

LBRIS

We know
books

PAȘAPORTUL SENINĂȚĂȚII

Un tur global al traiului pașnic

MEGAN C. HAYES PhD

Ilustrată de
AMELIA FLOWER

LINGHEA
Timișoara, 2022



Cuprins

SENINĂTATEA ÎN JURUL LUMII 6

CAPITOLUL UNU

Concentrare & conștientizare	10
SHU	14
SATI	18
E ÎN FIREA NOASTRĂ	22
AYLIAK	24
FLOW	26
HO'OPONONO	30
APRAMĂDA	32

CAPITOLUL DOI

Corpul și starea de bine	36
CAPOEIRA	40
PRĀNĀYĀMA	44
FLÂNEUR	48
DESABAFĂR	50
HÓZHÓ	52
FĂ O BAIE	54
HASYA YOGA	56

CAPITOLUL TREI

Obiceiuri & ritualuri	60
FIKA	64
MITZVAH	68
MUZICĂ PENTRU URECHILE NOASTRE	70
UTEPILS	72
DOMINGUEAR	74
SADHANA	78
NUCHI GUSUI	82



CAPITOLUL PATRU

Odihnă și relaxare	86
FREDAGSMYS	90
ABBIOCCO	94
FJAKA	96
SENINĂTATEA SOMNULUI	100
COUTHIE	102
MORGENFRISK	104
VILLASUKKAPÄIVÄ	108

CAPITOLUL CINCI

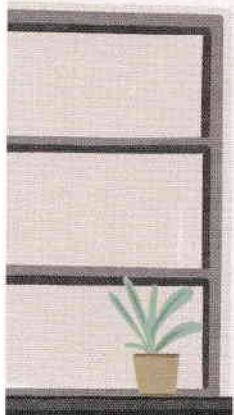
Răbdare și echilibru	110
GAMAN	114
BELUM	118
ACOLO PENTRU TINE	122
UPEKŠĀ	124
KONFLIKTFÄHIGKEIT	128
VOORPRET	132
DESENRASCANÇO	136



O HARTĂ A CALMULUI	138
PRELUNGEȘTE CĂLĂTORIA	140
DESPRE AUTOR ȘI ILUSTRATOR	143

LBRIS

We know
books



CAPITOLUL UNU

Concentrare & conștientizare



LIBRIS

We know
books



Cu o gamă din ce în ce mai atrăgătoare de instrumente tehnologice la dispoziția noastră, viața în lumea dezvoltată este presărată cu distragerea constantă a atenției. Ne verificăm e-mailul imediat ce ne trezim, primim actualizări de pe rețelele de socializare în timp ce lucrăm și noaptea ne ținem telefoanele lângă pat. Pe scurt: în epoca modernă ne aflăm la datorie pentru întreaga lume, 24 de ore pe zi, în fiecare zi. Aceasta este o rețetă sigură pentru anxietate și, ca atare, mulți dintre noi căutăm acum modalități de a încetini în mod conștient, de a ne trage sufletul și de a ne deconecta de la zumzetul neîncetat al internetului.

Deși aceasta poate părea o dilemă foarte modernă, se pare că, în întreaga lume, oamenii încearcă de secole să își păstreze calmul și să rămână concentrați (doar distragerile se schimbă). De la filozofia Chinei antice și sistemul complex de credințe ale budismului până la culturi atât de distincte precum cele din Bulgaria sau Hawaii - pe întreaga planetă am cultivat tehnici inteligente și prețioase pentru a ne ajuta să fim mai prezenți.

Aceste practici diferite ne reamintesc să rămânem în prezent și să ne asigurăm că reflectăm periodic la ceea ce este important pentru noi. Putem folosi aceste tehnici umile și aceste îndeletniciri preferate ca să evităm să ne lăsăm distrași de avalanșa de îndatoriri și dileme cu care ne confruntăm cu toții și ca să ne menținem mintea concentrată cu calm și hotărâre asupra celor mai înalte valori ale noastre. Aceste valori pot include grija față de oamenii pe care îi iubim, grija față de comunitățile noastre mai largi, aderarea la principiile etice sau pur și simplu menținerea angajamentului personal de a ne bucura de moment. Haideți să facem un tur de forță al modului în care alegem să ne concentrăm atenția și să rămânem calmi, în câteva colțuri foarte distincte ale lumii noastre.

SHU (恕)

(Pinyin): shù | substantiv | chineză tradițională

1. virtutea confucianistă a compasiunii și a grijii față de ceilalți

Mulți dintre noi îi considerăm pe cei pe care îi iubim ca fiind în centrul vieții noastre, dar dacă ne oprim să ne gândim la asta, ne putem da seama că petrecem de fapt foarte puțin timp într-o zi obișnuită, reflectând conștient asupra acestor persoane dragi. Mai mult decât atât, ființele umane se bazează adesea pe bunătatea unor persoane complet străine; o idee reflectată în folclor și basme din timpuri imemorabile. Totuși, cât de mult se reflectă această interconectare cu ceilalți în agitația activităților noastre zilnice? Poate chiar deloc.

În toate culturile, limbile, națiunile și religiile găsim variante ale unui lucru pe care noi, în Occident, îl numim „regula de aur”. Această regulă prevede că ar trebui să ne străduim să îi tratăm pe ceilalți așa cum am dori noi înșine să fim tratați. Este o idee destul de utilă, deoarece, ei bine, îi face pe toți câștigători. Acest principiu este surprins cu exactitate în conceptul tradițional chinezesc de *shu* (恕), care provine din filosofia confucianistă și care cuprinde preocuparea și grija pentru ceilalți. În limbajul chinez modern, acest cuvânt poate însemna, de asemenea, a ierta, a arăta milă sau a face pe plac altora.

Ceea ce este poate cel mai fascinant în legătură cu conceptul de *shu*, este că atunci când ne concentrăm mintea asupra celorlalți în acest fel, nu facem un bine doar altora, ci și nouă înșine. De fapt, o motivație puternică pentru oameni este aceea de a fi conectați unii cu alții și de a aparține - unii psihologi ar spune că este motivația noastră primară. Prin urmare, cultivarea unui sentiment de apartenență face minuni pentru starea noastră de bine. Cu toate acestea, în agitația unei săptămâni obișnuite, în timp ce ne grăbim de la un angajament la altul, uităm cu ușurință să facem loc pentru a ne concentra asupra celorlalți, ceea ce ne poate face să ne simțim agitați și izolați. Fă-ți timp în această săptămână pentru a reflecta cu atenție asupra altcuiva în afară de tine - cineva apropiat sau cineva care poate fi încă un străin - și lasă dorința de apartenență întruchipată de *shu* să-ți ghideze modul de viață.

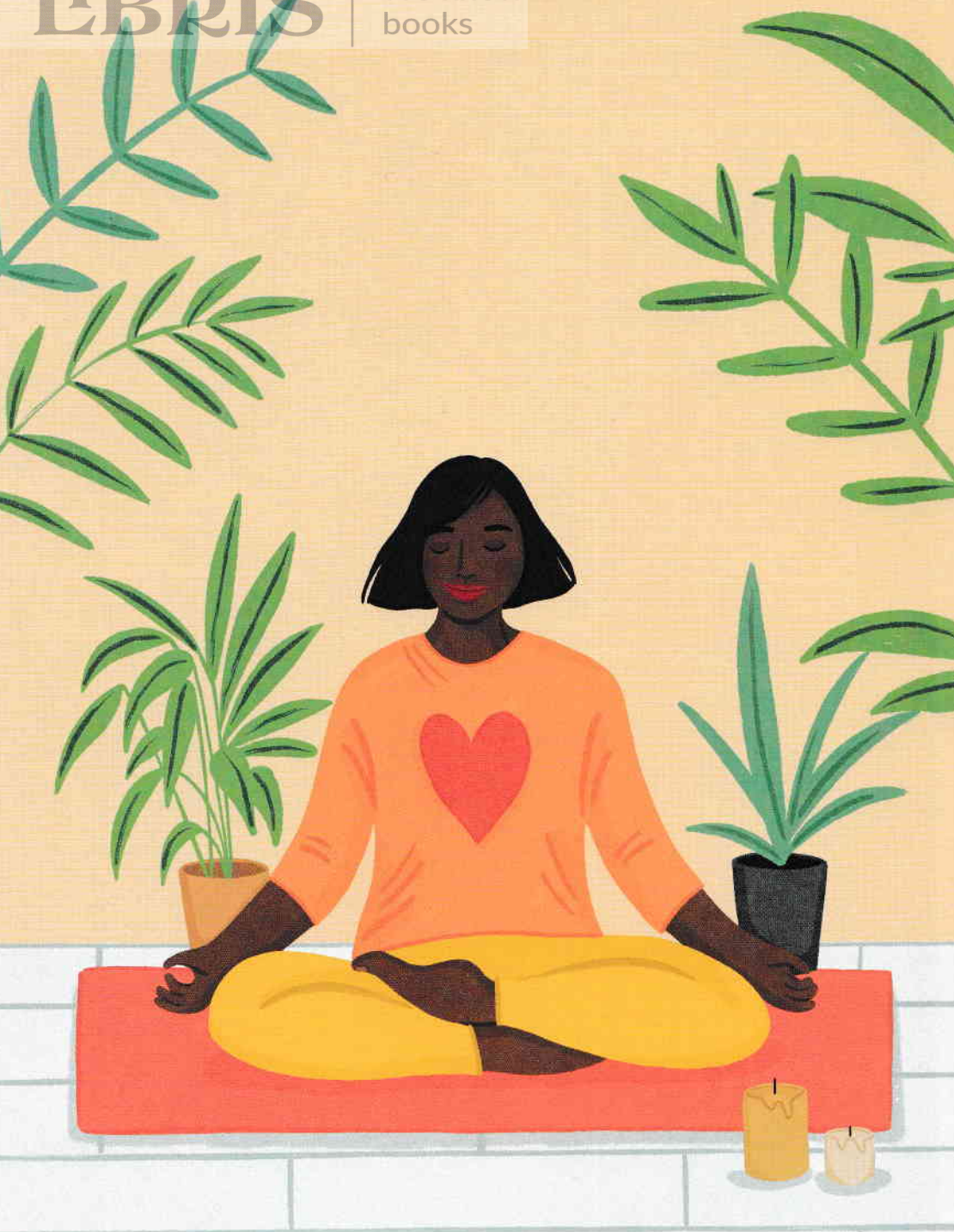
IBRIS

We know
books



LIBRIS

We know
books



ÎNCEARCĂ ASTA...

Meditație pentru iubire și blândețe

Încearcă această practică utilă care pune în acțiune frumoasa virtute a lui shu pentru o zi mai calmă și mai conștientă. Există multe moduri de a medita. Poți să te concentrezi asupra respirației, să încerci o serie de vizualizări liniștitoare sau să faci o „scanare a corpului” prin care să observi și să eliberezi treptat tensiunea din corp. Cu toate acestea, o practică de meditație care pune accentul pe concentrarea cu compasiune asupra celorlalți (în spiritul shu) este Meditația pentru iubire și bunăvoință. Există variații în această practică, dar scopul esențial este acela de a extinde compasiunea față de ceilalți, fie ei reali sau imaginari, împreună cu dorințe sincere de bunăstare.

O meditație tipică de acest fel implică un proces pas cu pas:

1. Începe prin a sta în liniște, cu ochii închiși, și concentrează-te pur și simplu asupra angajamentului față de propria stare de bine și asupra sentimentelor de compasiune profundă pentru sine, exact așa cum ești în acest moment.
2. După câteva minute, transmite aceste sentimente gândindu-te la o persoană pe care o cunoști și o iubești, începând să îi transmiți sentimente similare de grijă și urări de bine.
3. În cele din urmă, extinde aceleași sentimente de considerație la lumea întregă, reflectând asupra sentimentului propriu de compasiune și bunăătate profundă față de toate ființele.

Pentru adevărații pasionați ai abordării meditației pentru iubire și blândețe, există, de asemenea, opțiunea de a include un pas suplimentar, acela de a extinde sentimentele de compasiune față de cineva cu care ai o relație problematică sau dificilă; poate chiar față de cineva pe care îl consideri un rival sau un dușman. Prin încercări și erori, adresarea de urări de bine acestor persoane, care altfel ar fi deranjante, poate fi o modalitate utilă de a-ți păstra calmul în fața unor relații dificile la locul de muncă sau în familie - și este ceva ce trebuie urmărit pe măsură ce îți integrezi acest obicei plin de compasiune și împăciutor în propria viață.

Această practică nu numai că se simte bine, dar are și beneficii tangibile. Un grup de psihologi de la Universitatea Stanford a descoperit că până și o scurtă meditație pentru iubire și blândețe a oferit un impuls clar pentru sentimentul de conectivitate socială la cei implicați în studiu și chiar le-au crescut sentimentele de pozitivitate și compasiune față de persoane complet străine. În mod cert, deci, aceasta pare a fi o modalitate sigură de a pune în practică esența lui shu în viața de zi cu zi.

sa'ti: | substantiv | Păli

1. memorie; recunoaștere 2. conștientizare

Conștientizarea a devenit un concept familiar în întreaga lume, însă nu auzim prea des de originile sale, și anume de cuvântul *sati* care se găsește în Canonul Păli - scrierile sacre ale tradiției budiste Theravada. În timp ce *sati* se referă în principal la tipul de conștiință meditativă tradus în limba engleză ca „mindfulness”, acesta este un termen care are o sferă largă de aplicare și multe alte conotații. Pe lângă faptul că se referă la atenție, *sati* se poate referi la un fel de amintire, sau la ceea ce un învățat Păli numește neuitare.

Această idee - că a fi conștient înseamnă a nu uita - este vitală dacă dorim să înțelegem conceptul antic de *sati*. Gândește-te la asta: cât de mult timp din viață îți petreci într-o stare de uitare pe pilot automat? De exemplu, atunci când ți se înmânează un bilet de tren sau de autobuz și îl pierzi aproape instantaneu pentru că îl ascunzi undeva, fără să îți dai seama. A fi cu adevărat conștient înseamnă, într-un fel, să îți amintești să observi fiecare moment așa cum se întâmplă.



Sati este o stare de veghe în care suntem atenți la informațiile pe care le primim prin cele cinci simțuri, fără să judecăm sau să evaluăm, ci trăind pur și simplu experiența respectivă. În această stare, suntem capabili să acționăm ca un spectator și interpret al acestor informații, observând modul în care acestea se transpun în gânduri și sentimente. Prin observarea atentă în acest mod, ideea este că putem să ne detașăm de gândurile noastre care se învârt în mod constant – o stare cu adevărat liniștitoare, dacă reușim să o obținem.

Cu toate acestea, izolarea ideii de *sati* de bogata tradiție a învățăturilor budiste înseamnă, în mod inevitabil, că multe dintre nuanțele sale se pierd. Deși întregul context este prea complicat pentru a fi redat aici, un element important de reținut este că una dintre învățăturile supreme ale budismului este de a renunța complet la ideea de *spectator*, sau de sine, și de a deveni conștienți de propria noastră impermanență. Decizia de a duce această călătorie către conștientizare îți aparține, însă un lucru este sigur: puțin mai multă neuitare, sau *sati*, ar putea însemna mai puțin stres.



ÎNCEARCĂ ASTA...

Trei modalități pentru o zi mai conștientă

Nu trebuie neapărat să devenim maeștri ai meditației pentru a beneficia de conștientizare. Iată trei modalități simple de a începe să fii mai conștient în fiecare zi, pentru a integra *sati* ca practică în viață.

Fă conștient un duș

Una dintre cele mai bune modalități de a stabili un nou obicei este de a-l lega de ceva ce facem deja în mod regulat. În mod normal, nu trebuie să ne convingem să ne spălăm pe dinți sau să facem un duș - acestea sunt părți nenegociabile și intrinseci ale zilei noastre.

Deci, de ce să nu facem aceste activități cu mai multă atenție și să ne străduim să ne concentrăm complet asupra acestora? Exersează *sati* sau neuitarea în timpul dușului zilnic, observând diferitele tipuri de stimuli percepuți de simțurile tale. Cum se simte apa caldă? Cum se aude pe cada de duș? Ce miros are săpunul sau șamponul tău? Cum este să vezi prin abur? Începerea zilei cu această activitate simplă te va ajuta să păstrezi starea de atenție pe tot parcursul ei.

Stai mai atent pe scaun

Unul dintre locurile în care este cel mai puțin probabil să ne aflăm în starea *sati*, este atunci când stăm la birou sau în jurul mesei unei ședințe. Totuși, și aici putem beneficia de conștientizare. Data viitoare când observi că

ești stresat și încordat pe un scaun, respiră lent și îndreaptă-ți atenția către picioare, pe măsură ce le așezi ferm pe podea. Cum se simt? Observă cum apasă pe podea. Mișcă-ți degetele și menține atenția asupra lor un moment. Petrece astfel câteva minute, îndreptându-ți calm atenția către picioare, de fiecare dată când simți că te gândești la altceva. Acesta este un exercițiu ușor de conștientizare pentru a te ajuta să te centrezi ușor în momentele de stres.

Scrie cu atenție în jurnal

Practica *sati* se referă la observarea vieții în timp ce se desfășoară, iar una dintre cele mai ușoare modalități de a cultiva această conștientizare atentă este să îți notezi lucruri. Propune-ți să observi lucrurile neobișnuite, frumoase sau surprinzătoare pe măsură ce faci activitățile cotidiene. Poate fi lumina de seară printre copaci, lumina semafoarelor reflectată într-o baltă sau o persoană interesantă din tren - orice îți atrage atenția. Apoi, seara, fă-ți puțin timp pentru a nota aceste lucruri într-un jurnal, gândindu-te de ce te-au intrigat. Ideea acestei practici este că observarea a ceea ce se întâmplă în jurul nostru va deveni un obicei și vom începe să percepem în mod conștient frumusețea poetică chiar și a celor mai aparent banale zile.

L'ESPRESSO

We know
books

