

 **BESTSELLER DEL *NEW YORK TIMES***

PEDRAM SHOJAI

IL MONACO URBANO

THE URBAN MONK



**SAGGEZZA ORIENTALE E RIMEDI MODERNI
PER FERMARE IL TEMPO E TROVARE
IL SUCCESSO, LA FELICITÀ E LA PACE**

**ESTRATTO
GRATUITO**

**30
ANNI**



INTRODUZIONE

Vi siete mai sentiti in colpa per aver saltato un allenamento in palestra?

Avete mai provato un senso di colpa per aver saltato una lezione di yoga?

A un certo punto avete imparato a meditare e poi avete smesso di praticare?

Rimpiangete di non aver trascorso abbastanza tempo di qualità con i vostri figli, con vostra moglie o vostro marito, con gli amici e con i vostri genitori che stanno invecchiando?

Sul vostro comodino tenete pile di libri che guardate ogni sera chiedendovi quando mai avrete il tempo di leggerli?

Siete mai tornati da una vacanza sentendovi esauriti e meno pronti ad affrontare la vita di quando eravate partiti?

Siete stressati, stanchi o semplicemente provate una noia totale verso la monotonia in cui vivete?

Benvenuti nel mondo moderno.

Le cose non sono andate sempre così. I nostri antenati disponevano di più tempo per vivere. Avevano più spazio. Si spostavano a piedi e respiravano aria fresca. Trascorrevano il tempo preparando i pasti e gustandoseli con i loro cari, ed erano più a contatto con la natura e gli elementi. La loro vita era meno stressante, meno intensa. Eravamo tutti circondati dalle nostre famiglie e appartenevamo a una tribù allargata.

Oggi abbiamo le bollette da pagare. Siamo ininterrottamente bombardati da milioni di bit di informazioni. Le notizie sui terroristi che cercano di ammazzarci spesso ci arrivano di pari passo con i resoconti sull'aumento dei casi di cancro e sul collasso delle economie mondiali. I nostri figli sono sballottati

dagli interessi del commercio e le calotte polari si stanno sciogliendo. Tutto costa più di quanto non vorremmo spendere, e ci ritroviamo a correre come pazzi a destra e a manca nel tentativo di mandare avanti il gran caos della vita.

E tutto per cosa?

La crisi dell'individuo urbano o suburbano consiste nel fatto che siamo sotto tiro e male equipaggiati per gestire tutto questo. Siamo stressati, stanchi, a corto di energia e smarriti. Alcuni di noi si sono inconsapevolmente bevuti la storia che gli antichi segreti dell'Oriente fossero la risposta ai nostri problemi. Quando i Beatles hanno portato con sé i *maharishi* e i *guru* dall'Asia, abbiamo creduto che lo yoga, la meditazione, il digiuno, il *tai chi* e le pratiche *zen* ci avrebbero salvati. Ora siamo nel bel mezzo di una tempesta, ma non ci ricordiamo mai di ricorrere a quelle pratiche nel momento del bisogno.

Altri si sono appoggiati alla religione, cercando di mantenersi attivi nella Chiesa. Per alcuni questo percorso ha rappresentato un aiuto, ma molti lo stanno vivendo con delusione e disappunto. Molte delle vecchie istituzioni non si sono adattate sufficientemente in fretta ai tempi che cambiano, e la gente si sente disorientata e non capisce i problemi da affrontare nella vita di oggi.

Abbiamo letto che la ginnastica fa bene, perciò abbiamo provato a frequentare una palestra. Abbiamo costretto noi stessi a sopportare l'aria puzzolente e viziata, densa di persone che si ammiravano allo specchio (che schifo). Sappiamo che dobbiamo continuare a fare ginnastica, ma il solo andare in palestra è un'impresa in salita per gran parte di noi. Fare moto? Che vuol dire? La maggior parte di noi trascorre più di un'ora al giorno facendo il pendolare per recarsi al lavoro e poi almeno altre otto ore seduta a una scrivania. Quando alla fine torniamo a casa siamo irritabili, affamati e scazzati.

Se qualcosa di ciò che avete appena letto vi suona familiare, siete sicuramente nel posto giusto. Questo libro è stato scritto proprio per voi. Per quale motivo? Perché ho viaggiato per il

mondo per imparare da maestri spirituali e ho appreso tecniche di guarigione da alcune persone virtuose. La mia formazione era destinata a portare equilibrio e pace nel mondo da cui provenivo. Quando scesi dall'Himalaya, non impiegai molto tempo per rendermi conto che i miei pazienti, persone normali che lavorano a Los Angeles, non avrebbero mai fatto ciò che avevo fatto io. Non sarebbero andati a fare ritiri di meditazione di un mese, non avrebbero praticato il *qigong* per molte ore al giorno o esplorato il mondo entro breve tempo. Sicuramente non si sarebbero trasferiti altrove, né si sarebbero fatti monaci e monache. Non avrebbero potuto rasarsi il capo e avventurarsi sulle montagne sacre alla ricerca di Dio. Avevano figli, bollette da pagare, cani e stronzate da affrontare nella vita quotidiana, ed era proprio lì che avevano bisogno di aiuto. Avevano bisogno di soluzioni nel quotidiano.

Durante tutta la mia vita professionale mi sono impegnato a rendere accessibile l'antica saggezza dell'Oriente all'uomo della strada nelle nostre città e metropoli, e questo libro deriva da migliaia di esperienze di successo che si sono realizzate con i pazienti che hanno seguito le mie pratiche. Con il passare degli anni mi sono reso conto che in Occidente si è verificato un tremendo equivoco e che milioni di persone ne stanno facendo le spese.

Il problema è che in genere le pratiche esoteriche che sono state importate dalla Cina, dal Tibet e dall'India provenivano da famiglie di asceti, ma erano praticate dai capifamiglia qui in Occidente.

Gli asceti hanno rinunciato al mondo. Hanno rinunciato al denaro, al sesso, alla famiglia e ad altre imprese mondane, alla ricerca di una più profonda connessione con Dio, col Tao, la loro natura buddica o qualsiasi altra linea di discendenza a cui si ispirano. Si sono impegnati a osservare forme di austerità e pratiche molto specifiche che li occupano per molte ore al giorno, anno dopo anno. Questo è il sentiero che hanno scelto e, francamente, buon per loro.

Ma che cosa accade al resto di noi? Beh, ci sentiamo in colpa per aver saltato la lezione di yoga, perché la partita di calcio di nostro figlio è andata ai tempi supplementari. Diciamo a noi stessi che mediteremo stasera, ma poi continuiamo ad appisolarci, perché siamo stati seduti a una scrivania tutto il giorno ad analizzare tabulati. Cerchiamo di mangiare bene, ma il cibo da aeroporto non è proprio ciò che masticavano i monaci. Cerchiamo di vivere al meglio la nostra folle esistenza, ma l'interfaccia presenta un difetto di base. Gli asceti hanno rinunciato al mondo. Noi abbiamo da pagare le rate del mutuo, gli affitti, le rette universitarie e la benzina della macchina. Abbiamo bisogno di un diverso insieme di linee guida che ci aiuti a navigare in un mondo in cui vigono il denaro, lo stress e la compressione temporale, e nel quale molte persone richiedono la nostra attenzione. Il mondo in cui viviamo non è tranquillo e solo raramente è pacifico. Allora cosa dobbiamo fare per ritrovare la serenità e per mandare avanti la baracca qui, nella realtà in cui viviamo?

CHE ENTRI IL MONACO URBANO

Questo libro è ricco di pratiche preziose che potrete usare nella vostra vita quotidiana, proprio qui e ora, per trovare la pace e aumentare la vostra energia. Anziché arrabbiarvi con la signora davanti a voi alla cassa del supermercato, che fa confusione con i ritagli dei suoi buoni sconto, potreste ringraziarla perché vi ha appena elargito il prezioso dono del tempo. Ora disponete di cinque minuti per praticare la vostra respirazione e per riconnettervi all'infinita fonte di energia e di pace che vi spetta di diritto.

Ero iscritto a un corso di medicina propedeutico presso la UCLA quando ho scoperto il tai chi. In seguito ho trovato un abate taoista che mi ha insegnato il kung fu e il qigong. Da allora sono diventato un monaco taoista e ho viaggiato per

il mondo, meditando con molti maestri e studiando pratiche esoteriche. Ma ero cresciuto a Los Angeles. Avevo amici normali e avevo frequentato scuole normali. Ho fatto festa con le rockstar e mi sono seduto in capanne dell'Amazzonia con i migliori di loro. Sono diventato dottore in Medicina orientale e ho visitato migliaia di pazienti. Questo mi ha aiutato a comprendere la sofferenza umana: non in modo astratto in stile New Age, ma nella realtà concreta. Per anni ho aiutato persone normali a superare reali crisi esistenziali. I divorzi accadono. Le persone muoiono. I figli si mettono nei guai con la droga. Le coppie hanno problemi ad avere figli. Questa è la vita qui nelle città, ed è proprio qui che abbiamo bisogno di aiuto. Dimentichiamoci per un attimo delle imprese spirituali eccelse e torniamo con i piedi per terra. Dopo aver mandato avanti la baracca qui a casa, allora sì: c'è uno stupefacente regno di misticismo da esplorare, ma cominciamo da dove siamo... da dove soffriamo.

Io ho moglie e figli. Sono un padre di famiglia. Ho dei cani e un mutuo da pagare. Capisco la vostra situazione. Ho fondato Well.org e faccio film e televisione; ho un grosso giro di affari che mi tiene continuamente impegnato. Capisco il fatto che gli stipendi degli impiegati incombano e che le cartelle esattoriali continuino ad arrivare. Fa tutto parte del pacchetto. Un capofamiglia, sia esso maschio o femmina, crea posti di lavoro e vive una realtà in cui affronta il fardello di prendersi cura di molte persone. Un capofamiglia si dà da fare un mese dopo l'altro e non si tira indietro quando il gioco si fa duro. Un capofamiglia deve innanzitutto imparare a sopravvivere, poi deve imparare a prosperare.

Rimbocchiamoci le maniche e diamoci da fare. Personalmente mi considero un Monaco Urbano e alla fine di questo libro vi inviterò a diventarlo. Lo faccio perché il mondo ha bisogno che voi interveniate e che viviate pienamente la vostra vita. I figli hanno bisogno che voi diate una mano a proteggere l'ambiente e a fare scelte migliori al supermercato. I vostri

cari hanno bisogno che siate più consapevoli, più presenti e amorevoli quando siete con loro. I vostri affari esigono che vi prodighiate per portare più abbondanza nel mondo. E, cosa più importante, voi avete bisogno di recuperare voi stessi.

Imparate, con me, a smettere di essere un ostacolo per voi stessi e a diventare le persone che eravate destinate a essere, partendo proprio da qui: dalle vostre case, dai vostri uffici e perfino dai vostri lunghi viaggi da pendolare.

Il libro è strutturato in dieci capitoli, ciascuno dei quali prende in esame un importante tema esistenziale tipico del mondo moderno: lo stress, la mancanza di tempo, la mancanza di energia, i disturbi del sonno, gli stili di vita sedentari, la cattiva alimentazione, la mancanza di contatto con la natura, la solitudine, i problemi di soldi e la mancanza di significato e di uno scopo di vita. Ogni capitolo parte da un racconto aneddotico riferito a un'esperienza vissuta da un paziente. Tali esperienze sono desunte da migliaia di interazioni con persone ordinarie che ho avuto sia in qualità di medico sia di sacerdote taoista. I nomi sono stati cambiati e le storie modificate per proteggere l'identità delle persone; i contenuti di alcuni aneddoti sono stati mescolati e abbinati, ma si tratta di esperienze vere e di raccomandazioni che ho fatto a persone in carne e ossa nel corso degli anni. Segue la prima sezione, intitolata "Il problema", nella quale vi aiuto a discernere le componenti del problema e a vederlo con occhi nuovi. Questo introduce la sezione successiva, dedicata a "La saggezza del Monaco Urbano", che attinge alla filosofia esoterica delle culture orientali e sciamaniche, dandoci una prospettiva diversa per inquadrare i nostri problemi e per scorgere una via di uscita. Poi si arriva alle soluzioni. Il primo argomento è quello delle "Pratiche orientali", desunte da antiche conoscenze e tradizioni: sono materiali ben sperimentati, semplici e raffinati, che hanno dimostrato la loro validità per millenni. Segue il tema dei "Rimedi moderni", che presenta vari esercizi pratici, app e altre tecniche che in base

alla mia esperienza si sono rivelate efficaci per i problemi che dobbiamo affrontare oggi. Ciascun capitolo si conclude con il completamento della storiella introduttiva, presentando il tipo di soluzione adottata in quel caso. Nella parte finale del libro vi fornirò alcune ricette e un piano di azione che imprimerà una svolta radicale al miglioramento della vostra vita. La pratica si chiama *Gong* e la insegno da anni ai miei studenti. Si tratta di una pratica scrupolosa che sceglierete voi stessi (in base ai principi e alle lezioni imparate in questo libro) e che in realtà vi fornisce un piano, una mappa, un quadro di riferimento per il successo. Ho aiutato migliaia di persone come voi servendomi di quel modello, e sono certo che aiuterà anche voi.

Siete liberi di scegliere il punto da cui vi va di cominciare, però vi raccomando di leggere tutto il libro dall'inizio alla fine, poiché probabilmente vi farà pensare a molte delle persone che fanno parte della vostra vita e vi renderà più capaci di identificarvi con loro nel momento in cui sarete in grado di capire che anche loro, forse, stanno lottando nella vita. Da quando sarete pronti a buttarvi nel vostro primo Gong, vorrete fare riferimento alle pratiche di questo testo per molti anni.

Godetevi il libro e fate le vostre sottolineature. Annotate i vostri commenti a margine e permettete a questo testo di aiutarvi a riflettere sui frangenti della vita in cui la vostra energia è bloccata. Vi insegnerò a godervi il viaggio e a trovare il vostro potere personale lungo il persorso.

Sono entusiasta che voi siate qui.

INDICE

Dicono del libro...	5
Introduzione	8
Capitolo 1 - Lo stress: come faccio a schivare i proiettili?	15
Capitolo 2 - Attingere all'infinito: l'arte di padroneggiare il tempo	49
Capitolo 3 - L'energia: perché sono sempre così stanco?	77
Capitolo 4 - Che ne è stato del sonno?	108
Capitolo 5 - Uno stile di vita sedentario	140
Capitolo 6 - Il sovrappeso: l'aumento di peso e un'immagine di sé negativa	169
Capitolo 7 - L'assenza di connessione con la natura o con le cose reali	199
Capitolo 8 - Soli anche in mezzo alla gente	229
Capitolo 9 - I soldi non bastano mai.	257
Capitolo 10 - Avere uno scopo nella vita	290
 I prossimi passi	 320
Risorse	325
Ringraziamenti	339
L'Autore	340
Indice analitico	341

PEDRAM SHOJAI
IL MONACO URBANO

Per essere illuminati non serve scalare l'Himalaya.

**Per trascorrere una vita da ricchi
non è necessario avere montagne di soldi.**

**Per avere tanto tempo a disposizione
non bisogna per forza essere in vacanza.**

**IL MONACO URBANO
CONOSCE I SEGRETI PER VIVERE LA VITA
IN MODO OTTIMALE QUI E ORA.**

Il Monaco Urbano smette di stare in clausura o su una colonna in mezzo al deserto: si cala quotidianamente tra la folla, è imbottigliato nel traffico, vive in costante equilibrio tra famiglia e lavoro, ma sa come fare per aprire nella realtà di ogni giorno finestre di pura consapevolezza e squarci di libertà.

Come diminuire il carico di stress? Come recuperare la forma fisica?

Come ristabilire una buona qualità del sonno?

Come essere sempre vitali e pieni di energia?

Con un linguaggio familiare e divertente, Pedram Shojai applica i principi millenari tramandati dalle filosofie orientali e le leggi della nostra genetica alla vita di tutti i giorni, traducendoli in piccole, ma rivoluzionarie, azioni concrete che stravolgeranno la vostra vita e la trasformeranno in un'avventura degna del percorso evolutivo dell'essere umano.

Il breviario del Monaco Urbano prevede un programma dettagliato di attività e di buone abitudini che includono esercizi di respirazione, qigong, kung fu, pratiche di meditazione e di visualizzazione, nuove norme alimentari, consigli finanziari e di gestione delle relazioni.

Una guida pratica per tornare padroni del nostro tempo, della nostra energia e della nostra vita partendo esattamente dal punto in cui ci troviamo.

Siete pronti? Il Gong sta per suonare anche per voi.

Dopo aver letto questo libro non sarete mai più quelli di prima.

**CON L'ACQUISTO DEL LIBRO IN OMAGGIO PER TE 3 EBOOK SPECIALI
CON I CONSIGLI DEL MONACO URBANO**

ISBN: 978-8893191234



€ 16,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com