

MEDITACIÓ TRANSCENDENTAL a St. Hilari



Per: Xavi PUJOL

Fa dies que a Sant Hilari s'ha vingut observant una certa activitat al local del Solterra. Els rumors sobre el que aquella gent pogués estar fent en aquell indret eren certament molt confosos, com ho solen ser la majoria, i és per això que es decidí d'anar a veure què passava.

Així és que un bon dia a mitja tarda m'hi vaig presentar. A l'entrada puc llegir: "Acadèmia Internacional Maharishi". En entrar al lloc sóc rebut amb molta cordialitat i de seguit em presenten un dels professors amb qui hauré de xerrar durant gairebé hora i mitja. Aquest xicot (al voltant dels 35 anys) m'informarà sobre tots els meus dubtes.

-La primera pregunta que els faig és: "Quí sou i què feu aquí?". "Som un grup bastant nombrós que pertany a la Universitat Europea d'Investigació Maharishi (MERU) i que es dedica a l'estudi de la Meditació

Trascendental (MT) i les seves possibles aplicacions en tots els camps de la ciència pràctica i teòrica. La nostra instal·lació en aquest lloc és deguda en principi a dues raons de pes: Necessitem d'un lloc espaiós per tal de poder fer les nostres classes amb comoditat, i per altra banda Sant Hilari és un indret en el qual hem vist que hi ha una gran tranquil·litat, una gran pau, alhora que podríem dir que encara es troba en un estat pur, gairebé de virginitat. Tot això, lògicament, ha de repercutir sobre la pau de l'esperit...".

-Els pregunto ara: "¿Quin paper juga l'escola de St. Hilari dins el context de l'abans anomenada MERU?"

"El paper que juga és realment important, car es tracta d'una acadèmia situada a nivell estatal. Fins ara tan sols hi havia instal·lacions d'aquests tipus a Madrid, Barcelona, Saragossa, Vitòria, Granada i Càceres. Això, tanmateix, indica que les possibles ensenyances que s'imparteixin seran d'un nivell molt alt. Efectivament, es tracta d'una acadèmia d'estudis avançats, és a dir, per a gent que ja estigui iniciada en el camp de la Meditació Trascendental."

- "I el nom de Maharishi, d'on prové?"

"Maharishi és un monjo hindú que s'ha dedicat ja des de fa molt de temps a la divulgació de l'anomenada Ciència Vèdica, que és d'on prové aquesta meditació trascendental. Pràcticament es podria dir que ell és l'ànima de la MERU, no

tan sols pel que fa a la seva creació, sinó també pel que la seva persona representa pel sentit total de la seva obra".

I per fi, una darrera pregunta, "què és això de la Meditació Trascendental?"

"És una tècnica mental, natural i senzilla alhora, que hom la pot practicar assegut còmodament amb els ulls tancats durant 15 o 20 minuts dos cops al dia. Això permet a l'individu arribar a un estat de profunda relaxació física, mentre la ment roman alerta i plena de vitalitat."

Moltes investigacions han demostrat que el nivell de descans durant la MT és més profund que la del somni. Després de la Meditació Trascendental es comença l'activitat amb una gran dosi de dinamisme, amb una ment molt més clara, oberta i creativa.

També s'ha vist que la MT redueix la tensió mental i física; tanmateix produeix un desenvolupament de la intel·ligència creativa i genera un estat de pau interior la qual cosa afavoreix l'harmonia en el sí de les relacions humanes..."

Com hem pogut veure a través de les paraules d'aquest professor de "l'Acadèmia Internacional Maharishi" de Sant Hilari són molts els avantatges que aquest mètode pot donar a qualsevol persona. Queden encara moltes coses per dir i que, per qüestions òbvies d'espai no poden ser dites. Però com que el tema sembla prou interessant, potser calgui, un altre cop, tornar a parlar sobre el mateix. ●