

PEDRAM SHOJAI,
doctor în medicină orientală

Arta de a opri timpul

MINDFULNESS
PENTRU OAMENI OCUPAȚI

Traducere: Irina-Georgiana Mihai



NICULESCU

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
ZIUA 1: Pregătirea Grădinii Vieții.....	19
ZIUA 2: Timp pentru recunoștință	22
ZIUA 3: Natura.....	25
ZIUA 4: Timp pentru e-mail	28
ZIUA 5: Când să încetiniți ritmul	31
ZIUA 6: Timpul anxietății.....	34
ZIUA 7: Cum să vă faceți timp în agendă pentru voi	36
ZIUA 8: Antrenamentele.....	39
ZIUA 9: „Digestia” gândurilor	42
ZIUA 10: Timp petrecut la birou.....	44
ZIUA 11: Timp pentru visare.....	47
ZIUA 12: Când mai puțin este, de fapt, mai mult	49
ZIUA 13: Împărțirea timpului	52
ZIUA 14: Asimilarea emoțiilor	55

ZIUA 15: Ora mesei.	58
ZIUA 16: Cutremure temporale.	61
ZIUA 17: Statul degeaba.	63
ZIUA 18: Timp pentru reducerea vitezei.	66
ZIUA 19: Renunțarea la persoanele care vă consumă inutil timpul.	69
ZIUA 20: Marile evenimente din viață.	72
ZIUA 21: Timp pentru familie.	75
ZIUA 22: Timp pentru „digestie”.	78
ZIUA 23: Podcast-uri și audiobook-uri.	80
ZIUA 24: Comunicarea.	83
ZIUA 25: Cum să procedați cu listele de activități.	85
ZIUA 26: Când să dați totul.	88
ZIUA 27: Timp etern.	91
ZIUA 28: Timp să vă recăpătați suflul.	94
ZIUA 29: Înțelepciunea celor aflați pe patul de moarte.	97
ZIUA 30: Grădăritul.	100
ZIUA 31: Planificarea înainte de începerea lucrului.	102
ZIUA 32: Ascultați zgomotul.	105
ZIUA 33: Timp în contact cu pământul.	108
ZIUA 34: Zâmbiți.	111

ZIUA 35: Să bem din infinit	113
ZIUA 36: Renunțarea la obligațiile din prezent	115
ZIUA 37: Schimbări la locul de muncă.	118
ZIUA 38: A visa cu ochii deschiși	120
ZIUA 39: Audit asupra timpului	123
ZIUA 40: Timpul și banii	125
ZIUA 41: Rugăciunea	128
ZIUA 42: Oamenii au diferite amprente temporale	131
ZIUA 43: Decizii legate de cumpărături	134
ZIUA 44: Timp pentru a sta jos	137
ZIUA 45: Bucurați-vă de acest loc	140
ZIUA 46: Smulgerea „buruienilor” din Grădina Vieții voastre	142
ZIUA 47: Muzica	145
ZIUA 48: Timp de calitate cu familia	147
ZIUA 49: Timpul și tehnologia	150
ZIUA 50: Stabilirea unor ritualuri	153
ZIUA 51: Oprirea timpului în loc pentru a face dragoste	156
ZIUA 52: Timp pentru telefon	159
ZIUA 53: Relaxați-vă gâtul	162
ZIUA 54: Ziua de pauză de la rețelele sociale	164

ZIUA 55: Cinci respirații pentru voi	167
ZIUA 56: Relaxare progresivă	170
ZIUA 57: Anotimpuri	173
ZIUA 58: Decizii reactive	175
ZIUA 59: Transpirația	178
ZIUA 60: Petrecerea timpului în soare	180
ZIUA 61: Timp pentru ceai	182
ZIUA 62: Timp petrecut în jurul focului	185
ZIUA 63: Timpul și lumina	188
ZIUA 64: Pauze regulate în fiecare zi	191
ZIUA 65: Timp pentru a face duș	194
ZIUA 66: Inelele copacilor	197
ZIUA 67: Pregătirea unei moșteniri	200
ZIUA 68: Timp petrecut în pat	203
ZIUA 69: Câte bătăi de inimă mi-au mai rămas?	206
ZIUA 70: Timp pentru a face o baie	208
ZIUA 71: Timp pentru exerciții cardio	211
ZIUA 72: Timp în întuneric	214
ZIUA 73: Apelarea la ajutor	217
ZIUA 74: Timp pentru a merge la un lac	220
ZIUA 75: Artă de a privi păsările	223

ZIUA 76: Timp petrecut în mașină	225
ZIUA 77: Timpul și luarea în greutate	228
ZIUA 78: Timp petrecut împreună cu un copac	230
ZIUA 79: Lista cu lucrurile pe care doriți să le faceți înainte de a muri	232
ZIUA 80: Timp să vă vindecați corpul	235
ZIUA 81: Jurământul de tăcere	238
ZIUA 82: Tranzacționarea timpului	241
ZIUA 83: Timp petrecut la lumina lunii	243
ZIUA 84: Învățăm urmele lăsate de animale	245
ZIUA 85: Perioadele în care dormiți puțin	248
ZIUA 86: Timp pentru citit	251
ZIUA 87: Timp pentru a lua gustări	253
ZIUA 88: Timp pentru vecini	256
ZIUA 89: Relaxare totală	259
ZIUA 90: Orientarea luminii conștientizării către interior	262
ZIUA 91: Extinderea timpului captiv	265
ZIUA 92: Evenimente traumatizante	268
ZIUA 93: Când veți fi îngrășământ pentru plante	271
ZIUA 94: Timp pierdut	274
ZIUA 95: Timp creativ	276

ZIUA 96: Timp cu stelele	279
ZIUA 97: Contactul vizual, față în față	282
ZIUA 98: Plictiseala	285
ZIUA 99: Așteptarea	288
ZIUA 100: Timp pentru rentabilitatea investițiilor	290
<i>Concluzii – Pășiți în prosperitatea timpului</i>	<i>293</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>295</i>

INTRODUCERE

Aceasta este o carte despre viața nebună și agitată pe care o trăim și în care timpul este mereu limitat, restrâns.

Cu toții luptăm să găsim mai mult timp în viața noastră, dar cumva, an de an, avem din ce în ce mai puțin. Suntem prea obosiți să gândim, prea tensionați să ne concentrăm și mai puțin eficienți decât ne-am dori să fim. Ne simțim vinovați că nu petrecem suficient timp cu cei dragi nouă.

Percepția noastră asupra deficitului de timp este legată de „epidemia de stres” din lumea modernă: stresul ne face să avem impresia că totul se strânge în jurul nostru, ceea ce, bineînțeles, nu ne ajută deloc să ne simțim mai bine în legătură cu timpul. Trăim într-o cultură care și-a pierdut direcția și care este, în mod cert, *disperată* în legătură cu irosirea timpului.

Această preocupare față de timp este una justificată. Timpul este moneda de schimb a vieții noastre. Avem un număr limitat de bătăi ale inimii cu care să ne bucurăm de viață și să gustăm pe deplin din ea. Timpul petrecut cu familia, cu toți cei dragi, cu animalele de companie și cu hobby-urile noastre este valoros și îl prețuim. De asemenea, ne folosim timpul ca monedă de schimb pentru bani. Aceștia ne ajută să ne cumpărăm un adăpost, mâncare, vacanțe și educație pentru copiii noștri.

Putem, de asemenea, și să ne risipim banii, ceea ce este ca și cum nu am fi avut niciodată timpul respectiv.

Începem să avem probleme de sănătate atunci când suntem mai puțin conștienți de timp. În cazul acesta, ne dorim să fi avut ceva mai multă vreme pentru a face lucrurile cum trebuie. Timpul este tot ce avem și este cel mai valoros dar din viața noastră. Ei bine, când acesta se termină, jocul s-a încheiat. Ne putem uita *în urmă*, dar nu îl mai putem aduce înapoi.

Când nu avem o relație pozitivă cu trecerea timpului, ne lipsește scopul. Umblăm pe ici-colo, risipind fără rost timpul pe care îl avem, doar ca mai târziu să-l regretăm. Ne pierdem complet în timp, încât nu mai putem nici măcar să ne oprim pentru a privi înspre viitor și a reflecta asupra impactului deciziilor luate în prezent.

Vedem acest lucru nu doar la nivel personal, ci și la nivelul societății: cele mai mari probleme de ordin politic și legate de mediul înconjurător pe care le avem provin din relația noastră cu timpul, care este momentan în derivă. Nu putem încetini ritmul. Nu putem să ne oprim, să nu mai consumăm atât de mult și să nu mai poluăm.

Cu toții știm că ne dorim cu disperare mai mult timp, dar ce facem de fapt pentru a-l avea? Foarte puțin.

Cartea de față are rolul de a schimba acest fapt și de a ne readuce într-o relație mai sănătoasă cu timpul. Prin reglarea relației cu timpul și găsirea propriului centru, putem să ne asumăm angajamentele pe care le avem și să reprioritizăm când și cu cine petrecem timpul nostru prețios. Într-o lume în care totul ne este disponibil într-un flux nesfârșit de informații și oportunități, este de datoria noastră să controlăm accesul la aceste lucruri și să fim stăpânii propriului timp. Energia, timpul nostru și banii noștri sunt interconectați în moduri la care

de obicei nu ne gândim. Această carte vă învață care sunt acestea printr-o metodologie simplă, ușor de urmat și care este demonstrată. Am ajutat mii de persoane să-și găsească mai mult timp și liniște, devenind Călugări Urbani.

Scopul meu este să vă ghidez spre ceea ce eu numesc prosperitatea timpului, adică să aveți timp să vă dați seama ce vă doriți în viață fără să vă simțiți presați, stresați, supraîncărcați sau grăbiți. Prosperitatea timpului ne aduce liniște, decizii mai inspirate, sănătate mai bună, mai mult timp cu familia și o realiniere a priorităților noastre, care să ne ajute să aducem înapoi sentimentul de împlinire și de scop în viață. Dacă vă puteți controla relația cu timpul și ajunge la prosperitatea timpului, veți scădea nivelul de stres din viața voastră, veți avea mai multă energie, veți ajunge la sentimentul de împlinire și veți putea chiar să faceți mai multe lucruri.

Cum obținem prosperitatea timpului? Învățăm să *oprim timpul*. În această carte, voi încerca să vă îndrum, prin practici spirituale străvechi și abilități practice de viață, în așa fel încât să vă ajut să opriți timpul prin apelul la înțelepciunea înnăscută, preluarea controlului asupra propriului calendar și dezvoltarea unor limite solide în ceea ce privește timpul și asumarea obligațiilor. Gândiți-vă la acest lucru ca la practicarea unui management conștient al timpului.

În esență, în cartea de față, vă voi îndruma folosindu-mă de o practică intitulată „Gong de 100 de zile”. Bazat pe o practică străveche chinezească, un gong este un anumit interval de timp pe care îl alocăți în fiecare zi pentru îndeplinirea unei sarcini specifice. Alegeți o anumită practică (sau un set de practici), considerați-o/-le drept gong-ul vostru și exersați-o/-le zilnic, conștiincios, fără nicio abatere, pentru o mai îndelungată perioadă de timp. Acest lucru nu ajută doar la conturarea unui

comportament ferm, dar ne și forțează să ne trezim și să acordăm atenție rutinei zilnice. Știm cu toții că micile obiceiuri de zi cu zi ne-au condus spre modul de viață pe care îl avem acum. Punerea în practică a unor schimbări mici, simple, dar importante, pentru o perioadă îndelungată de timp, este calea pe care trebuie să o urmați. Prin mici schimbări ici-colo, viața va începe, în cele din urmă, să aibă un parcurs nou și extraordinar. Gong-ul este o modalitate puternică prin care nu doar se construiesc concentrarea și determinarea, ci vi se și asigură o instruire în mod regulat. Gong-ul este un act de iubire de sine care vă scoate din transa zilnică și aduce lumina conștientizării către propriul eu. Cu cât exersăm mai mult, cu atât ne trezim mai mult și ne este mai bine.

Deoarece este nevoie de cel puțin 90 de zile pentru ca o deprindere folositoare să se fixeze la nivelul sistemului nervos, consider că acest „Gong de 100 de zile” are cea mai potrivită durată pentru exersare. Vă puteți gândi la el ca la un ritual de 100 de zile care vă va ajuta la dezvoltarea unor deprinderi noi. Cu toții avem nevoie de ritualuri pentru a ieși din transa vieții moderne și a intra într-o interfață personală mai profundă unde poate avea loc schimbarea adevărată. În loc să-i cerem unei persoane care este deja foarte ocupată și pe punctul de a ceda să *adauge încă un lucru* în viața ei haotică, vom lua ceva ce întreprindeți deja și vom face o schimbare care vă va ajuta să aveți mai mult timp liber și mai multă energie în fiecare zi. Ne vom prezenta, ne vom relaxa puțin și vom modifica într-o oarecare măsură un obicei din prezent prin oferirea unei alternative mai bune. Vom face acest lucru în fiecare zi și, ușor-ușor, vom forma obiceiuri mai bune.

Unele practici vor rămâne, altele nu. Este în regulă. Cheia este să deblocați încet și cu delicatețe mai mult timp și, prin

urmare, mai multă energie și entuziasm în viața voastră prin intermediul exercițiilor. Veți păstra o parte din competențe sau la unele dintre ele vă veți întoarce în decursul vieții, dar parcurgerea unui drum de 100 de zile prin viața voastră va transforma fundamental relația cu timpul, energia, banii, oamenii și viața însăși.

Prin capitole scurte, fiecare zi vă oferă o lecție și un plan de acțiune rapid. Și asta este tot. Unele lecții se vor axa pe activități specifice pentru care, cel mai probabil, ați dori să aveți timp să le faceți. Altele se vor axa pe modalități generale prin care să găsiți mai mult timp pentru orice ați dori să faceți. Unele lecții poate că vi se vor părea ușoare, altele este posibil să vă tulbure profund. Pe parcursul a 100 de zile, viața va fi diferită. *Voi* veți fi diferiți, iar relaționarea voastră cu timpul (și, prin urmare, cu viața) va fi transformată fundamental în mai bine.

Modul ideal în care să folosiți această carte este să o parcurgeți de la început la final în decursul următoarelor 100 de zile (da, adică să începeți chiar acum!) și pur și simplu să faceți în fiecare zi exercițiul respectiv. Pe măsură ce înaintați, veți descoperi că unele lucruri vă însoțesc în toată această călătorie. Este posibil ca într-o zi să aveți o revelație puternică și, ca urmare a acesteia, să schimbați fundamental modul în care faceți un anumit lucru. În alte zile, este posibil să executați un exercițiu și să nu vă concentrați profund la acesta. Este în regulă. Mergeți înainte zi de zi și vedeți ce obiceiuri v-ați dezvoltat de-a lungul drumului. Scrieți-vă observațiile în carte. Faceți din ea un jurnal și încercuiți diverse lucruri. Această muncă este procesul *vostru*. Este înțelepciunea înnăscută la care apelăm pe măsură ce ne deplasăm prin viață. Documentați-o.

După ce ați terminat primele 100 de zile, vă recomand să folosiți această carte la întâmplare, în fiecare zi. Să îi spunem

„ruleta gong”. Luați cartea cu voi, deschideți-o la întâmplare și considerați capitolul respectiv drept gong-ul din ziua aceea. Ați văzut respectivul exercițiu cel puțin o dată când ați parcurs cartea pentru prima oară, iar acum aveți șansa de a-l face din nou. Nu veți mai fi aceeași persoană în momentul reîntoarcerii la un capitol, așa că veți învăța multe despre călătoria voastră pe această planetă pe măsură ce o veți parcurge din nou.

Acum, trăiți-vă viața și începeți să exersați! Să trecem la treabă! Avem 100 de zile de petrecut împreună, începând chiar de astăzi!

ZIUA 1

Pregătirea Grădinii Vieții

Azi privim viața prin filtrul unei metafore ce ține de natură. Imaginați-vă că viața voastră este o grădină. Aveți o cantitate limitată de apă și trebuie să lăsați loc fiecărei plante să se dezvolte așa cum trebuie. Unele plante sunt mai mari și mai importante pentru voi decât altele. Unele poate că nici nu vă plac, dar sunteți obligați să le țineți aici.

Gândiți-vă la ce este important pentru voi. Ce ați pune în Grădina Vieții voastre? Familia? Cariera? Sănătatea? Relațiile? Muzica? Ce este important în viața voastră?

Faceți o listă cu aceste lucruri și imaginați-vă de câtă energie este nevoie pentru ca fiecare să aibă o creștere susținută. Gândiți-vă la energia voastră ca la apa de care aveți nevoie pentru a hrăni și a crește fiecare plantă. Aceasta apare sub formă de timp, efort, voință și atenție. Dacă ar fi să hrăniți corespunzător fiecare plantă, de ce ați avea nevoie?

Unele ar avea nevoie de mai mult timp și de mai multă energie decât altele. Țineți cont de acest lucru. O mașină nouă costă bani. Dacă vreți una, fie va trebui să faceți mai mult (adică, să puneți mai multă apă în zona carierei), fie veți lua niște fonduri de la familie sau din altă parte. Priviți la rece ce

anume *spuneți că prețuiți* și puneți de acord aceste lucruri cu câtă apă (timp, energie, atenție, bani, concentrare) aveți nevoie să păstrați acea plantă fericită și sănătoasă. Reușiți să țineți unele plante în viață în timp ce direcționați pentru moment fluxul de apă către altele?

Fiți realiști cu privire la câte plante este nevoie să udați și să cultivați. Aveți loc doar pentru 5-10 plante și atât. Fiți atenți la plantele noi care pot fi aduse în grădină și scoateți-le din pământ pe cele care consumă resurse valoroase de la plantele cele mai importante. Considerați că acestea sunt niște „buruieni”. Aveți nevoie de concentrare și angajament, iar acest lucru este deosebit de important. Când spuneți *da* unui lucru nou, spuneți de fapt și *nu* plantelor care există deja în grădina voastră. Veți constata că udați „buruienile” nou-apărute și vă îndepărtați atenția de la plantele pe care le-ați considerat importante în viața voastră. Vă sună cumva cunoscut?

Acest exercițiu vă ajută să deveniți mai atenți. Este important să aranjați o Grădină a Vieții și apoi să folosiți acest lucru drept filtru pentru a vedea dacă plante noi pot prinde rădăcini aici. Aveți ceva nou care se aseamănă cu vreo plantă care se află deja în grădină? Dacă da, de câtă apă va avea nevoie în detrimentul celorlalte plante? Vă permiteți această schimbare? Este o plantă complet nouă? De unde veți lua apă pentru ea? Utilizați astfel resursele pe care le aveți în cel mai bun mod? Fiți sinceri.

Qigong înseamnă lucrul cu energia (*qi* = energie și *gong* = lucru, muncă). Se referă la cultivarea energiei personale prin practici de yoga. Termenul „*gong*” în sine este folosit pentru a descrie practica noastră de aici.

În timp, prin *qigong* și *meditație*, veți avea acces la mai multă energie, putere personală și claritate. Acestea vă vor ajuta să

folosiți mai multă apă pentru plantele existente sau pentru cele noi. Pentru moment însă, porniți de la premisa că apa voastră (energia, timpul și concentrarea) este limitată la ceea ce aveți în prezent. În situația aceasta, cum trebuie să împărțiți această apă pentru a face ca fiecare plantă din grădină să se dezvolte? Trebuie să clarificați unde și cum vreți să împărțiți apa, iar după aceea să verificați dacă acest lucru chiar se întâmplă întocmai. Dacă nu, faceți ajustările necesare.

Folosirea metaforei Grădina Vieții vă poate ajuta să fiți sinceri cu privire la cât timp și câtă energie aveți la dispoziție pentru diferite lucruri. Astfel, nu veți ajunge să vă supraaglomerați și, în același timp, veți evita stresul și regretele care apar atunci când nu reușiți să faceți tot ce v-ați propus.

Când ne aliniem obiectivele la planurile pe care le avem, ne activăm concentrarea și voința pentru a face ca lucrurile să funcționeze.

ZIUA 24

Comunicarea

O mare parte din timpul pe care îl petrecem pe dispozitivele electronice poate fi considerat o formă de comunicare. De la apeluri telefonice la mesaje scrise, la e-mailuri și *social media*, practic, într-un fel sau altul, comunicăm cu alte persoane. Chiar și când exprimăm ceva în spațiul virtual, către lumea întreagă, și aceasta este tot o formă de comunicare.

Astăzi haideți să procedăm altfel. Să aruncăm o privire asupra modului în care specia noastră comunica înainte de apariția tehnologiei. Bineînțeles, oamenii foloseau cuvintele, dar, de-a lungul mileniilor, au interacționat și prin variate forme de comunicare nonverbală.

Gong-ul vostru pentru astăzi este să deveniți conștienți de acestea. De la gesturile făcute cu mâna până la mișcările ochilor, observați toate modalitățile prin care oamenii din întreaga lume se fac înțeleși. Un oftat, un ridicat din umeri, o privire insistentă și un tușit plasat strategic reprezintă mijloace prin care comunicăm unii cu ceilalți.

Analizați acest lucru pentru lecția de astăzi. Persoanele cu deficiențe de auz se pricep de minune la acest lucru. Ele observă și *văd* ceea ce noi nu prea mai reușim să facem. Persoanele cu