, kreativnost, fokus i unutrašnji mir.“

Glavna reč ovde je *unutrašnjost*. A pitanje je da li postoji tako nešto kao unutrašnjost. I ako postoji, kako tamo stižemo?

Kako tamo stići je pitanje koje pripada području meditacije odvajkada. Meditacija se već dugo povezuje sa idejom staloženosti, bistrine, fokusa, kreativnosti, snage. Međutim, postoji mnoštvo različitih vrsta meditacije. Da li su sve one iste? Da li sve pomažu?

Već dugo praktikujem i podučavam meditaciju. U ranim danima prakse, reći „meditiram“, ako bi uopšte neko shvatio ozbiljno, često se shvatalo kao „džogiram“, „slušam umirujuću muziku“, „pratim tok svojih misli“, „duboko dišem“,

„ponavljam neki zvuk u svojoj glavi“. Sve se to smeštalo pod okrilje meditacije.

Međutim, danas takve pretpostavke više ne stoje. Nauka koja se bavi proučavanjem mozga pokazala nam je da postoje najmanje tri različita pristupa meditaciji. To je zato što svako pojedinačno iskustvo deluje na mozak na specifičan način: vaš mozak drugačije reaguje ako slušate klasičnu ili elektronsku muziku, ili ako gledate romantične ili horor filmove. Na isti način, naučnici su otkrili velike i važne razlike u načinu na koji mozak funkcioniše tokom ovih različitih pristupa. Isto tako, kardiovaskularni, respiratorni i nervni sistem – svaki reaguje drugačije na različite tehnike meditacije.

Važno je razumeti ta tri pristupa zato što zahtevaju različite stepene snage i napora prilikom vežbanja, gde svaki utiče na mozak drugačije, uz različite ishode u pogledu zdravlja uma i tela.

Ove tri tehnike čine usmerena pažnja, otvoreno nadgledanje i automatska samotranscendencija.⁵

Usmerena pažnja podrazumeva klasičan opis meditacije rasprostranjen u popularnoj kulturi: osoba sedi u turskom sedu na podu ili jastuku, pravih leđa, zatvorenih očiju, u stanju nepokolebljivog dubokog unutrašnjeg mira. Ako ste ikada išli na časove joge, verovatno ste se susreli sa ovim pristupom. Misli se posmatraju kao nešto što remeti duševni mir i zbog toga vam traže da ih svedete na minimum – ili još bolje – da zaustavite lutanje svog „majmunskog“ uma, da ga očistite od misli.

Da se vratimo analogiji okeana, pokušaj da očistite um od misli sličan je pokušaju da zaustavite sve talase na površini okeana. To zahteva ekstremnu usredsređenost u svakom trenutku, što je za većinu previše posla. Neki čak i odustanu, tvrdeći: „Ja to ne mogu da uradim. Meditacija nije za mene.“

Kako tehnika usmerene pažnje utiče na mozak? Jedan od načina da to saznamo je elektroencefalografija (EEG) koja registruje moždanu električnu aktivnost. Očitavanjem vrednosti u mozgu ispitanika dok praktikuju tehniku usmerene pažnje, EEG pokazuje da ova tehnika oživljava gama moždane talase u levoj prefrontalnoj kori, delu mozga zaduženom za donošenje odluka. To znači da je moždana električna aktivnost dostigla frekvencu od 20 do 50 Hz ili ciklusa u sekundi. Slične rezultate možete videti i kod studenta koji se koncentriše na rešavanje matematičkog problema – što ima smisla, budući da su gama talasi aktivni kada je pojedinac zaokupljen izazovnim zadacima.

Nasuprot pokušaju da um očisti od misli, druga kategorija meditacije, otvoreno nadgledanje, tiče se učenja da posmatramo misli nepristrasno, bez procenjivanja, onako kako nam dolaze i odlaze. U ovom slučaju, potencijalni ometači mira nisu same misli, već to mogu biti njihov sadržaj ili značenje. Zato učite kako da ostanete mirni, staloženi i prisutni dok mislite o problemima na poslu ili stalnim pritužbama partnera.

Vratimo se na analogiju okeana. Sada ste u malom čamcu, i umesto da se trudite da zaustavite talase, vi ih bez ikakvih

emocija posmatrate kako rastu i lome se. U tom procesu generišete teta moždane talase, gde električni obrasci pokazuju od oko 6 do 8 Hz, što je slično kao prilikom ulaska u san. Teta talasi povezani su sa kreativnošću, sanjarenjem i pamćenjem. Nekoliko studija koje se tiču vežbi pune svesti, od kojih su mnoge uključene u klasifikaciju otvorenog nadgledanja, takođe su pokazale alfa-2 moždane talase (od 10 do 12 Hz) u zadnjem delu mozga. Ovi talasi povezani su sa isključivanjem moždanih oblasti – u ovom slučaju sistema vida – i beta talasa (od 16 do 20 Hz), što ukazuje da ste aktivno uključeni u usmeravanje svoje pažnje. Kao dodatak, nervna slika pokazuje da vežba svesti aktivira prednju cingularnu koru, koja je povezana sa emocijama, učenjem i pamćenjem.

Otvoreno nadgledanje može vam pomoći da budete prisutniji i stabilniji tokom stresnih događaja. Može vam pomoći da smirite amigdale – deo mozga koji upravlja emocijama i emocionalnim ponašanjem, tako da nemate preterane reakcije na određene situacije. Izdvojite pet minuta, duboko udahnite, napravite presek sopstvenih reakcija, smirite se i vratite u borbu. Mnogima je ovo korisna i praktična alatka za prevazilaženje problema.

Otvoreno nadgledanje je saznavni proces kao i usmerena pažnja. Po definiciji ova tehnika zadržava pažnju u sadašnjem trenutku – na nivou prisustva na površini razmišljanja uma.