

LBRIS

We know
books

PAȘAPORTUL FERICIRII

Un tur global al bucuriei de a trăi

MEGAN C. HAYES PhD

Ilustrată de
YELENA BRYKSENKOVA

LINGHEA
Timișoara, 2022



Cuprins

FERICIREA ÎN JURUL LUMII.....	6
-------------------------------	---

CAPITOLUL UNU

Casa & mediul înconjurător.....	11
Gökotta	14
'Āina	16
Hygge.	21
Prostor (простор).	22
Cwtch.	25
Tūrangawaewae	26
Waldeinsamkeit	28
Friluftsliv	30
Sabai (สบาย).	32
Huānyíng (欢迎)	35

CAPITOLUL DOI

Comunitate & relații.....	37
Ubuntu	40
Gunnen	42
Lime	44
Asabiyyah (عصبية)	46
Verstehen	49
Melmastia (مېلم رتيد)	52
Kanyininpa	54
Paasam (பாசம்)	56
Gigil	58
Unikkaaqatigiinniċ	61

CAPITOLUL TREI

Caracter și suflet	63
Seny.	66
Sisu	69
Ikigai (生き甲斐)	70

Meraki (μεράκι)	75
Mentsh (шутынь)	76
Ātman (आत्मन्)	78
Arrangiarsi	80
Yǎng shēng (養生)	82
Flaithiúil	84
Ahimsā (अहिंसा)	86

CAPITOLUL PATRU

Bucurie & spiritualitate	89
Serendipity	92
Yūgen (幽玄)	94
Dadirri	96
Kefi (κέφι)	98
Whimsy	101
Bon Vivant	105
Duyên phận	107
Joie de vivre	109
Murāqaba (مراقبة).	110
Uki-okton	113

CAPITOLUL CINCI

Echilibru & calm	115
Lagom	118
Ajurnamat	120
Sólarfrí	122
Wúwéi (無為)	126
Mañana	128
Keyif.	130
Arbejdsglæde	132
Seijaku (静寂)	134
Sobremesa	136
Cocog	139

ȘI-AU TRĂIT FERICIȚI PÂNĂ LA ADÂNCI BĂTRÂNEȚI	140
PRELUNGEȘTE CĂLĂTORIA	141
DESPRE AUTOR ȘI ILUSTRATOR	143

LBRIS

We know
books



CAPITOLUL UNU

Casa & mediul înconjurător

LBRIS

We know
books



Imaginează-ți o încăpere confortabilă, cu lemne trosnind pe foc, acalmia vocilor familiare în conversație ușoară și, poate, o masă încărcată cu mâncare delicioasă care nu poate fi gustată în niciun alt loc decât aici... Cuvântul *acasă* include toate aceste conotații și multe altele. Proverbial vorbind, *acasă* este acolo unde se află inima și se pare că niciun loc nu-i ca *acasă*. Ne trezește emoțiile cele mai profunde.

Gândindu-ne la *acasă*, ne vin în minte locuri intime, sigure și familiare, dar în lumea largă, limbile diversificate demonstrează cum această percepție se poate extinde mult mai departe. Ne găsim confortul în numeroase medii de pe Pământ, inclusiv în cele sălbatice și îndepărtate. Foșnetul frunzelor tomnatice din pădure, sub greutatea picioarelor, ne poate trezi acel sentiment de pace pe care îl asociem cu a fi „*acasă*”. În alte momente, ne simțim cât se poate de *acasă* în libertatea și vastitatea spațiilor deschise. Și, desigur, uneori *acasă* nu este sub nicio formă un loc fizic, adică unul pe care îl putem indica pe hartă, ci un loc care există printre oameni.

Să vedem cum diferitele noastre medii și numeroasele moduri unice în care vorbim despre ele, afectează modul în care ne simțim și ne găsim fericirea.

j3:ku:tə | substantiv | suedeză

1. să te trezești la răsărit ca să ieși afară să auzi primul cîrîp al păsărilor

Suedeza este o limbă bogată în descrieri ale modului în care putem extrage un sentiment de apartenență și fericire din lumea naturală. Cuvântul care ilustrează cel mai bine acest lucru este *gökotta*. *Gökotta* este literalmente un „picnic la răsărit” pe fundalul cântecului de păsărele, dar se poate referi în general și la aprecierea naturii. În timp ce pentru cei mai mulți dintre noi, diminețile sunt definite mai puțin de experiențe liniștite ca aceasta și mai mult de sunetul alarmelor, cafea tare și un mic dejun grăbit înainte de a fugi pe ușa către serviciu, *gökotta* este o reamintire delicată a faptului că lucrurile nu trebuie să fie întotdeauna așa. Uneori, este în regulă să planificăm mai multe dintre sarcinile mai puțin practice ale vieții în rutinele aglomerate.

Este puțin probabil ca *Gökotta* să devină ceva ce ne planificăm în fiecare dimineață, dar să ne dăm



ocasional jos din pat în zori și să ne plimbăm afară în timp ce lumea se trezește la viață, poate face minuni pentru starea noastră de bine. Se întâmplă astfel tocmai pentru că include mulți factori ai stării de bine: trezirea devreme, conștientizare, exercițiu fizic (dacă *gökotta* include o plimbare) și timp petrecut în natură. Începe-ți dimineața în stilul *gökotta* și prefă-te că nu-ți observi pasul săltăreț pe tot parcursul zilei.

Însă, acesta nu este singurul cuvânt al suedezilor care descrie experiențe pozitive în natură. Dacă suedezii își încep ziua cu *gökotta*, pe înserat vine momentul contemplării *mångata* – descrie reflexia similară unui drum pe care o face luna noaptea, în apă. *Mångata* evocă starea contemplativă pe care o pot trezi în noi astfel de minuni naturale efemere și indică felul în care suedezii se bucură de natură în orice moment al zilei.

Un alt cuvânt deosebit de frumos în limba suedeză, care articulează în mod similar fericirea pe care o simțim în mediul înconjurător este *smultronställe*. Tradus mot à mot, înseamnă „locul cu căpșuni sălbatice”, dar poate avea o semnificație mai generală a oricărui loc ascuns și foarte prețuit. Astfel, *mitt smultronställe* înseamnă „ascunzătoarea mea” sau „locul meu special” și poate evoca orice mediu în care ne simțim fericiți, mulțumiți, împăcați și cu adevărat acasă. Și iată cum dacă există niște oameni a căror stare de bine este strâns legată de mediul înconjurător, aceia sunt cu siguranță suedezii.



a:ina: | substantiv | hawaiiană

1. pământ (sau „ceea ce ne hrănește”)

Există un mediu atât de fundamental pentru supraviețuirea noastră pe această planetă, încât rareori ne oprim să ne gândim la fericirea pe care ne-o aduce: pământul, căminul oficial al tuturor ființelor umane. Dacă nu ar fi fost această masă noroioasă și abundentă sub picioare... ei bine, să spunem că până și cei mai buni înotători dintre noi s-ar scufunda. În consecință, insulele Hawaii sunt un loc în care oamenii își iau pământul foarte în serios. În limba hawaiiană – o limbă austroneziană vorbită de aproximativ opt mii de oameni – cuvântul pentru pământ, *‘āina*, are semnificația mai profundă a „ceea ce ne hrănește”. Cât de des te gândești astfel la pământul pe care calci? Bănuiesc că rareori, ba chiar deloc. Însă, pentru hawaiieni, frumoasa formulare *aloha ‘āina* – mot à mot „iubirea față de pământ” – surprinde semnificația cuvântului *‘āina* pentru cultura și identitatea hawaiiană.

Aloha ‘āina reprezintă un mod de a trăi cu dragoste și respect atât pentru pământ, cât și pentru ocean (două elemente destul de importante în viața insulară) care se întinde de la mitologia antică până la dezbaterile actuale privind mediul. Pasiunea pentru *‘āina* se manifestă în întreaga cultură hawaiiană, de la povestiri, cântece și tradiționalele dansuri hula de sărbătoare și până la aspectele mai practice, ca agricultura și politica. La nivel individual, sentimentul de *aloha ‘āina* poate fi exprimat prin practicarea unui stil de viață bazat pe un profund respect pentru mediu. Astfel, orice lucru de la rugăciune și până la reciclarea cotidiană, poate fi considerat o expresie demnă de *aloha ‘āina*.

Sentimentele reverențioase pe care poporul hawaiian le are pentru *‘āina*, subliniază importanța de a demonstra recunoștință pentru una dintre cele mai prețioase resurse naturale ale noastre. Sunt foarte puține cele care, de fapt, ar putea fi mai prețioase. Ar putea avea multe beneficii, nu doar în privința modului în care tratăm planeta, dar și pentru că recunoștința intenționată s-a dovedit a fi una dintre principalele modalități prin care putem avea un impact asupra propriei bunăstări. Observând și mulțumind pentru numeroasele lucruri despre care adesea credem că ni se cuvin, putem să ne reamintim cât de norocoși suntem. Să lăsăm cuvântul *‘āina* să ne reamintească despre cât este de important să apreciem această planetă luxuriantă și abundentă pe care o numim acasă.

LBRIS

We know
books



LBRIS

We know
books

ÎN NATURĂ

O poveste de dragoste

Dacă ești în căutarea unui stimulent pentru a-ți ridica moralul, tot ce trebuie să faci este să ieși pe ușă – la propriu. S-a demonstrat că legătura cu natura are un impact pozitiv asupra bunăstării psihologice, a sensului vieții și a vitalității. Într-adevăr, are logică, dacă te gândești că oamenii au trăit în interior doar o fracțiune din existența lor pe acest Pământ și totuși, acum ne petrecem din ce în ce mai mult timp din viață înconjurați de betoane. În toate culturile și limbile, găsim o mulțime de moduri idiosincrasice de a vorbi despre această afinitate pe care o împărtășim pentru ieșirea în natură. În engleză, există câteva cuvinte rare care descriu în mod romantic natura, cum ar fi *psithurism* (sunetul vântului care șoptește printre copaci) sau *petrichor* (un substantiv care descrie mirosul plăcut de pământ al ploii după o perioadă lungă de vreme uscată și caldă). Olandezii au verbul *uitwaaien* – care înseamnă să ieși la o plimbare revigorantă în vânt. În Canada, încântătorul termen *sugar-weather* descrie zilele calde și nopțile răcoroase de la începutul primăverii – condiție perfectă pentru ca arșarii să producă seva cea dulce. În schimb, japonezii au un cuvânt pentru frumusețea delicată a luminii solare care pătrunde printre vârfurile copacilor: *komorebi* (木漏れ日). În cele din urmă, cuvântul irlandez de origine galeză *aoibhneas*, surprinde de fericita senzație de a avea simțurile invadate de peisaje uluitoare și vreme bună – dovedind că poate cea mai frumoasă poveste de dragoste este cea cu natura.

LBRIS

We know
books



hy:ge | substantiv | daneză și norvegiană

1. practica creării unor medii confortabile și agreabile care promovează bunăstarea emoțională

Nu doar un simplu cuvânt, ci un întreg sistem pentru o viață mai fericită, *hygge* este un termen întâlnit atât în Danemarca, cât și în Norvegia (avându-și originea în cuvântul norvegian pentru „stare de bine”) și care a devenit din ce în ce mai popular în ultimii ani în afara țărilor scandinave de origine. Multe lucruri pot fi *hygge*, dar anumite elemente și experiențe sunt considerate pe scară largă ca fiind aproape sinonime cu acest termen: spațiile luminate de lumânări, vinul roșu, ciorapii de lână, câțiva prieteni apropiați, sunetul ploii bătând în fereastră în timp ce te ghemuiești pe canapea sub straturi de păături moi... adică, orice lucru care evocă o atmosferă familiară să îți meargă la inimă.

Există mai multe variante ale acestui concept de confort care se regăsesc în limbile nord-europene – reflectând modul în care climatul întunecat și rece al acestor țări i-a obligat pe locuitori să își creeze propria căldură. Uneori, se materializează prin spații confortabile, atent amenajate, iar alteori se regăsește în sentimentele apropiate dintre oameni.

Un alt cuvânt care evocă în mod similar mediile confortabile și prietenoase este olandezul *gezelligheid*, care surprinde o anumită ambianță sinceră și primitoare despre care mulți spun că este specifică acestei culturi. Un picnic încântător cu prietenii pe malul canalului ar fi *gezellig*, de exemplu, dar ar putea descrie și sentimentul de a revedea un bun prieten după o lungă despărțire. În timp ce cuvântul are asemănări cu danezul *hygge*, o diferență importantă și unică este sentimentul mai puternic de sociabilitate pe care îl evocă *gezelligheid* (provine din cuvântul *gezel* care înseamnă „comparație”), o distincție subtilă de confortul mai degrabă închis al lui *hygge*.

Cuvântul german *gemütlichkeit* are de asemenea similarități cu *hygge*. Acest termen multifacțat descrie sentimentul confortabil de bunăstare pe care îl resimțim atunci când ne aflăm într-o ambianță de bună dispoziție, cu mâncare (sau băutură) și companie plăcută - și în special sentimentul cald de acceptare socială care însoțește aceste situații.

Suedezii îl au pe *mysig* pentru sentimentul de confort plăcut. Pentru norvegieni, un cuvânt comparabil este *koselig* care se poate aplica ambianțelor plăcute, dar și oamenilor afabili – prieteni sau copii. Ceea ce este deosebit la toate aceste cuvinte este faptul că împletesc mediul înconjurător cu prietenii, rudele și cei dragi - ilustrând faptul că, de obicei, nu doar locurile în sine adăpostesc sau stimulează spiritul, ci și oamenii pe care îi găsim acolo.

pre'stor | substantiv | rusă

1. spațiu deschis, întindere, vastitate, amploare

2. libertate

Uneori, noi, oamenii, ne simțim cel mai bine în spații confortabile și închise, iar alteori, dimpotrivă. Poate din cauza naturii noastre ancestrale, nomade, găsim adesea o bucurie profundă în spațiile vaste, și sunt puține mediile în care oamenii se confruntă cu o imensitate atât de expansivă ca în Rusia. Ceea ce ne aduce la cuvântul rusesc *prostor*, întâlnit și în alte limbi slave, care surprinde acea senzație efemeră, care trezește sufletul, pe care orizonturile mărețe o pot trezi în noi.

Prostor încorporează o nostalgie pentru câmpiile largi și este un bun exemplu al modului în care legăm adesea peisajele exterioare în mod metaforic de cele interioare. Un cuvânt strâns legat de *prostor* este *dusha* (душа), echivalentul rusesc al sufletului sau spiritului. Expansivitatea spiritului nostru, sau *dusha*, găsește o reflexie externă proprie în *prostor* și acest moment de armonie interioară și exterioară, poate fi

