

PARTEA ÎNTÂI De ce trebuie să meditezi?

CAPITOLUL 1 CALEA CĂTRE FERICIRE 3

CAPITOLUL 2 CUM SE NAȘTE UN MEDITATOR 11

PARTEA A DOUA De ce crezi că nu poți medita

CAPITOLUL 3 NU AM TIMP 27

CAPITOLUL 4 NU MĂ PRICEP LA ASTA 33

CAPITOLUL 5 NU AM UNDE SĂ MEDITEZ 39

CAPITOLUL 6 DUMNEZEU NU VREA CA EU SĂ MEDITEZ 43

CAPITOLUL 7 INDIFERENT DACĂ ÎȚI PLACE SAU NU 52

PARTEA A TREIA Beneficiile fizice ale meditației

CAPITOLUL 8 SCHIMBĂ-ȚI CREIERUL, SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA 59

CAPITOLUL 9 ÎN CE FEL AJUTĂ MEDITAȚIA CORPUL FIZIC 80

PARTEA A PATRA Ridică-te la înălțimea potențialului tău

CAPITOLUL 10 PUTEREA MOMENTULUI PREZENT 107

CAPITOLUL 11 DESCOPERĂ PUTEREA FOCALIZĂRII 112

CAPITOLUL 12 GREUTATEA SUCCESULUI ȘI CEA A EȘECULUI 121

CAPITOLUL 13 DESCOPERIREA STĂRII DE CALM ȘI DE ECHILIBRU INTERIOR 132

CAPITOLUL 14 CULTIVAREA CREATIVITĂȚII 141

CAPITOLUL 15 ELIMINĂ OBSTACOLELE CARE ÎȚI BLOCHEAZĂ PROGRESUL 150

CAPITOLUL 16 MEDITEAZĂ, NU CONSUMA DROGURI 158

CAPITOLUL 17 VIAȚA TRĂITĂ FĂRĂ JUDECĂȚI CRITICE 165

CAPITOLUL 18 PUTEREA COMPASIUNII 173

PARTEA A CINCEA Cum trebuie să meditezi

CAPITOLUL 19 AI ÎNCREDERE ÎN PROCES 183

ALTE LECTURI RECOMANDATE 212

MULȚUMIRI 214

CAPITOLUL 1

CALEA CĂTRE FERICIRE

Viața își găsește scopul și împlinirea în expansiunea fericirii.

Maharishi Mahesh Yogi

De ce trebuie să meditezi?

Răspunsul este foarte simplu: pentru a fi fericit.

Acesta este singurul motiv pentru care te afli pe această planetă.

Știu că pare o interpretare simplistă a semnificației vieții, dar personal cred în ea cu fiecare fibră a ființei mele.

Da, sunt absolut sigur că dacă am renunța cu toții la egoul nostru, la dorințele, temerile și nesiguranțele noastre, tot ce ne-ar rămâne ar fi fericirea.

Sunt zile în care ni se pare că aproape putem pune mâna pe acest adevăr, în care ne trezim, iar soarele pare să strălucească cu mai multă putere, păsările să ciripească mai vesele, iar noi pășim în această lume cu pasul mai vioi și cu inima cântând.

Sunt alte zile în care ne trezim agitați la gândul a ceea ce ne așteaptă și nesiguri de situațiile cu care urmează să ne confruntăm. Oricât de însorit ar fi cerul de afară, nouă

ni se pare că pășim într-o lume întunecată și rece.

Scopul acestei cărți este să îți arate cum poți controla în ce lume dorești să trăiești. Dacă dorești, tu poți lua decizia că indiferent ce se întâmplă în jurul tău, soarele va străluci întotdeauna în lumea ta.

De bună seamă, poți lua și decizia opusă: că lumea ta va fi întotdeauna întunecată și rece. Ceea ce vreau să spun este că nu lumea exterioară ia această decizie.

Tu o iei.

Cu siguranță, cei mai mulți dintre oameni ar prefera să trăiască într-o lume veșnic însorită. Singura problemă este că nu știu cum să pășească în ea.

Intenția mea este să te conving că meditația te poate conduce în această lume, că doar 20 de minute de meditație pot elimina foarte multă durere, numeroase frustrări și nesiguranțe care ți-au marcat până acum viața, ajutându-te să te întorci la starea de fericire care reprezintă dreptul tău prin naștere.

Calea pe care ți-o voi prezenta în această carte reprezintă cea mai simplă rută de la starea ta actuală la cea de fericire. Eu îți voi fi ghid, și te asigur că nu te voi conduce pe cărări neumbrate sau ocolite. Această cale este cea mai simplă și mai directă, învățându-te cum să te folosești de instrumentul meditației pentru a obține maximum de la viață. Autoritatea care îmi permite să afirm acest lucru îmi este conferită de faptul că am practicat eu însumi această cale în fiecare zi din ultimii 15 ani.

Scopul meu este să scriu o carte foarte simplă și să îți prezint o cale extrem de directă, cu intenția

de a demistifica ideea de meditație, de a elimina toate opiniile greșite și eventualul disconfort pe care l-ai putea simți în privința acestei practici străvechi, și de a te ajuta să înțelegi cât de valoros și de relevant continuă el să fie în lumea modernă. Simplul fapt că citești aceste cuvinte arată că ești cel puțin curios în legătură cu această practică, dar nu este exclus să ai argumente care te împiedică să te dăruiești în totalitate ei. Poate încă mai crezi că este o practică „exotică” sau „mistică”, sau și mai rău, „care nu conduce la Dumnezeu”. Poate că ești sceptic în ceea ce privește eficiența ei pentru tine sau poate – iar acest argument mă face întotdeauna să râd – ești deja convins că te poate ajuta, dar te consideri pur și simplu prea „ocupat” pentru a medita.

Voi încerca să contracarez aceste argumente (și altele de același gen) de-a lungul acestei cărți, dar doresc să spun de la bun început că meditația nu este o tehnică „exotică”, practică pe cine știe ce coclauri străine, ci este mai bine integrată în societatea noastră decât crezi. Oprah, Jerry Seinfeld, Paul McCartney, Phil Jackson, Ellen DeGeneres, Forest Whitaker¹ – toți sunt oameni pe care îi cunoști și al căror succes a inspirat milioane de persoane. Toți meditează și consideră această practică unul din pilonii principali ai succesului lor. Îți voi împărtăși de-a lungul acestei cărți gândurile lor legate de meditație, dar și gândurile altor personalități din domeniul artei, afacerilor, educației, științei și spiritualității, căci dorința mea cea mai mare este să te ajut să înțelegi că dacă vei începe să practici meditația, te vei alătura comunității oamenilor de succes, o comunitate de oameni independenți, care știu să își maximizeze potențialul.

Să îți dau un exemplu care ilustrează perfect ce vreau să spun: cu câteva luni în urmă i-am întâlnit pe Dwayne Wade și pe Chris Bosh din echipa de baschet Miami Heat la o petrecere pe care o găzduiau Dwayne și Gabrielle Union în Malibu. Echipa Miami Heat tocmai câștigase al doilea campionat succesiv, așa că i-am felicitat pe Dwayne și pe Chris, după care am început să discut cu ei despre practicile pe care le-ar putea folosi pentru a rămâne plini de energie și perfect concentrați. Le-am spus cât de mult m-a ajutat personal meditația să mă focalizez asupra carierei mele și le-am sugerat să o încerce la rândul lor.

– Ar trebui neapărat să încercați meditația, le-am spus, căci ați experimentat deja starea de focalizare și de liniște pe care o induce ea, chiar dacă nu vă dați seama. Cred că știți ce înseamnă să intri în „zonă” pe terenul de joc, să ți se pară că coșul de baschet este la fel de mare ca oceanul și că este imposibil să nu îl nimerești cu mingea. Ei bine, meditația vă va ajuta să intrați în această „zonă” inclusiv atunci când nu vă aflați pe terenul de joc. Imaginați-vă cum ar fi să trăiți *în permanență* în această stare de focalizare.

Cei doi au devenit extrem de curioși.

– Tot ce facem noi este să încercăm să căpătăm mai multă precizie, mai multă focalizare atunci când ne aflăm pe teren, mi-a spus Dwayne. Singurul nostru scop este exact acela de a intra în această zonă. Chiar crezi că meditația ne-ar putea ajuta în această direcție?

– Lasă-mă să îți explic un lucru, i-am răspuns. Filozoful chinez Lao Tzu a spus odată: „Întregul Univers se abandonează la picioarele celui care și-a liniștit mintea.” Ei bine, exact acest lucru îl face meditația: îți liniștește mintea. În totalitate. Deci, dacă întregul Univers este dispus să se abandoneze la picioarele celui care și-a liniștit mintea, imaginează-ți ce se poate întâmpla cu echipa adversă. Vor îngenuchea cu toții la picioarele tale.

Au râs amândoi, dar nu m-au luat în glumă, ci m-au întrebat ce trebuie să facă pentru a începe. I-am pus imediat în legătură cu Bob Roth, un bun prieten și unul din instructorii mei de meditație, care predă această tehnică de peste 40 de ani. De fapt, el este cel care a învățat câteva din celebritățile pe care le-am enumerat mai sus să mediteze, inclusiv pe Oprah și pe Ellen. Oricum,

intenționez să le trimit celor doi inclusiv un exemplar din această carte, pentru eventualitatea că nu au apelat la Bob.

De-a lungul anilor am avut numeroase astfel de conversații, care m-au inspirat să scriu această carte. Deși ar fi grozav ca Dwayne Wade să aplice meditația pentru a deveni un jucător și mai bun de baschet, consider că cel mai bun lucru pe care îl pot face cu cunoașterea pe care am dobândit-o este să împărtășesc mesajul lui Lao Tzu cu toți cei care doresc să îl asculte: întregul Univers se abandonează la picioarele celui care și-a liniștit mintea.

Mai mult, meditația este cel mai simplu și mai eficient instrument pe care îl ai la dispoziție de a-ți liniști mintea agitată.

Îmi dau seama că foarte mulți cititori au cumpărat această carte pentru a imita succesul pe care l-am avut eu în domeniul meu de activitate, sau Dwayne Wade și Oprah în al lor. De aceea, doresc să precizez fără nicio rezervă că eu consider meditația cel mai eficient instrument pe care îl poți aplica pentru a obține un succes similar în viața ta.

Dincolo de celelalte modalități prin care meditația te poate ajuta să îți îmbunătățești cariera, doresc să îți vorbesc și despre alte beneficii pe care ți le poate aduce aceasta în viața de zi cu zi: reducerea stresului, îmbunătățirea stării de sănătate (îndeosebi a sistemului nervos), schimbarea obișnuințelor alimentare și creșterea puterii de concentrare.

Iar acestea sunt doar cele mai tangibile beneficii. Îți voi demonstra de asemenea că meditația poate aduce în viața ta o stare de pace, de compasiune și de echilibru. Poate că aceste concepte ți se par vagi sau inutile. Poate că te gândești: „Lasă asta. Învăță-mă cum să am mai mult succes și cum să fiu mai sănătos, și îmi va fi de ajuns.” Dacă nu aș încerca însă să te conving de importanța acestor beneficii, mă tem că ți-aș risipi timpul.

Cu siguranță, te poți folosi de meditație pentru a obține mai mulți bani, pentru a deveni mai bun în domeniul tău de activitate sau chiar pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate, dar atât timp cât nu te vei bucura de o stare de pace și de compasiune, practic nu vei fi cu nimic mai bun comparativ cu momentul în care ai luat această carte în mână.

Aceeași idee a transcenderii succesului material și a descoperirii unei stări de fericire de lungă durată a stat la baza ultimei mele cărți: *Superbogat: un ghid care te învață cum poți avea totul*. Te încurajez să o cauți, dacă simți că rezonzi cu paginile care urmează. De altfel, unul din principalele motive pentru care am decis să scriu această nouă carte este exact acela că foarte mulți oameni au luat legătura cu mine după ce au citit *Superbogat* și mi-au spus că ceea ce am scris în carte le-a schimbat viața, că pentru prima oară, în loc să reacționeze la gândurile și la emoțiile lor, au început să și le controleze, că nu s-au mai simțit incapabili să își controleze direcția vieții, ci au căpătat mai multă încredere în sine și mai multă putere.

Cunosc foarte bine această senzație. De când am început să meditez acum 15 ani, am continuat să fac acest lucru în fiecare zi. Indiferent unde mă aflu sau ce program am, nu ies niciodată în lume până când nu am meditat timp de 20 de minute. Am încercat la viața mea să îmi încep ziua inclusiv cu cafea, cu mâncare și chiar cu droguri, dar nimic nu se compară nici măcar pe departe cu starea de focalizare pe care mi-o dă meditația.

Din toate aceste motive, după ce voi termina cu elogiile la adresa meditației, te voi învăța cum să o practici *tu însuși*.

Îți voi explica în modul cel mai direct și mai accesibil cu putință cum să te scufunzi în 20 de minute

de tăcere de două ori pe zi, fapt care îți va transforma în mod radical perspectiva asupra ființei tale și asupra relației tale cu această lume.

Nu te grăbi însă să treci la acea parte a cărții, chiar dacă te consideri deja convins și îți dorești să treci la fapte. Această carte nu este foarte lungă, iar eu am încercat să nu introduc în ea nicio informație care nu este strict necesară, ca să nu te împiedic să te bucuri rapid de frumusețea acestei practici simple. Consider totuși important să afli care sunt efectele benefice pe care le poate avea meditația asupra ta. Oricât de dornic să începi ai fi în momentul de față, nu doresc să te mint: angajamentul față de această practică nu este un lucru ușor. Poate că acum nu ți se pare mult să meditezi 20 de minute de două ori pe zi, dar când va trebui să îți scoți câinele dimineața la plimbare, să le faci pachetulul cu mâncare copiilor tăi și să îi pregătești pentru școală, să te pregătești tu însuși pentru a te duce la serviciu sau pur și simplu când te va dura capul din cauza petrecerii din seara trecută, vei constata că nu este atât de ușor să îți găsești aceste minute dimineața. La fel și seara, când va trebui să îți iei copiii de la antrenamentul de baschet, să răspunzi la toate e-mailurile, să îți plătești facturile, să pregătești cina sau să îți termini tema (dacă urmezi un curs).

Prin urmare, înainte de a-ți prezenta tehnica propriu-zisă, doresc să te familiarizezi cât mai bine cu beneficiile meditației, astfel încât indiferent cât de mari ar fi distragerile oferite de această lume și generate de tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, să rămâi suficient de motivat pentru a-ți găsi aceste 20 de minute, și indiferent cât de agitat te-ai simți și câte lucruri presante ai avea de făcut, să înțelegi că cel mai bun lucru pe care îl poți face în astfel de momente este să cultivi starea de liniște interioară.

CAPITOLUL 2

CUM SE NAȘTE UN MEDITATOR

Cu mult timp înainte ca lumea să înceapă să mă numească „mogulul muzicii²” sau „părintele muzicii hip hop”, când creșteam în Hollis, Queens, prietenii și familia îmi spuneau „Rush³”. Era o poreclă bună, căci la acea vreme nimic nu părea să îmi poată reține atenția mai mult de câteva minute. Oricum, în niciun caz școala, sau biserica în zilele de duminică, sau o slujbă. O fată frumoasă îmi reținea atenția timp de câteva momente, dar în clipa următoare alergam deja după o altă fată care trecea pe lângă mine pe stradă sau pe coridorul școlii.

Tot ce făceam – felul în care mergeam, în care vorbeam, în care mâncam, ba chiar și felul în care dormeam – reflecta agitația mea interioară și graba.

Dacă aș crește în Hollis în zilele noastre, nu am nici cea mai mică îndoială că aș fi diagnosticat cu un caz sever de sindrom al deficitului de atenție/hiperactivității și mi s-ar administra o doză *dublă* de Ritalin sau Adderall. Slavă cerului, la acea vreme am fost considerat doar necontrolat și exuberant.

Crescând pe străzile din Queens în anii 70, am reușit cu greu să scap de necazuri. Ca să înțelegi mai bine, am să-ți spun doar că Melle Mel ar fi putut vorbi foarte bine despre mine și despre prietenii mei în hit-ul său hip hop „Mesajul”, ale cărui versuri îi descriu pe „hoții, peștii, gangsterii și cei care învârt sume mari de bani”, adăugând imediat cum își dorea el „să crească și să fie exact

la fel ca ei”.

Din fericire, deși am flirtat din greu cu acel stil de viață, nu am putut merge niciodată până la capăt pe această cale. Chiar dacă am avut momentele mele de admirație față de acești hoți și gangsteri, o voce interioară mi-a spus tot timpul că pot face ceva mai bun cu viața mea. Când am devenit adolescent și am văzut cum mulți din prietenii mei o apucau pe calea micilor furtișaguri, a găștilor de cartier și a dependenței, am început să mă gândesc: „Trebuie să o apuc pe o altă cale.”

Această cale m-a condus la hip hop. La acea vreme această cale părea o fundătură pentru cei mai mulți dintre oameni, dar pentru mine a reprezentat supapa perfectă ce mi-a permis să îmi exprim întreaga energie acumulată pe străzile New Yorkului, într-o manieră pozitivă și dătătoare de putere, nu distructivă și capabilă să mă rănească.

Nu intenționez să îmi enumăr aici întreaga listă de realizări din acea vreme. Presupun că dacă ai cumpărat această carte, știi câte ceva despre Kurtis Blow, Run-DMC, LL Cool J, The Beastie Boys, Public Enemy și compania de înregistrări Def Jam (dacă, dintr-un motiv sau altul, nu știi nimic, caută aceste nume pe YouTube și pregătește-te să asculți o muzică incredibilă!).

Cert este că am obținut un succes lumesec foarte mare colaborând cu acești MC6 formații și cu numeroși alți artiști incredibil de talentați. În anii care au urmat, am descoperit succesul în lumea modei, a filmului, în cea financiară și în cea a inițiativelor filantropice și sociale.

Mi-a făcut o mare plăcere să clădesc o punte de legătură între incredibila cultură hip hop și restul societății americane. M-am simțit inspirat și binecuvântat să fac tot ce am făcut.

Ironia sorții a făcut însă ca timp de foarte mulți ani să nu îmi dau seama în ce consta secretul succesului meu. Când eram tânăr, eram convins că „secretul succesului meu” era consumul cât mai multor droguri, participarea la cât mai multe petreceri, sexul cu cât mai multe femei și urmărirea banilor oriunde m-ar fi condus aceștia. La urma urmelor,