Véronique Aïache

ARTA DE A DĂRUI LINIȘTE

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA



CUPRINS

Gânduri inaugurale 7
Liniștea e o stare, liniștea e o căutare 7
Pisica evocă ultima etapă a înțelepciunii 9

PARTEA ÎNTÂI 13
Pisica și eu – împreună de 10 000 de ani 15
Suflet felin, spirit uman, ziua în care nu s-a creat decât un singur lucru 15
Ecoul felin al gândirii egiptene 18
Pisica – pe jumătate zeiță, pe jumătate stăpână 22
Când speciala „art de vivre" a omului se confundă cu aceea a felinei 27
Să trăiești aici și acum, deplin 29
Grecii, sub influența simțurilor feline 32
Înțelept și fericit ca o pisică 35
Romanii, cu ghearele scoase 37
Zei romani, diavol felin 39
Când pisica dansează, spiritele se inflamează 40
Un idol arab de aur 43
Omul sfânt care iubea pisicile 44
Terapia prin tors în islam 46
În numele yin-ului și yang-ului 51

Qi-ul, energia vitală și invizibilă....56
La poarta feng shui-ului....57

PARTEA A DOUA....59
Căile liniștii....61
Să ne oprim la „aici și acum“....61
Pisica își amintește esențialul....63
Pisica – o hedonistă a prezentului....67
Pisica nu-și face griji în privința zilei de mâine....74
Trei lecții de înțelepciune felină....80
Pisica știe să spună „nu“....80
Pisica nu se simte vinovată....83
Pisica își ascultă cel de-al șaselea simț....86

PARTEA A TREIA....91
În căutarea liniștii....93
În căutarea sinelui....95
Trezirea conștiinței....95
Un ghid spiritual felin....99
Sanctuarul liniștii....103
De la meditație la emoții....105
Torsul pisicii, atât de liniștitor....110
Ce e bun pentru pisică e bun și pentru om....112
Doctor fără voie....113
O ședință de terapie prin tors....113
Energia mediului înconjurător....115
Pisica, maestru Qi....116
„Pa kua“, pas cu pas....117
Yoga pisicii....122
„Marjarasana“ – postura felină....125
Ia loc....125
Varianta „sadhakasana“....127
Confesiune felină....129

Bibliografie....131

GÂNDURI INAUGURALE

LINIȘTEA E O STARE, LINIȘTEA E O CĂUTARE

„Ca să te servești de rațiune, ai nevoie de siguranță și de liniște."

PATRICK SÜSKIND, *Parfumul*

Pentru cei care nu cunosc în legătură cu pisica decât apelativul de animal de companie poate părea ciudat să preferi termeni mai puțin reductivi și să o desemnezi drept încarnare a liniștii. Totuși, acest animăluț are în el ceea ce omul caută să dobândească toată viața: pacea inimii și a spiritului. Această căutare a Graalului face din el un exemplu de urmat, o ființă capabilă, chiar fără s-o știe, să ne călăuzească pe calea către relaxare. Pisica poate să ne învețe cum să ne potolim angoasele conștiinței, poate să ne predea arta de a stăpâni neliniștea timpului care trece și metodele prin care să domolim vârtejul întrebărilor născute din mersul vieții.

Oricine ești și orice trăiești, neliniștea ține în lesă ființa umană. Cu mai multă sau mai puțină fermitate, cu mai

multă sau mai puțină insistență, în funcție de sensibilitatea și de caracterul fiecăruia. Însă toată lumea cunoaște neliniștea și lipsa totală de obiectivitate pe care ea o generează. Politicianul, în ajunul alegerilor. Agricultorul, în perioada semănatului. Miliardarul, în fața cursului bursier. Elevul care e posibil să fie ascultat la școală. Îndrăgostita care nu primește vești de la iubit. Șomerul care așteaptă un loc de muncă. Scriitorul, în fața paginii albe. Actorul care se confruntă cu criticii... Toată lumea a trăit măcar o dată acea senzație oprimantă care se instalează atunci când ideile se ambalează. Un simplu „Și dacă...?“ rămas fără răspuns, iar omul intră în panică. Stomacul începe să i se strângă. E cuprins de teama că viitorul nu va fi așa cum și-l dorește, de teama că va pierde ceea ce are sau că nu va fi la înălțimea situației. Aplecată spre pesimism, mintea anticipă, se sperie și proiectează, cu o ușurință deconcertantă, un mâine cu un scenariu catastrofic. Iar omul nu poate să iasă din această stare atât timp cât nu se întâmplă nimic care să-i demonstreze contrariul și care să-l liniștească în privința viitorului pe care și-l închipuise pierdut. În această luptă împotriva propriei persoane, corpul și mintea sunt făcute knockout și ajung să fie golite de orice energie pozitivă. Acea energie care dă satisfacția momentului prezent. Neliniștea a investit cu atât de multă importanță viitorul, încât a reușit să elimine importanța lui „aici și acum“. Epuizată, întreaga ființă are nevoie de liniște ca să-și regăsească forțele. Rămâne de văzut unde poate s-o găsească.

În fond însă, ce este liniștea? Ce înseamnă ea realmente? Puneți-vă aceste întrebări și nu vă mirați constatând că

răspunsurile întârzie să apară. De fapt, exercițiul acesta e mai complex decât ar părea la prima vedere.

Firește, definiția academică e simplă și rezumă prin „blânda seninătate a spiritului" o noțiune teribil de abstractă. Doar patru cuvinte ca să explici acea senzație profundă de bien-être, acel calm interior intens, acel suflet solar adăpostit într-un trup relaxat. Atât doar că, iată, aceste patru cuvinte care se mulțumesc să dea cu totul deoparte tumultul gândurilor sunt ele suficiente ca să definească liniștea? Sau, mai exact, toate conceptele pe care ea le implică? Desigur, liniștea se referă la ataraxia sufletească. Dar să nu uităm că ea există și în lumea care ne înconjoară. Ea domnește peste munții îmbrățișați de zăpadă, peste imensitatea oceanelor pe care suflul cerului le lasă în pace. Ea mângâie zidurile unui templu și ochii închiși ai înțeleptului care se reculege. Ea evocă splendoarea și tăcerea, puritatea și eleganța vieții.

Liniștea e o stare de grație, un vis accesibil ce dobândește aspectul fericirii. Rămâne să vedem cum putem să atingem acest vis noi, cei neliniștiți din naștere.

PISICA EVOCĂ ULTIMA ETAPĂ A ÎNȚELEPCIUNII

„Fericirea înseamnă răgazul petrecut în liniște."

ANDRÉ MAUROIS, *Climate*

Compania unei pisici e de o dulceață savuroasă. Seamănă cu surâsul binevoitor al unei persoane care

niciodată n-ar ridica glasul. Trebuie să recunoaștem: totul la pisică invită la liniște. Aura ei olimpiană, frumusețea ei odihnitoare, ochii ei desenați cu grație, pașii ei lini... Acest animăluț e atât de liniștit, încât serenitatea lui devine contagioasă. Mai ales când vine să se așeze lângă prietenul lui uman, oferindu-i legănări torcătoare. În acele clipe, pentru persoana care-l primește lângă ea, timpul se suspendă. Între sonoritățile adorabile și tandrețurile feline, mușchii și conștiința nu pot decât să se destindă. Spiritul se detașează de tot ceea ce-l chinuie, iar bătăile inimii se domolesc. Pisica deschide calea către relaxare și către pacea interioară. Omului nu-i rămâne decât să-l urmeze pe acest ghid mustăcios și să profite din plin de privilegiul pe care acesta i-l acordă.

Omului nu-i rămâne decât să se umple cu aceste clipe magice fuzionante, cu aceste clipe alcătuite din încredere, din abandon mutual și dintr-o complicitate fără constrângeri. Mai ales fără constrângeri. Această paranteză, deși e profundă, sinceră și intensă, nu durează întotdeauna prea mult: dacă așa-i spune inima, pisica pleacă brusc ca să se dedice altor activități.

Ființă nesupusă prin excelență, ea e dăruită cu o libertate instinctivă – căreia nimic nu trebuie să i se opună. Nici nevoile sale afective, nici pasiunea pentru confort. Iată de ce, în afara respectului de sine, pisica nu-și impune nicio regulă. Și-atunci cu-atât mai puțin ar putea omul să-i dicteze conduita.

Pisica acceptă să fie mângâiată, însă doar dacă are chef. Poți să-i captezi atenția, dar nu în detrimentul activității care o preocupă în acel moment. Pisica vine și pleacă după cum poftește, dispare cu zilele și se întoarce fără vreun

motiv aparent. Dar aici nu e vorba de ingratitudine, ci, încă o dată, de independență. Pisica se vrea liberă – liberă de alții și chiar liberă de ea însăși. Și, ca să-și păstreze libertatea totală, face tot ce-i stă în puteri.

Așadar, pisica își alege momentele de bucurie împărtășită și momentele de retragere solitară în funcție de ritmul propriilor sale dorințe. Prin contactele cu alte ființe, ea se îmbogățește. În clipele de solitudine, se regăsește. Pisica se îndepărtează ca să se apropie mai bine și se detașează ca să se conserve mai bine. Doar Dumnezeu știe dacă a dotat această mică ființă cu introspecție, însă totul ne determină să credem că a fost binecuvântată cu înțelepciune. Cu înțelepciunea de a găsi echilibrul perfect dintre lumea ei interioară și lumea care o înconjoară.

O constatare se impune. În mod evident, pisica nu ne oferă nimic material, spre deosebire de alte animale domestice: de pe urma pisicii nu obținem niciun profit. Nici hrană, nici blană, nici forță, nici viteză, nici progres prin imitație... Pisica nu ne aduce nimic material, dar ne oferă esențialul pe plan personal: ne dă de gândit. Trăsăturile ei de caracter sunt tot atâtea elemente de comparație cu ale noastre: cu alte cuvinte, sunt tot atâtea lecții. Există o *art de vivre* a pisicii, care ne învață să iubim dezinteresat, fără să așteptăm nimic în schimb, să cultivăm detașarea ca să punem mai bine în context emoția ori sentimentul, să ne păstrăm calmul în toate circumstanțele și să ne bucurăm deplin de clipa prezentă.

De aproape 10 000 de ani, pisica traversează secolele, continentele și civilizațiile ocupând mereu un loc aparte în

cotidianul nostru. Companioana noastră de azi și îngerul nostru păzitor din lumea de dincolo, în vremea primilor oameni ridicată la rangul de zeu protector de către egiptenii din Antichitate, ghid spiritual pentru Mahomed, profesoară de meditație pentru discipolii lui Buddha, sursă de inspirație în materie de postúri pentru maeștrii yoghini, arhitect de interior pentru practicanții feng shui, model de dexteritate și de ingeniozitate în culturile amerindiene, terapeut torcător recunoscut de știința secolului XX... Această mică felină își merită, indubitabil, calificativul „animalul de companie cel mai răspândit din lume".

Dacă virtuțile ei liniștitoare pentru corp și pentru spirit nu mai trebuie demonstrate, ne rămâne să descoperim, să înțelegem și să punem în aplicare toate disciplinele binefăcătoare inspirate de pisică.