

„Barb Schmidt este una dintre persoanele cu adevărat cele mai frumoase pe care le-am întâlnit vreodată. Frumusețea ei izvorăște din ea însăși, investind-o cu calități care trec testul timpului – răbdare, înțelegere, cunoaștere de sine, serenitate și compasiune, ca să numesc doar câteva. Ea se află în căutarea unor modalități de a bate la ușa celor mai puternice, pozitive și susținătoare de viață forțe din Univers, iar în această carte minunată ne invită să ne alăturăm ei în această călătorie profund recompensatoare.

Mi-am petrecut cea mai mare parte din viață antrenând tineri care își doreau să câștige meciuri de fotbal. Așa cum ți-ar spune orice antrenor bun, succesul înseamnă mult mai mult de-atât. Ceea ce îi face pe unii jucători câștigători îi poate face de asemenea câștigători în viață. Să rămâi pozitiv în fața adversității, să sapi adânc pentru a găsi noi resurse de forță interioară, să ai încredere în tine însuși și în oamenii din jurul tău, să vizualizezi succesul – toate aceste lucruri influențează profund capacitatea unei persoane de a trece cu calm și încredere prin viață, savurând bucuriile și rezistând în fața intemperiilor.

Cel mai bun și cel mai frumos lucru la Barb este pasiunea ei pentru a împărtăși cu ceilalți percepția ei. Sunt fericit și mulțumit să o numesc pe Barbara «antrenor», iar după ce vei citi *Practica* sunt sigur că vei fi de aceeași părere.”

- **Howard Schnellenberger**, antrenor fondator de fotbal și ambasador internațional din 1998 până în prezent, Universitatea Florida Atlantic; antrenor ai campionilor naționali ai Universității din Miami, 1983

# PRACTICA

Instrumente simple pentru combaterea  
stresului, găsirea liniștii interioare  
și descoperirea fericirii

**BARB SCHMIDT**

Fondatoare a organizației Peaceful Mind Peaceful Life

*Traducerea din limba engleză:*

Elena MÁLNAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2015

Editura ADEVĂR DIVIN  
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12  
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;  
Telefon / Fax: 0268.324.970  
E-mail: contact@divin.ro  
Site: [www.divin.ro](http://www.divin.ro)  
Yahoo! Group: [adevardivin](http://adevardivin)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**SCHMIDT, BARB**

**Practica : instrumente simple pentru combaterea stresului, găsirea liniști interioare și descoperirea fericirii / Barb Schmidt, fondatoarea Peaceful Mind Peaceful Life ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Elena Málnai. - Brașov : Adevăr Divin, 2015**

ISBN 978-606-8420-93-6

I. Parfene, Cătălin (ed.)  
II. Málnai, Elena (trad.)

159.9

Copyright © 2014 Editura ADEVĂR DIVIN.

Titlul original în limba engleză *The Practice: Simple Tools for Managing Stress, Finding Inner Peace, and Uncovering Happiness*, de Barb Schmidt.

Copyright © 2014 Barb Schmidt.

Ediția originală a fost publicată în 2014 de Health Communications, Inc.

Traducerea în limba română s-a putut edita ca urmare a contractului încheiat cu Health Communications, Inc.

Contractul a fost intermediat de agenția literară Prava I Prevodi din Serbia.

Informațiile conținute în această carte sunt oferite doar cu caracter general și nu constituie o părere medicală profesională, oricare ar fi subiectul. Orice întrebare pe care ar avea-o cititorul referitoare la efectele practicilor discutate în această carte asupra sănătății, este sfătuit să discute cu un medic profesionist. Nici autorul și nici editura nu sunt responsabili pentru vreo afecțiune sau consecință nefastă asupra cititorului de pe urma informațiilor, sugestiilor sau aplicațiilor preluate din această carte.

Editor: Cătălin PARFENE  
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU  
Corectură: Elena MĂLNAI

*Pentru*

*Mary Cormier*

*prietena mea, îngerul meu*

# CUPRINS



Prefață .....	xiii
Introducere .....	1
<b>1. Trezirea.....</b>	<b>13</b>
<i>Accesul la sursa noastră interioară de putere și înțelepciune</i>	
<b>2. Trăirea prezentului .....</b>	<b>47</b>
<i>Păstrarea păcii interioare pe parcursul întregii zile</i>	
Mantra sacră .....	55
Atenția focusată.....	80
Citirea în vederea inspirației .....	91
<b>3. Renunțarea la trecut .....</b>	<b>99</b>
<i>Reflecția asupra zilei care a trecut și împăcarea cu noi înșine</i>	
<b>4. Aprofundarea practicii .....</b>	<b>121</b>
<i>Vegherea asupra îngrijirii și suportului personal</i>	
Concluzie .....	147
Anexa A: Exemple de mantră sacre.....	151
Anexa B: Lecturi inspiraționale recomandate .....	153

Mulțumiri .....	159
Despre autoare .....	167
Despre Peaceful Mind Peaceful Life .....	169
Semnificația din spatele pădăiei .....	171



## PREFAȚĂ

„**O**amenii sunt exact atât de fericiți pe cât se hotărăsc ei să fie.” Când am auzit pentru prima oară acest citat al lui Abraham Lincoln eram elev în școala primară. Nu înțelegeam ce trebuie să facă mintea mea ca să fiu fericită, dar îmi doream cu adevărat să știu. Pentru mine, să fii *fericit* însemna să ai toate acele lucruri despre care am citit în povești și pe care le-am văzut în filme. Mai însemna și să ai o conexiune apropiată și de nezdruccinat cu Dumnezeu. Îmi doream cu disperare să fiu fericită, dar nu eram. Am început să caut fericirea peste tot.

Asta se întâmpla cu mult timp în urmă. Astăzi, aspirația mea în viață este *să fiu* fericită, completă, să iubesc și să fiu iubită, și să răspândesc mesajul că suntem cu toții capabili să trăim o viață magnifică, plină de sens și fericită, accesând pacea și puterea interioară pe care le avem în noi în fiecare zi. În cei aproape zece ani în care am ținut workshopuri și seminare pe tema păcii, i-am ajutat pe

Practica, așa cum este ea predată în această carte, este un set de instrumente practice care pot fi folosite de-a lungul zilei pentru a ne călăuzi pe calea vieții noastre. Este o compilație a marilor Adevăruri propovăduite de învățători și maeștri autentici de-a lungul secolelor din diferite tradiții religioase și spirituale. Practica poate fi sintetizată într-o schemă în trei părți după care să ne ghidăm astfel încât să beneficiem de o viață magnifică:

### 1. Trezirea

*Meditația*

### 2. Trăirea prezentului

*Mantra sacră*

*Atenția focusată*

*Citirea în vederea inspirației*

### 3. Renunțarea la trecut

*Reflecția*



Explicat mai simplu, aceste instrumente sunt menite să ne ajute să cultivăm o minte liniștită, astfel încât să putem trăi viața fericită, plină de iubire, ancorată în prezent și plină de sens pe care ne-o dorim – viața minunată pe care ne este dat să o avem. Ele ne generează structura de care avem nevoie în fiecare zi astfel încât să ne putem alocă timpul necesar pentru a practica și să

ne aliniem mintea, corpul și inima, împământându-ne. Atunci când facem o prospectare interioară, noi cultivăm calitățile minunate ale acceptării, recunoștinței, răbdării, compasiunii, puterii și curajului. Acestea sunt capacitățile care ne ajută să facem față dificultăților din viețile noastre și ne ajută să depășim obstacolele care ne trag înapoi și nu ne lasă să ne accesăm sursa iubirii, păcii și fericirii noastre.

De ce am denumit această rutină zilnică Practica? Martha Graham definește minunat cuvântul *practică*: „Să practici înseamnă să pui în practică, din nou și din nou, în ciuda tuturor obstacolelor, o viziune, o convingere, o dorință anume.” Cultivarea minții – ținerea în frâu a gândurilor care interferează cu fericirea noastră și pacea interioară – necesită practică.

Cuvintele cheie din definiția lui Graham sunt *din nou și din nou*. Acest lucru înseamnă că trebuie să facem ceva în mod consistent pentru a ne putea bucura de beneficii. Asta nu înseamnă că facem acel lucru până ne iese bine, și apoi totul va fi perfect. Nu, Practica nu este un panaceu sau o reparare rapidă. Știm că viața nu e perfectă și că dacă te aștepți să fie așa vei avea parte de un mare obstacol în calea liniștii interioare. „Este călătoria, nu destinația” a spus cineva. Așadar, pentru a rămâne pe cale, trebuie „să repetăm și să repetăm din nou și din nou, în ciuda tuturor obstacolelor”.

Practica nu este o religie. Poate fi o completare a oricărei religii sau practici spirituale, sau poate fi de sine stătătoare. Persoanele care caută să-și aprofundeze conexiunea cu sinele lor cel mai ascuns pot încorpora Practica în viața lor de zi cu zi. Nu e nevoie să fi meditat anterior pentru a începe să te bucuri de beneficiile

acestei discipline spirituale. Similar, cei care sunt implicați deja în meditație și alte căutări spirituale ar putea găsi folositor cadrul pe care îl ofer aici în vederea structurării zilelor lor în așa fel încât să aibă oricând timp pentru introspecție interioară și să își recapete echilibrul și limpezimea.

Nu trebuie să mergem în vreun loc special ca să punem în aplicare Practica și cu siguranță nu trebuie să trăim în izolare pentru a duce o viață spirituală și fericită. Avem tot ceea ce ne trebuie exact acolo unde ne aflăm, pentru a duce o viață profundă, plină de înțeles și de „spirit”. Practica ne ajută să privim lumea și pe noi înșine într-un alt mod, permițându-ne să ne trăim viața dintr-o perspectivă nouă și avantajoasă. Învățăm cum să ne accesăm Ghidul Interior, Sursa, să ne conectăm cu Dumnezeu, cu Dumnezeul acela pe care îl înțelegem (din Pasul Unsprezece al Alcoolicilor Anonimi: „Dumnezeu, așa cum îl înțelegem”).

Prin această introspecție, ne aliniem mintea, corpul și inima, dar facem acest lucru conștienți fiind că nu suntem perfecți; viața nu e perfectă. Cu toate că nu ne putem aștepta să rămânem aliniați pe parcursul întregii zile, știm cum ne simțim atunci când spiritul nostru, esența noastră, emană iubire și încredere. Aceasta este frumusețea Practicii: atunci când ne dăm seama că ieșim din aliniere și stresul ne acaparează, putem trage de câteva ori aer adânc în piept pentru a ne recentra. Îmi place să numesc această acțiune „verificarea interioară”. Suntem ființe umane, așa că vom mai și deraia. Întrebarea este cât de repede ne revenim și ne realiniem pe poziții. În unele zile s-ar putea să dureze minute, în altele s-ar putea să ne ia câteva ore, și este posibil să existe situații când vom avea

nevoie de zile sau luni întregi. Secretul este să continui să practici și să-ți menții calea. Atunci când ne trăim viața făcând periodic verificări, suntem mai capabili să facem alegeri și să inițiem acțiuni care să ne genereze mai multă bucurie și mai puțin stres. Eu personal numesc asta „să-ți trăiești viața dinspre interior spre exterior”.

## CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

În primele trei capitole ale acestei cărți, vei fi călăuzit prin cele trei părți ale Practicii: Trezirea, Trăirea în prezent și Renunțarea la trecut. Începem cu o meditație de dimineață și rămânem conștienți de pacea pe care am accesat-o pe măsură ce ziua avansează prin repetarea unei Mantre Sacre, practicând Atenția Focusată, Citirea în vederea Inspirației și Reflecția la sfârșitul zilei. Fiecare capitol se încheie cu „Gânduri de Despărțire” și „Semințe de luat cu sine”. Acestea reprezintă puncte cheie ale capitolului care e bine să fie ținute minte pe măsură ce ziua se derulează. În capitolul final vei avea ocazia de a-ți aprofunda experiența Practicii cu exerciții practice.

După ce vei termina de citit cartea o dată, poți să o păstrezi la îndemână pentru cazurile în care vei avea întrebări sau îți vei dori să reiei mai cu atenție vreo parte din Practică, astfel că încetul cu încetul o vei putea integra mai pe deplin în viața ta. Dorința mea este să ajungi să consideri această carte un tovarăș credincios în călătoria vieții tale.

În aceste pagini, îți voi împărtăși ce am învățat pe parcursul celor aproape treizeci de ani de studiu și practică. Am descoperit de foarte devreme că deși este incredibil

de inspirațional și de necesar să auzi și să citești ceea ce au alții de spus despre călătoria spirituală și despre viață, doar atunci când experimentăm pe propria persoană vom ști cu adevărat, la un nivel profund, despre ce vorbesc aceștia. Nimeni nu o poate face în locul nostru. După cum a spus Buddha: „Trebuie să mergem noi înșine pe cale.” Trebuie să întreprindem această călătorie și să descoperim cine suntem cu adevărat.

## Beneficiile Practicii

Atunci când facem în fiecare dimineață pașii necesari pentru a pătrunde în interiorul nostru, când rămânem prezenți de-a lungul momentelor din rutina noastră zilnică și renunțăm la atașamentele noastre legate de ziua care stă să se încheie, vom descoperi că Practica ne învață să facem următoarele:

- să recunoaștem că viața noastră de zi cu zi este viața noastră spirituală
- să înlăturăm obstacolele care interferează cu pacea noastră interioară
- să ținem în frâu stresul și să cultivăm mai multă răbdare, empatie și compasiune
- să avem mai mult curaj în înfruntarea temerilor noastre și în efectuarea schimbărilor
- să ne depășim comportamentele obișnuite și să facem alegeri mai bune
- să ne înfrânăm reacțiile și să ne luăm timp pentru a da un răspuns
- să reducem gândirea negativă și să îndulcim sentimentele de anxietate, îngrijorare și stres
- să vedem binecuvântările din spatele experiențelor tot mai dificile de viață
- să ne trezim inima și să ne descoperim sinele nostru cel mai adevărat care sălășluiește în noi
- să trăim un sentiment profund de integritate, sentimentul că suntem compleți

**F**iecare zi e un dar. Nu există nicio garanție că vom mai avea parte de încă unul. Când privim viața din această perspectivă, putem aprecia mai bine cât de norocoși suntem când deschidem ochii dimineața. Dar cu toate câte se întâmplă în viețile noastre și în lume, este ușor să ne trezim și să trecem imediat pe pilot automat, gândindu-ne cum să ne îndeplinim toate sarcinile de pe lista noastră care nu se mai termină niciodată. Uneori, chiar înainte ca alarma deșteptătorului să sune, mintea noastră începe să facă schițe și planuri ale tuturor lucrurilor pe care trebuie să le facem de-a lungul zilei, astfel ca la sfârșitul acesteia să ne putem în sfârșit relaxa. Plonjăm în vârtejul grijilor și îndatoririlor pe care trebuie să le rezolvăm, iar când ne dăm jos din pat, suntem deja epuizați.

Este acesta modul în care dorim să ne trăim prețioasa noastră viață? În ce mă privește, pot să spun empatic *nu*, și m-aș aventura să spun că și tu ai fi de acord cu mine. Cei mai mulți dintre noi gândesc că pur și simplu nu avem de ales, că așa am fost programați, că așa ne-a fost dat să fie. Dar eu vă spun că stă în puterea noastră să alegem cum să ne trăim fiecare clipă din fiecare zi.

Acest mod diferit și mai conștient de a aborda ziua – un mod care ne energizează, ne însuflă putere și ne inspiră – trece prin meditația de dimineață. În prima