

Cuprins

Geografia fericirii	7
I. Cultura fericirii	
<i>Namaste</i> : sufletul meu salută sufletul tău	13
Porțile înțelepciunii	17
Calea <i>sadhu</i>	30
Ashram: evoluăm într-o comunitate	39
Maeștri ai timpurilor noastre	49
OM, silaba sacră	65
II. Filozofia fericirii	
Puterea introspecției	73
Cele patru eliberări	77
<i>Advaita</i> : nondualitatea	86
<i>Dharma</i> : legile universale ale fericirii	94
Karma: istoria vieților tale	103
Samsara și nirvana	111
III. Practica fericirii	
<i>Pranayama</i> : respirație înseamnă viață	119
Yoga: unirea trupului cu mintea și spiritul	129
Ayurveda: medicina ancestrală	135
<i>Champissage</i> : masajul indian al capului	144
Tantra: întâlnirea sacră	148
Meditație: originea conceptului de <i>mindfulness</i>	153
Epilog: Marile spirite sunt asemenea norilor	159
Cele 10 legi indiene ale fericirii	161
Mulțumiri	163
Bibliografie	165

Geografia fericirii

Această carte este inspirată din străvechea înțelepciune a culturii umane și conține secretele care ne ajută să clădim atât prezentul, cât și viitorul la care visăm.

Când ne-am hotărât să o scriem, cărțile noastre se traduseră deja în peste 60 de limbi și se aflau pe primele locuri în multe țări. Fenomenul *ikigai* a ajuns și în India, unde cartea noastră a ocupat locul 1 timp de doi ani la rând, ceea ce ne-a determinat să călătorim în acest subcontinent, leagănul spiritualității, ca să ținem prelegeri, să participăm la festivaluri și să acordăm interviuri.

Cititorii din această țară au fost foarte amabili și ne-au mărturisit ce rol a jucat cartea noastră în viața lor, iar adeseori ne-au întrebat de ce nu scriem o astfel de carte inspirată din înțelepciunea hindusă.

De fiecare dată când vorbeam despre această posibilitate, ni se părea o provocare din ce în ce mai ambițioasă și mai captivantă. India nu este doar o țară tânără, întreprinzătoare, care privește spre viitor, ci reprezintă și cea mai mare democrație de pe planetă. Aici își au originea marile curente ale spiritualității care au modelat omenirea și, mai mult decât atât, aici aflăm ce înseamnă fericirea, dacă ne întoarcem la izvoare.

Călătorul care vizitează India rămâne surprins când întâlnește pe același teritoriu colorate temple hinduse, biserici în Goa și Kerala, moschei sublime precum cea din New Delhi sau mausoleul islamic Taj Mahal. Pe străzile pline de viață se poate întâlni cu mistici jainiști, călugărițe creștine, eleganți *siji*

cu turbanele lor, *sadhu*, care peregrinează prin toată țara, pregătindu-se pentru moarte.

Ai senzația că lumea întreagă, cel puțin în privința spiritualității, se află aici.

Dacă ne întoarcem în timp, constatăm că în nordul Indiei și-a început descoperirile Siddhartha Gautama, cel care avea să devină Buddha. Cu un mileniu înainte găsim Vedele, cele mai vechi patru texte ale literaturii indiene, care au conturat hinduismul.

Multe practici care în prezent sunt în vogă în Occident, precum yoga sau meditația – cuvântul la modă este *mindfulness* –, își au originea în India, la fel și concepte precum karma sau procedurile vindecătoare ancestrale, cum ar fi ayurveda.

În același timp, India este viitorul lumii, drept dovadă, actualul director executiv al Microsoft sau Alphabet (Google), printre alte corporații din Silicon Valley, provine din această cultură plină de străluciți matematicieni, programatori și ingineri. Care este secretul succesului lor?

Îl vom descoperi pas cu pas pe parcursul acestor pagini.

Nu ai cum să nu rămâi impresionat de acest creuzet de bogății infinite care este India. Misiunea noastră a fost să concepem o carte scurtă, proaspătă și edificatoare care să ofere răspuns la provocările de astăzi, după pandemie.

Înainte de a începe să scriem *Namaste*, care printre altele este o venerare a divinității dinlăuntru tău, dragă cititorule, am căutat să oferim răspuns în lumea actuală la întrebările pe care și le-au pus misticii din India în ultimii cinci mii de ani, inclusiv liderii contemporani:

- Cum putem să lăsăm în urmă suferința și să începem o existență împlinită?
- Ce căi avem la dispoziție pentru a activa întregul potențial creativ care se află înlăuntru nostru?

- Putem să facem astfel încât legea karmei să lucreze în favoarea noastră zi de zi?
- Care sunt cele mai bune tehnici pentru a ne elibera de stres, anxietate și frică?
- Cum putem să avem grijă de corpul, mintea și spiritul nostru, ca să ne bucurăm de toată energia posibilă până la sfârșitul vieții?

Pentru a răspunde într-o manieră utilă și practică la aceste întrebări, dar și la multe altele, noi, autorii acestei cărți, am recurs la cei mai mari maeștri ai omenirii în arta fericirii și împlinirii personale.

De la înțelepții milenari la repere moderne precum Ramana Maharshi ori Jiddu Krishnamurti, vom valorifica această moștenire inestimabilă pentru a elimina blocajele, pentru a ne dezvolta toate capacitățile și a ne găsi împlinirea.

Calea hindusă spre fericire, care include în esența ei infinite căi, ne va ghida de-a lungul următoarelor pagini spre o călătorie care nu doar că ne poate schimba viața, ci ne poate schimba și viitorul.

Așa cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, ziua de mâine este rezultatul obiceiurilor, atitudinilor și acțiunilor noastre de zi cu zi.

Scopul nostru este să construim, încă de pe acum, cel mai bun viitor posibil. Pentru tine și pentru lumea pe care o crezi.

Namaste!

FRANCESC MIRALLES
și HÉCTOR GARCÍA

I

CULTURA FERICIRII

India: sursa spirituală a umanității

Namaste: sufletul meu salută sufletul tău

Uneori formulat și *namaskar* sau *namaskaram*, titlul acestei cărți vine de la salutul tradițional hindus. *Namaste* se folosește pe subcontinentul indian, dar și în alte locuri din sud-estul asiatic pentru a întâmpina pe cineva, pentru a-ți lua rămas-bun, pentru a mulțumi sau pentru a celebra timpul petrecut împreună.

Nu întâmplător una dintre traduceri cel mai des întâlnite ale acestui termen este „sufletul meu salută sufletul tău“.

Namaste este compus din combinația *namas* (care în sanscrită înseamnă a „venera, a aprecia, a omagia, a face o reverență“) și pronumele în dativ pentru persoana a doua *te* (ție, dumneavoastră).

Cu alte cuvinte, când salutăm pe cineva folosind *namaste*, ne exprimăm venerația față de cealaltă persoană. Poate exista un cuvânt de întâmpinare mai frumos și mai cald?

Pentru a înțelege mai bine ce înseamnă acest concept trebuie să plecăm de la conceptul *ātman*, sufletul sau principiul vieții. Potrivit hinduismului, *ātman* este esența pură a oamenilor și a oricărei făpturi. Prin urmare, când venerăm o altă persoană, salutând cu *namaste* implicăm recunoaștem echivalența *ātman*-ului nostru ori egalitatea dintre noi.

„Sufletul meu salută sufletul tău“ ori, cum îl traduce sociologul Holly Oxhandler, „sacralitatea din mine recunoaște sacralitatea din tine“.

CUM SPUNEM NAMASTE

Se poate saluta pur și simplu spunând *namaste* celuiilalt ori poți să însoțești salutul de următorul gest:

1. Unește-ți palmele
 - trebuie să fie în dreptul pieptului
 - degetele trebuie să fie orientate în sus
 - degetele mari aproape că ating pieptul.
2. Pronunță cuvântul *namaste*.
3. Înclină-ți trunchiul în față ca o reverență.

नमस्त

Semnul *namaste* în sanscrită



Anjali mudrā

Un salut ancestral

Există mărturii istorice potrivit cărora acum peste 4000 de ani se folosea deja gestul de salut *namaste*. S-au găsit figuri umane din teracotă cu mâinile unite în dreptul pieptului, datate între anii 3000 î.Hr. și 4000 î.Hr. Acest gest este cunoscut ca

añjali mudrā, iar în japoneză se numește *gasshō*, 合掌. Are echivalent și în alte țări din Orient.

Atât salutul simplu prin care spunem *namaste*, cât și asocierea cu *añjali mudrā*, gestul de a uni mâinile în fața pieptului, se întâlnesc în zilele noastre nu doar în Asia, ci și în restul lumii. De exemplu, la începutul și la finalul practicii multor tipuri de yoga.

Namaste înlătură barierele și diferențele dintre oameni și chiar dintre culturi. Este unirea oamenilor prin intermediul *ātman*, care este comun tuturor.

Lecția zero

Dacă luăm această expresie emblematică din India și o punem în legătură cu inteligența emoțională, popularizată în anii '90 de Daniel Goleman, vom descoperi o importantă regulă care ne va servi drept lecția zero în acest curs de fericire cotidiană.

Așa cum pentru a recunoaște emoțiile celorlalți trebuie să le recunoști mai întâi pe ale tale, nu vei putea să vezi sacralitatea din celălalt fără să o vezi mai întâi la tine.

Cu alte cuvinte, trebuie să începi cu tine, iar toți guru din India le-au repetat asta mereu discipolilor lor.

Pentru a înțelege această lecție zero, îți propunem un exercițiu simplu:

- Gândește-te la cineva deosebit de agresiv sau conflictual pe care-l cunoști, care se ceartă sau are mereu neînțelegeri cu ceilalți. Crezi că această persoană este împăcată, sau are probleme cu sine de rezolvat? Poate că-i este mai ușor să poarte războiul în afară decât să se ocupe de aspecte personale mai dureroase sau mai greu de înfruntat.

- Acum gândește-te la viața ta. În momentele în care ai avut mai multe fronturi deschise cu lumea, cu ceilalți, cum te simțeai în sinea ta? Vedeai lumina dinlăuntrul tău, sau simțeai că te afli în întuneric? Te acceptai și te iubeai pentru ceea ce erai, sau te simțeai frustrat ori insuficient?

La baza oricărui drum spiritual care ne conduce spre fericire, cum spunea Bertrand Russell, se află grija față de sine. O viață împlinită și de succes depinde de cultivarea bunelor relații interumane, de stabilirea legăturilor întemeiate pe prietenie și iubire. Dar pentru a obține asta trebuie mai întâi să te iubești pe tine. Doar atunci vei putea să-i iubești cu adevărat și pe ceilalți. Iar această legătură cu tine însuși și cu ceilalți este drumul sigur spre fericire.

Prin urmare, când îl saluți pe celălalt și recunoști divinitatea care sălășluiește în el, nu uita că aceeași divinitate și lumină se află și înlăuntrul tău.

Namaste!