SATURS

	Priekšvārds	9
	Ievads	23
	Kā praktizēt 6 posmu meditāciju	41
1. NODAĻA.	1. posms. Mīlestības un iejūtības loks	50
2. NODAĻA.	2. posms. Laime un pateicība	68
3. NODAĻA.	3. posms. Piedošanā gūts miers	88
4. NODAĻA.	4. posms. Nākotnes vīzija	109
5. NODAĻA.	5. posms. Perfektā diena	130
6. NODAĻA.	6. posms. Svētība	139
7. NODAĻA.	No prakses līdz meistarībai. Noslēguma vietā	149
	6 posmu meditācijas pieraksts	156
	Piezīmes	162
	Pateicības	166
	Alfabētiskais rādītājs	167

PRIEKŠVĀRDS

2019. gada 19. septembrī no vairākiem draugiem saņēmu šādu īsziņu:

Čau! Apsveicu! Izlasīju presē!
Tu noteikti ļoti lepojies.
Cik forši!

Nupat biju pamodies. *Pag, ko?*

Man nebija ne jausmas, par ko tieku apsveikts. Bija sākusies parasta vidusmēra diena, gluži tāda pati kā iepriekšējā. Apsēdos gultā savā toreizējā dzīvoklī Kualalumpurā Malaizijā, meditēju, pagatavoju sev proteīna kokteili, nodušojos un ar taksometru devos uz darbu.

Tomēr īsziņas turpināja pienākt.

Izrādījās, ka torīt mans vārds tika pieminēts presē saistībā ar kādu uzvaru *US Open* tenisa turnīrā.

Tikai neiedomājies nezin ko – tā nebija mana uzvara.

Uzvarētāja bija rumāņu izcelsmes kanādiešu jauniete Bianka Andresku, kura nervus kutinošā spēlē, pārspējot Serēnu Viljamsu, bija ieguvusi savu pirmo *Grand Slam* titulu. Kopš tā brīža viņas vārds tiek cildināts visā pasaulē.

Turklāt dzirkstošā deviņpadsmitgadniece bija pieveikusi Serēnu vispazemīgākajā, iespējami gaišākajā veidā. Paspiežot pretinieces roku, viņa pat atvainojās par gūto uzvaru!

Prese to pamanīja un uzteica meiteni ne tikai par talantu, bet arī valdzinošo briedumu. Visus interesēja atbilde uz gluži vienkāršu jautājumu: "Kā jums tas izdevās?"

Bianka kautri pasmaidīja un atbildēja: "Es jums parādīšu!"

Un tad stāstā ienāku es. Viņa paņēma savu telefonu un nodemonstrēja visiem manu pirmo grāmatu *"The Code of the Extraordinary Mind"*.

Savā pirmajā dižpārdoklī biju pieminējis 6 posmu meditāciju. Par to izlasot, Bianka bija pieteikusies manam 6 posmu metodes seminārām, lai stratēģiski sāktu izmantot programmu sava snieguma uzlabošanai un dzīves optimizēšanai. Viņa katru dienu iztēlojās savu uzvaru *US Open* turnīrā (ar šo metodi iepazīstināšu nodaļā par 4. posmu). Un, rau, cik tālu viņa bija tikusi!

Vai arī tu, izlasot grāmatu, uzvarēsi *US Open*? Visticamāk, ne. Šajās lappusēs neuzzināsi, kā uzvarēt tenisa spēlē. Tomēr varu apgalvot, ka iemācīsies būt ieguvējs dzīvē un sasniegt sev svarīgākos mērķus.

Bianka ir viens no miljoniem cilvēku, kuri izmanto 6 posmu meditāciju, lai justos labāk un pēc iespējas sekmīgāk paveiktu savu darāmo, sasniedzot neiedomājamas lietas.

Turklāt viņa nebūt nav vienīgā profesionālā sportiste, kas pievērsusies 6 posmu meditācijai. To praktizē un vairākās intervijās piemin arī Amerikāņu futbola līgas 100 labāko sportistu sarakstā iekļautais Tonijs Gonsaless. Par to runā arī Redžijs Džeksons no *LA Clippers*, kā arī pārējie viņa ģimenes locekļi (sarunas ar šiem brīnišķīgajiem ļaudīm var noskatīties manā *Instagram* kontā @vishen).

Tomēr 6 posmu meditācija nav paredzēta tikai sportistiem. To izmanto mākslinieki, uzņēmēji, mūziķi, dziedātāji un Holivudas zvaigznes, kuru filmas droši vien esat redzējuši.

Piemēram, *War & Leisure* dziedātājs un dziesmu autors Migels. Žurnālā *Billboard* bija lasāms aizraujošs raksts *Miguel Talks Connecting with Fans Through Meditation Before His Shows* par Migela un viņa komandas meditācijas praksi pirms nozīmīgiem koncertiem. *Billboard* jautāja, kas tā par meditāciju.

Migels atbildēja: "Tā ir vadīta sešu posmu meditācija, ko izstrādājis Višens Lakhiani. Tā vērsta uz apzinātību, pateicību, piedošanu,

trīs gadu mērķu izvirzīšanu, savas perfektās dienas vizualizēšanu un tā tālāk... Meditācija ilgst aptuveni divdesmit minūtes."

Gan rokzvaigznes, gan sportisti pievēršas 6 posmu meditācijai tāpēc, ka tās pozitīvā ietekme ir tūlītēji pamanāma. Lai kāda arī būtu sekmju mēraukla – auditorijas aplausi vai augstāks rezultāts punktu izteiksmē –, ikviens no viņiem pamana snieguma uzlabošanos.

Vai tu esi pasaulslavens sportists vai mākslinieks? Varbūt ne. Vai tev ir sapņi un mērķi attiecībā uz savu pienesumu pasaulē? Visticamāk, ir.

Pat ja nekad neesi uzskatījis sevi par uzņēmēju, varbūt tomēr tāds esi! Varbūt tu esi radošu pārmaiņu iniciators, kurš tikai gaida kādu laimīgu sakritību.

Iespējams, tavi panākumi nav tik acīmredzami kā Biankai un tavs ikdienas sniegums neparādās tiesneša vērtējumā vai rezultātu tabulā. Varbūt tevi nevēro īsta publika, kas uzgavilē un dāvā aplausus par lielisku izpildījumu, tomēr pārmaiņas var sajust. Vispirms varbūt pamanīsi pakāpenisku pārdošanas apjoma pieaugumu. Sapratīsi, ka aizvien biežāk rīkojies absolūtas plūsmas stāvoklī. Iespējams, dienas noslēgumā piedzīvosi pārsteigumu, jo izrādīsies, ka ar visnotaļ mazu piepūli esi ļoti daudz paveicis, turklāt joprojām jūties enerģijas pilns. Daudziem uzņēmējiem un vadītājiem 6 posmu meditācija ir kļuvusi par svarīgu ikdienas praksi.

Atceries manus vārdus! Izlasot šo grāmatu, tavā rīcībā būs visi labākai, veiksmīgākai un laimīgākai dzīvei nepieciešamie rīki. Un apkārtējie izmaiņas pamanīs.

Tāpēc priecājos iepazīstināt tevi ar šo metodi.

Kas īsti ir 6 posmu meditācija? Pirmām kārtām tā nav tradicionāla meditācija, un šo faktu nedrīkst aizmirst.

Es teiktu: šī meditācija drīzāk ir virkne zinātniski pamatotu garīgo scenāriju, ko, praktizējot meditāciju, tu atkārto prātā ar mērķi mainīt priekšstatu par sevi un apkārtējo pasauli.

Tomēr, pirms sāku sīkāk stāstīt par sešiem posmiem, vēlos atklāt, kāpēc aizrāvos ar jautājumiem par cilvēka prāta spēku un pat nodibināju *Mindvalley*, kas ir viens no lielākajiem personīgās izaugsmes uzņēmumiem pasaulē.

Bils Geitss, *Microsoft* un appelējis dīvāns

Es nebiju domājis kļūt par meditācijas instruktoru. Manai dzīvei nebija plānots būt "garīgai", un ne mirkli nebiju lolojis domu kādu dienu rakstīt grāmatas par cilvēka garīgo potenciālu.

Esmu dzimis Malaizijā un uzaudzis lielā hinduistu ģimenē, kurā ļoti augstu vērtēja akadēmiskās zināšanas. Ja arī tev, tāpat kā man, ir indiešu imigranta izcelsme, tad labi zini, ka mums dzīvē pastāv tikai četras karjeras izvēles: kļūt par inženieri, ārstu, juristu vai ģimenes melno avi. Citu iespēju nav.

Nekad neaizmirsīšu svētdienu, kad vectēvs mūsu kopīgā izbraukuma laikā veltīja man zīmīgu skatienu. Toreiz Indiju nupat bija apmeklējis Bils Geitss, un šis laiks sakrita ar brīdi, kad man vajadzēja pieņemt līdzšinējās dzīves svarīgāko lēmumu – izvēlēties studiju virzienu koledžas gaitām.

Bilu Geitsu varēja redzēt visur – gan ziņu kanālos, gan avīzēs. Iedvesmojoties no radioraidījumā dzirdētā, manam vectēvam radās ideja, kas bija par pamatu manām izvēlēm nākamo piecu gadu garumā.

"Višen," viņš teica, cerīgi raudzīdamies man acīs, "tev jākļūst bagātam kā Bilam Geitsam! Tev jāapgūst datori!"

Būdams pusaudzis, kuram uz acīm bija ar leikoplastu salīmētas brilles un kurš lielāko dzīves daļu bija cīnījies ar nepietiekamu pašvērtējumu, es nudien ļoti vēlējos sevi pierādīt. 1999. gada vasarā pārcēlos uz ASV un iestājos datorinženierijas koledžā Mičiganas Universitātē Enārborā. Tolaik tā bija viena no piecām labākajām datorzinātņu skolām pasaulē. Kad biju pilnībā apguvis Amerikas koledžu dzīves kultūru (Vai tiešām man jāpaskaidro sīkāk?) un pabeidzis augstskolu, es beidzot biju sasniedzis to punktu, ko varētu saukt par "... un viņš dzīvoja ilgi un laimīgi". Biju īstenojis savas ģimenes sapni – ieguvis stažiera vietu *Microsoft* uzņēmumā Redmondā Vašingtonā.

Tieši tā! Es strādāju pie Bila Geitsa. Tikai tu jau droši vien nojaut, ka ilgi tur nepaliku. Patiesībā es apzināti panācu, ka mani atlaiž. Tas notika šādi.

Par spīti ģimenes slavinājumiem un īslaicīgai panākumu sajūtai, jau pēc diviem praksē pavadītiem mēnešiem es jutos nožēlojami.

No rītiem pamostoties, es atkal un atkal nospiedu modinātāja snaudas pogu. Lai gan biju guvis "panākumus", manu dvēseli grauza monotonā dzīve. Atceros reizi, kad Bils Geitss visus jaunos darbiniekus uzaicināja uz savu brīnišķīgo savrupmāju, no kuras paveras skats uz Vašingtonas ezeru. Mani kolēģi pulcējās ap namatēvu, kurš uz grila cepa burgerus. Visi staroja, spiežot sava elka roku. Biju vienīgais, kurš to nespēja. Es apzinājos, ka neiederos. Bils bija lielisks namatēvs un izcils cilvēks. Tomēr šī pasaule nebija domāta man.

Tāpēc nolēmu pārtraukt darba attiecības, lai gan naktī trīcēju aukstos sviedros, domājot par šausmīgo vilšanos, kādu būšu sagādājis ģimenei. Es nevarēju tā vienkārši aiziet no darba. Vajadzēja panākt, lai viss izskatītos tā, it kā man nemaz nebūtu bijusi cita iespēja. Tāpēc es izplānoju savu atlaišanu.

Es aizvēru kabineta durvis un visu dienu spēlēju *Age of Empires*, līdz kāds to pamanīja. Zinu, ka tas ir zemiski. Manas atlaišanas oficiālais iemesls bija "darba laikā spēlē datorspēles".

Pēc tam es pārcēlos uz Silīcija ieleju, cerību pilns atrast iespēju pelnīt iztiku ar patiešām saistošu nodarbošanos. Es gribēju būt uzņēmējs! Vēl nezināju, kādā jomā darbošos, bet mani bija pārņēmis neloģisks optimisms. No visas sirds ticēju veiksmīgas karjeras iespējai – tā bija jānotiek! Jaunam datoriķim Silīcija ieleja bija tas pats, kas Holivuda topošam aktierim. Biju nonācis īstajā vietā.

Diemžēl laiks bija pagalam neveiksmīgs. Dažus mēnešus pēc manas ierašanās Silīcija ielejā *dotcom* burbulis plīsa. Vienas nakts laikā 2001. gada aprīlī darbu zaudēja četrpadsmit tūkstoši šajā jomā strādājošo. Tieši tad, kad centos iedzīvināt savu uzņēmumu. Neko jaunu te vairs nevarēja izdomāt! Tas nopietni satricināja manu ego, bet vēl smagāk – manu bankas kontu.

Mēnešiem ilgie centieni uzsākt uzņēmējdarbību izkūpēja gaisā. Pamazām man izsīka arī finanses, līdz beigu beigās pat nevarēju atļauties apmaksāt īri.

Lai samazinātu izdevumus, es pārvācos uz mājvietu tālu no ielejas un apmetos koledžas pilsētiņā Bērkli Kalifornijā. Man bija nepilni 2000 dolāru bankas kontā un absolūti nekādu darba piedāvājumu.

Par laimi, atradu mājokli, kuru varēju atļauties, – gultasvietu kāda koledžas studenta divvietīgajā dīvānā. Tieši tā! Es pat nevarēju atļauties atsevišķu istabu. Jauniegūtais paziņa, ar kuru mani bārā iepazīstināja daži draugi, teica, ka par 200 dolāriem mēnesī varu gulēt uz viņa dīvāna.

"Vai tev bijis daudz tādu... dīvāna īrnieku?" nervozi apjautājos, nolikdams somas un piesardzīgi apsēzdamies, bez pārliecības, ka dīvāns izturēs manu svaru. Apzīmējums "apšaubāms dīvāns" vēl būtu salīdzinoši optimistisks.

"Protams, vecīt. Nemitīgi mainās. Kā, tavuprāt, es maksāju par koledžu?" viņš iesmējās.

Pieklājīgi pasmaidīju. Pie manām kājām nomestajā somā bija visa mana dzīve. Viss mans īpašums. Man bija 30 000 dolāru parāds, biju iztērējis visu sākuma kapitālu, ko man piešķīra banka "Tētis", turklāt nojautu, ka vieglāk nekļūs. Neraugoties uz grādu datorzinātnē un stingro apņēmību, es ātri vien sapratu, ka par uzņēmēju nevar kļūt vienas dienas laikā un arī par šo puķaino dīvānu būs jāmaksā. Man vajadzēja naudu, turklāt ātri.

Nācās atteikties no sapņa par savu biznesu un atrast kādu darbu. Diemžēl nevienam nevajadzēja jaunus darbiniekus. Pēc *dotcom* burbuļa plīšanas valdīja absolūts darbavietu trūkums.

Katru dienu modos ar stīvi nogulētu kaklu un kā autopilota režīmā izsūtīju savu *CV* – tik daudz, ka skaitu pat vairs neatceros. Ļoti cerēju, ka galu galā kāds tomēr mani pieņems darbā. Manā dzīvē valdīja juceklis, un nekādu drīzo risinājumu es neredzēju.

Beidzot pēc astoņiem mokošiem atraidījumu un pašlepnuma iznīcināšanas mēnešiem man uzsmaidīja veiksme.

Ar paziņu starpniecību man tika dota iespēja aiziet uz darba interviju kādā nelielā jaunuzņēmumā, kurš advokātu birojiem pārdeva lietu pārvaldības programmatūru. Tomēr situācija ekonomikā joprojām

nebija spīdoša, tāpēc lielākā daļa uzņēmumu atteicās maksāt pamatalgu. Es izlasīju e-pastā atsūtīto piedāvājumu.

Ak Dievs!

Tas bija telemārketinga darbs. Kaut ko pārdot pa telefonu – tas bija mans ļaunākais murgs. Dieva dēļ, es taču biju prestižās Mičiganas Universitātes Elektroinženierijas un datorzinātņu koledžas absolvents!

Man piedāvāja kļūt par vienu no *tiem* cilvēkiem. Tomēr – vai man bija kāda izvēle? Ja es noraidīšu piedāvājumu, tad manā vietā uz šā notraipītā, divvietīgā dīvāna sāksies kāda cita jaunā un daudzsološā veiksmes stāsts, savukārt man vajadzēs atgriezties mājās Malaizijā kā sunim ar kājstarpē iežmiegtu asti.

Tāpēc es pieņēmu darba piedāvājumu.

Mans uzdevums bija apzvanīt simtiem juristu visā Amerikā un pārliecināt viņus iegādāties mūsu programmatūru uzņēmuma pārvaldīšanai. Katru rītu man piešķīra kādu reģionu, piemēram, Sanantonio Teksasā. Kad biju norijis draņķīgas brokastu pārslas, es devos uz Sanfrancisko publisko bibliotēku. Ciešot muguras sāpes, ko izraisīja kārtējā bezmiega nakts uz jau pieminētā appelējušā dīvāna, es pierakstu blociņā no Sanantonio telefongrāmatas pārrakstīju visu advokātu vārdus no A līdz Z. Tad sāku zvanīt visiem pēc kārtas.

Tāda bija mana dzīve. Es, malaiziešu zēns, Višens Lakhiani, traucēju neiejūtīgos advokātus viņu ārkārtīgi aizņemtajā dienā, lai pārliecinātu iegādāties mūsu programmatūru. Varat jau iedomāties, kā viņi uz šādu zvanu reaģēja.

Nomesta klausule, kliegšana, lamāšanās – tāda bija mana ikdiena. Turklāt juristiem, protams, izrunāšanās it nemaz nebija sveša. Nereti viņiem nepietika mani tikai nozākāt. Kur nu! Daudzi no viņiem pēkšņi kļuva ārkārtīgi daiļrunīgi, prasmīgi ievijot sarunā visdažādākos epitetus. Savos aprakstos viņi mēdza norādīt uz visādām aizraujošām viduslaiku spīdzināšanas metodēm, kas ietvēra priekšmetu, piemēram, slotas kātu un krēsla kāju, izmantošanu. Viņu monologus dzirdēju pat sapņos.

Dzīvē svarīgākās mācības gūšana

Man neveicās, un es to zināju. Dīvainā kārtā es biju sācis strādāt *citā* darbā, kuru ienīdu tikpat ļoti kā pirmo, tikai šoreiz par krietni zemāku algu. Izslavētais amerikāņu sapnis jau atkal bija izsapņots.

Tāpēc es darīju to, ko ikviens šādā nožēlojamā situācijā darītu. Es noliku savas ātri pagatavojamās nūdeles malā un atvēru *Google* – tā laika lieliskāko, maģiskāko jaunāko meklētājprogrammu. Mēs visi joprojām brīnījāmies par tās spēju atbildēt uz jebkuru uzdoto jautājumu.

Kāpēc mana dzīve ir tik draņķīga?

Svarīgs jautājums ar nudien nedaudz pesimistisku pieskaņu. Meklē, un tu atradīsi. *Google* izmeta man gūzmu ar iemesliem, kāpēc dzīve ir tik draņķīga. Es turpināju rakstīt.

Kāpēc man riebjas mans darbs?

Google vēlreiz norādīja uz visiem cēloņiem, kāpēc cilvēkiem mūsdienās riebjas viņu darbs. Tiešām nomācoši!

Visā pasaulē ir viens miljards darbspējīgu cilvēku, bet tikai 15 % no tiem ir nodarbināti. ASV rādītāji ir ievērojami labāki, proti, aptuveni 30 % ir nodarbināti, tomēr tas nozīmē, ka aptuveni 70 % darbspējīgo amerikāņu nav nodarbināti.

Oho! Vismaz labi, ka es neesmu vienīgais. Turpināju lasīt.

Ļoti daudz viena un tā paša – dzīve ir grūta, darbs visu sarežģī vēl vairāk utt. Tomēr pēkšņi es kaut ko ieraudzīju. Kaut ko, kas man deva vāju cerību uz kādu risinājumu.

Meditācijas seminārs veiktspējas uzlabošanai Losandželosā

Labi...

Klik.

Solījumi bija diezgan kliedzoši. Šo mācību rezultātā cilvēki spējot kļūt labāki un gudrāki pārdevēji, vairot pozitīvu attieksmi pret savu darbu un gūt ievērojamu karjeras izaugsmi. Vai meditācija tiešām varētu man palīdzēt uzlabot pārdošanas rezultātus? Es prātoju. Man nebija nekā, ko zaudēt, un vienīgais, kas pamanītu manu prombūtni, būtu draņķīgais dīvāns, kurā es ik nakti dīdījos un grozījos.

Nolēmu izmantot šo izdevību un doties uz meditāciju. Galu galā, ja man nepatiks, es taču varu vienkārši iet prom un atgriezties mājās.

Kāpu lidmašīnā, iztērēju pēdējo naudu par moteļa istabu, nopirku lētu kafiju un ierados meditācijas seminārā... lai nokļūtu savā ļaunākajā murgā.

Es biju viens.

Vienīgais students.

Semināra vadītāja tikai paraustīja plecus un lika apsēsties. Nervozi apsēdos, baidoties no vissliktākā un iztēlojoties, kā viņa aizdedzina vīraku un, apkraudama mani ar kristāliem, pieprasa skandināt kādu mantru.

Tomēr nebija nemaz tik slikti, kā biju paredzējis. Izrādās, šis meditācijas paņēmiens bija samērā jauns salīdzinājumā ar gadsimtos piekopto praksi. Turklāt to bija izstrādājis meditācijas eksperts no Teksasas, vārdā Hosē Silva. Un seminārам bija trāpīgs nosaukums – *Silva Ultramind*. Viņa zinātniski pamatoto garīgo dāvanu pasaule iepazina un iemīlēja 20. gadsimta 70. un 80. gados, un arī es to tagad apguvu individuālās sesijās.

Amanda (vārds ir mainīts) kļuva par manu vadītāju. Viņa nodarbojās ar medikamentu pārdošanu, un viņas algas apmēru varēja pamanīt jau pa gabalu. Eleganti ģērbusies, ar slavena dizainera radītām brillēm uz deguna, atturīga un koncentrējusies, viņa uzreiz lauza stereotipu par meditācijām. Varbūt es tomēr nemēģināšu izlavīties pa sāndurvīm.

Viena semināra ietvaros viņa man izstāstīja visu par *Silva Ultramind System*. Vienā dienā es biju uzzinājis, kā meditācijas laikā mainīt prāta stāvokli.

Es uzzināju, ka Hosē Silva, kurš nomira 1999. gadā, mantojumā atstājis garīgās programmēšanas mācību, kas lauza tradicionālās pasīvās meditācijas tradīcijas. Runa nebija par prāta attīrīšanu un problēmu aizmiršanu. Drīzāk – par prasmi uztvert problēmu kā risināmu *projektu*. Šī sistēma ļāva apgūt konkrētu garīgu praksi, kas spēj programmēt savu prātu gluži tāpat, kā tiek programmēts dators. Tā deva iespēju izskaust sliktus ieradumus, paātrināt dziedināšanu un pat manifestēt sapņus. Silva šo pieeju dēvēja par "aktīvu" meditāciju, tādējādi nošķirot to no tradicionālākām "pasīvām" pieejām.

Pēc semināra izjutu dziļu, iepriekš nekad nepiedzīvotu mieru. Nemaz nenojautu, ka meditācija var izrādīties tik noderīga. Tāpat man nebija ne jausmas, ka sabiedrībā tik ļoti pieaugs interese par meditācijas ierosinātas labākas veiktspējas zinātnisko pamatojumu.

Tāpēc es atgriezos Sanfrancisko un sāku regulāri meditēt. Kopš tā laika meditēju katru dienu (diezgan apsēsti, protams), izmantojot visus Amandas atklātos paņēmienus. Ja tas nenostrādās, man nebūs ne jausmas, kur dabūt naudu nākamā mēneša īres maksai, tāpēc es patiešām ļoti, ļoti centos.

Ik rītu es apsēdos un iztēlojos sava pārdošanas apjoma dubultošanos. Jau priekšlaikus jutu saviļņojumu un priecājos par mērķu sasniegšanu, it kā tas jau būtu noticis. Dziļi ieelpoju un sajutu jaunatklāto saikni ar savu intuīciju. Es mēģināju ieklausīties sevī un rast kādas iekšējas norādes, ko izmantot darbā.

Būtiski mainījās mana darba taktika – es vairs nezvanīju juristiem telefongrāmatas alfabētiskajā secībā, bet tā vietā atslābinājos, iegāju meditatīvā stāvoklī, aktivizēju intuīciju un slīdināju pirkstu pa telefongrāmatas sarakstu. Es apstājos pie vārda, kurš man šķita "īstais", un zvanīju tikai šādi izvēlētiem cilvēkiem. Līdz nedēļas beigām manu noslēgto darījumu skaits bija dubultojies.

Meditācija man būtiski palīdzēja mazināt arī stresu, tāpēc jutos pacilāts. Es ļāvos savai jaunatklātajai enerģijai un empātijai, lai *patiešām* sajustu to, kurš man otrā klausules galā atbildēja, un rezultāti bija pārsteidzoši. Uzmini, kas notika!

Divas nedēļas vēlāk mani pārdošanas rādītāji jau atkal bija dubultojušies.

Tas vēl nebija viss. Es sāku pielietot radošo vizualizāciju, izmantojot tā dēvēto mentālā ekrāna paņēmienu (vairāk par to 4. nodaļā).

Pēc mēneša mani pārdošanas rādītāji jau atkal bija dubultojušies.

Turpmāko četru mēnešu laikā trīs reizes tiku paaugstināts amatā. Es kļuvu par Pārdošanas nodaļas izpilddirektoru. Tomēr man ar to nebija gana, tāpēc jautāju uzņēmuma dibinātājam, vai varu vadīt vēl neeksistējošu Uzņēmējdarbības attīstības nodaļu.

Man tik labi padevās šis darbs, ka uzņēmuma dibinātājs man piešķīra *abus* amatus. Divdesmit sešus gadus vecais Višens Lakhiani – Pārdošanas nodaļas izpilddirektors un Uzņēmējdarbības attīstības nodaļas vadītājs.

Mans priekšnieks domāja tieši tāpat kā tu.

"Sasodīts, Višen, kā tu to panāc?" viņš jautāja, saraucis uzacis un rokas sakrustojis uz krūtīm.

"Meditācija un intuīcija," es paskaidroju. Iestājās ilga pauze.

"Kādas muļķības... Bet droši turpini tādā garā!"

Meditācijas neērtā blakusparādība

Uzņēmumā nostrādāju vēl astoņpadsmit mēnešus, pilnveidojot savas meditācijas prasmes un noslēdzot astronomisku skaitu pārdošanas darījumu. Tomēr tajā laikā kaut kas bija mainījies...

Es.

Redzi, sākot meditēt, notiek kaut kādas pārmaiņas.

Cilvēks sāk kļūt labāks.

Vairs nav svarīgi tikai kļūt bagātam un atstāt iespaidu uz vecākiem. Regulāri meditējot, fokuss lēnām pāriet no paša ego uz kaut ko jēgpilnāku. Izplatītākā un vienlaikus negaidītākā meditācijas blakusparādība ir vēlme rūpēties par cilvēci – vairāk, nekā varētu iedomāties.

Tā nu pēc pāris programmatūras uzņēmumā pavadītiem gadiem es jutos apkrāpts... garīgi apkrāpts.

Darbā biju "veiksminieks", tomēr jau atkal pārlieku skaidri apzinājos, ka tam, ko daru, nav nekādas pievienotās vērtības. Dzīvei vajadzētu būt jēgpilnākai. Kuram gan es te īsti palīdzu? Ko es atstāšu aiz sevis? Varbūt esmu hipijs; varbūt esmu kāds *New Age* fanāts; varbūt esmu traks... bet es nolēmu atstāt šo dāsni apmaksāto darbu (jau atkal). Tikai šoreiz es gribēju darīt kaut ko labu cilvēkiem.

Ja jau meditācija bija palīdzējusi man sasniegt tik daudz, varbūt tā arī palīdzēs man nokļūt tur, kur man bija lemts nokļūt.

Tā nu mēnesi vēlāk es sēdēju pie datora un domāju par savu nākamo lielo karjeras maiņu. Sastapos ar būtisku šķērsli: eksistenciālo krīzi. Dabiski – es darīju to, ko šādā brīdī darītu jebkurš cilvēks.

Es iegūglēju savu jautājumu:

Kā mainīt pasauli?

Teju tūlīt parādījās šāds citāts:

"Ja gribi mainīt pasauli, maini izglītību."
Nelsons Mandela

Oho! Cik ātri. Paldies, Nelson!

Tomēr ko gan *es* varēju iemācīt? Būsim godīgi, datorinženierijas darbsemināri neliktu cilvēcei gūt mūžīgu svētlaimi. Turklāt man bija jāatrod kaut kas tāds, kam pats kvēli ticēju. Tam vajadzēja būt kaut kam tādam, kā izglītības sistēmā šobrīd trūkst.

Tad es sapratu.

Es atcerējos Losandželosu, kur viens pats sēdēju meditācijas semināra telpā. Tā nodarbība pārvērta mani burtiski *dienas* laikā. Kāpēc šāds priekšmets netiek piedāvāts manā 29 000 dolāru vērtajā Mičiganas Universitātes studiju kursā? Kāpēc es biju vienīgais, kurš ieradās uz meditācijas semināru? Kur izglītības sistēmā ir vieta meditācijai, intuīcijai un personīgajai izaugsmei?

Turpmākais jau ir skaidrs.

Īsāk sakot, es kļuvu par sertificētu *Silva Ultramind System* meditācijas instruktoru un piecus gadus vadīju nodarbības Londonā un Ņujorkā.

Vairākus gadus vēlāk es nodibināju savu uzņēmumu *Mindvalley*. Un varu lepni teikt, ka ar *Mindvalley* starpniecību esam palīdzējuši miljoniem cilvēku iepazīt meditāciju. Mūsdienās *Mindvalley* ir viens no lielākajiem pilna spektra mūžizglītības uzņēmumiem pasaulē. Mūsu darbības lauks aptver visu, kas cilvēkam nepieciešams jēgpilnai dzīvei – prātam, ķermenim, garam, uzņēmējdarbībai, veiktspējai, attiecībām –, un tā visa pamatā ir meditācija. Esam atzīti par vienu no laimīgākajām darbavietām uz planētas, jo mēs praktizējam to, ko mācām. Un šīs grāmatas tapšanas laikā *Mindvalley* ir kļuvis par vienu no vērtīgākajiem personīgās izaugsmes uzņēmumiem pasaulē ar vairāk nekā divdesmit miljoniem interesentu un ieņēmumiem, kas tuvojas 100 miljoniem dolāru.

Daži sauc mani par veiksminieku, un viņi nekļūdās. Man palaimējās īstajā brīdī satikt īstos cilvēkus, un esmu varējis veidot karjeru, balstoties uz kaut ko tādu, kas, manuprāt, spēj padarīt pasauli labāku. Tomēr tas viss noticis apzināti, un es pateicos meditācijai par to, ka tā man atvēra šīs durvis.

Protams, ir simtiem meditācijas veidu. Tomēr šajā grāmatā mācīšu praktizēt intensīvu, īpaši efektīvu, brīnumainu, prieku radošu, produktivitāti modinošu, mērķu sasniegšanu veicinošu megameditāciju: 6 posmu metodi.

Domājot par posmu secību, ņēmu vērā visu, ko divdesmit gadu laikā esmu iemācījies par meditāciju, un metodes pamatā ir milzīgs apjoms pētījumu un mācību. Te gan jāatzīst, ka man bijusi īpaša priekšrocība gūt šādu informāciju. Saistībā ar *Mindvalley* esmu intervējis un iepazinis vairāk nekā tūkstoti vadošo speciālistu tādos aspektos kā cilvēka sniegums, garīgums un prāta stāvoklis.

Es apkopoju un izmantoju gan tūkstošiem gadu senu garīgo viedumu, gan vismodernākās atziņas, atlasīju labāko no labākā, pārformulēju vienkāršā valodā un sakārtoju loģiskā secībā.

Es “izpreparēju” meditāciju, lai iestrādātu gan tūkstošiem gadu senu “dari to un dari šo” mācību, gan arī sarežģītu zinātnisko un garīgo izpēti *vienā* visiem pasaules iedzīvotājiem piemērotā 15–20 minūšu ilgā praksē – 6 posmu meditācijā.

IEVADS

Sākšu ar paziņojumu, kas tevi, iespējams, ļoti mulsinās.

Es neesmu liels meditācijas cienītājs.

Tomēr – pirms aiztaisi grāmatu un nosauc mani par liekulīgu antibudistu – uzklausi manu sakāmo. Par spīti tam, ka mācu *meditāciju* miljoniem cilvēku, man tomēr šķiet, ka šis vārds neattaisno prakses būtību.

Lai gan esmu šo metodi nosaucis par 6 posmu meditāciju un grāmatā šo vārdu lasīsi tūkstošiem reižu, to lietoju tikai tāpēc, ka nav neviena cita visaptveroša vārda, kas šim procesam atbilstu labāk. Vai vismaz tā, lai ikviens to saprastu un/vai izjustu. Un galu galā es noteikti gribu, lai cilvēki, kuri vēlas atrast iekšējo mieru un baudīt labāku dzīvi, iegādājas šo grāmatu. Spriežot pēc pieredzes, *Google* meklētājā lielākoties tiek rakstīts jautājums *"Kā praktizēt meditāciju"*, nevis *"Kā uzsākt dažādus daudzšķautņainus psihogarīgus transcendentālus prāta treniņus"*.

Tāpēc... vai tiešām mani var vainot?

"Meditācija" ir vārds, kas ir pārāk vispārīgs, turklāt stigmatizēts. Gluži kā vārds "sportošana". "Sportošana" ir vispārinājums, kas ietver kardiotreniņus, svaru cilāšanu, aerobiku, jogu, peldēšanu, pārgājienus, lēkāšanu pa batutu un pat nūjošanu; tāpat arī vārds "meditācija" ir vispārinājums, kas ietver veselu virkni dažādu garīgo paņēmienu. Nianšu ir atliku likām.

Kā daudziem nepatīk runāt par "sportošanu", kas prātā uzbur ainas ar spandeksa apģērbu, sviedriem un augšstilbu berzēšanos, tā ārkārtīgi daudz ir arī to, kuri nevēlas domāt par "meditāciju". Taču sportošana

nav tikai zumba, un meditācija nav tikai mantru skandēšana un vīraka kūpināšana.

Turklāt tiem, kuri sporto, nebūt nav jābūt tieviem kā pirksts, savukārt meditētājiem nav jābūt *New Age* hipijiem ar krellīšu virtenēm kaklā, kuri visiem satiktajiem skatās acīs nieka dažas sekundes par ilgu. (Man gan nav pret to nekādu iebildumu, nepārprotiet mani!)

Atsaucoties vēl uz sporta analoģiju – zumba, protams, organismu ietekmē labvēlīgi, tomēr tiem, kuri vēlas palielināt roku muskuļu masu, droši vien prātīgāk būtu izvēlēties kādu citu sporta veidu. Varbūt cilāt svarus? Tāpēc, ja tu, piemēram, interesējies par meditāciju ar mērķi paaugstināt serotonīna (labi zināmā laimes hormona) līmeni, prāta atbrīvošana tev droši vien nepalīdzēs. Tad labāk pievērsies pateicības meditācijai. Vēlies justies mīlēts un iejūtīgs? Tam lieliski palīdzēs mīlestības un laipnības meditācija. Vēlies uzlabot savu sniegumu darbā? Izmēģini radošo vizualizāciju. Tu noteikti saprati, ko gribu teikt. Radikāli atšķirīgas meditācijas formas palīdz sasniegt dažādus mērķus.

Meditācijas metode ir jāizvēlas atbilstoši tam, kas ar tevi notiek un ko tu vēlies panākt. Tieši tā esmu veidojis 6 dažādos posmus; tie ir rūpīgi izvēlēti no visām labākajām meditatīvajām praksēm ar mērķi izveidot vienotu kompleksu ikdienas praksei.

Meditācija. Toreiz un tagad

Viena no lielākajām kļūdām, ko cilvēki pieļauj, pirmo reizi pievēršoties meditācijai, ir nodošanās ļoti seniem, ļoti specifiskiem meditatīviem paņēmieniem bez iepriekšējas sagatavošanās.

Beigu beigās viņi jūtas ar sevi neapmierināti. Lai apklusinātu savu satraukto prātu, viņi atver *YouTube* un meklē "vadītu meditāciju", pēc nejaušības principa izvēloties kādu no piedāvātajiem variantiem. Dažas sekundes vēlāk viņus izbiedē dīvainā balsī izdvests aicinājums "atslābināties".

Viņu uzmanību novērš banālais ekrānā redzamais attēls un kaitinošās pānflautas skaņas. Viņi cenšas atbrīvot prātu, bet domā tikai par to,

ko baudīs vakariņās. Kad piecpadsmit minūtes ir pagājušas, viņi jūtas vēl saspringtāki nekā meditācijas sākumā. Kāpēc? Tāpēc, ka ir pārliecināti – viņi visu dara nepareizi; turklāt arī prāts neatslēdzas un miers neatnāk. Viņi secina, ka meditācija nav viņiem piemērota, tāpēc ar to vairs nekad nenodarbojas.

Kāpēc gan lai to darītu? Piemēram, ja esi aizgājis uz randiņu ar kādu tinderī iepazītu cilvēku, kurš tikšanās laikā tevi ārkārtīgi garlaiko, nekādā ziņā nelīdzinās vietnes fotogrāfijā redzētajam tēlam, turklāt visu laiku slepus vērtē tavu izturēšanos, – kāda velna pēc lai tu ar šo cilvēku tiktos vēlreiz?

Tāpat notiek ar meditāciju. Tev sola, ka tā palīdzēs justies labāk, bet tas nenotiek. Pie velna to *Tinder* randiņu un pie velna meditāciju!

Es zinu, par ko runāju, jo esmu to piedzīvojis. Tici man – lai patiesi gūtu labumu no meditācijas, nekāda prāta atbrīvošana, koncentrēšanās uz elpu un sēdēšana lotosa pozā nav vajadzīga.

Lai saprastu, kāpēc esam kļūdījušies ar senās Āzijas prakses ieviešanu Rietumos, mums droši vien vajadzētu parunāt par meditācijas izcelsmi.

Meditācija ir sena. Tās pirmsākumi meklējami Indijā tūkstošiem gadu senā pagātnē. Tai nodevās no visas sirds. Tā bija tik ļoti izplatīta, ka šo praksi drīz vien pārņēma arī kaimiņvalstu iedzīvotāji. Tā izplatījās kā meža ugunsgrēks, un uz tās balstījās daudzas mūsdienās pasaulē zināmās reliģijas, tostarp hinduisms un budisms. Meditāciju praktizēja, lai iegūtu sirdsmieru un savienotos ar augstāko patiesību. To izmantoja, lai atslēgtos no samsāras jeb fiziskās pasaules un savienotos ar patieso būtību. Lai cilvēks kļūtu *apskaidrots*.

Tomēr tas, kā meditēja aptuveni pirms trim tūkstošiem gadu Indijā, *ļoti* atšķiras no tā, kā lielākajai daļai cilvēku vajadzētu meditēt šodien.

Mūsdienās neviens vairs nevar atļauties aizbēgt no sava ciema, lai dzīves grūtību pārvarēšanai uz sešiem mēnešiem apmestos kādā jaukā alā, kur nodoties meditācijai. Mūsdienās neviens nevar paļauties uz kopienu, kura pabaros tavus bērnus, kamēr būsi prom un skandēsi *om shanti*. Mūsdienās nevar pie būdiņas durvīm pielīmēt lapiņu ar vārdiem "Dodos meditēt kalnos. Nezinu, kad atgriezīšos".

Neviens vairs nevar atļauties pazust. Vismaz ne tad, ja vēlas saglabāt labas attiecības ģimenē (nemaz nerunājot par bankas konta stabilitāti). Dzīve ir mainījusies.

Tomēr tas nenozīmē, ka mūsdienās meditācijas iedarbība būtu mazāk labvēlīga, nekā tā bija pirms vairākiem tūkstošiem gadu. Patiesībā tagad tās pozitīvā ietekme būtu vajadzīga pat krietni vairāk nekā iepriekš. Kopš 2012. gada meditāciju praktizējošo cilvēku skaits ir trīskāršojies, un tas ir gan pilnīgi saprotami, gan patiešām pozitīvi.

Diemžēl mēs meditējam kaut kā nepareizi!

Mums neizdodas sasniegt meditācijas mērķus, jo, dzīvojot haosa pārņemtā pasaulē, cenšamies atkārtot klosteros piekoptās prakses, bet pēc tam pārmetam sev, ka tas nestrādā. Tas ir tāpat kā censties aplī ievietot kvadrāta formiņu.

Vai atceries – šīs nodaļas iesākumā atzinu, ka man īsti nepatīk vārds "meditācija"? Tas tāpēc, ka tad, kad mūsdienu cilvēks izdzird šo vārdu, viņš tūlīt iedomājas par klosterī piekoptu praksi. Tas savukārt jau pašā sākumā var sabojāt visu procesu.

Man labāk patīk lietot frāzi "transcendentāla prakse". Būtībā transcendentāla prakse ir jebkura prakse, kas tevi atrauj no fiziskās pasaules un aicina ieskatīties iekšienē. Sakot "iekšienē", es runāju par fiziskās pasaules izslēgšanu no apziņas un uzmanības pievēršanu prātam un dvēselei. Tas ir svarīgi, jo mūsdienu pasaulē viss aktīvi cenšas cilvēku atturēt no šādas rīcības.

Kāpēc? Tāpēc, ka cilvēks, kurš visu nepieciešamo rod sevī, nenes peļņu, vai ne?

Kas ir 6 posmu meditācija?

6 posmu meditācija ir transcendentāla 15–20 minūšu prakse, ko esmu pielāgojis nolūkā ļaut tās praktizētājam sasniegt savu spēju maksimumu.

6 posmu meditācija mūsdienu cilvēkam piemērotā vienotā pieejā apvieno 6 spēcīgākās garīgo veselību veicinošās prakses.