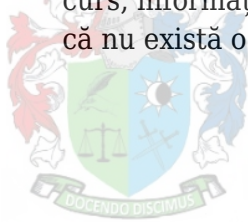


Bucură-te de lucrurile mărunte. Într-o bună zi s-ar putea să privești înapoi și să descoperi că erau cele mai importante lucruri.” Robert Brault

Trăim într-un tumult și o agitație, zilnice, devenite rutină, de care nu suntem conștienți decât atunci când ne privim în oglindă și ne vedem obosiți, încercănați și triști. Tendința generală spre împlinirea materială, așa spune aproape exclusivă, goana ginte la care ne raliem spre consumerism, ca o proprie declarație de apartenență, uită de suflet și hrănește emoțiile cu ceea ce obține de pe urma acestei practici. Dar sufletul, deși în stare de adormire, nu se mulțumește cu emoțiile primite ca urmare a goanei consumeriste sau statutului social, și își cere partea sa de hrană. Oare puteți descrie ultima fărâmbă de amintire când ați făcut ceva pentru sufletul vostru, când ați reușit să vă simțiți liniștiți, detașați, încrezători și recunoscători?

Dacă răspunsul este unul vag, atunci sufletul vostru are nevoie de o repornire, dar dacă nu vă amintiți nimic, atunci aveți nevoie de un nou început. Îndrăzniți și luați-vă timp pentru voi, pentru sufletul vostru, pentru că #viataebucurie, și un șir lung de bucurii înseamnă armonie, echilibru între minte - corp - suflet. După cum știm, la sfaturi suntem toți buni, dar practica ne omoară. Este dificil, chiar spre foarte, să începem să ne schimbăm obiceiurile, dietele, să renunțăm la vicii și să facem mișcare.

Cu o piață ce abundă de traineri, coacheri, trendsetteri, cu acces nelimitat la informații pe această temă, clipuri și chiar cursuri menite să ne învețe să trăim frumos, nu ne putem plânge că nu avem sursă de unde să ne alcătuim modelul de viață. Problema este însă ce facem cu această informație, cum o valorificăm. Din experiența personală, știu că, dacă nu aplici imediat ce ai aflat la un astfel de curs, informația se pierde și rămâne la nivel de “ce frumos ar fi dacă așa...”. Tot din experiență spun că nu există o rețetă universal-valabilă pentru fericire și nimeni nu ne poate spune pe ce butoane să



apăsăm întocmai pentru a atinge starea când ne dorim.

Oboseala psihică ne menține în starea de zombie, astfel că oricât de entuziaști am fi spre a ne împlini sufletește, mintea dezvoltă programe prin care să ne saboteze constant fiecare acțiune. De aceea e important să stabilim o rutină zilnică de activități care să crească gradul de împlinire sufletească. Metoda pașilor mici este cea mai potrivită în astfel de acțiuni, deoarece principalul sabotor suntem noi înșine, iar a găsi echilibrul între satisfacerea nevoilor și emoțiilor, uneori este precum mersul pe sârmă.

Abraham Maslow este un psiholog american ce pune bazele teoriei ierarhiei nevoilor umane în 1954, prin celebra piramidă ce îi poartă numele. Aceste nevoi, deși instinctive, nu sunt toate la fel de puternice. Astfel, acesta așază nevoile cele mai puternice la baza piramidei, ele fiind nevoile primare, comune atât oamenilor, cât și animalelor, și care includ necesitățile fiziologice (cum ar fi hrana, apa, aerul, igiena), somnul, sexul și o temperatură relativ constantă a corpului, iar la nivelele superioare pe cele de stimă și de auto-actualizare. După satisfacerea nevoilor de bază, individul se poate concentra pe nevoile de siguranță, care au de a face cu stabilitatea și consistența într-o lume relativ haotică.

Ele țin mai mult de integritatea fizică, cum ar fi securitatea casei și a familiei. Urmează apoi nevoia

de iubire și apartenență. La acest nivel este inclusă și nevoia de prietenie, familie, apartenență la un grup, sau de implicare într-o relație intimă non-sexuală. La nivelul patru sunt nevoile de stimă ce cuprind atât recunoașterea venită din partea altor indivizi (care rezultă în sentimente de putere, prestigiu, acceptare, etc.), cât și din respectul de sine, care creează sentimentul de încredere, conformare, competență. Nesatisfacerea nevoilor de stimă rezultă în descurajare, și pe termen lung în complexe de inferioritate. O nevoie pronunțată de acest fel, de exemplu nevoia pentru admirație, are la bază nesatisfacerea unor nevoi care stau în vârful piramidei, cele de auto-actualizare estetică. Acestea vin din plăcerea instinctivă a omului de a fructifica la maximum capacitățile proprii, pentru a deveni din ce în ce mai bun.

Pe primele patru nivele ale piramidei sunt nevoile așa-zise "deficiente": un individ nu simte nimic special dacă acestea sunt satisfăcute, dar simte un disconfort când nu sunt satisfăcute. Dincolo de aceste nevoi, sunt cele numite de creștere, care nu dispar când sunt satisfăcute și motivează individul în mod constant. Maslow consideră că singurul motiv pentru care oamenii nu se mișcă în direcția auto-actualizării este din cauza obstacolelor puse în calea lor de societate, mai ales printr-o educație deficitară ce nu poate schimba un individ cu o slabă pregătire pentru viață într-unul cu o abordare pozitivă. Acesta e de părere că educatorii ar trebui să fie răspunzători de potențialul pe care îl are un individ pentru a ajunge la autoactualizare în felul său. Legat de ultimele două nivele, dar fără a intra pe tărâm religios, voi spune că Ioan Sinaitul, cunoscut ca Ioan Scărarul, a scris pentru monahi „Scara dumnezeiescului urcuș” cu cele 30 trepte de desăvârșire, ce pot fi adaptate și nouă profanilor.

În adaptarea succintă și lumească a scării Sfântului, voi enumera doar câteva trepte, importante în atingerea stării de bucurie zilnică: Lepădarea de lume - nu trebuie să te compari și să te raportezi la ceilalți, căci fiecare om are valoarea sa; centrează-te pe ființa ta, adoptă și păstrează o atitudine bună, oferă-ți un sens și un scop; Neîmpătămirea, adică neîntristarea - Bucură-te de viață! Înstrăinarea - ține-ți aproape nu doar lucrurile dragi, dar mai ales oamenii; Ascultarea - fii atent la ceea ce este împrejurul tău, fii prezent; Pocăința - nu fi rău cu bună știință, și dacă ai greșit repară-ți greșeala; dezvoltă-te, autodepășește-te, învață ceva nou în fiecare zi și fii un bun mentor pentru ceilalți; Amintirea de moarte - trăiește prezentul frumos, ca atunci când el devine trecut să nu ai regrete. Fă-ți timp pentru priorități, deoarece timpul este cea mai prețioasă resursă; Bucuria plânsului - lacrimile sunt cuvintele pe care inima nu le poate rosti; eliberează-te! Nemângâiere și blândețe - Respectul se câștigă, așa că respectă-i pe ceilalți, fii amabil cu ei, dar mai ales fii bun cu tine însuși; Ținerea de minte a răului - Învață să ierți. Iartă și iartă-te!

Grăirea de rău, Limbuția și tăcerea, Minciuna, Trândăvia. Fă din integritate punctul de referință al vieții tale. Așadar, plecând de la nevoile de bază și ajungând la cele de auto-realizare, observăm că totul poate converge spre starea noastră de bine. Din păcate, în ultimul timp, confundăm faptul că a exagera satisfacerea nevoilor de bază poate substitui și împlinirea sinelui. Trebuie să acceptăm că e foarte importantă satisfacerea tuturor acestor nevoi, dar și de a găsi echilibrul între ponderea satisfacerii acestora, astfel încât să nu fie dificil să trăim frumos, să găsim bucuria de a trăi. Mulți dintre noi avem sentimente negative de care nu suntem conștienți. Suntem deprimați, fără să fim conștienți de această stare decât când ajungem să trăim bucuria.

Deprimarea este asemenea unei boli grele, care nu poate fi tratată dacă nu este diagnosticată, așa cum nu putem scăpa de insectele care ne-au invadat casa sau grădina, dacă nu suntem conștienți de existența lor. Primul lucru pe care trebuie să îl facem este să ne conștientizăm sentimentele negative: mohoreala, ura, invidia, vinovăția, care se manifestă prin stări de încordare, nervozitate, suferință și să înțelegem că acestea sunt în noi, nu și în realitate. Mulți dintre noi, când înțeleg că suferă și își doresc să trăiască o stare de bucurie, încearcă să schimbe realitatea și nu sentimentele negative. Își irosesc astfel tot timpul și toată energia în încercarea de a schimba circumstanțele exterioare, oamenii de lângă ei, partenerii, șefii, prietenii. Ideea este că nu trebuie să schimbăm

nimic, ci doar felul în care noi ne raportăm la tot ceea ce ne este exterior pentru că nu putem influența pe cineva decât în maniera în care el este deja influențat. Raporturile interumane se bazează pe empatie, care este bidirecțională, atât pentru emoții negative, cât și pozitive.

Dacă înțelegem că sentimentele se transformă în stări, apoi în stil de viață, vom fi mai atenți la felul în care ne raportăm la stimulii externi. Cele trei emoții fundamentale sunt frica, furia și tristețea. Fără a le conștientiza și a ne debarasa de acestea nu ne putem trăi viața cu încredere, echilibru și bucurie, nu putem privi spre viitor.

Rămânem blocați în propriile noastre vise neîmplinite, în experiențele neplăcute, în trecut. Nu pentru toți parcursul vieții este unul măreț. Nu putem fi toți genii, suntem însă geniali, dar mai ales unici, în felul nostru. E important să învățăm să ne bucurăm de lucrurile mărunte, de acele semne mici, pline de căldură și bunătate din jurul nostru, să fim deschiși spre a le observa, care adunate, nu crează doar amintiri, crează, de fapt, un stil de viață frumos. Consider că începutul și sfârșitul unei zile sunt amprenta anilor noștri. Începutul pentru că imprimă vibrația zilei ce urmează să o trăim, iar sfârșitul pentru că definește concluzia acesteia și trasează direcția următoarei zile. Începutul și sfârșitul unei zile sunt impulsul perpetuumului mobile numit viața noastră. Există o vorbă care spune că "ziua bună se cunoaște de dimineată", iar fiecare zi este un nou început. Unii practică meditația, alții se roagă sau fac câteva exerciții fizice combinate cu unele de respirație, pentru a-și stimula resursa de energie ce există în fiecare din noi.

Oricare dintre aceste practici este bună, atât timp cât o practicăm. Cei mai mulți dintre noi, începem ziua cu planuri pe care le facem încă înainte de a deschide bine ochii, iar rezultatul este acela că stresul se va instala aproape imediat inducând o stare de agitație și chiar de teamă, indiferent dacă sarcinile pe care le-am organizat mental sunt dificile sau nu.

Secretul este ca dimineata până nu ne trezim efectiv, iar acest moment este diferit în funcție de fiecare, să ne gândim la ceva ce ne face plăcere. Poate fi orice, de la o amintire dragă nouă, până la planuri de vacanță, sau ceva material, de îmbrăcat sau mâncat, importantă este starea pe care ne-o creăm înainte de a fi treji complet. Există programe care promovează scrisul de mână dimineata, în ideea de a reuși să te organizezi. După părerea mea, tocmai aceasta nu trebuie să facem, deoarece în drumul către serviciu este suficient timp pentru organizarea mentală a zilei ce ne așteaptă. Un alt punct ce nu trebuie ratat din ritualul nostru de dimineată este micul dejun luat în tihnă. Chiar dacă este dificil, mai bine ne trezim mai devreme, pentru a avea timp să mâncăm liniștiți, să savurăm o cafea sau un ceai.

În era vitezei, nu știm în ce vârtoare de evenimente vom fi implicați, așa că e important să ne facem timp pentru un mic dejun în tihnă. Din nou, nu e important ce mâncăm și cât, e important momentul de tihnă. Recomandarea este să nu plecați de acasă în grabă, cu teama de a fi uitat ceva, și fără să vă aranjați. Când ieșiți pe ușă ar trebui să fiți pregătiți să nu vă mai întoarceți acasă decât seara, cum poate se și întâmplă adesea pentru unii dintre voi. În felul acesta veți fi mai atenți cu ținuta și lucrurile mărunte ce pot crea o stare de bine: un parfum, o bijuterie, un mic pachetel sau chiar telefonul cu bateria încărcată. E important, de asemenea, să nu plecați supărați pe vreun membru al familiei, fie el biped sau patruped. Așadar, ziua începută fără organizare, doar cu gânduri plăcute, cu un mic dejun luat în tihnă și fără plecat de acasă în grabă, este ca o promisiune că o vom trăi cu bucurie. Nu mai puțin lipsit de însemnătate în crearea unei rutine de viață trăită cu bucurie este și finalul zilei. După o zi plină de provocări, sentimente de tot soiul, interacțiuni cu oameni diverși, vine momentul în care putem reduce puterea motoarelor.

De obicei, seara este momentul în care ne bucurăm de tihna căminului și ne oferim momente de relaxare. E important să petrecem timp cu persoanele dragi nouă, fie că ne sunt aproape, sau nu, putându-ne folosi de avantajele tehnologiei. Spre deosebire de partea de început a zilei, la finalul ei

ne putem organiza mental ziua ce va urma, cu activități concrete și pe ore. Tot la finalul zilei putem rememora ziua trăită, detașându-ne de momentele tensionate, trăgând concluzii și propunându-ne să le și aplicăm în următoarea perioadă de timp. Ar trebui să observăm dacă și cât din aceste concluzii aplicăm, dacă ne place unde suntem, ce facem, suntem mulțumiți cu viața noastră. Steve Jobs obișnuia să întrebe: „Dacă astăzi ar fi ultima zi din viața ta, ai vrea să faci ceea ce urmează să faci astăzi?” - iată o întrebare care ar trebui să existe în rutina noastră zilnică.

Mihaela Dumitrescu



INDEPENDENȚA ROMÂNĂ

*Independența
prin Cultură*