

NORMAN E. ROSENTHAL

SUPER

MINTTEA



CAPITOLUL 1

Un nou început

În sfârșitul meu se află începutul.

T.S. Eliot

Ai terminat vreodată un proiect, sau ai crezut că l-ai terminat, doar ca să-ți dai seama ulterior că te înșelaseși? Toate sentimentele pe care le-ai avut în acel moment – premature, dacă privești în urmă – au fost autentice: de obicei, unul de ușurare, combinat (sper) cu o urmă de satisfacție, deși amestecate cu tristețe. Poate fi dificil să-ți iei rămas-bun de la idei și personaje cu care ai petrecut nenumărate ore. Concluzia și finalizarea aduc după sine recompense, dar și un sentiment de pierdere. Așa m-am simțit eu când am terminat de scris *Transcendence*, o carte care – asemenea celei de față – are de-a face cu tehnica meditației transcendente (MT) și cu efectele sale. Am crezut că am spus tot ce aveam de spus despre subiectul respectiv.

Dar m-am înșelat. T.S. Eliot, citat mai sus, a fost mai înțelept: „În sfârșitul meu se află începutul.“ Chiar așa!

Am mai încheiat un ciclu complet în ceea ce privește MT. Pentru prima dată am învățat tehnica aceasta în Africa de Sud, la începutul anilor '70, dar în iureșul vieții cotidiene am neglijat-o, am lăsat-o deoparte. 35 de ani mai târziu (în 2008), provocat de un tânăr pacient să îmi reînnoiesc

practicile MT, am purces la asta, iar de atunci meditez în mod regulat. După ce am observat efectele benefice ale meditației asupra propriei persoane – cum ar fi o scădere a anxietății și a reactivității –, am început să recomand tehnica unora dintre pacienții mei. Mulți au avut surpriza de a obține rezultate la fel de bune – sau chiar mai presus decât ale mele. Întreprinzând noi incursiuni în scrierile privitoare la MT, am fost atât de impresionat de numeroasele ei avantaje, încât am simțit nevoia să scriu despre aceasta – și o fac încă o dată.

Cu toate că atât *Transcendence*, cât și *Super Mintea* explorează efectele MT, prima carte s-a axat pe beneficiile, bine documentate, asupra sănătății fizice și emoționale, în special în cazul persoanelor cu probleme precum anxietatea, depresia, dependențele și sindromul de stres posttraumatic. Prezenta carte cercetează nu doar binefacerile pe care MT le poate aduce în viața ta tumultuoasă, agitată, ci și modul în care se poate ajunge la o nouă „stare de conștiință” – un termen probabil deranjant pentru un om de știință riguros, dar care mi se pare perfect pentru a descrie experiențele pe care le voi povesti aici.

Întemeietorul MT, Maharishi Mahesh Yogi, a decelat câteva stări ale conștiinței: cele trei stadii general acceptate (veghea, somnul și visul), precum și alte patru, care sunt rezumate în tabelul 1 și prezentate mai detaliat la final, în Note.¹

Tabelul 1: Cele patru stări superioare ale conștiinței (potrivit tradiției vedice)

Starea 4: Transcendența – experiența Sinelui în liniștea meditației.
Starea 5: Conștiința Cosmică – experiența transcendentului în activitate, folosită în mod tradițional pentru a exprima starea în forma sa continuă, complet realizată.
Starea 6: Conștiința Cosmică Rafinată – stadiul în care simțurile și emoțiile au ajuns la dezvoltarea maximă.
Starea 7: Conștiința Unificată – stare în care experimentezi realitatea transcendențială nu doar cu tine însuși, ci cu toți oamenii și cu toate lucrurile.

Voi aborda transcendența (cea de-a patra stare) mai amănunțit în capitolele 4 și 5, iar Conștiința Cosmică (cea de-a cincea stare), în forma ei finalizată, în Capitolul 18. Când voi descrie stări de conștiință mai avansate decât a patra (transcendența), voi vorbi despre ele laolaltă utilizând expresia „Super Mîntea“ – un termen care pare potrivit epocii noastre frenetice și interconectate. Într-adevăr, în aceste vremuri stresante trebuie să avem absolut toți neuronii, sinapsele și circuitele cerebrale mereu la dispoziția noastră. Am ales termenul „Super Mîntea“ pentru că descrie o experiență; se referă nu doar la abilități superioare de rezolvare a problemelor, ci și la o stare de sensibilitate emoțională, empatie, viziune în perspectivă și aptitudini diplomatice. Este mîntea în forma sa maximă, nu doar pentru moment, este mîntea ce dobîndește o consistență care tinde să crească în timp.

Prima dată am remarcat prezența acestei stări la mine și la câțiva dintre pacienții mei la scurt timp după ce am publicat *Transcendence* (în 2011). Am continuat să meditez și, după un timp, un nou tip de evoluții a început să devină evident, atât la pacienții care meditau, cât și la mine. Aceste evoluții intră aproximativ în două categorii. Prima poate fi descrisă ca o schimbare, pe zi ce trece, în conștientizare și conștiință. Sentimentele de liniște, expansivitate, nemărginire și pace, inițial limitate la sesiunile de meditație, au început să pătrundă în viața mea cotidiană. După ce meditam, simțeam pentru o vreme că mă înconjoară un fel de strălucire plăcută, iar cei din jur observau și ei acest lucru.

„Ai meditat, nu-i așa?” a remarcat odată un prieten apropiat. Sau, pe când îi povesteam vreunui pacient sau coleg despre senzațiile de care eram învăluit în cursul meditației, simțeam cum alunec în starea de calm expansiv interior, adeseori devenind tot mai prezent în conversație. La fel ca în cazul altor experiențe ce păreau unice pentru mine la început, am aflat că acest fenomen – liniștea în timpul activității – este ceva obișnuit pentru cei care meditează de o vreme îndelungată.

În același timp cu dezvoltarea conștiinței extinse, viața mea a început să se îmbunătățească în multe moduri (a doua categorie de evoluții). Și, din nou, aceste schimbări s-au dovedit a fi tipice la oamenii care meditau de luni până la ani de zile – deși, după cum veți vedea, transformări spectaculoase pot avea loc în viața unei persoane în decurs de câteva zile de la prima sesiune de meditație transcendențială. Voi dezvolta acest subiect mai târziu. Deocamdată vreau doar să spun că viața mi-a devenit mai ușoară, iar eu m-am simțit mai satisfăcut – ambele aspecte

fiind evidente nu doar pentru mine, ci și pentru membrii familiei, prieteni și chiar colegi. Luată împreună, aceste două categorii de schimbări – dezvoltarea conștiinței concomitent cu îmbunătățirea multor aspecte din viața persoanei – le numesc *Super Mentea*.

Atunci m-am gândit că, din moment ce ambele tipuri de schimbări au apărut după ce am început să meditez, înseamnă că între ele există o legătură. Oare dezvoltarea conștiinței – o formă avansată care a fost numită în mod tradițional Conștiință Cosmică – să fie, ea însăși, un agent al schimbării? m-am întrebat. Oare prezența liniștii care inundă viețile celor care meditează să le influențeze bunăstarea și, implicit, activitățile și relațiile cu ceilalți? Astfel de chestiuni sunt destul de puțin cunoscute. Au fost sugerate de către înțelepți de veacuri întregi, dar acum mi se întâmplau chiar mie și, din câte am observat, cel mai adesea experiența proprie eclipsează judecata înțelepților și opiniile experților. În plus, astăzi avem instrumente moderne, sub forma tehnologiei înalte, precum și o mai bună cunoaștere a minții, astfel că am putea căpăta dovezi solide care să valideze înțelepciunea străbunilor.

Întotdeauna mi-am considerat mintea ca fiind un laborator în care observații inedite (inedite pentru mine, firește) mă aruncă în febra curiozității, febră care m-a mânat înainte pe tot parcursul vieții. Așa mi s-a întâmplat încă din tinerețe – de pildă, când am observat pentru prima dată cum energia și buna dispoziție îmi dispar în timpul zilelor scurte și întunecate de iarnă și cum reinvie în lumina glorioasă a primăverii. Nu am avut astfel de experiențe în Africa de Sud natală, un țărm inundat de soare, iar contrastul dramatic dintre reacțiile mele la anotimpuri din vechea și din noua mea țară a fost esențial pentru cea dintâi descriere pe care am făcut-o tulburării afective sezoniere (TAS).²

Mai apoi s-a dovedit că eram doar unul dintre milioanele de oameni care suferă de această afecțiune...

Oarecum similar, am devenit conștient de faptul că meditația îmi inducea modificări în ceea ce privește calitatea conștiinței de fiecare zi – și că de atunci au început să mi se întâmple o mulțime de lucruri bune. Încă o dată, asemenea unui explorator care dă peste o minune a naturii, m-a cuprins dorința de a afla tot ce se poate despre acest lucru și de a-mi împărtăși observațiile, în speranța că vor fi interesante și valoroase pentru cât mai mulți semeni.

Acestea fiind spuse, sunt gata să pornesc la drum!

Poate fi adevărat?

Subtitlul acestei cărți face o făgăduință uriașă: că meditația transcendențială te poate ajuta să duci o viață mai bogată, mai fericită și mai performantă. Nu știu ce credeți voi, dar eu când văd astfel de promisiuni devin imediat suspicios, așa cum a fost și verișoara mea Lois, care a asistat la o prelegere pe care o țineam la Londra despre acest fel de meditație. A venit acolo mai ales din loialitate familială, bănuiesc, dar a fost îndeajuns de impresionată încât să se apuce să învețe tehnica. Peste un an, când am revăzut-o, era încântată. Medita în mod regulat și lauda practica, mai ales pentru ajutorul pe care i l-a oferit ca să iasă dintr-o relație toxică de lungă durată. „Am fost foarte uimită să descopăr că spuneai adevărul! Ca să fiu sinceră, inițial am crezut că e doar o găselniță publicitară.“ (Asta ador eu la membrii familiei. Îți spun în față lucruri pe care alții sunt prea politicoși ca să le rostească.)

În cartea de față voi descrie numeroase cazuri ale unor persoane care s-au bucurat de beneficiile transformărilor ce însoțesc extinderea conștiinței. Printre acestea se numără

oameni foarte performanți în cariera pe care și-au ales-o, ceea ce consider că nu este deloc o întâmplare. Acum sunt de părere că toți cei care excelează într-un anumit domeniu au în comun, conștient sau nu, calități și caracteristici ale Super Minții. Adică sunt calmi atunci când se află sub presiune și extrem de rezistenți la stres. Au grijă de sănătatea lor, își stabilesc standarde înalte în ceea ce privește inovația și creativitatea. Totodată, nu sunt doar foarte captivați de activitatea lor, ci sunt capabili în egală măsură să se detașeze dacă e nevoie. Își aleg proiectele cu atenție, au în vedere imaginea de ansamblu și ignoră detaliile insignifiante. Nu este necesar, totuși, să fii un super performer pentru a-ți dezvolta Super Mintea. Contează doar să îți atingi propriul potențial, nu vreun standard idealizat.

De asemenea, voi prezenta pentru prima dată descoperirile unui studiu efectuat pe mai mult de 600 de practicanți ai MT care au fost întrebați despre calitatea conștiinței și a vieții lor după ce au început să mediteze. Nu neg faptul că, și dacă accepti că au loc astfel de schimbări benefice, poți să te întrebi de ce ar apărea exclusiv prin meditația transcendențială. Răspunsul este că nu apar doar așa. Există numeroase drumuri pentru a ajunge la aceeași destinație. Sunt convins că aproape oricine are capacitatea de a experimenta transcendența – trezirea interioară a Super Minții. Este o stare naturală a creierului, descrisă de oameni din multe culturi, de-a lungul istoriei (după cum vom discuta ulterior). Pentru moment, să ridic o întrebare de bun-simț: dacă e cu putință să ajungi la astfel de stări prin mai multe modalități, de ce îți recomand tocmai MT?

Înainte de a răspunde la această întrebare, permite-mi să-ți povestesc despre o serie de evenimente care s-au petrecut în primul meu an de rezidențiat la Columbia Presbyterian Hospital din New York. O dată pe săptămână, dis-de-diminează, se desfășurau ședințele cu pacienții

mei. Acestea aveau atât scopul de a ajuta pacientul, cât și de a-l învăța pe rezident cum să efectueze terapia bazată pe principii psihanalitice, ceea ce presupune descurajarea oferirii de sfaturi directe. Supervizorul meu a fost destul de clar în privința acestui aspect. „Nu îi mai spune pacientului ce să facă sau cum să o facă!“ m-a admonestat el. „Ajută-l să își dea seama *singur*.“

Acum, trebuie să precizez faptul că aceste ședințe matinale aveau loc într-o clinică de la etajul al cincilea al unei clădiri în care liftul începea să funcționeze la o oră mult mai târzie. Exista totuși o soluție, după cum mi-a explicat cineva din facultate: trebuia să iau liftul până la etajul al cincilea al clădirii *învecinate*, unde lifturile mergeau tot timpul. Apoi, urmând o rută labirintică, străbătând diverse coridoare, puteam să pătrund în clădirea clinicii printr-un pasaj secret. Acest lucru mi-a făcut viața mult mai ușoară – cel puțin mie. Ajungeam în cabinet odihnit și gata pentru ședință, în timp ce pacientul meu – un bărbat de vârsta a doua – intra roșu la față și gâfâind, după ce urcase nenumăratele trepte până la etajul cu pricina. Părea nedrept. Și totuși, fusesem clar instruit să nu le spun pacienților ce să facă și cum să facă. Așa că... ce era să fac?

O strategie comună, adoptată de orice copil isteț de trei ani atunci când o figură autoritară îi spune „nu“, este să caute o altă autoritate. Așa am procedat și eu. I-am adresat întrebarea altui supervizor – unul mai puțin atras de psihanaliză, ba chiar destul de ostil cu privire la aceasta. I-am explicat problema mea și i-am relatat despre pasajul secret. „Ce ar trebui să fac?“ l-am întrebat. „Spune-i pacientului, bineînțeles!“ a răspuns el. „Nu o să-l descopere singur în veci!“

Deși sunt de acord că este bine să-i ajuți pe oameni să își găsească singuri răspunsurile, știu că există pasaje în

viață – inclusiv în viața minții – peste care e greu să dai fără un ajutor. Așa că, încă de la acea lecție de demult, întotdeauna le arăt calea, atunci când pare a fi necesar. Tot astfel procedez în cazul meditației transcendente – metoda cea mai simplă și lipsită de efort pe care o cunosc pentru a accesa transcendența, drumul suprem către Super Minte și către toate beneficiile care vin din ea. Așadar, cu plăcere și entuziasm deopotrivă, împărtășesc cu tine ceea ce am învățat despre MT, nădăjduind că te vei bucura de pe urma ei la fel ca pacienții mei și ca mine însumi.

De ce această carte și de ce acum?

Am crezut că am spus tot ce trebuia despre MT atunci când am scris *Transcendence* – așa că ai putea foarte bine să mă întrebi ce ar mai fi de adăugat. Acea carte s-a concentrat asupra MT ca fiind o tehnică puternică, de ajutor pentru oamenii cu probleme, pentru a le reduce stresul și indispozițiile ce vin odată cu el. În schimb, scopul *Super Minții* este de a ajuta pe toată lumea – inclusiv pe oamenii sănătoși, pe cei de succes și chiar pe super performerii – care vrea să trăiască o viață mai bogată, mai creativă, mai împlinită. Cartea arată cum MT poate influența funcționarea creierului, dincolo de simpla diminuare a stresului, precum și maniera de a deschide uși către noi posibilități.

În vremurile provocatoare și stresante de azi, suntem nevoiți să navigăm printr-o lume complexă, în timp ce ne menținem echilibrul interior, iar pentru a izbuti asta cerem adesea ajutor și ne căutăm confortul în diversele minuni tehnologice ale ultimelor decenii. Aceste dispozitive continuă să se înmulțească, oferindu-ne un acces fără precedent la informație și la un anumit tip de conexiuni. Însă pot să ne și copleșească, să ne ocupe tot spațiul intern, să ne distrugă acea liniște în care fericirea și creativitatea înflorească.

Cum să trăiești o viață mai bogată, mai fericită și mai performantă cu ajutorul **MEDITAȚIEI TRANSCENDENTALE**

În această carte, bine documentată științific, dr. Rosenthal ține o pledoarie în favoarea meditației transcendente – pe care el însuși o practică și totodată o predă celor dornici să o deprindă. În sprijinul ideilor sale, autorul prezintă și numeroase mărturii și relatări ale experiențelor unor figuri celebre din lumea artistică, precum regizorii David Lynch și Martin Scorsese ori actrița Cameron Diaz și actorul Jerry Seinfeld.

Rosenthal susține că, deși poate părea paradoxal, extensia Super Minții atrage atât o stare de calm interior, cât și o energie sporită în rezolvarea problemelor cotidiene, pe lângă autenticitate, empatie, privire în perspectivă și ingeniozitate. Vorbim despre minte în forma sa maximă, care dobândește o coerență crescândă, înlesnind stabilirea unor conexiuni mult mai profunde între individ, lumea înconjurătoare și întregul Univers.

Cu *Super Mintea*, Norman E. Rosenthal ne oferă un ghid de meditație dinamic, practic și convingător, indicându-ne felurile căi prin care ea ne poate influența profund numeroase aspecte ale vieții – de la confortul emoțional și spiritual până la sporirea calităților intelectuale și a inventivității.

— ARIANNA HUFFINGTON

Dacă aș putea să le prescriu câte o rețetă pentru meditația transcendentală tuturor pacienților mei, aș face-o negreșit!

— DR. JENNIFER ASHTON