



Respect pentru oameni și cărți

ÎNTELEPCIUNE ORIENTALĂ ȘI TEHNICI
MODERNE CA SĂ OPREȘTI TIMPUL ȘI SĂ
AJUNGI LA SUCCES, FERICIRE ȘI PACE

CĂLUGĂRUL URBAN

PEDRAM SHOJAI

Traducere din engleză de
Dragoș Tudor

Lifestyle

Cuprins

Introducere	11
1. Stresul: cum să evit gloanțele?	19
2. Cum să atingi nemurirea: arta stăpânirii timpului	54
3. Energie: de ce sunt atât de obosit tot timpul?	82
4. Ce s-a întâmplat cu somnul?	114
5. Stil de viață inactiv	146
6. Luarea în greutate și imaginea de sine negativă	175
7. Nicio legătură cu natura sau cu lucrurile care sunt reale	205
8. Singur, dar încanjurat de oameni	235
9. Niciodată suficienți bani	264
10. Trăiește cu un scop	296
Pașii următori	327
Resurse	333
Mulțumiri	355

Introducere

Te-ai simțit vreodată vinovat când ai sărit peste un antrenament la sala de sport?

Pentru că ai lipsit de la ora de yoga?

Ai învățat să meditezi la un moment dat, după care ai încetat să mai faci asta?

Îți pare rău că nu petreci suficient timp de calitate alături de copiii tăi, de partenerul de viață, de prieteni sau cu părinții care înaintează în vîrstă?

Ai pe noptieră un teanc de cărți pe care le privești în fiecare seară și te întrebi când vei ajunge să le citești?

Te-ai întors vreodată din vacanță simțindu-te fără vlagă și mai puțin pregătit să iei viața în piept decât erai la începutul acesteia?

Ești stresat, obosit sau pur și simplu plăcădit de direcția în care mergi?

Bine ai venit în lumea modernă.

Lucrurile nu au fost aşa dintotdeauna. Strămoșii noștri aveau mai mult timp. Aveau mai mult spațiu. Mergeau pe jos în locurile în care voiau să ajungă și respirau aer curat. Își alocau timp ca să pregătească masa și ca să se bucure de aceasta alături de cei dragi și petreceau mai multă vreme în natură. Viața era mai puțin apăsătoare, mai puțin stressfulă. Erau înconjurați de familie și aparțineau unui trib mai mare.

Astăzi avem facturi. Avem milioane de biți de informație care ne bombardează în fiecare minut. Știri despre manifestanți care încearcă să ne omoare, livrate adesea

împreună cu reportaje despre creșterea ratelor de îmbolnăvire de cancer și despre colapsurile economice. Copiii noștri sunt asaltați de interese comerciale, iar ghețarii se topesc. Totul este mai scump decât ne-am dori și ne trezim că ne dăm de ceasul morții ca niște nebuni, în încercarea de a ține pasul cu acest haos.

Și pentru ce?

Criza omului modern urban este reprezentată de gloanțele care îi șuieră pe lângă tâmpile și de faptul că este slab pregătit să facă față situației. Suntem stresați, obosiți, lipsiți de vlagă, pierduți. Unii dintre noi au adus în discuție fără voia lor o poveste despre vechile secrete ale Orientului, care ar fi putut reprezenta o soluție. Când cei de la Beatles l-au readus în atenție pe înțeleptul hindus Maharashi și alții guru au început să vină din Asia, ni s-a părut că yoga, meditația, postul, tai chi-ul sau practicile zen ar fi putut să ne salveze. Acum ne aflăm în centrul furtunii, dar mereu uităm să mai apelăm la aceste practici când suntem în nevoie.

Alte persoane s-au agățat de religie și au încercat să fie active în cadrul bisericii. Pentru unele dintre acestea a fost de folos, dar pentru majoritatea a însemnat doar deziluzie șidezamăgire. Multe dintre vechile instituții nu s-au adaptat suficient de rapid noilor schimbări, astfel că oamenii le-au considerat desuete și insuficient de empatice față de problemele lor.

Am învățat că mișcarea este bună, aşa că ne-am încercat norocul în sala de sport. Ne-am chinuit să facem față aerului stătut și urât miroitor din încăperile pline de oameni care se admirau în oglindă — bleah! Știm că trebuie să continuăm să facem mișcare, dar simplul fapt de a merge la sală este o corvoadă pentru mulți dintre noi. Mișcare? Ce înseamnă asta? Cei mai mulți dintre noi petrecem zilnic mai bine de o oră ca să ajungem la serviciu și, ulterior, încă opt ore bune, timp în care stăm la un birou. În momentul

În care ajungem acasă, suntem irascibili, înfometăți și nu ne mai arde de nicio mișcare.

Dacă vreuna dintre situațiile de mai sus ți se pare cunoscută, atunci te află în locul potrivit. Această carte a fost scrisă cu gândul la tine. De ce? Pentru că am călătorit în toată lumea, am învățat de la maeștri spirituali și am preluat tehnici de vindecare de la câteva persoane respectabile. Scopul acestui exercițiu a fost să mă ajute să aduc echilibru și pace în lumea din care provineam. După ce m-am întors din Himalaya, nu mi-a luat mult timp să-mi dau seama că pacienții mei din Los Angeles, care erau oameni obișnuiți, cu slujbe, nu aveau să reușească să facă ce am făcut eu. Nu aveau să se retragă o lună întreagă ca să mediteze, să practice qigong câteva ore pe zi sau să meargă prin țărână prea curând. Cu siguranță nu aveau să plece și să devină călugări. Nu puteau să-și radă părul din cap și să pornească în călătorie spre munții sacri, în căutarea lui Dumnezeu. Aveau copii, facturi, câini și alte rahaturi de care trebuiau să se ocupe zilnic, astfel că *acolo* aveau nevoie de sprijin, și nu în altă parte. Aveau nevoie de soluții *acolo*.

De-a lungul întregii mele cariere, am încercat să aduc înțelepciunea asiatică la nivelul de percepție și de înțelegere al omului obișnuit din metropole sau din orașe, iar această carte este rezultatul a sute de interacțiuni cu pacienții mei. După ani și ani am realizat că Occidentul se află într-o mare eroare, iar milioane de persoane sufereau din această cauză.

Problema este că practicile ezoterice, care au fost aduse din China, Tibet și India, aveau origini ascetice, dar erau practice de oameni simpli din Occident.

Asceții au renunțat la lume. Nu le mai pasă de bani, de sex, de familie sau de alte îndeletniciri lumești, ci s-au dedicat căutării unei conexiuni mai profunde cu Dumnezeu, cu Tao, cu Buddha sau cum s-o mai numi filiația de care aparțin. S-au dedicat traiului austер și practicilor specifice,

ceea ce îi menține implicați ore în sir în fiecare zi, an după an. Aceasta este calea pe care au ales-o și, ca să fiu sincer, bravo lor.

Dar cum rămâne cu noi, ceilalți? Păi, noi ne simțim vinovați din cauză că am ratat ora de yoga, și asta pentru că meciul de fotbal al copilului nostru a avut prelungiri. Ne spunem că vom medita când se face noapte, dar moțăim din cauză că am avut de parcurs o mulțime de dosare la birou, întreaga zi. Încercăm să ne alimentăm corect, dar mâncarea pe care o găsim în aeroport nu este tocmai cea pe care o consumau călugării. Încercăm să obținem cât mai mult de la viețile nebune pe care le trăim, dar există o hibă mare în această imagine. Asceții au renunțat la cele lumești. Noi avem ipoteci, leasinguri, taxe, mașini pe care trebuie să le tot alimentăm. Ne trebuie un set diferit de principii care să ne ghideze, care să ne ajute să înaintăm printr-o lume a banilor, a stresului, a lipsei de timp și plină de oameni care ne solicită atenția. Lumea în care trăim este foarte agitată și rareori pașnică. Prin urmare, cum am putea să ne găsim liniștea și să ne vedem de ale noastre aici, unde trăim în mod obișnuit?

Apare călugărul urban

Această carte este plină de activități neprețuite pe care le poți folosi în viața de zi cu zi, chiar acum și aici, ca să-ți găsești liniștea și să ai mai multă energie. În loc să te enervezi pe doamna care se află în fața ta la coada din magazin, pentru că se încurcă în cupoanele de reduceri, i-ai putea mulțumi pentru că îți oferă cadou un răgaz. Îți-a pus la dispoziție cinci minute în care poți să repeți exercițiile de respirație și să regăsești sursa nelimitată de energie și de pace, un drept pe care îl ai din naștere.

Eram stagiar la UCLA când am descoperit tai chi.

Ulterior am descoperit un maestru taoist care m-a inițiat în kung fu și qigong. Am devenit călugăr taoist, am călătorit în lumea întreagă, am avut mulți maeștri și, de atunci, studiez tehnicele ezoterice. Numai că eu am crescut la Los Angeles. Am avut prieteni obișnuiți și am mers la școli normale. M-am distrat cu vedete rock și m-am cazat în colibe amazoniene cu cele mai cunoscute dintre ele. Am devenit doctor în medicină orientală și am avut mii de pacienți. Acest lucru m-a ajutat să înțeleg suferința oamenilor. Nu într-un mod abstract, specific epocii New Age, ci aşa cum este în realitate. Ani întregi am ajutat oameni obișnuiți să depășească crizele reale de viață. Oamenii divorțează. Mor. Copiii dau de necaz din cauza drogurilor. Cuplurile au probleme de fertilitate. Cam aşa arată viața aici, în marile orașe, și pentru acest gen de lucruri avem nevoie de ajutor. Haideți să lăsăm la o parte abordările spirituale elitiste și să coborâm cu picioarele pe pământ. Odată ce ne facem ordine printre mărunțișuri, aici, în viața de zi cu zi, vom putea să explorăm universul magic al misticismului, dar, până atunci, haideți să începem din locul în care ne aflăm... în care suferim.

Sunt căsătorit și am copii. Sunt cap de familie. Am cătei și un credit ipotecar. Mă duc acolo unde sunt chemat. Sunt fondatorul Well.org, realizez filme și emisiuni de televiziune și conduc o afacere mare, care mă solicită tot timpul. Știu că trebuie să achit salariile la timp și că facturile continuă să apară. Vin tot mai multe pe măsură ce te dezvolti. Un întreprinzător generează locuri de muncă și este responsabil de bunăstarea multor oameni din preajma lui. Este genul de persoană care face lună de lună lucrurile să funcționeze și care nu se dă bătută când situația se complică. Trebuie să fie în primul rând un supraviețuitor, și abia mai apoi să învețe să prospere.

Re să despicăm firul în patru. Mă consider un călugăr urban și te invit ca, la finalul acestui volum, să devii și tu unul. De ce? Pentru că lumea are nevoie ca tu să iei atitudine și să-ți trăiești viața din plin. Copiii noștri au nevoie ca tu să protejezi mediul și să faci alegeri mai bune când ești la cumpărături. Familia ta are nevoie ca tu să fii mai atent, mai implicat și mai iubitor când sunteți împreună. Afacerea ta te vrea mai activ, ca să poți aduce mai mult belșug lumii. Și, cel mai important, tu te vrei înapoi.

Hai să aflăm cum putem să renunțăm la felul nostru de a fi și să devenim oamenii care suntem destinați să fim acasă, la birou sau chiar și în timpul navetelor lungi.

Cartea este organizată în zece capitole. Fiecare dintre acestea abordează o problemă importantă de viață, specifică lumii moderne: stresul, lipsa de timp, lipsa de energie, problemele cu somnul, stilul de viață inactiv, dietele sărăcăcioase, depărtarea de natură, singurătatea, problemele legate de bani, lipsa scopului și a sensului vieții. Începem fiecare capitol cu un scurt text din dosarul unui pacient. Aceste situații specifice sunt unele dintre miile cu care am avut de-a face de-a lungul anilor în calitate de medic și de preot. Numele au fost schimbate, iar poveștile, modificate, ca să fie respectat dreptul la confidențialitate. Unele au fost ușor intercalate și combinate, însă toate provin din întâmplări reale și din recomandările pe care le-am făcut de-a lungul carierei. De aici ajungem la prima secțiune, „Problema“, în care vă ajut să analizați situația și să o priviți dintr-o perspectivă inedită. Acest lucru ne duce la următoarea secțiune, „Înțelepciunea călugărului urban“, care derivă din filosofia ezoterică a Orientului și din culturile șamanice și care ne oferă o altă modalitate de a ne raporta la problemele noastre și de a căuta o ieșire din criză. Asta ne conduce la posibile soluții. Primele sunt „Practicile orientale“, care derivă din înțelepciunea străveche și din vechile tradiții — lucruri deja testate, simple

și elegante, care și-au dovedit eficiența de-a lungul timpului. Urmează „Tehnici moderne“, mai precis exerciții funcționale, aplicații și alte metode care s-au dovedit eficiente în cazul problemelor actuale, cu care ne confruntăm. Fiecare capitol se încheie cu un alt paragraf, care face rezumatul poveștii de început cu ajutorul unei rezoluții. La final o să ofer câteva remedii și un plan de acțiune, care vă va schimba semnificativ viața în bine. Acest exercițiu se numește Gong și îl predau de ani buni cursanților mei. Este o tehnică personalizată, pe care o alegi singur (pe baza principiilor și lecțiilor din acest volum) și care te va ajuta să creionezi un plan, o hartă, o cale spre succes. Am ajutat mii de persoane ca tine folosind acest model, aşa că am încredere că va funcționa și în cazul tău.

Poți să alegi de unde vei începe lectura, dar îți recomand să citești cartea în întregime, pentru că, astfel, te vei gândi la multe dintre persoanele din viața ta și te vei putea identifica mai bine cu ele odată ce vei descoperi că și ele, la rândul lor, trec prin momente dificile. Când vei fi pregătit de primul Gong, vei vrea să pui în practică sfaturile din acest volum pentru mulți ani de acum înainte.

Bucură-te de carte și fă sublinieri. Scrie notițe pe margine, care să te ajute să analizezi aspectele din viața ta în care ești lipsit de energie. Te vor ajuta să te bucuri de călătorie și să-ți găsești forța de-a lungul călătoriei.

Sunt bucuros că ești aici.

Capitolul 1

Stresul: cum să evit gloanțele?

Robert este din vechea școală. A crescut într-o epocă în care un Tânăr nu avea decât trei opțiuni: să fie medic, avocat sau inginer. A urmat Dreptul, convins fiind că avea să fie un job stabil, care să îi ofere siguranță. Ore lungi și grele de studiu, examen de barou, săptămâni cu 70 de ore de lucru, multe cafele, relații cu persoane dificile — iată cu ce a fost pavat drumul lui spre succes. A luptat și a muncit ca să avanseze în carieră, iar acum este junior partner la o firmă de avocatură destul de mare. Stresul este enorm, iar zilele sunt în continuare foarte lungi. Se cam sufocă.

Soția lui a renunțat la serviciu după ce l-a născut pe cel de-al doilea copil, așa că Robert duce acum singur povara financiară ca să-și poată întreține familia.

Locuiește într-o casă drăguță, dintr-un cartier bun. Are piscină și jacuzzi, dar nu le-a mai folosit de un an. Este coproprietarul unei case de vacanță la care tot spune că va ajunge la un moment dat. Prețul asigurării medicale crește în fiecare an, iar fiul său cel mic suferă de astm și este foarte alergic la unele alimente — toate acestea înseamnă bani, timp și tot felul de provocări noi în ceea ce privește viața de familie. Chiar și cu ajutorul unei bone care lucrează cu jumătate de normă, cei doi soți nu au prea mult timp de odihnă, iar ultimul concediu, petrecut în Maui,

a fost mai degrabă un chin. S-au întors frânti de oboseală și deprimați.

Viața lui Robert este plină de stres. Deși are un acoperiș deasupra capului, mașini și mâncare suficientă, în adâncul sufletului este îngrozit. Știe că nu va putea face față în acest ritm. Simte că se va prăbuși într-o bună zi și nu își permite asta. La urma urmelor, totul depinde de el. Bea cafele, merge la sală, ia multivitamine și, din când în când, se duce la masaj, dar tot timpul mintea lui este plină de tot felul de lucruri presante.

Un avocat de succes trebuie să conducă un Lexus.

Părinții care se respectă își dau copiii la școli private.

Lecțiile de gimnastică și de pian sunt obligatorii.

Ceilalți părinți și-au expediat odraslele în tabere de vară de fițe. Desigur, noi suntem...

S-a dus orice urmă de placere. Stresul a depășit limita superioară, iar el încearcă tot timpul să țină pasul. A învățat de la tatăl lui că un „bărbat adevărat” nu renunță niciodată; luptă din răsputeri pentru familie și nu arată niciodată semne de slăbiciune. Se uită la știrile de la televizor în fiecare dimineață, în timp ce mănâncă cereale alături de copii. Se simte ca un tată absent, care nu s-a bucurat de copii pe măsură ce au crescut, și regretă acest lucru. Robert simte că slăbiciunile îl acaparează și pare tot mai speriat că este pe cale să piardă bătălia. În definitiv, din cauza lucrurilor pe care risipește banii tot timpul, nu se poate lăuda cu mari economii și, dacă ar renunța la slujbă, ar avea mari probleme financiare în doar câteva luni. Asigurarea de viață i-ar aduce o sumă frumoșică dacă

ar muri și chiar i-a trecut această idee prin minte de câteva ori, ceea ce l-a băgat în sperieți.

Robert este blocat. Glanda suprarenală dă semne de epuizare și nu pare să existe un final fericit. Nu vede nicio rezolvare și fiecare zi cerne în psihicul lui o umbră de disperare — supraviețuirea familiei sale este într-o stare critică. Robert continuă să lupte, dar medicul său l-a atenționat că tensiunea lui arterială începe să crească. Mizele sunt mari, la fel și cifrele. Ce are de făcut?

Problema

Într-un fel, toți ne confruntăm cu problema lui Robert. Trupurile noastre s-au dezvoltat și au evoluat de-a lungul a milioane de ani ca răspuns la unele situații-limită din mediul înconjurător. „Luptă sau fugi“ este un sistem de apărare minunat, care ne-a ajutat să supraviețuim într-o lume periculoasă, plină de animale de pradă și de crizme. A evoluat ca să ne ajute să depășim situațiile care ne pun viața în pericol — ne-a optimizat metabolismul, astfel încât să poată funcționa în modul de criză. Când suntem în pericol, nivelurile de cortizon și de adrenalină cresc ca să devieze fluxul sangvin spre grupele musculare importante, care ne vor ajuta să luptăm împotriva unui prădător sau să fugim din fața acestuia. Aceștia sunt hormonii de stres care au control total asupra câtorva sisteme funcționale ale organismului nostru; chiar și cele mai mici fluctuații ne influențează și nouă comportamentul. Ei funcționează în relație cu un mecanism complex de adaptare din sistemul nostru nervos. Sistemul nervos simpatic este cel care generează reacțiile de tipul „luptă sau fugi“ și care ajută la canalizarea rapidă a energiei spre zonele din organism care au nevoie de ea în momentele de criză. Sistemul