

## Cuprins

Introducere. Apel la trezire	7
------------------------------	---

### **Meditația totală. O cale nouă și mai eficientă**

Capitolul 1	De ce meditația „totală“?	17
Capitolul 2	Viața ta este meditația ta	49
Capitolul 3	Permite-i corpului să te ghideze	77
Capitolul 4	Sindromul împotmolirii	107
Capitolul 5	Cum să ieși din blocaje	127
Capitolul 6	Dobândirea puterii personale	141
Capitolul 7	Cum să fii treaz în fiecare zi	163

### **Cum să-ți îmbogățești practica**

Cum să simți miracolul. 10 exerciții simple	191
Curs de meditație pentru 7 zile. Revelații pentru viață	207
Vibrații în tăcere. 52 de mantră	249
Epilog. Meditația Supremă	269
Mulțumiri	277
Despre autor	279

Introducere

## APEL LA TREZIRE

Dragă cititorule,

Există numeroase motive întemeiate pentru a medita, stabilite cu mii de ani în urmă. Dar această carte nu a fost scrisă privind înapoi, ci către viitor, spre ceea ce eu numesc „viața trezită“. Ea este sinonimă cu a fi în lumină, a descoperi grația și a te elibera de durere și suferință. Este întruparea fericirii adevărate. Meditația totală este cheia care dezvăluie toate acestea.

Dacă pot să te conving că aceasta este viața potrivită pentru tine, ceea ce te așteaptă este efectiv de neimaginat. Lucrurile care ți se vor întâmpla astăzi și pentru tot restul vieții nu se vor mai încadra în tipare predictibile. Fiecare zi va aduce experiența noutății și creativității – dacă îi permiți fericirii să se dezvăluie.

Mai întâi, totuși, trebuie să adresăm o întrebare elementară: ce face ca o persoană să fie cu adevărat fericită?

O relație iubitoare, o viață liniștită de familie, o carieră înfloritoare? Câți oameni în lume, probabil atâtea răspunsuri. Dar, în ciuda tuturor vechilor noastre modalități de a găsi fericirea, terenul de sub picioarele noastre se schimbă. Ceva nou, urgent și incitant se petrece. Însă vei deveni parte din schimbare doar dacă privești dedesubtul suprafeței vieții tale de zi cu zi.

Fiecare persoană își structurează fericirea în cadrul unui stil de viață. De la o zi la alta, facem alegeri individuale despre lucrurile pe care ne place să le realizăm. De exemplu, vrei să comanzi mâncare chinezească la cină? E posibil – sau nu... Ți-ai verificat e-mailul? Nu încă, dar o vei face. În jurul acestor mici alegeri zilnice stă ceva mai mare: deciziile majore pe care le-am luat cu privire la stilul nostru individual de viață. Doar în ultimele câteva decenii societatea a început să acorde atenție faptului că starea de bine depinde fundamental de stilul de viață.

Ai libertatea să alegi un stil de viață deficitar, care include alcool, tutun, lipsa exercițiului fizic și o dietă bogată în alimente procesate. Însă chiar vrei să trăiești astfel? Există suficiente informații disponibile ca să eviți aceste alegeri necugetate. Ai puterea să faci alte alegeri, unele care implică alimente pure, mișcarea corpului în moduri benefice și onorarea mediului. Ai putea chiar să întrebi: „Care este stilul de viață cel mai bun în mod absolut?” Iată o întrebare radicală și, dacă o iei în serios, îți va transforma fiecare idee despre ce înseamnă să fii fericit.

Din ce în ce mai mulți oameni au făcut alegeri eficiente de stil de viață cu privire la hrană, exercițiul fizic, lipsa obiceiului de a fuma etc. Dar cheia către *cel mai bun* stil de viață nu a fost găsită încă.

Nu te învinovăți! Societatea modernă profană are anumite tendințe dominante care lucrează împotriva stării de bine reale, de durată. Anxietatea roade la marginile vieții aproape fiecăruia dintre noi. Tendințele care provoacă din ce în ce mai mult stres includ:

- un ritm de trai tot mai rapid
- un potop de distrageri, printre care internetul și jocurile video
- rate accelerate de îmbătrânire și demență
- consumerism agresiv, care se întinde către tot mai multe națiuni
- dislocarea și destrămarea familiei tradiționale
- epidemia de anxietate și depresie
- dificultăți globale, precum schimbarea climatului, terorism, pandemii și problema refugiaților
- prăbușirea încrederii în politică și instituții publice
- disparitatea scăpată de sub control dintre cei bogați și cei săraci, împreună cu in justiția și inegalitatea rasială

Aceste provocări sunt persistente și crescânde. Auzim despre ele sau le experimentăm direct în fiecare zi. Astfel de provocări masive sunt inevitabile, iar indivizii, oricât de buni la suflet ar fi, sunt neputincioși în a le rezolva.

Fiecare aspect de pe listă este suficient pentru a te copleși dacă te apropii prea tare de el. Lupta cu malaria în Africa, dependența de droguri în Rust Belt<sup>1</sup>, sinuciderea în rândul veteranilor sau perspectiva iminentă a bolii Alzheimer pentru generația *baby boom*<sup>2</sup> – indiferent pe

---

<sup>1</sup> Regiune din SUA care a cunoscut un declin industrial începând cu anii 1970–1980, formată din câteva state situate în partea de nord-est. (n.tr.)

<sup>2</sup> Nume generic dat persoanelor născute între 1946 și 1964 în SUA. (n.tr.)

care dintre aceste probleme ai lua-o, îți trebuie ore întregi să încerci să o rezolvi. Unii oameni o fac deja și, deși se întreprind pași uriași, majoritatea vechilor noastre probleme continuă să existe.

Pentru persoana obișnuită, totuși, aceste amenințări oferă un fundal de haos îngrijorător. Nu este posibil să-ți îngropi capul în nisip suficient de mult încât să nu fii afectat. Cele mai iluminate diete, exerciții, meditații și programe yoga nu oferă o soluție.

Cu acestea în minte, mi-am propus să găsesc cel mai bun stil de viață care asigură starea de bine în ciuda stării haotice a lumii de azi. Cel mai bun stil de viață poate fi descris într-un singur cuvânt: „trezire“. Sau, altfel spus, *a fi conștient de tot ceea ce se află în jurul tău.*

Trezirea înseamnă să te dedici trecerii dincolo de rutinele zilnice, dincolo de opiniile și credințele uzate pe care cu toții le-am adoptat, dincolo de așteptările de care ne agățăm și de planurile egoului. Trezirea înseamnă conștiența superioară sau, altfel spus, o conștiență profundă. Trezirea nu este un scop îndepărtat, ci poate fi realitatea ta zilnică, începând aici și acum.

Oamenii tot nu își dau seama cât de determinantă este conștiența... A fi conștient înseamnă să observi ceva ce nu ai observat înainte. Devii conștient că încăperea se încălzește prea tare, astfel că oprești termostatul. Devii conștient că un prieten nu te-a mai sunat la fel de des precum obișnuia, astfel că îl suni tu și îl întrebi cum se simte. Aceste simple exemple ilustrează un aspect crucial: *nicium lucru nu se schimbă în viața ta până când nu devii conștient de el.* Acest fapt pare evident când este afirmat; există, însă, o profunzime, o putere și posibilități în conștiență pe care oamenii rar le înțeleg. Modul cum folosești conștiența îți va schimba efectiv fiecare latură a vieții.