IUBEȘTE-TE

KAMAL RAVIKANT

Traducere din engleză de
Roxana Bîrsanu

Lifestyle

De ce să citești această carte?

A fost cât pe ce să nu public această carte. Pentru că îmi era frică. Eram un preşedinte executiv care avusese o cădere nervoasă după ce compania lui dăduse faliment și care scrisese despre cum se salvase cu ajutorul iubirii față de propria persoană. Credeam că m-aș fi făcut de râs și cariera mea ar fi luat sfârșit.

Dar mi-am învins frica și am împărtășit celorlalți adevărul descoperit de mine: iubirea de sine. Ceea ce s-a întâmplat apoi mi-a schimbat viața.

Cartea a fost un succes. Oameni minunați din întreaga lume au scris despre ea pe rețelele de socializare. Au cumpărat-o pentru prieteni și pentru familie. Au publicat recenzii minunate despre ea. Unora cartea aceasta chiar le-a salvat viața. Iar pe alţii i-a ajutat să se iubească pe sine pentru prima dată.

Și când mă gândesc cât de aproape am fost să cedez în fața fricii! Iată o lecție importantă de viață.

Numeroși cititori m-au contactat pentru a-mi împărtăși cum anume au folosit această carte. Mi-au adresat întrebări din care am înțeles că, în ciuda succesului înregistrat, ceea ce povestisem nu era suficient. Pentru a crea un efect de durată, trebuie să merg mai în profunzime și să împărtășesc mai mult. O datoram acestei cărți. O datoram oricărei persoane care avea să o citească.

Așadar, la șapte ani după ce am publicat-o întâia oară, iat-o din nou. Cu răspunsurile la toate întrebările pe care

le-am primit. Scriind această carte, scopul meu a fost ca, după ce o vei fi citit, nu doar să fii hotărât să te iubești pe tine însuți, ci și să știi exact cum anume se face. Și, cel mai important, cum să te asiguri că iubirea de sine te va însoți toată viața.

Partea I, „Jurământul", este varianta originală, doar că îmbogățită, adică ceea ce îmi doream să fi primit atunci când eram la pământ. Fără dulcegării, fără tâmpenii. Doar adevărul, simplu și la obiect. O citești și îți poți schimba viața.

Partea a II-a, „Manualul", este nouă. Ea prezintă procesul pe care l-am rafinat de-a lungul anilor pentru a mă iubi pe mine însumi. Apoi îți arată cum să mergi mai departe. Tot ce am scris aici este simplu și eficient. Pe scurt, este un ghid pas cu pas despre cum să te iubești pe tine însuți. Iată alt lucru pe care aș fi vrut să mi-l fi spus cineva.

Partea a III-a, „Lecția", care este și ea nouă, este o prezentare a momentelor în care am căzut rău. Ea documentează modul în care am aplicat tot ce am scris în această carte pentru a mă vindeca și apoi a mă ridica din nou. Vei fi martorul călătoriei mele interioare și exterioare, vei descoperi ce am făcut bine și ce greșeli am făcut. Întrucât deseori învățăm cel mai bine din exemple, faptul că vei afla despre transformarea mea te va ajuta să ți-o creezi pe a ta.

Eu îmi împart viața în două: înainte și după asumarea jurământului de a mă iubi. Nu îmi pot imagina un mod mai bun de a trăi. Te rog să încerci și tu. Chiar funcționează.

Partea I

Jurământul

Cum a început totul

În decembrie 2011 am participat la Weekendul Renașterii în Charleston, Carolina de Sud. Nu este ce îți imaginezi, nu e vorba despre cavaleri care se luptă în turniruri și nici despre dalbe domnițe. Este de fapt o conferință la care participă președinți de companii din Silicon Valley și New York, indivizi de la Hollywood din Los Angeles și politicieni din Washington împreună cu personalul lor. Seamănă cu conferințele TED, doar că toată lumea trebuie să participe la secțiuni sau să țină un discurs. În momentul înscrierii ți se solicită să indici premiile și recunoașterile obținute, iar drept exemplu ei indică premiul Nobel. Pe bune.

Eu nu aveam niciun premiu despre care să pomenesc. Sau pedigri. Și pe cartea mea de vizită nu scria nici Goldman Sachs, nici Morgan Stanley. Atunci când organizatorul evenimentului m-a prezentat publicului înaintea discursului pe care l-am susținut (tema care mi-a fost atribuită era „Dacă aș putea face orice…"), a spus: „Kamal nu poate sta locului. Indiferent dacă este infanterist în armata SUA, escaladează Himalaya sau traversează Spania în pelerinaj, el se află mereu în mișcare".

Își făcuse temele. Nu-mi amintesc restul, ci doar ultima lui remarcă: „Sunt sigur că va avea lucruri interesante pe care să vi le împărtășească".

Am avut la dispoziție exact două minute ca să urc pe scenă și să mă adresez unui public format din cercetători, oficiali de la Pentagon, politicieni și președinți de companii,

toți fiind mult mai calificați decât mine să vorbească despre aproape orice. Antevorbitorul meu era cel mai tânăr absolvent de MIT. Șef de promoție, evident.

Este interesant ce îți trece prin minte în astfel de clipe. Este adevărat că timpul încetinește. Dar acesta este aproape un clișeu. Nu mai există decât scena și microfonul. Urci. Publicul se zărește ca prin ceață, ca într-o fotografie mișcată. Pornește cronometrul.

Și apoi am știut ce să fac. Aveam să le ofer ceva ce nu le mai putea oferi nimeni altcineva. Adevărul meu. Un lucru pe care l-am învățat strict din experiența mea; un lucru care m-a salvat. Și publicul s-a zărit apoi clar.

— Dacă aș putea face orice, am spus la microfon, aș împărtăși lumii secretul vieții.

Râsete din public.

— Pe care tocmai l-am descoperit acum câteva luni.

În următoarele două minute, am vorbit despre vara anterioară, când fusesem foarte bolnav, aproape imobilizat la pat. Compania pe care o construisem de la zero în urmă cu patru ani dăduse faliment, tocmai trecusem printr-o despărțire și o prietenă dragă murise subit.

— Dacă aș zice că eram deprimat ar fi însemnat că era o zi bună, am spus.

Am povestit despre noaptea în care am stat treaz privind pe Facebook pozele prietenei mele care murise, plângând nefericit, simțindu-i lipsa. Le-am spus despre cum m-am trezit a doua zi, fără nicio dorință de a continua la fel, despre jurământul pe care l-am făcut și despre modul în care el a schimbat totul. După câteva zile am început să mă simt mai bine. Din punct de vedere fizic și emoțional. Dar ce m-a surprins era că viața în sine s-a schimbat în bine. În decurs de o lună, viața mea se transformase. Singura constantă era

jurământul pe care mi-l făcusem mie însumi și faptul că l-am respectat.

Pe parcursul conferinței și ulterior, oamenii au venit la mine și mi-au spus ce mult însemna pentru ei ceea ce tocmai le povestisem. O femeie mi-a zis că în timp ce stătea pe scaun și mă asculta și-a dat seama că tocmai acesta era motivul pentru care venise la conferință. Și nu făcusem decât să le povestesc despre un adevăr pe care îl aflasem.

După o lună, când unul dintre prietenii mei trecea printr-o perioadă dificilă, am notat repede ce făcusem în vara respectivă și i-am trimis textul. L-a ajutat enorm. La câteva luni după aceea, i-am trimis textul într-un e-mail lui James Altucher, un prieten drag și bloggerul meu preferat. Mi-a răspuns propunându-mi să îl prezinte pe blogul lui.

Evident, am refuzat.

La drept vorbind, m-am panicat. Aveam mulți prieteni care îi citeau blogul. Eu sunt un antreprenor din Silicon Valley; este în regulă să scriu despre companii nou-înființate. Dar despre chestii din astea?

„Trebuie", mi-a răspuns James. „Este unicul mesaj cu adevărat important."

I-am mărturisit teama mea legată de ce vor spune oamenii. Iată răspunsul lui, pe care nu îl voi uita niciodată și pentru care îi vor fi veșnic recunoscător: „Nu postez un articol decât dacă îmi fac griji despre ce vor crede oamenii despre mine".

Așa că am ajuns la o înțelegere cu el. Eu urma să scriu despre ceea ce învățasem, despre întregul proces, despre reușitele și eșecurile mele. Aveam să le adun pe toate într-o carte și să i-o trimit. Dacă îi plăcea, urma să o public.

Și astfel am ajuns aici.

Despre ce este vorba?

Iubește-te pe tine însuți. Este întocmai ce ți-a spus și ție mama, același lucru pe care cărțile motivaționale îl repetă de suficiente ori încât să devină un clișeu. Dar există o diferență. În cazul meu, nu sunt doar vorbe goale. Este ceva ce am învățat dinăuntrul meu, ceva ce, cred eu, m-a salvat. Mai mult decât atât, este vorba despre modul în care am început să fac acest lucru. În mare, procesul acesta este atât de simplu, încât poate părea idiot. Dar simplitatea înseamnă adevăr. Simplitatea înseamnă putere.

Pornind de la mesajul pe care i l-am trimis prietenului meu, aceasta este o colecție de gânduri despre lecțiile pe care le-am învățat, lucrurile care au funcționat și cele care au eșuat. Despre momentele reușite și eșecurile zilnice.

Așa cum îmi tot reamintește un amic al meu, este vorba despre o practică. Nu mergi la sală o singură dată și consideri că ți-ai atins scopul. Același lucru este valabil și aici. Meditația este o practică. Mersul la sală este o practică. Iubirea de sine, poate cea mai importantă dintre toate, este o practică.

Adevărul constă în faptul că trebuie să te iubești pe tine însuți cu aceeași forță cu care te-ai cățăra dacă ai atârna de marginile unei stânci ținându-te în degete. Ca și cum viața ta ar depinde de asta. Odată ce începi, nu îți va fi greu să continui. Ai nevoie doar de dedicare și îți voi arăta cum am reușit eu.

Pe mine m-a transformat. Sunt convins că ți se va întâmpla și ție același lucru.

Începutul

Eram într-o stare proastă. Nefericit peste măsură. Erau zile când zăceam în pat, cu draperiile trase, în timp ce zilele treceau una după alta, iar eu nu voiam să fac nimic. Să îmi confrunt gândurile. Să confrunt faptul că nu eram bine. Să mă confrunt cu suferința. Să mă confrunt cu falimentul companiei mele. Să mă confrunt... cu viața.

Iată ce m-a salvat.

Ajunsesem într-un punct critic. Mi-l amintesc bine. Nu mai puteam suporta. Eram sătul. Voiam să scap de toate. De suferință, de durere, de angoasă, de modul în care eram eu atunci. Eram sătul până-n gât.

Sătul. Sătul. Sătul.

Și, în disperarea aceea, m-am ridicat din pat, m-am îndreptat clătinându-mă către birou, mi-am deschis agenda și am scris:

> *În această zi fac jurământul să mă iubesc, să mă tratez ca pe o persoană pe care o iubesc profund, cu adevărat — în gândurile mele, în acțiunile mele, în deciziile pe care le voi lua, în experiențele pe care le voi trăi, în fiecare moment pe care îl conștientizez, iau decizia SĂ MĂ IUBESC.*

Nu mai era nimic de adăugat. Mi-a luat mai puțin de un minut să scriu asta. Dar am resimțit intensitatea momentului de parcă aș fi dăltuit cuvinte pe hârtie, crestând și biroul

de sub ea. Eram dezgustat de mine însumi: adică puteam iubi pe altcineva, dar nu și propria-mi persoană? De acum înainte aveam să mă concentrez doar pe această idee. Pentru mine.

Nu știam însă cum anume să mă iubesc pe mine însumi. Nu știam decât că făcusem un jurământ, un lucru mult mai măreț decât o dorință sau o plăcere, un lucru pe care ar fi bine sau plăcut să îl faci. Un jurământ. Trebuia să îmi dau toată silința sau să mor încercând să îl respect. Nu exista cale de mijloc.

În dormitor, în întuneric, într-un oraș care habar nu avea de decizia pe care o luasem, m-am hotărât să mă iubesc.

Modul în care am făcut jurământul era cea mai simplă chestie la care mă puteam gândi. Și, foarte important, ceva ce puteam face indiferent cât de rău mă simțeam. Am început să îmi spun: *Mă iubesc*. Un gând pe care aveam să îl repet la nesfârșit. La început zăcând în pat cu orele și repetându-mi *Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc...*

Evident că mintea îmi rătăcea pe alei întunecate, dar de fiecare dată când observam reveneam la incantația *Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc...* și așa mai departe.

La început în pat, apoi la duș, apoi online, apoi când vorbeam cu cineva, în capul meu repetam fără încetare *Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc*. Devenise ancora mea, unicul adevăr.

Apoi am început să adaug orice altceva ar fi fost de ajutor, iar dacă era într-adevăr util, continuam. Dacă nu, renunțam la lucrul respectiv. Înainte să îmi dau seama, creasem o practică simplă care ducea iubirea de sine la un cu totul alt nivel. Eram dedicat trup și suflet. Nu mai era cale de întoarcere.

Mi-am revenit. Corpul a început să mi se vindece mai rapid. Mintea mi s-a limpezit. Viața mi s-a îmbunătățit, adică tocmai lucrul la care nu mă așteptam sau pe care nu mi l-am imaginat vreodată. Nu doar că s-a îmbunătățit, dar au început

să se întâmple lucruri la care nu aș fi avut acces sau la care nici nu aș fi îndrăznit să visez. Era ca și cum viața mi-ar fi spus: „În sfârșit, tâmpitule. Și lasă-mă să îți arăt că ai luat decizia corectă".

Am început să cunosc oameni, au început să se ivească diverse ocazii, mi-am dat seama că foloseam cuvântul *magie* pentru a descrie ceea ce mi se întâmpla.

Și în tot acest timp continuam să îmi repet *Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc.* Am continuat această practică.

În mai puțin de o lună, eram sănătos, eram din nou în formă, eram fericit, zâmbeam. În viața mea au intrat niște oameni uimitori, iar situațiile se rezolvau de la sine. Și în tot acest timp, indiferent dacă eram la calculator sau într-o ședință, în minte îmi repetam întruna *Mă iubesc.*

Sincer să fiu, la început nu credeam că mă iubesc. Câți dintre noi reușesc asta? Dar nu conta că nu credeam. Conta exercițiul în sine, pe care eu îl executam în cel mai simplu mod cu putință, concentrându-mă pe un singur gând la nesfârșit, până când mi-a intrat complet în minte.

Imaginează-ți asta. Imaginează-ți sentimentul când te surprinzi că te iubești pe tine însuți fără efort. Este ca și cum ai surprinde apusul cu coada ochiului. Te lasă mut.

De ce iubirea?

De ce nu „Mă plac"? Sau „Mă accept"? De ce oare trebuie să fie iubire?

Iată teoria mea: dacă ai fost vreodată bebeluș, înseamnă că ai trăit iubirea. Mintea știe asta la nivel fundamental, chiar instinctiv. Așa că, spre deosebire de majoritatea cuvintelor, *iubirea* are capacitatea de a trece dincolo de conștient către subconștient, unde se produce magia.

Ce se întâmplă dacă nu crezi că te iubești pe tine însuți? Nu contează. Rolul tău este să construiești drumuri, cărămidă după cărămidă, să întărești legăturile dintre neuroni. Mintea este deja programată pentru iubire. Nici corpului nu îi este străină. Știe că iubirea hrănește, că este blândă, că este îngăduitoare. Știe că iubirea vindecă.

Treaba ta nu este să îndeplinești vreuna dintre aceste acțiuni. Treaba ta este doar să te iubești pe tine însuți. Cu adevărat și profund. Să o simți. Din nou și din nou. Să te concentrezi doar la asta. Mintea și corpul vor reacționa în mod automat. Nu au de ales.

Iată care este partea cea mai bună și care mă face să zâmbesc în timp ce scriu aceste rânduri. Pe măsură ce te iubești pe tine, și viața te iubește din nou. Nici nu cred că are de ales. Nu pot explica modul în care funcționează totul, dar știu că este adevărat.

Atunci când descoperi că folosești cuvântul *magie* pentru a-ți descrie viața, vei înțelege despre ce vorbesc.

Practica

Am încercat să detaliez exact ce am făcut eu și a funcționat și cum anume poți face același lucru. Totul se reduce la patru lucruri pe care te voi învăța cum să le realizezi:

1. Bucla mentală
2. O meditație
3. Oglinda
4. O întrebare

Toate patru mă readuc încet la iubirea de sine. În aceasta constă frumusețea acestei practici. Este simplă, este comodă, iar rezultatele sunt mult mai frumoase decât ți-ai putea imagina.

În fond, dacă te-ai iubi cu adevărat, ți-ai mai limita viața la ceea ce credeai înainte că ar fi posibil? Nu. Ai avea ambiții mărețe.

Există o condiție. Angajamentul profund față de iubirea de sine. Mi-e teamă că această condiție nu poate fi eludată. Și ce dacă nu crezi că te iubești sau, mă rog, măcar că te placi pe tine însuți? Nu contează. Este în regulă și dacă trebuie să muncești ca să ajungi acolo. Această practică funcționează după modelul în care este creată mintea să acționeze. Mintea nu are de ales decât să se adapteze și să reacționeze.

Nu trebuie decât să rămâi deschis la posibilitatea de a te iubi pe tine însuți. Restul este simplu.

Fereastra

Întunericul este lipsa luminii. Dacă nu uiți asta, viața ta se va schimba. Mie mi-a schimbat-o. Practica se bazează tocmai pe acest concept.

Orice gând negativ este întuneric. Cum scapi de el? Te lupți cu frica sau cu angoasa? Respingi sau alungi tristețea și durerea? Nu funcționează.

În schimb, imaginează-ți că te afli într-o încăpere întunecoasă și afară este lumină. Treaba ta este să mergi la fereastră, să iei o cârpă și să începi să ștergi geamul. Doar să ștergi geamul. Și destul de repede lumina va pătrunde firesc, alungând întunericul.

Este atât de simplu. De fiecare dată când mintea se îndreaptă către întuneric (adică teamă, angoasă, durere, orice), șterge geamul. Lumina se va revărsa înăuntru.

1. Bucla mentală

Stau la birou. San Francisco strălucește prin ferestrele mari de la dormitor. O reclamă la Coca-Cola se stinge, apoi reapare literă după literă. Zăresc mașini pe strada Market, lumini de poziție roșii. Celebrul turn care se ridică deasupra dealurilor Twin Peaks este înghițit de noapte, ascuns de ceață.

Dacă mi-ai putea deschide mintea acum și ai arunca un ochi înăuntru, ți-ai da seama că te întrebi cu un puternic accent sudist: „Oare flăcăul ăsta nu are pic de imaginație?"

Prin cap îmi trece un singur gând: *Mă iubesc, Mă iubesc, Mă iubesc.*

Zile în șir, încă de când am făcut jurământul, acesta a fost unicul lucru care m-a interesat. Uneori ca o șoaptă, alteori în tăcere. Atunci când mă spăl pe dinți, îl mormăi. În duș, îl rostesc cu voce tare. Non-stop. *Mă iubesc. Mă iubesc. Mă iubesc.*

Nu am nimic de pierdut. Asta e tot. Mă iubesc, mă iubesc, nu-mi pasă deloc de altceva. Mă iubesc.

Am auzit cândva pe cineva explicând gândurile astfel: noi, ca ființe umane, credem că gândim. Fals. În cea mai mare parte a timpului ne amintim. Retrăim amintiri. Derulăm în minte tipare și bucle familiare. Legate de fericire, amânări, tristețe. Temeri, speranțe, vise, dorințe. Avem bucle pentru orice.

Derulăm constant buclele care, la rândul lor, declanșează emoții. Procesul este atât de automat, încât ajungem să credem că nu avem de ales. Dar este atât de departe de adevăr.