

Cu 10% mai fericit

Am știut că întreaga mea carieră în televiziune suferise o schimbare radicală, când m-am trezit citind următorul rând scris pe teleprompter: „Acum să aflăm povestea lui Irwin, cangurul paralizat ...” Pe ecran apărea imaginea unei femei care ținea în brațe un marsupial handicapat, îmbrăcat cu cămașă, cravată și haină. În acel moment, am spus, cu o veselie forțată: „Îmi place noul costum al lui Irwin! E foarte elegant!” Zâmbeam pe ecran, dar în sinea mea, egoul făcea zgomot, *Ești un prost.*

Eram în mijlocul unei lecții concrete privind conceptul buddhist de „suferință”, care în acest caz putea fi tradus în mare prin: „Aveți grijă ce vă doriți.”

Într-o vineri după-amiază, la puțin timp după ce m-am întors de la cursul de meditație, David Westin, care era deosebit de bine dispus, a intrat în biroul meu, a dat mâna cu mine și mi-a oferit postul de co-prezentator al ediției de sfârșit de săptămână a emisiunii *Bună dimineața, America.*

Jubilam și eram extrem de bucuros. Era ca și cum aș fi uitat complet toate discuțiile despre dharma al lui Joseph privind imposibilitatea unei satisfacții. Mă simțeam de parcă lunile de îngrijorare legate de locul meu în departamentul de știri și viitorul meu în acest domeniu puteau în sfârșit să înceteze. Toate problemele mele se rezolvaseră. Salvare!

Ceea ce a urmat a fost o serie de evoluții care poate au fost autorizate de însuși Buddha. După două zile de la venirea lui Westin în biroul meu, când mi-a făcut oferta cu multă încredere, eram acasă și am văzut următorul titlu pe website-ul ziarului *New York Times*: „Șeful ABC News demisionează.”

Când am revenit la muncă, în dimineața următoare, diferiți șefi executivi mi-au dat de înțeles că Westin ar mai rămâne președinte încă multe luni și că oferta era încă valabilă. Ceea ce însemna că aveam timp să-mi negociez noul contract, care însemna un șir întreg de noi provocări. Discuțiile s-au împotmolit repede în jurul mai multor aspecte minore. Ambele părți țineau la pozițiile lor. La un moment dat, toată povestea părea să fie în pericol.

După câteva săptămâni de bătut pasul pe loc, în încercarea de a depăși impasul, producătorul executiv de la *Bună dimineața, America*, Jim Murphy, m-a chemat la o întâlnire. Murphy (toți i se adresau cu numele de familie) fusese președinte executiv timp de mai mulți ani, timp în care prinsesem drag de el. Era un bărbat înalt, îmbrăcat elegant, cu părul frumos aranjat, bun la suflet și îi plăceau țigarele, petrecerile și umorul negru.

Cum stăteam în fața lui, în colțul biroului, care oferea o priveliște panoramică spre Lincoln Center, eram pregătit ca Murphy să încerce să mă convingă să renunț la diferite cereri ale mele. Mă așteptam să susțină că aceste probleme nu erau atât de importante pe cât voiam eu să pară. În schimb, el a ales o cale mai agresivă.

„Pot să-ți spun ceva ca un prieten?“, m-a întrebat. „Fiindcă știu“, mi-a spus el în felul lui de a discuta «între noi», „că tu, spre deosebire de alți oameni din jur, nu o să fii atât de sensibil în această privință.“

„Sigur“, am spus eu, mișcându-mă în scaun, încercând să fac pe nepăsătorul.

„Tu n-o să fii niciodată prezentatorul unei emisiuni principale de știri din cursul săptămânii“, a spus el cu o siguranță care m-a blocat. „Nu ai figura potrivită și vocea ta este stridentă“, mi-a spus el.

Mă punea într-o situație ciudată. Îmi promisesem că voi trata cu calm orice avea să-mi spună, fără să devin prea sensibil; nu puteam să mă dezlănțui în timp ce el „îmi ucidea visele“. Prin urmare m-am prefăcut că nu

eram prea afectat, în timp ce am convenit să nu vorbim despre întâlnirea noastră și am ieșit șchiopătând din biroul lui.

În timp ce comunicarea cu șefii mei era, să spunem, cel puțin – nesatisfăcătoare, am avut o revelație bruscă privind modul cum ar trebui să vorbesc despre meditație fără să pară ceva ciudat.

Disparația mea la cursul de meditație, timp de zece zile, în care nu am putut fi contactat prin email sau telefon, a provocat firește o mulțime de întrebări, din care reieșea că am făcut meditație și mă obliga să discut despre noile practici cu un grup mult mai larg.

La început, aceste conversații nu au mers atât de bine. La întrunirea anuală de vară a familiei, la doar câteva săptămâni după cursul meu de meditație din California, tatăl meu mi-a spus „cu adresă” o poveste despre niște cunoștințe care descoperiseră meditația și după aceea au devenit „aproape total ineficiente”. Mai târziu, m-a întrebat cu îngrijorare: „Deci acum ești buddhist?” La care eu am mormăit un fel de non-răspuns enervat.

În grupul meu mai larg de prieteni și de colegi, cursul a stârnit reacții la fel de sceptice ca cele ale tatălui meu. „Ce ai făcut în vacanța de vară?”, mă întrebau ei. În subtext, păreau să întrebe: „Aproape te-ai alăturat unui cult, nu-i așa?” Puteam să spun că oamenii gândeau ceea ce și eu aș fi gândit, dacă eram în locul lor: că am devenit unul dintre *acei* oameni, până atunci normali, care au ajuns la maturitate și adoptă un fel ciudat de spiritualitate.

Oricând eram întrebat despre meditație, fie mă închideam în mine și afixam o față „de oaie”, așa cu fac câinii din Manhattan când își fac nevoile pe stradă, fie mă lansam într-o prezentare triumfătoare, excesiv de emfatică, despre beneficiile conștientizării, că este de fapt o super-putere, că nu este atât de ciudată cum cred oamenii și nu implică o „curățare a minții” și așa mai departe. Puteam vedea nuanța de groază din ochii ascultătorilor mei – interlocutorul încolțit căuta politicos, dar insistent o cale de scăpare.

Puține lucruri încercasem, cu grade diferite de stângăcie, să obțin din aceste schimburi de păreri. În cea mai mare parte, căutam să-mi apăr reputația, să fiu sigur că oamenii nu credeau că sunt un zănatic. Dar mai era și altceva. Cu cât meditam mai mult, cu atât priveam mai mult în jur și apreciam că noi toți avem minți de maimuță – că fiecare are propriile obstacole cu care se confruntă, propriile crize de îndrăzneală plăsmuită (și firește, multe alte ciocniri serioase cu lucrurile trecătoare, de care eu fusese scutit până acum, din fericire). În special după experiențele mele puternice de la cursul de meditație, m-am simțit obligat să împărtășesc ce învățasem. Odată, în timpul unei întâlniri de lucru, de exemplu, i-am spus Barbarei Walters că mă gândeam să scriu o carte despre conștientizare (mindfulness). Ea a zâmbit și mi-a răspuns: „Să nu-ți părăsești slujba,”

După câteva săptămâni, am avut o conversație hotărâtoare cu prietena mea Kris, care este producător principal la emisiunea *Bună dimineața, America*. Ea mi-a fost mentor din primele zile petrecute la ABC. Aveam o relație fără restricții și reguli, încât ea se distra de obicei de unele din slăbiciunile mele din timpul emisiunii și din afara ei. Într-o zi, discutam despre grupul de la *Bună dimineața, America*, și a venit vorba despre „vacanța” mea recentă. Mi-a aruncat o privire și a spus: „Ce poți să-mi spui despre tine și întreaga poveste cu meditația?”