

Noua Acropolă

o privire filosofică asupra lumii

Libertatea filosofilor

Idealul Samuraiului

Depresia

**Despre
materialele**

Pădurile

plastice

Cuprins

- 3 Arta și știința dialogului
- 6 Libertatea filosofilor
- 8 Omar Khayyam
- 14 Idealul Samuraiului
- 22 Principiile O.I.N.A.
- 24 Glasul liniștii
- 25 Atelierul Atena
- 26 Placa de la Palenque
- 28 Wangari Maathai
- 32 Pădurile
- 36 Natura ne învață...
- 38 Despre materialele plastice
- 42 Depresia

Editor Noua Acropolă România

Director Ivo Ivanovici

Redacție Sonia Ivanovici
Corina Munteanu

*Distribuție și
relații cu publicul* Mihaela Brătuianu

*Tehno-redactare și
grafică* Florin Ganea
Eli Sipos
Ernest Ștefan Matyus
Mihaela Brătuianu
Paula Dron

Adresă de contact na-bucuresti@noua-acropola.ro



NOUA ACROPOLĂ



Noua Acropolă Arad

str. Ion Georgescu (Sebeșului) nr. 6, ap. 16, Arad
+40 744 781 989



na-arad@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-21:00, Sâmbătă 16:00-19:00



Noua Acropolă București

str. Atanasie Demostene Nr. 7, Sector 5, București
+40 31 405 2024, +40 723 332 633



na-bucuresti@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-21:00



Noua Acropolă Cluj-Napoca

str. Octavian Goga nr. 47, Cluj-Napoca
+40 740 066 658



na-cluj@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-21:00



Noua Acropolă Constanța

str. General Manu nr. 24, Constanța
+40 744 525 651, +40 341 730 383



na-constant@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-22:00, Weekend 10:00-15:00



Noua Acropolă Iași

str. Nicolae Iorga nr. 51, sc. B, apartament 1, Iași
+40 741 394 303



na-iasi@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-22:00



Noua Acropolă Oradea

Strada Republicii, nr. 64, Oradea
+40 755 292 542



na-oradea@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-22:00



Noua Acropolă Timișoara

str. 1 Decembrie, nr. 82, Timișoara
+40 256 433 151, +40 744 781 989



na-timisoara@noua-acropola.ro



Luni-Vineri 18:00-21:00, Sâmbătă 16:00-19:00



Arta și știința dialogului

câteva observații

Ivo Ivanovici



Raționalizarea tuturor aspectelor vieții moderne a dus la apariția a numeroase tehnici. Un cetățean obișnuit dintr-o țară mediu dezvoltată trebuie să posede multiple cunoștințe și deprinderi tehnice, deoarece astăzi nimic nu mai este simplu: pentru a achita o factură sau pentru a face o achiziție trebuie să-și folosească cardul bancar, iar dacă tranzacția se face pe calea transferului electronic, este necesar să cunoască tehnici de lucru din domeniul informaticii și protocoale prin care să stabilească conexiunea cu instituția financiară unde are contul bancar, etc. Pentru a alege dintr-o varietate de produse unul care, poate, îi va satisface așteptările, trebuie să cerceteze datele tehnice asociate cu fiecare dintre ele, să compare produsele din perspectiva costului de achiziție și întreținere și, în fine, să examineze veridicitatea informațiilor primite... Iar pentru a găsi un loc de muncă, trebuie să demonstreze că poate presta competent activitatea corespunzătoare postului vizat, dar și să lase impresia bună la care se așteaptă angajatorul – ceea ce nu înseamnă neapărat a se prezenta ireproșabil și a dovedi că posedă calități etice, estetice, culturale, intelectuale, psihologice, spirituale, specifice unei personalități cu adevărat mature. De fapt, nimeni nu îi cere excelență, ci doar să fie folositor! Drept consecință, educația se înscrie în aceleași coordonate, iar problema calității umane este deviată din sfere etice și estetice în zona utilitarismului mercantil. Ca și cum valoarea umană ar fi decisă la bursă.

Dialogul este o parte esențială a vieții. La fel cum Universul poate fi comparat cu un mare organism ale cărui componente se află în relații reciproce foarte complexe, tot așa și condiția umană implică stabilirea unui număr mare de relații și interacțiuni cu caracteristici foarte diferite: ne raportăm la propria persoană, la alte persoane, la animale, la plante, la minerale și, în general, la tot ceea ce înseamnă lumea fizicii, la realitățile metafizice (inclusiv la propriul destin: cine sunt, de unde vin și încotro mă duc), la formele specifice de contact cu sacrul, etc. Un om are nevoie de toate și, mai mult decât atât, pe măsură ce se trezește intelectual și



se individualizează, el simte nevoia ca relațiile în care se implică să fie de cea mai bună calitate. Căci o întâlnire, oricare ar fi, poate avea un caracter pur trecător și lipsit de transcendență, dar poate fi și un prilej de a căuta și de a cunoaște un adevăr, o lege a naturii, ceva profund, permanent și durabil. De aceea se spune că dialogurile noastre pot deveni artă și știință.

O persoană care nu se evaluează după criteriile economice și sociale ale lumii din jur (cu toate că nu le refuză și participă la ele) și se consideră relativ emancipată și liberă, intră în relație cu ea însăși pentru a se cunoaște, a se evalua și a se conduce singură, după propria apreciere bazată pe cunoașterea, la început foarte subiectivă și treptat tot mai obiectivă, a personalității sale. Ce am în comun cu alți oameni (în general sau doar cu aceia pe care-i cunosc) și prin ce sunt diferit? Cum apreciez propria-mi persoană din perspectiva așteptărilor și valorilor mele? Limitele cu care mă confrunt sunt toate reale (și nu depind de mine) sau există și unele care sunt închipuite și pot fi depășite? Dacă îmi privesc neajunsurile ca pe niște încercări, mă pot schimba, pot să fiu mai bun. Deci, cunoașterea de sine este o formă de căutare a adevărului. Dacă omul de știință caută adevărul în lumea din jurul lui, filosoful începe prin a exersa arta căutării adevărului launtric și, pe măsură ce se perfecționează, învață „arta și știința dialecticii”, căutând adevărul – mai presus de opinii și prejudecăți – în toate relațiile sale. Într-un fel, toate lucrurile încep să-i dezvăluie identitatea sa, în timp ce el învață să le aprecieze pe toate la justa lor valoare. Iar în lumea umană... devine capabil să-i înțeleagă pe toți și să arbitreze în mod just și imparțial toate tranzacțiile vieții.

După cum se vede, abilitățile tehnice și afirmarea socială nu înseamnă totul. Căci, dacă ne uităm mai atent, putem descoperi comorile omului peren: au fost valabile ieri, sunt neprețuite astăzi și la fel vor fi mâine, câtă vreme vor exista oamenii și umanitatea. Este mare nevoie de persoane autonome și deoptrivă responsabile, ferm ancorate în legile naturii și capabile să-și iubească semenii. Vrei să fii și tu așa?



Libertatea filosofilor

Delia Steinberg Guzmán



Este dificil și deopotrivă frumos să fii filosof, deși – ca în orice altă întreprindere umană – există și aici desigur, diverse grade de perfecționare. Au fost ființe excepționale care au marcat momente de neuitat în istorie; au fost, sunt și vor fi și oameni mai modești, necunoscuți, care, fără să atingă celebritatea, și-au închinat totuși viața nobilei căutări a adevărului și transmiterii descoperirilor lor.

În acest din urmă aspect – transmiterea – au întâmpinat cele mai mari greutăți atât înțelepții de seamă, cât și ceilalți, în încercarea de a păși pe urmele gândirii lor. Dacă filosofii s-ar fi mulțumit să se dedice exclusiv căutării lor personale, nu ar fi produs atâtea supărări societății; însă, cine caută cu dragoste autentică și reușește să găsească răspunsuri și soluții potrivite pentru sine, nu se poate sustrage unei neliniști care îl îndeamnă să le împărtășească, unei autentice pasiuni pedagogice în cel mai pur sens al cuvântului.

Dificultatea constă în faptul că filosofii autentici au fost întotdeauna liber-cugetători, nesupuși niciunui fel de partizanat politic, social sau religios; paginile cărților de istorie sunt pline de exemple ale unor oameni care și-au lăsat în urmă averi și vieți privilegiate, posturi politice importante și posibilități de a accede la poziții influente în cadrul uneia sau alteia dintre formele religioase. Libertatea lor de spirit a fost cel mai supărător „tăun” abătut asupra diferitelor comunități în care le-a fost dat să trăiască; libertatea lor de spirit i-a îndemnat să-și exprime cu claritate desăvârșită ideile, fără a se împiedica de tentația unui fals prestigiu sau de teama de represalii. Dimpotrivă, societățile s-au temut de filosofi, iar conducătorii corupți și falșii predicatori au încercat să ocolească adevărul gol pronunțat de cei care slujeau numai și numai cunoașterii superioare.

O atare cunoaștere nu disprețuiește religia, politica, societatea sau arta și nicio altă îndeletnicire umană, ci dorește să le înfățișeze în cea mai curată și sinceră expresie a lor. Așa a fost și așa va fi...

Vremurile s-au schimbat mult – cel puțin în aparență – însă din acest punct de vedere toate rămân



Dejfn sãfnd
Foto: wallpaperwide.com

așa cum au fost dintotdeauna. Au trecut mai bine de 2.500 de ani de când Socrate a fost constrâns să bea cucuta după o judecată rușinoasă, întemeiată pe falșități și interpretări răuvoitoare. Însă nu lipsesc nici azi unii care susțin că execuția filosofului atenian a fost justificată, căci nu împărtășea criteriul democrației practicate în cetatea sa... Și nu lipsesc nici cei care, pentru a evita repetarea unor astfel de situații, au mărginit filosofia la o sumă vană de definiții și speculații ce nu-i mai servesc la nimic omului, nici vieții. Asta fiindcă n-a fost niciodată plăcut – nici în trecut, nici acum – să ascuți adevărul gol-goluț, liber și neținut în șah de forță sau de uzanțe.

Însă filosofia nu este nicidecum deșertăciune și nici căutarea adevărului o înșiruire confuză de cuvinte fără rost. Filosofia este dragoste pentru cunoaștere și dobândirea ei pas cu pas, fără pretenția de a deține vreun adevăr absolut, dar cu convingerea că lucrurilor trebuie să li se spună pe nume. Nu ajută la nimic să împodobim cu văluri frumos colorate rețelele de care suferim din cauza propriilor neputințe.

De aceea este dificil și deopotrivă frumos să fii filosof. De aceea merită să încercăm, chiar știind că adevărul și căutătorii săi nu au fost niciodată înțeleși sau apreciați de cei care înalță cult minciunii și ignoranței.

Omar Khayyam

Clipa umană

Corina Munteanu

*Trecând din întâmplare într-o zi,
printr-un atelier cu oale mii
Le-am auzit șoptind încetișor:
Hai să-l rugăm pe acest trecător
Să ne vorbească despre olarii care-am fost,
de vremea lor...*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Aceste versuri au fost scrise de Omar Khayyam, în secolul XI, în Persia. Geniu autentic, el a reunit în personalitatea sa mai multe valențe creatoare: știința, poezia și filosofia. În toate cele trei domenii a excelat și a lăsat posterității opere desăvârșite, care au inspirat și au motivat umanitatea. Ca savant, a acționat și a izbândit precum un cuceritor, în domeniul ca matematica și astronomia. Ca filosof, a gândit lucid și cu discernământ, anticipând ideile existențialismului și ale idealismului. Iar ca poet, a reușit să transmită prin cuvinte puține și propoziții extrem de rafinate, experiența inefabilului.



Foto: Fer Nando, Unsplash



Pământul n-a putut răspunde — Adelaide Hanscom Leeson (1875–1931), 'Blanche Cumming' (fl. 1902–1924)
Dir: Omar Khayyam, în: Edward Fitzgerald, 'The Rubaiyat of Omar Khayyam' (1905, 1912)
Foto: Wikimedia Commons

*Am întrebat Savantul și-am întrebat și Sfântul
Sperând c-au să mă-nvețe suprema-nțelepciune.
Și, dup-atâta trudă, atât se poate spune:
Că am venit ca apa și că plecăm ca vântul.*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Ca matematician, Omar Khayyam a scris tratate având subiecte bine alese și cu implicații profunde. Teoriile sale au fost atât de avansate pentru secolul XI, încât nu au putut fi demonstrate atunci, ci doar de curând. Tratatul său despre problemele de algebră, de geometrie și despre granița dintre ele, rămâne un text matematic esențial și astăzi. Tot el a venit cu ideea că o ecuație de gradul trei poate avea mai multe soluții și că ar putea fi rezolvată prin metode geometrice. A scris de asemenea un scurt tratat dedicat principiului lui Arhimede, având simpaticul titlu-rezumat *Despre înșelăciunea cunoașterii celor două cantități de aur și argint într-un compus format din cei doi*, iar altul despre legătura dintre aritmetică și muzică.

*Cifrele, zici, cu care eu compun
Din zile și-ani un Calendar mai bun?
Și ce se afla-n calendar? Un ieri
Pierdut și-un mâine nenăscut – vă spun.*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

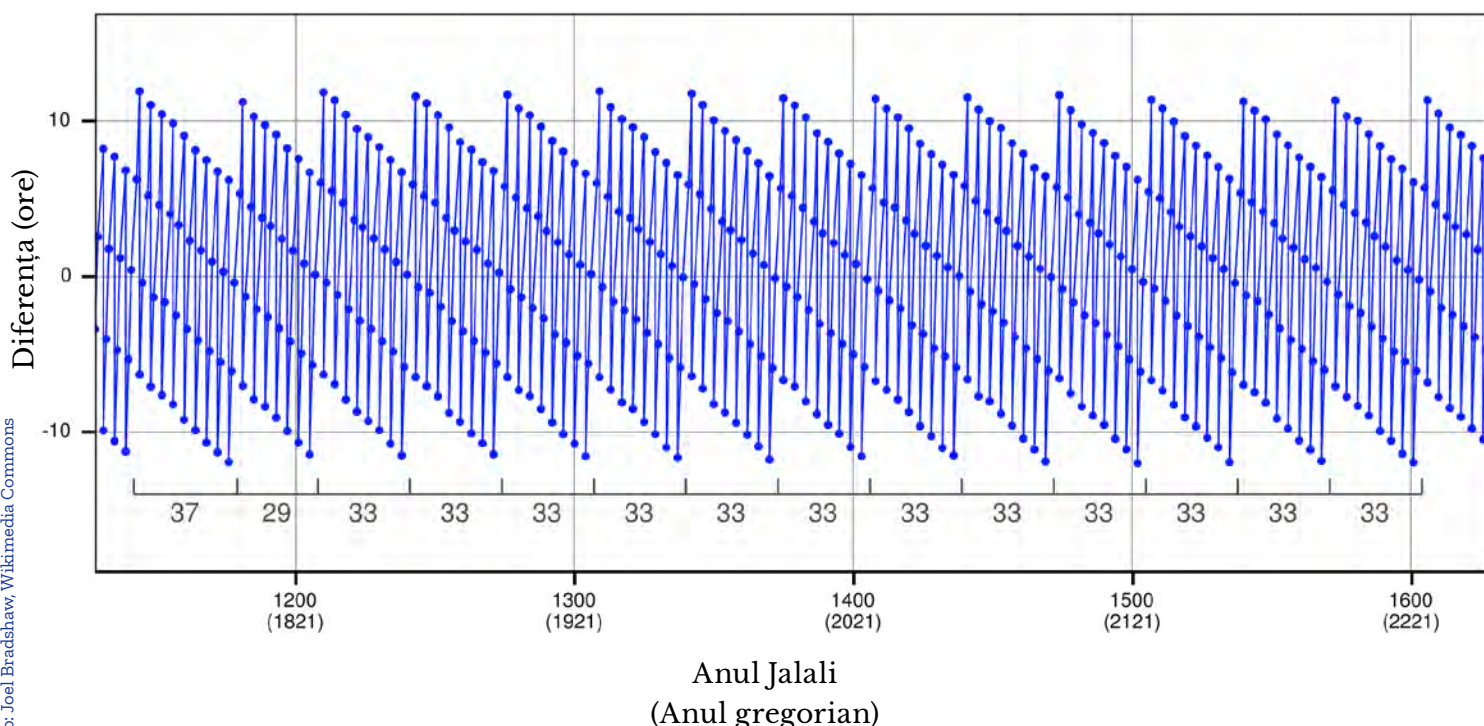
Lucrând împreună cu alți 8 astronomi, Khayyam a fost cel care a construit în 1074 un observator astronomic la Isfahan și a reformat calendarul lunar persan. A revizuit tabelele astronomice, a măsurat lungimea anului solar cu o precizie de 6 zecimale și a inaugurat în 1079 calendarul solar, numit de el Jalali. În acest calendar extrem de precis, durata fiecărei luni este egală cu perioada trecerii Soarelui în semnul corespunzător al Zodiacului, iar prima zi a anului este considerată ziua echinocțiului de primăvară. Calendarul a rămas în uz în Iran, nemodificat, din secolul XI până în secolul XX. În 1925 a fost simplificat, iar numele lunilor au fost modernizate, rezultând calendarul iranian actual. Acumulând o eroare de o zi la peste 5000 de ani, calendarul Jalali este mai precis decât calendarul gregorian, inaugurat în 1582, care adună o zi de eroare odată la 3330 de ani. De aceea, matematicianul Cantor l-a considerat cel mai desăvârșit calendar conceput vreodată.

*Khayyam cosea la cortul filosofiei. Dar
Căzu în creuzetul mâhnirii. Și-atunci fumul
Fu spulberat de Parce în patru vânturi. Scrumul
L-a dat pe mai nimica un negustor avar.*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Recent publicatele sale lucrări de filosofie au mutat atenția publicului de la lucrările de matematică către gândirea sa umanistă și au oferit un context pentru interpretarea filosofică a poeziei sale. Primul său profesor, de la care a primit o educație aprofundată în filosofie, a fost elevul lui Avicenna, ceea ce l-a făcut pe Khayyam să se considere el însuși discipol al lui Avicenna. Cele 6 lucrări filosofice remarcabile care au fost editate și publicate de curând (în revista culturală iraniană Farhang, în anul 2000) sunt: „O traducere a discursului lucid al lui Ibn Sînā (Avicenna)”, „Despre ființă și necesitate”, „Despre necesitatea contradicției în lume, determinism și subzistență”, „Lumina intelectului asupra subiectului cunoașterii universale”, numit și „Tratatul despre transcendența în existență”, „Despre cunoașterea principiilor universale ale existenței”, „Despre existență”, „Răspunsul la trei probleme filosofice”.

Calendarul Jalali

Diferența între echinocțiul de primăvară și începutul anului



Filosofia sa vorbește despre condiția umană și despre faptul că, la nivel practic și emoțional, rămânem fundamental derutați de prezența aparent inutilă a durerilor și a suferințelor. Liberul arbitru este privit ca o formă de determinism cosmic, care provoacă în om un sentiment de nedumerire și anxietate existențială.

*Ivirea mea n-aduse niciun adaos lumii
Iar moartea n-o sa-i schimbe rotundul și splendoarea
Și nimeni nu-i să-mi spună ascunsul tâlc al spumii
Ce sens avu venirea? Și-acum, ce sens are plecarea?*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Complexitatea lumii, potrivit lui Khayyam, necesită prezența unui creator și susținător al Universului, care nu poate fi rezultatul unei șanse aleatorii. Și totuși, la un nivel existențial, el nu găsește niciun sens pentru ființa umană în acest univers ordonat. Astfel apare tema îndoielii și a nedumeririi, deoarece rațiunea cere ca fiecare proiect să aibă un creator și totuși omul pare că nu reușește să găsească încă nici proiectantul, nici scopul proiectului.



*Un joc de șah e viața. Destinul singur joacă...
Iar noi suntem pionii. Vrând de urât să-i treacă,
Ne mută, ne oprește, un timp ne mută încă
Și-apoi în cutia neantului ne-aruncă...*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Se spune că Omar Khayyam a murit în secolul XII ca astronom și matematician, și a renăscut în secolul XIX ca poet. Astăzi, valoarea operei sale poetice îi eclipsează faima de matematician sau de astronom, deoarece mulți oameni ai epocii moderne au descoperit în el o voce pe care aveau nevoie să o audă, exprimând drama ființei omenești dintotdeauna.

Opera sa a fost adusă în patrimoniul cultural occidental în 1859, atunci când poetul englez Edward FitzGerald a tradus o parte din manuscrisul original de catrene, numit *Rubayat*. Termenul *Rubayat* provine din Al-Rabi, cuvântul arab pentru numărul 4. Fiecare *Rubayat* (catren) este un poem de sine stătător, în care există de obicei două planuri aparent independente dar percepute metaforic global, la fel cum se întâmplă în cazul haikurilor japoneze.



Poetul Edward FitzGerald — Eva Rivett-Carnac (1875-1939)
Portret miniatură după o fotografie din 1873, autor necunoscut
Foto: National Portrait Gallery, Londra, Wikimedia Commons



Omar Khayyam — A. Venediktov
Foto: Asifin, Wikipedia Commons

*De mii și mii de veacuri se-nvârt în spații aștrii
De mii și mii de veacuri zori și-asfințituri sunt.
Să calci ușor, căci, poate, fărăma de pământ
Pe care-o sfarmi – alt'dată era doi ochi albaștri.
— Omar Khayyam, Rubayat*

Deși la început nu a avut succes comercial, traducerea lui FitzGerald a fost popularizată de alți doi poeți englezi în 1861, iar după cea de a treia ediție care a ajuns în Statele Unite, cartea a devenit extrem de populară în întreaga lume vorbitoare de limba engleză. Inspirați de Rubayatele lui Khayyam, pre-rafaelitul Algernon Swinburne, poetul Lawrence Joseph, sau celebrul traducător al lui Rumi, Coleman Barks, au compus catrene în versuri libere pentru a exprima teme ale epocii lor. Acum, Rubayat este cea mai vestită lucrare literară persană din occident. Dar interesant, popularitatea extremă a operei și nenumăratele traduceri care au urmat, în engleză, sau din engleză în alte limbi, au făcut ca Rubayat să devină și cea mai dezbătută și controversată traducere. Multele păreri contrarii ale diverșilor traducători despre semnificația versurilor, au dovedit

de-a lungul anilor bogăția textului simbolic, care întrunește „două ipostaze fundamentale ale oricărei gândiri umane lucide: incertitudinea în fața marilor probleme ale existenței și glorificarea clipei prezente, ca unică sursă a bucuriei omenești”. (George Popa, *Rubayatele lui Omar Khayyam*)

Interpretarea corectă a filosofiei din spatele catrenelor lui Khayyam începe să se clarifice de abia acum, odată cu publicarea tratatelor sale filosofice. Rubayatele nu sunt contemplații estetice gratuite, sau sinuozități stilistice, ci sunt meditații laconice, cu caracter filosofic, ale unui cercetător avizat și sceptic al Universului, care le-a compus ca o cale lăuntrică pentru desăvârșirea Sinelui. Par a fi poezii existențialiste, cu gânduri profunde despre ireducibilitatea propriilor noastre realități și despre mica importanță a circumstanțelor vieții, dar focalizând atent în spatele cuvintelor, ne dăm seama că sunt poezii mistice, care vorbesc direct sufletului. De aceea ne este atât de ușor să le înțelegem, dincolo de traduceri sau de poetică și de aceea le simțim atât de potrivite, chiar și la o mie de ani de când au fost scrise.

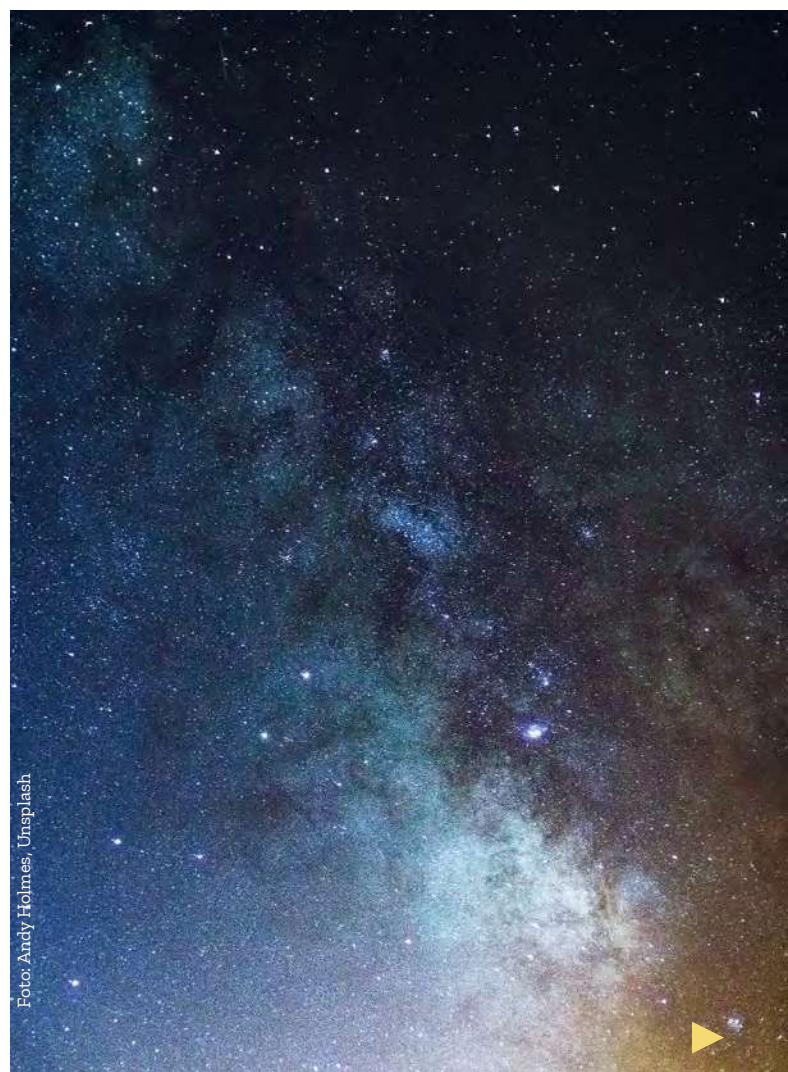


Foto: Andy Holmes, Unsplash

Noi nu vom ști vreodată ce ne așteaptă mâine.
Tu bucură-te astăzi! Atâta îți rămâne.
Ia cupa și te-așează sub luna de cleștar,
Căci mâine poate luna te va căta-n zadar.
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Khayyam meditează asupra nonsensului condiției umane, a însingurării, a distrugerii și a zădărnici- ei, a imposibilității cunoașterii reale, a nimicniciei vieții și incertitudinilor credinței, apoi transcende toate aceste fatalități cu ajutorul a două simboluri alchimice: vinul și iubirea. Vinul eliberator, care se transformă de la un catren la altul în vin mistic sau în vinul înțelepciunii, este remediu pentru neliniștea metafizică și trezește în om entuziasmul și arta de a trăi în prezent, în timp ce iubirea face posibilă comuniunea cu universul și străpungerea inefabilului.

*Acest vin în esența-i sub zeci de forme-apare:
Când pasăre, când plantă, când stea, când nenufar.
Să nu crezi că prin asta înseamnă că el moare.
Esența sa-i eternă. Doar formele dispar.*
— Omar Khayyam, *Rubayat*



Foto: Jamie Street, Unsplash

Chiar dacă nu dau un răspuns minții, întrebările sale liniștesc inimile. Chiar dacă nu oferă soluții de a ieși din impasul existențial al epocii umane pe care o trăim, recunoaștem gândurile sale drept surorile gândurilor noastre. Un alt om care se întreabă, un alt om care caută și merge înainte, indiferent de deșertăciunea pe care ochii fizici o văd pe drum. O altă clipă umană ce permite coloanei de foc a Sinelui etern să țâșnească dintr-însul, recunoscându-i Dumnezeuirea.

*Ce-s oamenii? Podoabe ce-atârnă din tărie.
Sosesc, se duc și iarăși sosesc aici sub soare.
Din buzunarul himei și-a cerului cutie
Mereu făpturi s-or naște, căci Dumnezeu nu moare.*
— Omar Khayyam, *Rubayat*

Bibliografie

- [1] Popa, George – *Rubayatele lui Omar Khayyam*, ediția a V-a, Editura Timpul, Iași, 2001
- [2] https://ro.qaz.wiki/wiki/Omar_Khayyam link accesat în octombrie 2020
- [3] <https://plato.stanford.edu/entries/umar-khayyam/> link accesat în octombrie 2020
- [4] <http://poetii-nostri.ro/omar-khayyam-autor-120/> link accesat în octombrie 2020



Foto: Evie S. Unsplash



Idealul Samurailui

Laurențiu Plăcintă



Samuraiul este probabil cea mai cunoscută emblema a civilizației japoneze. Chiar dacă statutul de samurai, cu toate privilegiile și responsabilitățile sale, a fost desființat în urmă cu mai bine de un secol, imaginea și spiritul acestui războinic legendar sunt surprinzător de populare pentru omul modern din toate părțile lumii. Cărți, filme, animații, piese de teatru, reviste, jocuri electronice și nu numai, traduse și adaptate în majoritatea limbilor actuale, continuă să răspândească povestea fascinanților eroi ai Japoniei feudale. Ne putem întreba cum reușesc să ne capteze atenția și interesul, când lumea noastră pare atât de diferită de lumea lor? Răspunsuri pot fi multe, de la calitatea lor de luptători și eficiența de care dădeau dovadă pe câmpul de bătălie, la exemplul lor de disciplină, loialitate și onoare, la profunzimea lor sau la importanța lor istorică... Dar de unde izvorăsc toate acestea? În ce constă miezul legendei samuraiului?

Cine au fost samurarii?

Portretul vizibil al unui astfel de războinic este unul complex și aparent paradoxal.

Pe de o parte apare ca o forță brută, de nestăvilit, fiind un luptător formidabil și versatil, capabil să mânuiască numeroase tipuri de arme, de la celebrele săbii japoneze, *katana*, *wakizashi* și *tantō*, care au devenit simboluri sinonime cu samuraiul însuși, la unele mai puțin cunoscute, cum sunt arcul lung și diferite forme de sulițe. Purta o armură confecționată din metal și piele, proiectată pentru a-l arăta impunător și care îi conferea deopotrivă protecție și mobilitate. Dincolo de echipamentul pe care îl stăpânea perfect și-l putea utiliza la capacitate maximă, samuraiul era expert în tehnici avansate de luptă corp la corp și putea să elaboreze strategii complicate pe câmpul de bătălie în timp real, păstrându-și concentrarea și alternând cu ușurință între ofensivă și defensivă.

Pe de altă parte însă, dincolo de calitățile sale militare, samuraiul era educat și rafinat, trebuia să cunoască arta, să contemple natura și să fie preocupat de etică. Lumea unui astfel de războinic era



Foto: Susann-Schueßer, Unsplash

gubernată de justețe, existența sa fiind ancorată în onoare și loialitate. Viața pe care o trăia era una austeră, el disciplinându-se în mod constant pentru a dobândi stăpânirea de sine. Așadar, portretul samuraiului are și o latură sensibilă și contemplativă, înrădăcinată în valori morale, complementară laturii războinice.

În timp, cultivând acest mod de viață dificil și contrastant, samurarii s-au transformat în vârfurile societății japoneze, guvernând, apărând și inspirând un întreg popor.

Istoric vorbind, acești războinici au apărut propriu zis în perioada de slăbire a puterii imperiale. Împărații Țării Soarelui Răsare nu constituiseră o armată de stat pentru a lupta în bătăliile de cucerire sau pentru a supune multiplele rebeliuni cu care s-a confruntat țara, deoarece se bazau pe puterea clanurilor militare care le erau supuse. Forța acestora era impresionantă datorită cultivării continue a artei războiului, iar astfel statul era mereu apărut. Totuși, în timp, au apărut situații complicate în



Foto: Ryunosuke Kikuno, Unsplash

care clanurile au început să ceară despăgubiri pentru pierderile de război și ca recompense au primit anumite poziții de conducere sau de funcționari pe lângă curtea imperială. Treptat, noua nobilime războinică a ajuns să posede mai multă putere decât vechea aristocrație, această direcție istorică culminând cu proclamarea primului *shōgun*, Yoritomi no Minamoto, la finele secolului XII d.Hr. În urma acestor evenimente, samurailor urcă pe prima treaptă socială, conducătorii lor ajungând să mănuiască și puterea politică, nu doar pe cea militară. Această clasă a devenit echivalentă în timp nu doar cu gradul cel mai înalt de abilitate războinică, ci și de erudiție și profunzime artistică și spirituală, evoluând în aceeași direcție generală ca aristocrația militară din Europa medievală, care a ajuns să fie înnobilitată prin ordinele sale cavaleerești.

Codul de onoare al războinicului

În ciuda puterii lor foarte mari, excesele samurailor, atât în sens colectiv, cât și în sens individual, au fost în general ținute sub control printr-un strict cod moral care impunea loialitatea față de superiorii

lor și responsabilitatea față de ceilalți oameni. Acest cod a ajuns să fie cunoscut drept *Bushido* – *calea războinicului*. Nu era înscris în cărți sau pe pergamente, ci era pur și simplu trăit, iar acest lucru îi conferea flexibilitate. Pe măsură ce practicanții *Bushido* se maturizau și se rafinau, se ajusta și înțelegerea generală a conceptului de războinic nobil și modul în care se practica această cale.

În *Bushido* se susține că adevărata forță a războinicului nu izvorăște din puterea sa fizică, aceasta fiind doar o consecință a adevăratei puteri, cea interioară. Astfel, se încurajează cultivarea virtuților morale precum justetea, loialitatea, onoarea, compasiunea, politețea. De asemenea, *calea războinicului* îndeamnă la dobândirea unui respect pentru viață și la aprecierea darurilor pe care aceasta le oferă omului. Din practica *Bushido* a izvorât acea trăsătură tipic japoneză de a aprecia cu mare recunoștință și profunzime toate lucrurile naturale, chiar și pe cele mai mărunte și aparent neimportante și de a accepta cu seninătate ceea ce este inexorabil. Samuraiul nu se răzvrățește în fața propriilor responsabilități, ci le acceptă cu zâmbetul pe buze.



Acești nobili războinici și-au salvat țara în nenumărate rânduri, atât de pericole externe, cât și de unele interne. În Japonia medievală ei se ocupau cu arta războiului, cu sarcinile guvernării și administrației și în unele cazuri excepționale cu munca pământului. Le era însă strict interzis să facă negoț de orice fel sau să întreprindă activități meșteșugărești, deoarece se considera că aceste ocupații puteau deturna cu ușurință sufletul omului de la preocupări preponderent idealiste spre preocupări materialiste.

Samurailor nu le lipseau lucrurile necesare pentru un trai decent, dar în niciun caz nu se înconjurau de lux și de un prea mare confort, deoarece acestea erau văzute ca o rugină care erodează spiritul luptătorului și atentează la calitățile sale virtuozitate.

La finalul ultimului *shōgunat*, în a doua jumătate a secolului XIX d.Hr., Japonia și-a încetat izolaționismul cultural și economic și a deschis porțile comerțului cu lumea occidentală. Acest lucru s-a dovedit a fi problematic la început pentru interesele țării, deoarece cei care se ocupau cu comerțul japonez urmăreau în primul rând interesele proprii și astfel



dăunau atât relațiilor internaționale cât și bunăstării interne. În contextul acestei situații dificile și a schimbărilor socio-politice cu care se confrunta statul japonez în acea perioadă, clasa samurailor a fost transformată, dându-i-se noi prerogative și responsabilități, inclusiv de ordin comercial. Astfel au ajuns samurailor să facă negoț și industrie, iar acest lucru s-a dovedit a fi extrem de benefic, deoarece au introdus elemente din codul lor moral – corectitudinea, sinceritatea, importanța binelui general – în practicile de afaceri, punând în mod concret bazele Japoniei moderne, care a devenit una dintre marile puteri ale lumii.

Principii din Bushido

Codul *Bushido* vorbește despre mai multe principii esențiale pe care războinicul trebuie să le îmbrățișeze dacă dorește să pășească pe calea cunoașterii și stăpânirii de sine proprie samuraiului.

Primul și cel mai important este Justețea. Nimic nu se consideră mai respingător pe această cale decât acțiunea ascunsă și fapta necinstită. Un vestit



Shōgunul Tokugawa Ieyasu (1543–1616), fondatorul shōgunatului Tokugawa — Utagawa Yoshitara (1836–1880)
 Desen pe un bloc de lemn, stilul Ukiyo-e
 Foto: Wikimedia Commons



samurai spunea despre justețe: „Corectitudinea este coloana vertebrală care dă omului statornicie în hotărâre. După cum fără oase capul nu poate sta pe vârful șirei spinării, nici mâinile să se miște și nici picioarele să stea pe pământ, tot așa, fără justețe nici talentul, nici știința nu pot face din făptura omenească un samurai.”¹

O a doua virtute esențială este Curajul. Un războinic nu poate fi lipsit de această calitate, dar trebuie făcută diferența dintre curaj și bravură. Bravura presupune înfruntarea inconștientă a pericolelor, un act lipsit de înțelegerea situației, mai degrabă egoist decât nobil. În *Bushido*, curajul înseamnă a îndeplini ceea ce este corect, iar moartea unui om pentru o cauză care nu merită acest sacrificiu este considerată ca o moarte de animal. Un samurai din Mito spunea: „A se avânta în focul luptei și a-și sacrifica viața este destul de ușor și sălbăticia este egală cu inconștiența. Adevăratul curaj constă în a trăi când este drept să trăiești și să mori numai când este drept să mori.”²

1 pag. 29–30, Inazo Nitobe, *Bushido Codul Samurailor*, Editura Herald, 2013

2 pag. 36, Inazo Nitobe, *Bushido Codul Samurailor*, Editura Herald, 2013

Compasiunea este o altă trăsătură de căpătâi a samuraiului. Se consideră că un om care este investit cu puterea de a conduce și de a ucide trebuie să dea dovadă de mare compasiune pentru ființele vii, pentru ca el să rămână pe drumul războiului interior.

Un alt aspect definitoriu este Curtoazia, ca expresie a sentimentelor de bunătate față de ceilalți oameni și nicidecum ca un comportament rigid izvorât din obligația contextuală sau din teamă.

Cuvântul unui samurai este mai valoros decât un contract. Este o insultă ca cineva să ceară mai mult decât cuvântul dat atunci când tratează cu un astfel de războinic, deoarece Sinceritatea este unul dintre fundamentele drumului său. Samuraiul are Onoare și acționează în acord cu acest sentiment în orice aspect al vieții. *Bushido* definește onoarea ca fiind un simț viu al conștiinței, al demnității și valorii personale.

O altă virtute fundamentală este Loialitatea. Samuraii erau datori să fie mereu loiali seniorului



lor și cauzei pe care o serveau și să fie gata să trăiască sau să moară dacă era necesar.

Nu în ultimul rând, samuraiul trebuia să se stăpânească pe sine în orice circumstanță, fie plăcută, fie neplăcută și să nu încalce codul său de conduită curtenitoare. Cei care se pierdeau cu firea erau ridiculizați și considerați imaturi.

Relația cu Sacrul

Prin parcurgerea *căii războinicului*, așa cum este descrisă în *Bushido*, mintea individului poate ajunge să perceapă dimensiuni mai profunde ale lumii naturale și să dobândească o înțelegere mai bogată a principiilor care o guvernează. La acest nivel, al războinicului ajuns la maturitate, apare o nevoie superioară: contactul cu Sacrul. Sacrul este acel ceva care transcende existența materială și care reflectă Ordinea și Principiile Universale. Ceremoniile, prezente peste tot în cultura japoneză și practicate de samurai zilnic, în varii forme, reprezintă de fapt porți de acces către lumea sacrului. Religia *Shintō*



Foto: Markus Winkler, Unsplash



Foto: illkr, Unsplash

– cunoscută și ca *Shindō*, *calea zeilor* – este bazată pe astfel de practici rituale, săvârșite cu diligență, prin care se onorează un anumit *kami*. Conform *Shintō*, întreaga natură este însuflețită de principii inteligente, personificate prin *kami*, pornind de la cele primordiale, cum ar fi principiul dualității și până la cele mai concrete, un râu, o poiană, etc. Numărul acestor forme de conștiință este astfel unul foarte mare, iar termenul de *yaoyorozu no kami* – la propriu *cei opt milioane de kami*, dar înțeles ca miriadă – era folosit pentru a se referi colectiv la tot ceea ce însuflește Natura.

Săvârșirea unui ritual de venerație a unui *kami* reprezintă de fapt un moment cu sine însuși, în care omul contemplă o lege nemuritoare, este inspirat de perfecțiunea sa și își exprimă recunoștința pentru ordinea și frumusețea lumii. Când samurarii realizau astfel de ritualuri, nu componenta emoțională era stimulată, ci cea rațională superioară, scopul fiind atingerea misterului atemporal din interior. Prin urmare, un ritual *shintō* săvârșit de un samurai era un act de cunoaștere a propriilor rădăcini



nemuritoare. Această formă elevată de spiritualitate conferea omului o bogăție interioară profundă, care se traducea în exterior printr-o anume serenitate și simplitate. Omul egal cu sine se bucură de un preaplin înlăuntrul său și prin urmare, în viața sa materială el nu are nevoie să se înconjoare de numeroase obiecte luxoase și de alți oameni care să le admire.

Samuraiul ca ideal filosofic

Calea samuraiului depășește astfel nivelul unui simplu deziderat formal, cum ar fi puterea militară sau politică, configurându-se sub forma unui amplu proiect de viață, ale cărui ținte evoluează odată cu individul. Cu alte cuvinte, samuraiul este un ideal al evoluției umane care propune asumarea unui drum superior al responsabilizării față de propria existență, al confruntării susținute cu limitele interioare și depășirea acestora, și al muncii în folosul celorlalți. Diferența principală între un om obișnuit și un samurai este dată de faptul că samuraiul își trăiește viața în acord cu un strict cod moral care



宮本武蔵座像(熊本県立美術館蔵)

武蔵の性格は、強介であった。



Foto: Syuhei Inoue, Unsplash

il provoacă, pe când celălalt trăiește în limitele sale de confort. Samuraiul este imaginea voluntarului, adică a omului care acționează în acord cu propria sa voință și nu determinat de forțe externe sinelui său. De asemenea, pe lângă statutul său de voluntar, samuraiul mai are o caracteristică evidentă: este preocupat de binele general al orânduirii sociale, nu doar de propria persoană și acționează în favoarea celui bine general. Samuraiul alege să îmbrățișeze responsabilitatea față de sine și față de societate, deoarece are o bogăție interioară și o putere de a oferi atât de mari, încât el poate, în aceeași măsură, trăi și muri pentru idealurile sale și pentru ceilalți dacă este necesar.

În miezul legendei samuraiului tronează așadar, misterul acestui drum uman superior. Indiferent de epoci, mode și tendințe, un astfel de lucru va capta mereu atenția și va inspira inimile oamenilor.

Myamoto Musashi, unul dintre cei mai mari și mai reprezentativi samurai japonezi, este un exemplu al încarnării acestui ideal. Musashi s-a născut cu



un foarte mare potențial, constituție solidă, putere fizică și iscusință, dar în adolescență a ajuns să fie un sclav al numeroaselor sale daruri, fiind mânat de instincte animalice mai degrabă decât de rațiune, săvârșind numeroase acte atroce. El dorea să fie un mare samurai, dar nu reușea să treacă dincolo de barbaria violenței. Totuși, cu ajutorul unui personaj interesant care îl provoacă până la limitele sale, dar nu prin forță brută, ci prin gândire și generozitate, Musashi începe să înțeleagă de fapt ceea ce era el, precum și faptul că exista posibilitatea de a se ridica deasupra acelor porniri brutale care îl mânau. El studiază, înțelege, acționează și se transformă treptat, până când descoperă adevărata cale a samuraiului și îi face cinste acesteia, desăvârșind-o. Viziunea lui Musashi ar putea fi rezumată astfel:

„Nu este nimic în afara ta care să te poată face mai bun, mai puternic, mai bogat, mai rapid sau mai inteligent. Totul este în interior. Totul există. Nu căuta în exterior.”
— Stephen F. Kaufman, *Musashi's Book of Five Rings*

Bibliografie

- [1] Inazo Nitobe, *Bushido Codul. Samuraiilor*, Editura Herald, București, 2013, trad. C. Georgescu
- [2] Miyamoto Musashi, *Cartea celor cinci cercuri*, Editura Polirom, Iași, 2000, trad. N. Amălinei
- [3] Stephen F. Kaufman, *Musashi's Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy*, Tuttle Publishing, 1994



Noua Acropolă

Principiile O.I.N.A.

Noua Acropolă este o organizație filosofică internațională care urmărește trei principii fundamentale:

1 – Fraternitate

Promovarea idealului de fraternitate universală, bazat pe respectul pentru demnitatea umană, dincolo de diferențe rasiale, sexuale, culturale, religioase, sociale sau de orice altă natură.

Este necesară promovarea respectului pentru diferitele identități și tradiții, și în același timp, e necesară consolidarea unității dincolo de diferențe, armonizarea oamenilor, ideilor și sentimentelor, printr-o conviețuire bazată pe comunicare și lărgirea orizonturilor spirituale. Forța acestui ideal al fraternității își extrage esența din ceea ce ne unește și nu din ceea ce ne separă. Fraternitatea se bazează în mod fundamental pe recunoașterea valorilor universale, care, respectând diversitatea, trec dincolo de obiceiurile tradițiilor locale, reunindu-le într-un set de principii etice comune, inerente demnității fiecărei ființe umane. Acest ideal susține respectarea și promovarea drepturilor omului, precum și recunoașterea celor mai importante principii ale eticii universale.



2 – Cunoaștere

Încurajarea dragostei de înțelepciune care, prin intermediul studiului comparat al filosofiei, religiilor, științelor și artelor, promovează cunoașterea universului, a naturii și a ființei umane.

Dragostea de adevăr și de cunoaștere izvorăște din aspirația de a dezvolta discernământul și înțelegerea lumii și a sinelui. Vedem filosofia ca o axă care leagă multitudinea de fațete și de perspective ale cunoașterii umane.

Filosofia poate reuni izvoarele trecutului și ale prezentului într-o viziune cuprinzătoare și integratoare. Devine, astfel, o adevărată forță pe drumul progresului, urmărind nu doar să exploreze căile vieții, ci să pătrundă mai profund, tinzând spre limitele cele mai îndepărtate și încercând să combine toate aspectele cunoașterii și ale experienței.



3 – Dezvoltare

Dezvoltarea maximă a potențialului uman, prin susținerea realizării noastre complete ca indivizi și a integrării noastre în natură și în societate, nu ca simpli spectatori, ci ca participanți activi la o lume care are nevoie să devină mai bună. Rezultatele muncii noastre sunt oamenii mai buni, care pot asigura o dezvoltare socială durabilă.

Ființa umană are un enorm potențial latent, neexplorat încă în totalitate. A-l cunoaște și a-l dezvolta reprezintă unul dintre pilonii de bază ai vieții și, de asemenea, o sursă de satisfacție de lungă durată. Armonizarea gândului cu sentimentul și cu fapta este un deziderat al fiecărei ființe umane. Dezvoltarea echilibrată și sub toate aspectele a sinei și actualizarea celor mai înalte calități și valori ale naturii noastre umane sunt probabil singura garanție a îndreptării spre o lume mai bună.

Glasul liniștii

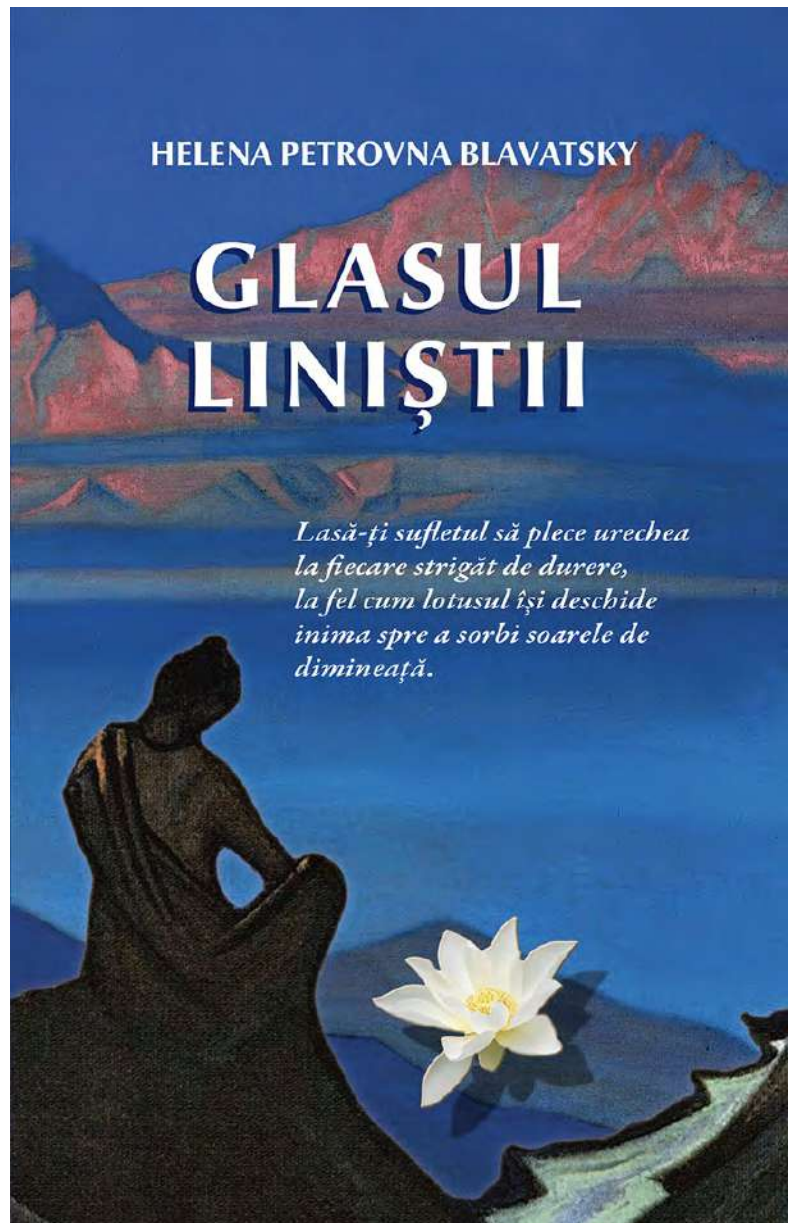
H. P. Blavatsky

În acest număr, vă propunem spre lectură cartea „Glasul liniștii”, redactată de Helena Petrovna Blavatsky.

În 1889, apărea la Londra sub titlul „The Voice of the Silence”, un mic text tibetan. Cea care îl adusesese în Occident era una dintre personalitățile memorabile ale secolului XIX, Helena Petrovna Blavatsky. Textul cuprinde extrase din „Cartea preceptelor de aur” din Tibet, reprezentând învățături adresate discipolilor care merg pe calea desăvârșirii interioare, în căutarea Adevărului. Este un ghid al călătoriei spirituale, scris într-un limbaj simbolic ce face posibile mai multe nivele de acces la învățături, astfel încât fiecare poate descoperi în text idei valoroase pe care le poate trăi.

H. P. Blavatsky a fost recunoscută de mulți drept „cea mai înțeleaptă femeie a timpului său”, o persoană foarte instruită și cu o excepțională profunzime a ideilor, un mare filosof instruit în Tibet, care a primit de la maeștrii săi misiunea de a reconstitui puntea spirituală dintre Orient și Occident. În 1875 a fondat la New York, *Societatea Teozofică*, cu scopul de a promova reîntoarcerea la patrimoniul comun al umanității, la tradiția înțelepciunii, explicând faptul că întreaga natură, inclusiv omul, este guvernată de legi simple, inteligibile, prin cunoașterea cărora omul își poate regăsi identitatea și poate înțelege natura profundă a lucrurilor. Ideile Helenei Petrovnei Blavatsky au constituit o sursă de inspirație pentru personalități de seamă din diferite domenii, precum C. G. Jung, A. Einstein, T. A. Edison, Mahatma Ghandi, G. Mahler, P. Klee.

Cartea a apărut la Editura Noua Acropolă și se poate achiziționa de pe site-ul: www.atelieratena.ro.



„Nu lăsa soarele arzător să usuce o singură lacrimă de durere înainte ca tu însuți să n-o fi șters din ochiul celui aflat în suferință. Ci lasă fiecare lacrimă omenească să picure fierbinte în inima ta și să rămână acolo și nu o șterge până ce nu ai înlăturat durerea care a pricinuit-o.”



Foto: Mihaela Brătuianu, Noua Acropolă

Atelierul de creație artistică Atena

În cadrul Asociației Culturale „Noua Acropolă” funcționează un atelier de creație artistică, în cadrul căruia voluntarii noștri realizează reproduceri după basorelieful și statuete din culturile greacă, egipteană, precolumbiană, indiană, dar și din culturile daco-gețică și romană.

Lucrând cu răbdare și atenție, învățăm să producem basoreliefurile și statuetele, să le prelucrăm și să le pictăm, dând viață unor simboluri ce ne transmit și azi mesajul lor peste timp și ne încântă prin frumusețea culorilor și a formelor.

În trecut, oamenii au căutat să exprime ideile prin simboluri, astfel că lucrurile nu aveau doar o semnificație proprie, ci deseori, mai ales în arta sacră,

ele încifrau sensuri mai profunde. Lucrând și modelând aceste reproduceri, învățăm și descoperim bogăția semnificațiilor acestor piese, studiem și aprofundăm aceste culturi, pentru a înțelege care sunt valorile la care ființa umană s-a raportat de-a lungul timpului și care pot fi repere și pentru lumea de astăzi.

Creațiile Atelierului Atena le puteți găsi pe site-ul www.atelieratena.ro.



Artă și simboluri

Placa de la Palenque

simbolul arborelui in cultura maya

Liliana Brat



Pe 15 Iunie 1952, dr. Albero Ruz Lhuillier descoperea în interiorul piramidei Templului Inscripțiilor din Palenque sarcofagul regelui mayaș Pakal (sec. VII d.Hr.). Capacul sarcofagului, prezentând imagini în relief cu simboluri ale culturii mayașe, a devenit repede foarte faimos. Placa originală realizată din piatră, are o lungime de 3,80 m, o lățime de 2,20 m, înălțimea de 25 de centimetri, o greutate de 5 tone și îl are reprezentat în centrul basoreliefului pe regele Pakal. Așezat pe un monstru ce simbolizează moartea, din el țâșnește Arborele Vieții sau Copacul Lumii, Wacah Chan. Pentru mayași, Copacul Lumii crește din miezul Pământului și susține viața în diferitele planuri ale Cerului, transmițând astfel ideea conexiunii dintre Pământ și Cer, a interconectării existente în Univers. În această ipostază, Arborele Lumii este



Placa de la Palenque — reproducere după placa ce acoperea mormântul regelui mayaș Pakal
Foto: Noua Acropolă, www.atelieratena.ro



Palenque (Mexico, Ianuarie 2020)
Foto: Bruno Kijisman, flickr

identificat cu Axa Lumii, în jurul căreia se organizează viața la toate nivelurile. Dar copacul, prin ciclul său anual de viață, este un simbol și pentru regenerare. De aceea, în vârful său se află pasărea sacră Quetzal, simbol al unei lumi elevate la care se poate ajunge prin parcurgerea experiențelor fiecărei vieți. Pe Arborele Lumii sunt înfășurați cei doi șerpi ai vieții și ai morții, la fel de vitali și activi pentru evoluție și unul și altul. Desfășurarea naturală a vieții, a morții și a regenerării într-un Univers viu, este păzită de rege, gardian al lumii ordonate. Pakal este reprezentat într-o ipostază ceremonială, trăind moartea ego-ului și renașterea adevărului. Prin el trece Arborele Vieții, unind astfel prin intermediul domeniului uman ceea ce e jos cu ce e sus, moartea cu viața, întunericul cu lumina, Pământul cu Cerul.

Wangari Maathai

fondatoarea Mișcării Green Belt

Luminita Dumbravă

Wangari Maathai, laureată a Premiul Nobel pentru Pace în 2004, a fost fondatoarea organizației Green Belt Movement. Născută în 1940, în Nyeri, o zona rurală a Keniei, Wangari Maathai a avut o copilărie trăită în strânsă legătură cu natura și cu tradițiile culturii africane. Prin interacțiunea directă cu natura a primit în mod inconștient un tezaur vast de experiențe: sentimentul de înrudire cu pământul în timp ce planta și îngrijea culturile împreună cu mama sa, sentimentul de respect și ocrotire a naturii, în timp ce proteja smochinul de sub care izvoră apa, sentimentul de interdependență dintre natură și viața oamenilor, în timp ce urmărea abundența vieții reprezentată de mormoloci și alte forme de viață, la râul de unde aducea apă, pentru familia sa.

Ca adult, va recunoaște valoarea înțelepciunii acumulate de-a lungul generațiilor, încifrată în poveștile din copilărie narate de mătușa ei, în cântecele, dansurile și ritualurile familiei și ale comunității, considerând toate acestea creuzetul din care s-a născut sinele său conștient, ce s-a perceput întotdeauna parte dintr-un întreg mai mare.

Wangari a început școala primară din întâmplare, la vârsta de 8 ani, datorită curiozității fratelui mai mare, care a dorit să afle de ce nu merge și ea la școală, la fel ca frații ei. Educația pentru fete nu era foarte răspândită în acele timpuri, însă datorită faptului că în familia unchiului ei exista deja un precedent, mama lui Wangari a fost de acord ca aceasta să meargă la școală. Astfel, timp de 12 ani surorile catolice i-au oferit cadrul educativ în care să fie expusă cărților, să se exprime și să fie ascultată, și care să o inspire să își dorească să servească ideea de bine comun.

În 1959, primește o bursă de studiu în America, unde urmează atât studii universitare de licență (în 1964 obține licența în științe biologice), cât și studii universitare de master (în 1966 devine masterand în științe, în cadrul universității din Pittsburgh). Ulterior urmează studii universitare de doctorat în Germania și în cadrul universității din Nairobi. Wangari a apreciat educația primită, atribuindu-i



Wangari Maathai, primind un trofeu din partea Comisiei Naționale pentru Drepturile Omului din Kenya
Foto: DEMOSHI, flickr

acesteia abilitatea de a avea discernământ, de a fi puternică și a avea încredere în sine. Una dintre convingerile dobândite a fost aceea că singura limită acceptabilă de către om este dată de propria capacitate.

Profesoara Wangari Maathai, a fost prima femeie din Africa Centrală și de Est care a obținut titlul de doctor în științe, prima femeie președinte al departamentului veterinar și de anatomie (în 1976) și prima femeie conferențiar al universității din Nairobi (1977).

În urma studiilor și a expunerii la principiile democratice, a dobândit dorința de a îmbunătăți viața celor săraci și vulnerabili. Astfel, Maathai a fost membră a Consiliului Național al Femeilor din Kenia (1976–1987) și președintă a acestei organizații (1981–1987). În 1976, în timp ce activa ca membră a Consiliului, a introdus ideea plantării de copaci în cadrul comunităților, ca urmare a unei înțelegeri profunde a unui studiu care identifica malnutriția ca fiind sursa multor boli. Ea însăși a validat prin

interacțiunea cu femeile din comunitățile sărace ipotezele studiului, care spuneau că din cauza culturilor haotice și a lipsei copacilor nu exista suficient lemn pentru a pregăti focul și a găti, nutreț pentru animale, apă de băut sau pentru gătit, și nici mâncare pentru ele și familiile lor. Atentă la relatările împărtășite, a observat legătura directă dintre ceea ce le lipsea oamenilor din comunitățile sărace și mediu. Astfel a identificat adevărata cauză: degradarea mediului datorată despăduririlor masive și agriculturii ne-ecologice. A continuat să dezvolte ideea plantării de copaci în cadrul comunităților sărace, dând naștere în 1977 unei ample organizații numită Centura Verde (Green Belt Movement). Organizația a încurajat femeile să crească puieți și să planteze copaci pentru stabilizarea solului, reținerea apei și furnizarea hranei și a lemnului pentru foc. În plus, femeile lucrau împreună și obțineau și o mică remunerație pentru munca depusă.

La scurt timp după ce a inițiat acest demers, Wangari a observat alte cauze ale simptomelor împotriva căroră își îndrepta eforturile: oamenii din comunități



Wangari Maathai
Foto: Martin Rowe, The Green Belt Movement

erau discreditati, ținuți în necunoaștere și îndepărtați de valorile tradiționale care le permiteau odinioară să protejeze mediul și să lucreze împreună pentru binele comun. A început astfel să organizeze seminarii, cu scopul de a încuraja localnicii să examineze și să identifice singuri cauzele lipsei lor de autoritate și a incapacității lor de a schimba circumstanțele politice, economice și de mediu. Participanții au început să înțeleagă că autoritățile politice ce îi reprezentau le înșelau așteptările și le sabotau interesele, administrând resursele naturale în mod deficitar, nefiind interesați de binele comun. Prin urmare, Green Belt Movement a început să pledeze pentru existența unei societăți democratice reale, și pentru responsabilizarea conducătorilor politici. A luptat împotriva acaparării pământului din proprietatea statului de către interesele personale ale celor aflați la putere și împotriva extinderii agriculturii în zona pădurilor. A contestat ridicarea unei clădiri de 60 de etaje în parcul Uhuru din centrul orașului Nairobi și s-a alăturat unei alte inițiative existente pentru a cere eliberarea deținuților politici.



Într-o țară măcinată de corupție, cu un stat abuziv cu proprii lui cetățeni, Wangari a devenit ținta regimului politic întrucât acesta vedea în ea un element disturbator prin aceea că le vorbea oamenilor despre puterea lor. A trebuit să se ascundă, a fost închisă, agresată fizică în câteva rânduri, dar cu toate acestea a reușit să rămână fidelă propriei conștiințe și idealurilor sale, găsind mijloace ca de fiecare dată să mențină legătura cu comunitatea internațională, reușind astfel să obțină presiunea necesară pentru a influența favorabil cauzele pentru care milita.

Wangari Maathai a devenit membră a Parlamentului (2002–2007) și a activat ca asistentă a Ministerului Mediului și a Resurselor Naturale (2003–2007), reușind din această postură să inițieze legi care să protejeze drepturile femeilor și să apere drepturile oamenilor în general.

Dedicarea neobosită pentru drepturile oamenilor și cauzele mediului i-au adus recunoașterea din partea comunității internaționale, astfel încât în anul 2004 a devenit prima femeie din Africa căreia i-a

fost înmănat Premiul Nobel pentru Pace. La primirea premiului, Wangari a menționat că există o strânsă legătură între protejarea mediului și practicile de guvernare și că ea va continua să fie nu doar un activist de mediu, ci și un instrument care să faciliteze guvernarea păcii.

În anul 2005 a fost numită ambasadoare a ecosistemului forestier a bazinului Congo, în 2009 a fost numită mesager al păcii de către Națiunile Unite, iar în 2010 a fost desemnată în Grupul de Susținere a Obiectivelor de Dezvoltare ale Mileniului.

Wangari Maathai a murit în 25 septembrie 2011, la vârsta de 71 de ani.

Bibliografie

[1] MAATHAI, Wangari – *Unbowed: A Memoir*, Random House Publishing Group, 2008.

[2] *Taking root: The vision of Wangari Maathai*, film documentar, Marlboro Productions, 2008.





Pădurile

*ecosistem complex și fascinant,
eternă sursă de inspirație*

Alexandra Stancu



În zilele noastre, știința demonstrează ceea ce miturile și legendele ne povestesc de mii de ani: arborii sunt ființe sensibile, simt și reacționează la modificările mediului extern, formează legături sociale, comunică și se susțin unii pe alții. Recent am văzut un frumos exemplu de solidaritate, un copac ale cărui rădăcini fuseseră tăiate, ținut în viață de copacul de lângă el care, cu ramurile întinse ca într-o îmbrățișare, îi susținea greutatea și îi asigura cele necesare.

Astfel de exemple trebuie să oferim și noi oamenilor, acordând respectul cuvenit tuturor formelor de manifestare ale Vieții, pentru că atât noi cât și animalele, plantele și mineralele, „*facem parte din planul ordonat al evoluției și al legii divine*” (Delia Steinberg Guzmán, *Jocurile Mayei*). Însă noi considerăm că tot ce este pe acest Pământ ni se cuvine și ne-am extins activitățile dincolo de limitele sustenabilității ecosistemului natural. Rezultatul este alarmant: planeta pierde anual 4,7 milioane de hectare de

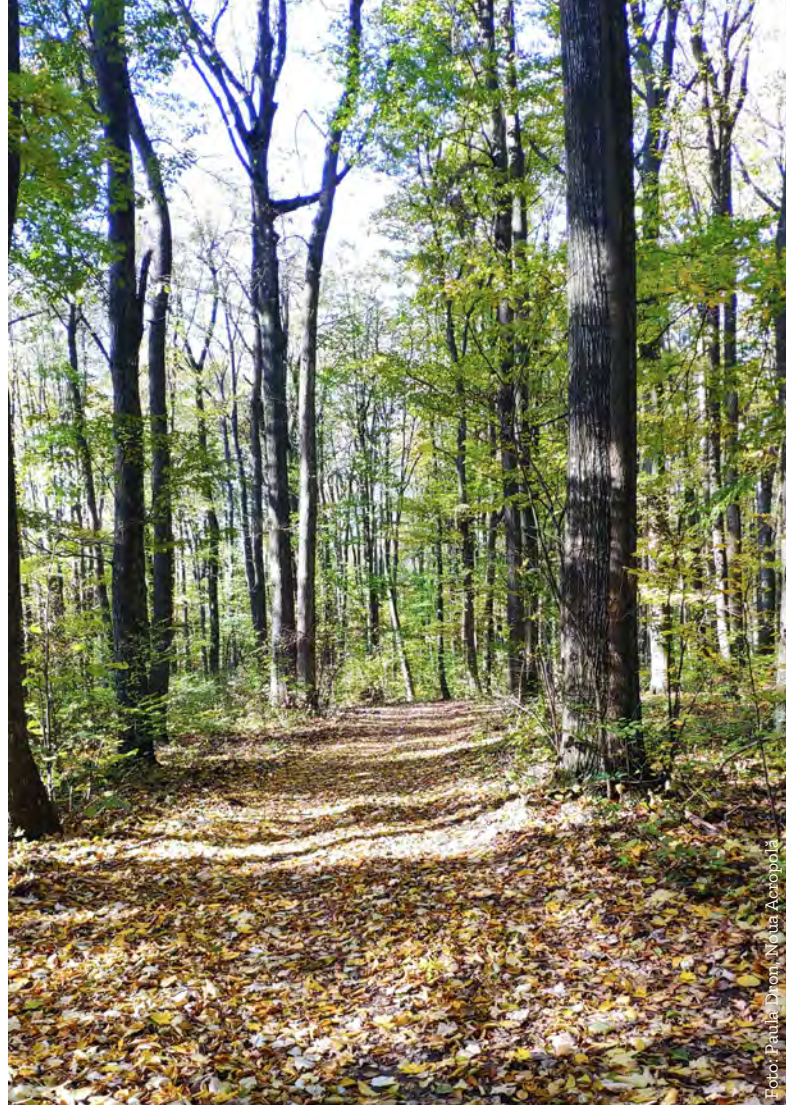


Foto: Paula Dron, Noua Acropolis

păduri¹, iar mai mult de jumătate din speciile de arbori endemici de pe teritoriul european² și 26% dintre mamiferele de pe întreg pământul³ sunt pe cale de dispariție.

Cu siguranță că trebuie să schimbăm direcția sau cel puțin să încetinim ritmul actual. Un prim pas ar fi să conștientizăm valoarea și importanța pădurilor, apoi să acționăm atât la nivel colectiv cât și individual.

Importanța ecologică – pădurile ajută la reglarea cliimei, eliberează oxigen și stochează o mare parte din dioxidul de carbon din atmosferă, rețin praful și alte gaze poluante, purificând astfel aerul pe care îl respirăm. Ele fixează solul și evacuează excesul de apă prevenind alunecările de teren și inundațiile.

1 <https://wwf.ro/ce-facem/ape-dulci/reconstructie-ecologica/> accesat la 31.05.2021, ora 15

2 [Speciile pe cale de dispariție din Europa – fapte și cifre \(infografic\) | Actualitate | Parlamentul European](#) accesat la 10.06.2021, ora 12

3 [IUCN Red List of Threatened Species](#) accesat la 10.06.2021, ora 15



Foto: Paula Dron, Noua Acropolis





Foto: Florin Gănea, Noua Acropola

Totodată, pădurile sunt adevărate izvoare de biodiversitate, în care trăiesc o mare varietate de plante și animale.

Importanța economico-socială – pădurea ne oferă lemnul atât de prețios activității umane, fructele, ciupercile și plantele medicinale. Mai mult, oamenii de știință ne arată că pădurile ne pot face mai sănătoși și mai fericiți. Simpla plimbare prin pădure este benefică și ne ajută să reducem anxietatea și stresul, să fim mai prezenți, mai creativi și să relaționăm mai bine cu ceilalți.

Importanța spirituală – pădurile sunt adevărate sanctuare naturale, hrană pentru suflet și sursă permanentă de reîncărcare și reconectare. Ele ne conferă un sentiment de liniște și un prilej de reculegere și interiorizare, stări sufletești care izvorăsc din contactul cu armonia și perfecțiunea naturii. Nici nu e de mirare că majoritatea religiilor și sistemelor de gândire s-au inspirat din natură, precum spune Pindar în *Ode*: „De la natură ne vine tot ceea ce este perfect”.

Așa cum putem vedea, pădurile sunt esențiale pentru menținerea echilibrului natural al planetei și implicit al ființelor umane. Ca urmare, avem datoria de a le prețui și a le proteja. Pași mărunți se fac în această direcție prin reconstrucția ecologică a ecosistemelor degradate, căutarea soluțiilor pentru reducerea dependenței de lemn ca sursă de încălzire, prin creșterea ponderii energiei regenerabile, precum și prin reîmpăduriri. Într-adevăr, este foarte important să plantăm, dar este imperativ să limităm defrișările și să le interzicem complet în pădurile seculare.

Totodată, atunci când vorbim de sustenabilitate, fiecare dintre noi trebuie să-și asume responsabilitatea acțiunilor sale și să facem tot ce ne este în putere. Nu trebuie să subestimăm impactul lucrurilor mici, astfel că este momentul să acționăm la nivel individual, prin reducerea cantității de hârtie și a produselor din lemn pe care le folosim, iar atunci când chiar avem nevoie de ele, să le alegem pe cele certificate ca provenind din tăieri legale. Să reutilizăm și să recondiționăm mobila, să reciclăm hârtia,

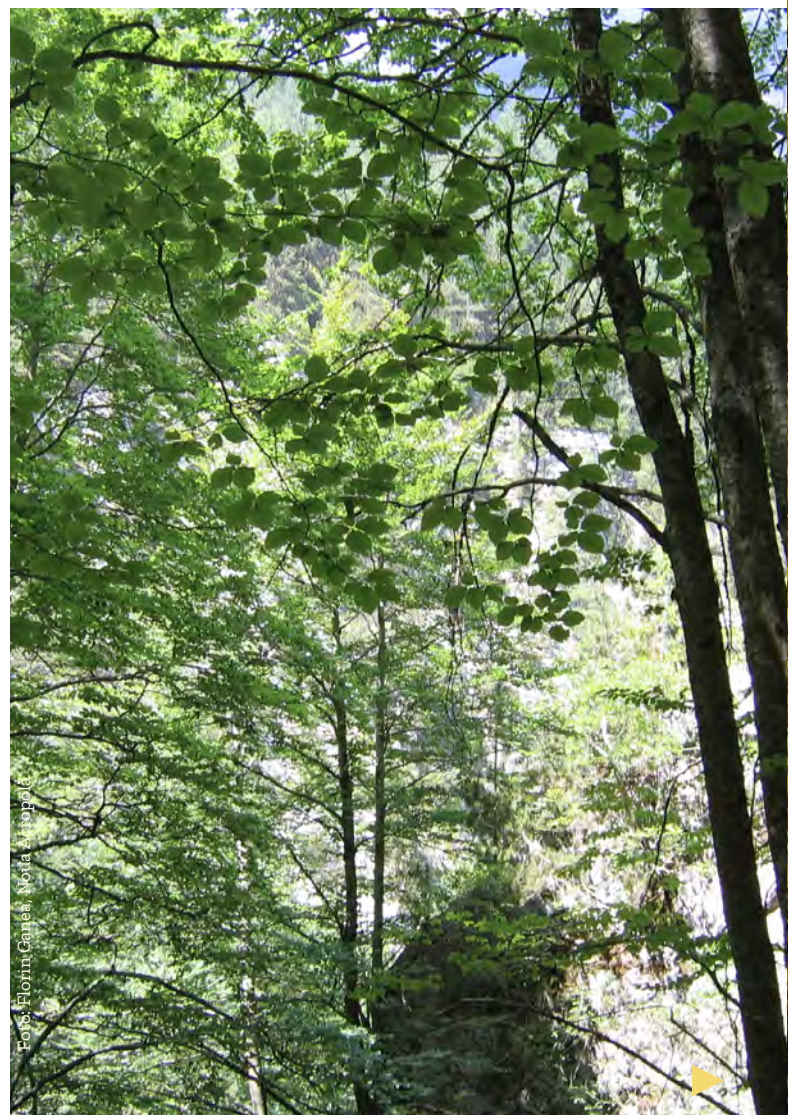


Foto: Florin Gănea, Noua Acropola

să promovăm educația ecologică și să nu cumpărăm produse nesustenabile (de exemplu, cererea de ulei de palmier a dus la tăierea pădurilor tropicale pentru a face loc acestei culturi).

În acest demers ne ajută schimbarea modului în care ne raportăm la păduri: să le privim ca pe niște ființe vii care au drepturi și să le acordăm respectul meritat, iar atunci când luăm ceva de la ele, să o facem cu multă recunoștință. Îmi amintesc că bunica mea îmi povestea cum exista un obicei la ei în sat: atunci când era necesar să se taie un copac, oamenii spuneau o rugăciune, mulțumind pentru ofranda acestuia. Acest sentiment de grațitudine trebuie să-l cultivăm în inimile noastre.

Nu trebuie să uităm că avem multe de învățat de la natură. Cu ajutorul ei ne putem găsi inspirația pentru parcursul nostru evolutiv, așa cum ne îndeamnă Albert Einstein⁴:

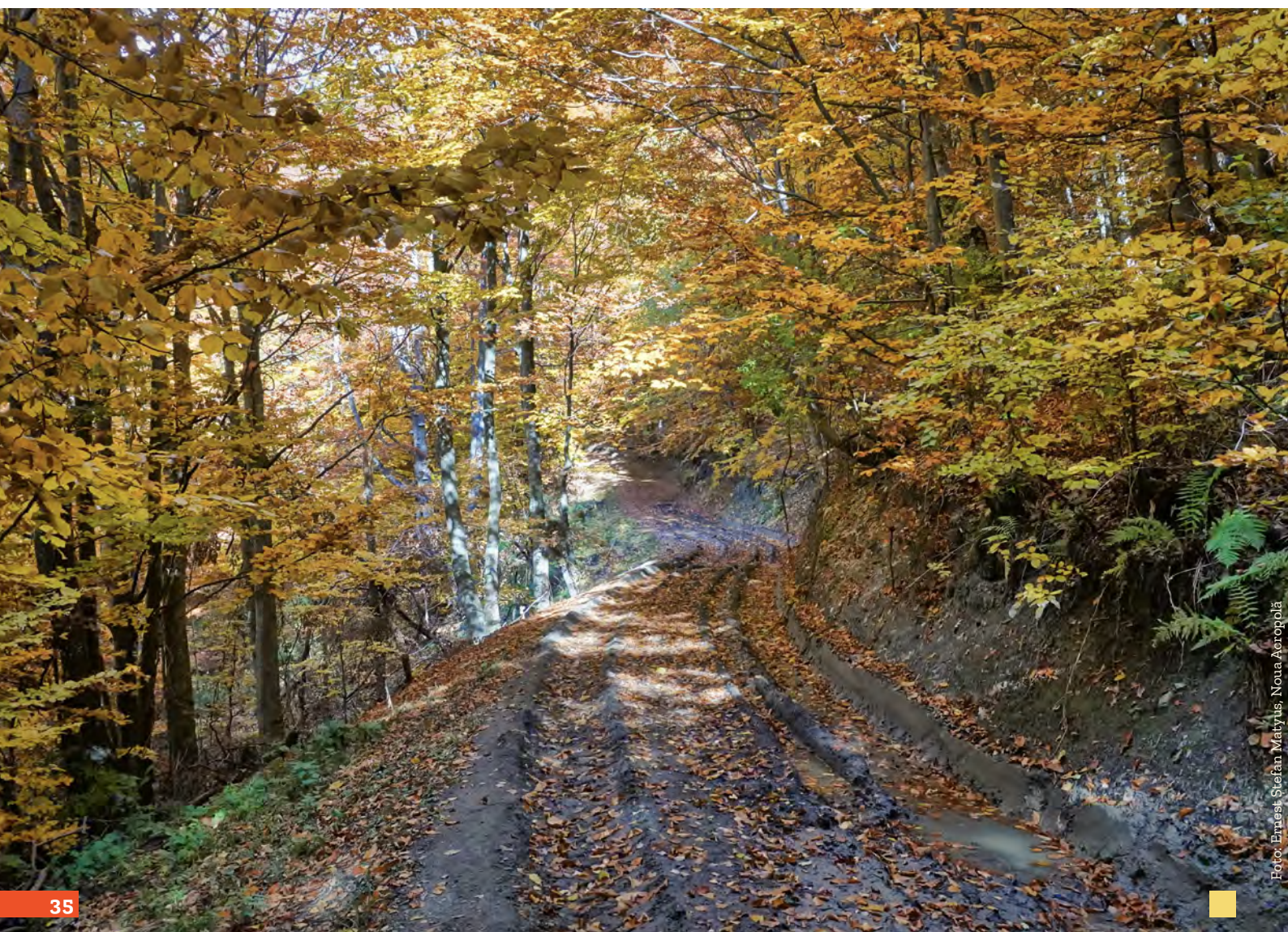
4 <https://ro.gottamentor.com/30-inspiring-quotes>, accesat 6/06/2021, ora 15.00

„Uită-te cu atenție la natură și atunci vei înțelege totul mai bine”.

Precum un arbore care se ancorează în pământ, așa și noi să exersăm stabilitatea; precum trunchiul său drept care rezistă intemperiilor vremii, așa și noi să cultivăm reziliența și verticalitatea; precum ramurile sale care se întind spre soare, așa și aspirațiile noastre să fie înalte. Și nu în ultimul rând, așa cum arborii conviețuiesc și formează o mare familie, așa și noi să trăim fraternitatea umană.

Bibliografie

- [1] PINDAR – *Ode*, Editura Univers, București, 1974
- [2] STEINBERG GUZMÁN, Delia – *Jocurile Mayei*, Editura Noua Acropolă, București, 2016
- [3] WOHLLEBEN, Peter – *Viața secretă a copacilor*, Editura Publica, București, 2017



Natura ne învață...

Ariadna Polihronachis



Natura ne învață și ne încântă la fiecare pas pe care îl facem. Fiecare piatră are viață și ne inspiră statornicie, copacii împreună susțin ca niște coloane înălțate către cer întreaga pădure, marea darnică stă în matca ei veșnic de veghe, ploaia mănoasă înviorează glia.

Muntele este semeț și ne învață urcușul, perseverența, constanța și echilibrul. La munte izvoarele susură, formând pâraie ce se îndreaptă vesele către vale. Pe alocuri, mici cascade împânzesc cu măiestrie pereții de piatră, iar altele, mai vijelioase, se avântă cu curaj în torenți.

Pădurea reprezintă o întreagă familie de copaci care își oferă protecție unii altora, comunică între ei și dăruiesc bucurie și un aer curat benefic tuturor ființelor. Prin frunzele lor foșnitoare, copacii ne șoptesc povestea lor, poveste de demult.

În păduri și crânguri, păsările mici și mari, cu penaj de felurite culori, gri cenușiu, negru ca abanosul sau alb imaculat, cântă simfonia Naturii.



Foto: Paula Dron, Noua Acropoliă

Pe câmpii și în păduri, florile multicolore bucură sufletul, încântă privirea și ascund elfii în umbra petalelor delicate.

Marea uneori reflectă senină cărarea de argint a Lunii și calea aurie a Soarelui, iar alteori cântă împreună cu vântul, cu valurile, ridicându-se semeață către nori.

Pietricelele colorate și strălucitoare de sub valurile limpezi de la malul mării sau cele de prin parcuri, pietrișul de pe lângă râuri, pietrele mai mari de pe munte, toate din aceeași mare familie a mineralelor, au rolul lor: de la nisipul fin al plajei, până sus, pe crestele mândre ale munților, fiecare își spune povestea sa, într-o limbă cristalină, pe care o putem asculta doar cu sufletul.

Dragostea față de Natură se exprimă prin protejarea ei și prin comuniunea cu ea. Învățând de la Natură devenim mai receptivi la ce se întâmplă în jur, mai sensibili și mai altruști.



Foto: Mihaela Brătianu, Noua Acropoliă

Despre materialele plastice



inginer chimist Ana-Maria Danciu



Plasticele sunt materiale pe care oamenii le-au utilizat în foarte multe aplicații încă din timpuri străvechi, când cauciucul natural era folosit pentru mingi și benzi elastice. În momentul de față, din plastic se fac numeroase lucruri, de la ambalaje pentru băutură și mâncare, până la țevi și cabluri. Materialele plastice au proprietăți versatile și o rezistență crescută raportată la greutatea lor, pot fi modelate în forme variate, sunt relativ ușor de obținut la costuri reduse și sunt durabile. Dar această rezistență la degradare, foarte apreciată în momentul în care folosim un produs din plastic, devine o problemă atunci când nu mai avem nevoie de el. Plasticele care ajung în mediu sufocă terenurile și poluează apele. De aceea, ar trebui să începem să ne punem problema găsirii unor înlocuitori pentru acestea sau a descoperirii unor alte surse de producție pentru ele, cu atât mai mult cu cât materia primă este țiteiul, adică o resursă neregenerabilă.

O soluție propusă pentru a rezolva ambele neajunsuri aduse de plastic ar fi reciclarea. Dacă aceasta ar funcționa perfect, atunci am reuși să reducem



Foto: Nick Fewings, Unsplash

cantitatea de deșuri și am micșora semnificativ consumul de materie primă. Cu toate acestea, conform raportului Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică din 2018, doar o cincime din materialele plastice aruncate se reciclează la nivel global. Un motiv pentru această cifră mică ar fi metoda tradițională de reciclare, numită reciclare mecanică. În acest proces deșeurile de plastic colectate sunt spălate, mărunțite, apoi topite astfel încât să poată fi modelate în noi produse. Doar că nu toate tipurile de plastic se pretează acestei metode. În general, plasticele sunt împărțite în 7 categorii, simbolizate pe ambalaje cu o cifră de la 1 la 7 în mijlocul a trei săgeți în formă de triunghi orientate spre dreapta, iar uneori sub acest simbol apare și un acronim care reprezintă tipul din care este făcut plasticul. Doar cele marcate cu 1 și 2 se reciclează, în proporții semnificative prin reciclare mecanică. În aceste categorii intră sticlele de plastic pentru băuturi, denumite uzual PET-uri, și ambalajele pentru detergenți, șampon sau alte ambalaje care sunt marcate cu cifra 2 și acronimul HDPE. Dacă gunoiul aruncat la coșul de reciclare ajunge la fabricile

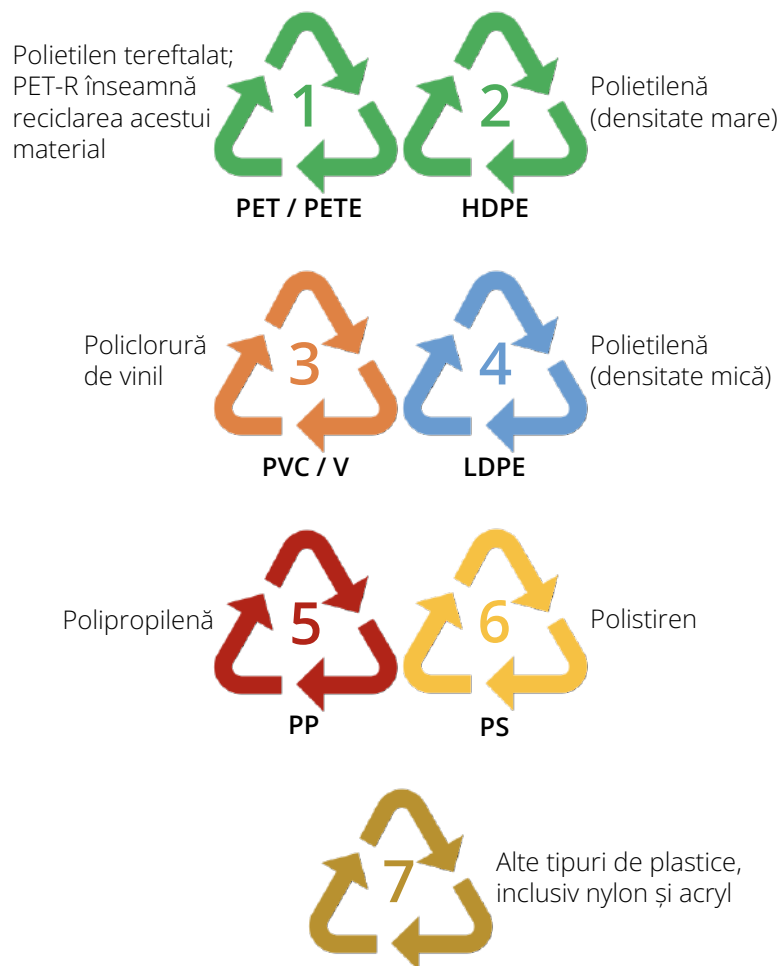




Foto: John Cameron, Unsplash

Desigur că există diverse măsuri care se iau atât la nivel tehnologic, cât și la nivel legislativ pentru a reduce deșeurile de plastic. De exemplu, Uniunea Europeană a propus o directivă de a aduce procentul de reciclare a plasticelor la 50% până în 2025 la nivelul statelor europene. Încă este în discuție dacă vom atinge acest prag sau nu până atunci, deși avem diverse opțiuni pentru a ajunge acolo. La nivel de tehnologii, un mod de reciclare chimică mai prietenos pentru mediu și care se studiază în prezent este utilizarea catalizei enzimatică – un fel de microorganisme care „mănâncă” plasticul. O altă modalitate de a reduce deșeurile este responsabilizarea producătorilor prin introducerea unei taxe pe deșeurile de plastic produse. Această metodă a dat rezultate bune în Germania, unde producătorii de ambalaje au devenit activi în colectarea și reciclarea lor pentru a-și reduce astfel cantitățile de deșeu produse, aducând Germania astăzi pe primul loc în UE în acest domeniu.

Ce poate face utilizatorul casnic pentru a ajuta acest demers de reducere a poluării cu materiale plastice?

specializate cu prea multe impurități sub formă de plastice nereciclabile sau materiale non-plastice care nu pot fi separate (ambalaje de hârtie, adezivi și altele), atunci acesta se respinge și se trimite către groapa de gunoi.

O alternativă la reciclarea clasică, propusă în ultimii ani, o reprezintă reciclarea chimică. Metoda constă în descompunerea plasticului în materia primă din care acesta s-a confecționat, similar cu desfacerea un fular tricotat, ochi cu ochi, pentru a refolosi apoi lâna respectivă la crearea unui alt fular sau chiar a unui alt obiect vestimentar. Această metodă de reciclare poate utiliza și alte tipuri de plastice. Cu toate acestea, singura situație în care este folosită cu succes este obținerea de combustibil fosil din plastic, care prin ardere duce la poluarea aerului. De aceea, chiar dacă acest tip de reciclare ajută la reducerea poluării terenurilor și a apelor, din cauză că poluează aerul, nu este clar dacă reprezintă totuși o îmbunătățire sau doar o transferare a problemei dintr-un loc în altul.



Foto: Tim Messholder, Unsplash

În continuarea voi prezenta câteva variante.

Cea mai importantă ar fi reducerea cantității de plastic utilizate de la sursă, întrucât problemele ar putea să dispară dacă nu este nevoie de la bun început de material plastic. Desigur că nu vom putea elimina complet din viața noastră plasticul. Chiar laptopul de la care scriu acum are carcasa și mouse-ul din acest tip de material, dar majoritatea produselor din plastic este reprezentată de ambalaje și de aceea avem o șansă să le reducem; de exemplu, să utilizăm pungă sau sacoșe din alte materiale care pot fi reutilizate, sau chiar dacă uneori uităm și suntem nevoiți să cumpărăm o pungă de plastic nereciclabil sau care nu poate deveni compost, să încercăm să o folosim de mai multe ori, ultima dată pe post de sac pentru gunoi.

Pentru apă putem utiliza recipiente din aluminiu sau din sticlă.

Putem căuta produse cosmetice sau de curățenie care utilizează ambalaje din sticlă, carton sau plastic reciclat.

Acum că știm care sunt cele două tipuri de plastic care au șansele cele mai mari să fie reciclate, putem căuta dacă există în orașul nostru centre sau coșuri speciale unde putem arunca exclusiv aceste plastice; astfel ne asigurăm că au șansa de a fi reciclate corespunzător.

Să încercăm să separăm cât mai mult materialele plastice înainte de a le arunca, de exemplu să desfacem dopurile de la sticle și să îndepărtăm eticheta de pe sticle.

Să ne gândim și la alte surse de plastic pe care le putem înlocui, de exemplu pielea ecologică; multe persoane care doresc să protejeze animalele consideră pielea ecologică o alternativă mai bună, dar aceasta nu este decât un plastic care odată aruncat nu mai poate fi reciclat și ajunge să se acumuleze ca deșeu. Nu înseamnă că trebuie să cumpărăm pielea naturală pentru a reduce poluarea, dar putem să ne gândim la altfel de soluții cum ar fi cumpărarea de



Foto: Gaelle Marcel, Unsplash

piele naturală second-hand sau chiar renunțarea la aceste variante de produse.

Acestea ar fi doar câteva exemple.

Fiecare dintre noi se poate gândi cum și ce poate recicla. Fiecare familie își poate crea propriile rutine în acest sens. Cu cât efortul nostru în vederea reciclării este mai autentic, cu cât suntem mai atenți la mediul înconjurător, cu cât ne apropiem mai mult de Natură și înțelegem mai bine mecanismele ecosistemelor, vom reuși să lăsăm o „casă” frumoasă și sănătoasă generațiilor viitoare.

Stă în puterea noastră culoarea zilei de mâine. Noi am ales culoare verde. Voi?

Bibliografie

[1] OECD (2018), *Improving Plastics Management: Trends, policy responses, and the role of international co-operation and trade*, <https://www.oecd.org/environment/waste/policy-highlights-improving-plastics-management.pdf> (data accesării 24 iunie 2021).

[2] Review No 04/2020: *EU action to tackle the issue of plastic waste*, https://www.europa.eu/Lists/ECADocuments/RW20_04/RW_Plastic_waste_EN.pdf

Depresia

medic Alexandru Păunescu



Statisticile arată că aproximativ 260–320 de milioane de oameni suferă de depresie în toată lumea, iar anual se înregistrează în jur de 800.000 de cazuri de sinucidere. Conform datelor oferite de Organizația Mondială a Sănătății, a doua cauză de deces a persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani este sinuciderea.

Ținând cont de creșterea incidenței acestei afecțiuni, s-a afirmat că în viitor ar putea deveni o adevărată pandemie; inclusiv în contextul actual s-a afirmat că pandemia de covid va trece, dar depresia va rămâne.

Ce este depresia?

Depresia este o boală și nu doar o dispoziție tristă mai profundă. Nu e o parte „normală” din viață, ci o problemă de sănătate foarte gravă ce necesită un tratament medical adecvat. Depresia afectează puternic viața unei persoane și capacitatea sa de muncă.



Foto: Paula Dron, Noua Acropolis



Foto: Eli Sipos, Noua Acropolis

Ce elemente definesc depresia? După ultimele criterii de specialitate, pentru a pune un diagnostic de depresie trebuie întrunite următoarele 5 condiții, timp de cel puțin două săptămâni, zi de zi:

1. dispoziție depresivă, cu sau fără lipsă de interes pentru viață, lipsă de bucurie sau plăcere în legătură cu viața, la care trebuie să se adauge cel puțin patru din următoarele semne sau simptome: oscilații ale greutății (fie creștere, fie scădere în greutate), perturbări ale somnului (fie insomnie, fie hipersomnie), agitație sau lentoare psihomotorie, energie scăzută (oboseală), sentimente de inutilitate sau vinovăție, tulburări de gândire sau concentrare, gânduri de moarte, sinucidere sau tentative de sinucidere.

2. lipsa existenței de perioade maniacale (există o altă afecțiune, numită boala bipolară, în care perioadele de depresie alternează cu perioade maniacale).

3. simptomele nu sunt determinate de o substanță sau condiție medicală generală.





Foto: Eli Sipos, Noua Acropoliă

La rândul ei, depresia crește riscul de moarte prin accident vascular cerebral și infarct miocardic și scade durata vieții.

Care este substratul material, biologic, al depresiei? Studiile efectuate au arătat că la pacienții depresivi există o deficiență de neurotransmițători la nivelul sistemului nervos central: e vorba cel mai frecvent de serotonină, noradrenalină și dopamină (neurotransmițătorul este o moleculă care se eliberează în spațiul dintre doi neuroni, având rolul de a mijloci transmiterea influxului nervos de la un neuron la altul; în sistemul nervos există adevărate circuite care se stabilesc între diversele nuclee de neuroni; aceste circuite au diferite roluri și funcționează prin intermediul a diverși neurotransmițători).

De asemenea, s-au mai constatat unele modificări structurale ca și unele modificări funcționale tot la nivelul sistemului nervos central. Există schimbări în mecanismul somnului, în metabolismul celulei nervoase, o scădere a fluxului sanguin în anumite

4. simptomele nu sunt explicate de doliu (moartea unei persoane apropiate) sau persistă mai mult de două luni după decesul unei persoane apropiate.

5. simptomele determină o deteriorare semnificativă în aproape toate domeniile vieții.

Depresia afectează toate vârstele și toate grupele etnice. Apare la copii, la adulți, la vârstnici. Depresia apare de asemenea la o parte dintre cei care suferă de alte afecțiuni, cum ar fi cancerul, infarctul de miocard, boli neurologice, boli cerebro-vasculare, diabet, hipotiroidism, etc. Există și depresia post-partum, întâlnită la o parte dintre femei, după naștere.

Care sunt cauzele depresiei?

Sunt incriminați factori genetici, factori hormonal, stresul, traumele, calitatea relațiilor interumane, unele boli grave.

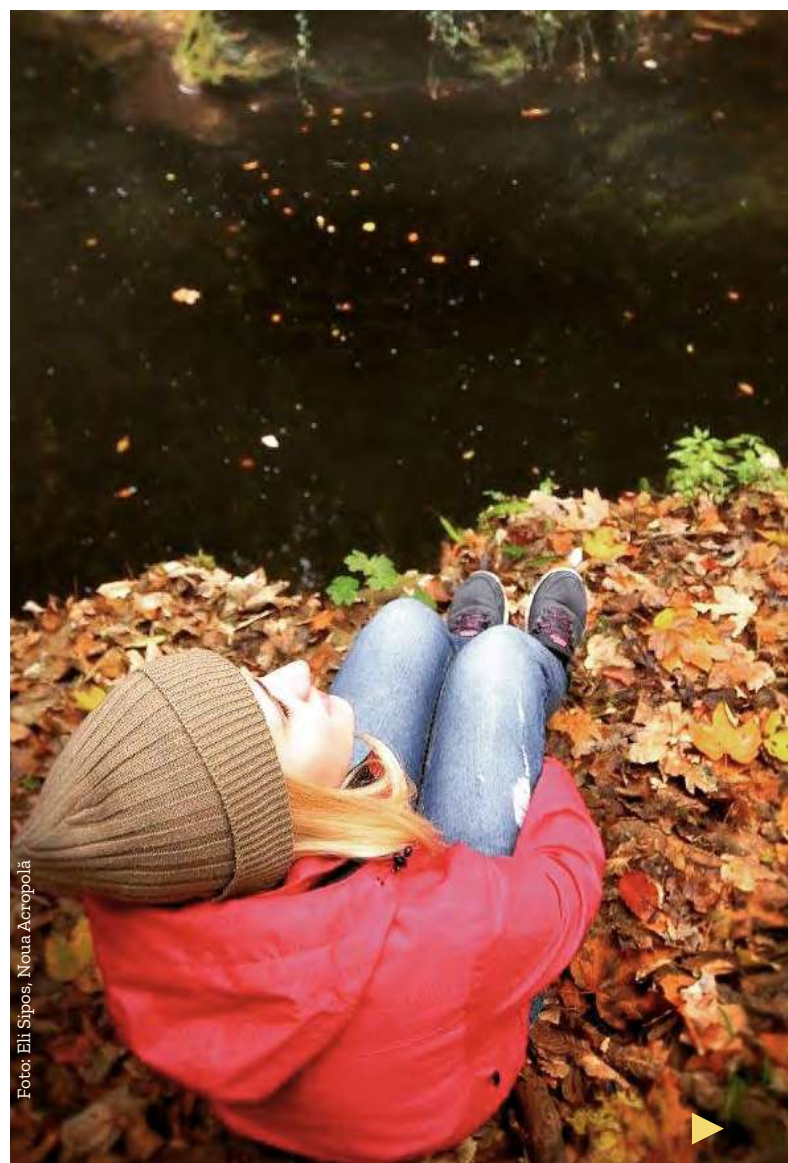


Foto: Eli Sipos, Noua Acropoliă

zone ale creierului, o scădere a imunității celulare ca și alte diverse modificări a căror relație cu depresia propriu-zisă e încă departe de a fi înțeleasă.

În continuare, aceste mecanisme se studiază din ce în ce mai mult și există programe speciale de cercetare pentru descoperirea genelor responsabile de predispoziția pentru această boală, ca și pentru identificarea și mai în amănunt a modificărilor biochimice din depresie. În raport cu aceste cercetări, companiile farmaceutice au realizat și încearcă să realizeze mai departe medicamente pentru această afecțiune.

În ciuda eforturilor, depresia se tratează totuși foarte greu. Sunt mai multe motive.

În primul rând, majoritatea oamenilor nu știu că aceasta este o boală și nu iau în considerare ca atare semnele ei. Bărbații, de exemplu, nu recunosc unele simptome ale depresiei și, în general, nu sunt dispuși să ceară ajutor.



Foto: Izzy Park, Unsplash



Foto: Mark Decile, Unsplash

Apoi, depresia determină reacții care uneori o pot masca. Este vorba de alcoolism, consum de droguri, frustrare, furie, iritabilitate, descurajare, comportament iresponsabil; uneori depresia poate fi ascunsă în spatele muncii sau a unor hobby-uri.

Un alt motiv este că, odată diagnosticată, se instituie un tratament pe care pacientul ar trebui să-l urmeze, ceea ce se întâmplă prea rar (din cauza bolii însăși sau din cauza costului medicamentelor sau a diagnosticului incorect sau incomplet).

Alt motiv ține de medici, care nu recunosc existența bolii: fie nu se gândesc deloc la aceasta și nu investighează pacientul sub acest aspect, fie nu sunt capabili să recunoască existența ei.

Putem trage ușor concluzia că este o situație dificilă: depresia se recunoaște greu, se tratează foarte greu și afectează puternic viața individului uman, făcându-l nefericit pe el, dar adesea și pe cei din jurul său. Mai mult decât atât, e o boală care se întâlnește din ce în ce mai frecvent.





dispoziție depresivă fără să fie vorba de depresie ca boală. Dispoziția depresivă este reacția subiectivă ce apare frecvent în urma confruntării cu situații resimțite ca neplăcute, dificile sau indezirabile, etc. Impactul emoțional pe care-l au aceste situații poartă denumirea comună de stres. Bineînțeles, nu toți oamenii reacționează prin depresie în fața stresului, dar totuși această reacție are o incidență din ce în ce mai mare în populația generală. De aceea e bine să gestionăm cât mai bine dispoziția depresivă, pentru a preveni apariția depresiei.

Cum se poate depăși stresul și implicit depresia?

Putem vorbi despre două categorii de măsuri. Un set de măsuri mai simple, care se pot aplica repede și în mod cotidian și alt set mai profund, ce necesită mai mult timp și efort pentru a fi pus în practică.

Măsurile simple pleacă de la premisa că trebuie să înlăturăm în fiecare zi elementele cu încărcătură emoțională negativă pe care le-am acumulat în

Cum putem preveni depresia?

De cel mai mare interes este să putem preveni apariția bolilor în general și a depresiei în particular. Conform vechilor sisteme medicale și filosofice aparținând celor mai diferite culturi umane (China, India, Egipt, Grecia, Roma), starea de boală este rezultatul unor dezechilibre ce se produc în interiorul ființei umane sau în relația dintre ființa umană și exterior. Aceste dezechilibre apar din cauza reacțiilor nepotrivite sau a stilului incorect de viață, la nivel fizic, emoțional și mental. Prin urmare, vindecarea unei boli presupune nu numai intervenția terapeutică propriu-zisă, ci și corectarea modului de a fi, după ce s-au identificat greșelile comise, pentru a putea menține starea de sănătate. Deci prevenirea apariției bolilor și menținerea stării de sănătate implică un mod corect de a trăi, pe toate planurile, în raport cu sine și în raport cu întreaga lume înconjurătoare.

Mulți oameni traversează în viață perioade de



timpul zilei respective. Suntem obișnuiți să procedăm astfel cu impuritățile fizice; după cum există o igienă corporală pe care o aplicăm zilnic, ar trebui să existe și o igienă emoțională care să ne elibereze de emoțiile nedorite adunate peste zi (ne referim mai cu seamă la elemente mai simple cum ar fi de exemplu enervarea care apare din cauza traficului sau a înghesuiei extreme din mijloacele de transport în comun, neînțelegerile circumstanțiale cu persoanele cu care conviețuim la serviciu sau acasă și nenumărate alte aspecte similare). Aceste măsuri ar putea fi: o activitate sportivă, o plimbare în parc, ascultarea unor piese de muzică clasică, joaca cu un animal domestic, expunerea la soare, exerciții respiratorii, etc. Ele nu constituie o rețetă universală: fiecare trebuie să descopere și să aplice acele lucruri care pentru sine au un efect relaxant atât de puternic încât elementele emoționale negative sunt șterse din conștiință. Perioadele prelungite de stres necesită o strădanie și mai mare: oboseala inerentă consecutivă necesită mai mult somn sau un aport de vitamine, iar dispoziția depresivă (sau iritabilitatea, indispoziția, etc.) necesită un efort chiar forțat de



Foto: Jackson David, Unsplash

înviesire pentru a putea ieși mai repede din perioada grea.

Al doilea set de măsuri se referă la schimbarea atitudinii în fața stresului; mai exact, e vorba de atitudinea pe care o avem în fața adversităților vieții în general. Nu se poate să nu remarcăm dificultatea problemei: există multă fragilitate psihologică. Lumea medicală constată cum majoritatea patologiei generale de astăzi este determinată de stres, sau mai bine zis de fragilitatea psihologică ce face ca adversitățile să aibă un impact negativ foarte mare asupra persoanei; stresul nu se poate gestiona corect și atunci apar efecte diverse la nivelul organismului fizic, în funcție de particularitățile fiecăruia.

Este nevoie să se schimbe perspectiva asupra adversităților: trebuie să descoperim că fiecare adversitate oferă șansa de a deveni mai puternici, de a descoperi un orizont nou, de a înțelege mai bine o situație, o persoană, etc. Astfel, adversitatea nu mai constituie motiv de supărare, ci oportunitatea de a ne dezvolta mai departe.



Hercule eliberându-l pe Prometeu — Josef Lax (1851–1909)
Palatul Hofburg din Viena
Foto: Rodrigo Curi, Unsplash





Arjuna, Ubud, Bali
Foto: Ilussion, Wikimedia Commons

În continuare, vom oferi câteva exemple din sfera culturii și filosofiei.

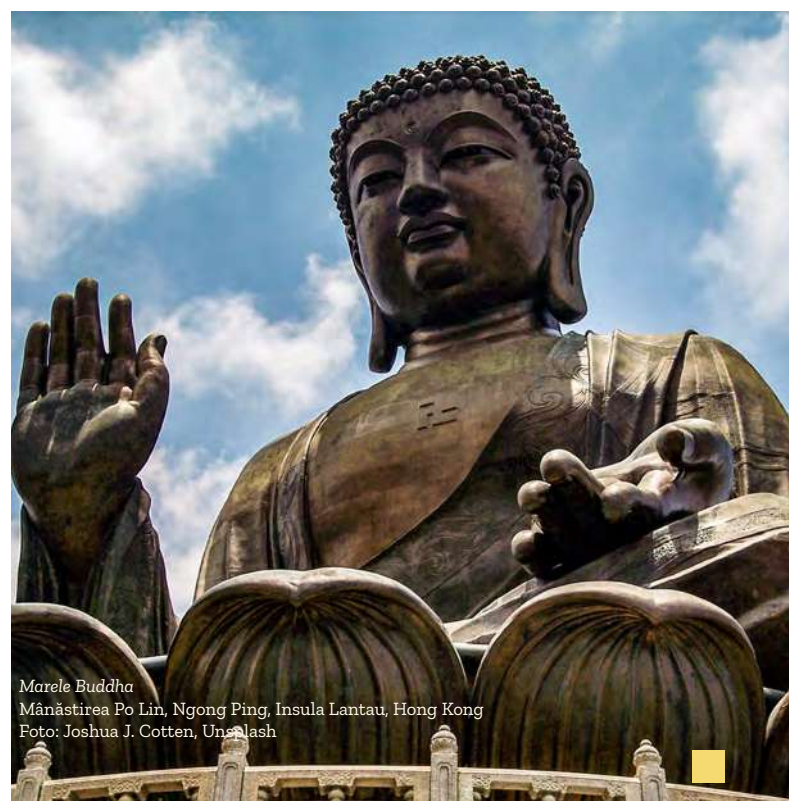
În tradiția culturală a Indiei există un text sacru, *Bhagavad-Gītā* (parte a epopeii *Mahābhārata*), în care se prezintă portretul eroului Arjuna, un om care-și depășește limitele și prin urmare, cucerește înțelepciunea. Arjuna este un războinic desăvârșit, deoarece ceea ce este valoros se cucerește numai prin luptă și efort, prin hotărâre și combativitate în sensul bun al cuvântului.

Un filosof de referință din antichitatea clasică, exponent important al stoicismului roman, Epictet, spunea că există în viață două categorii de situații: unele care depind de noi și altele care nu depind de noi. Suntem sfătuiți să aplicăm acest criteriu de delimitare tuturor situațiilor prin care trecem și, bineînțeles, să îndrumăm întreaga noastră energie și preocupare în direcția lucrurilor care depind de noi și să nu fim abătuți de acele împrejurări, fapte, etc. în legătură cu care, deși ne pot afecta mult și neplăcut, nu putem face nimic. Epictet mai spune că

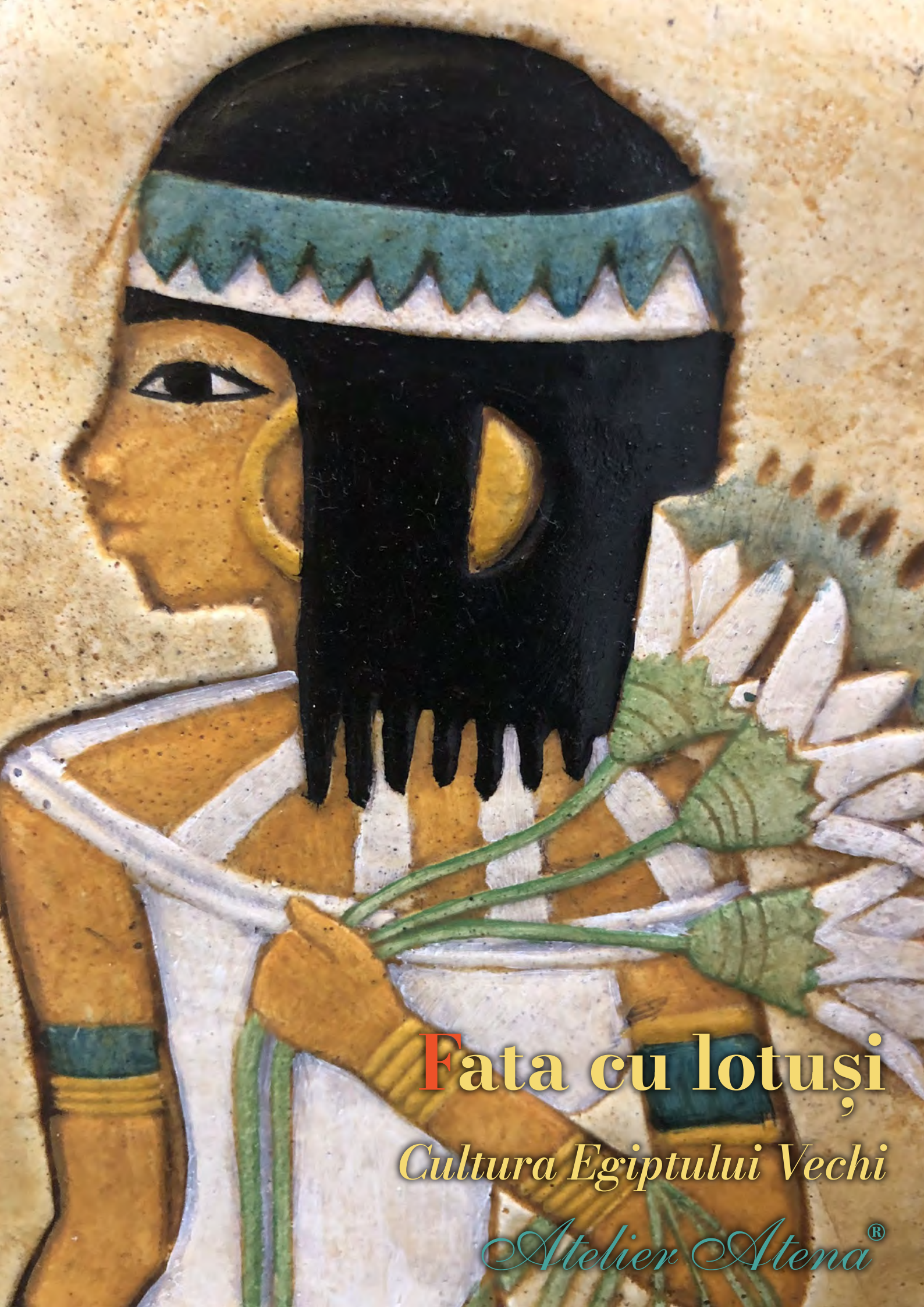
pe oameni nu îi sperie lucrurile în sine, ci părerile pe care le au despre lucruri. Astfel, vom constata că există mult mai puține situații cu adevărat dificile sau neplăcute decât credeam de obicei.

Învățăturile lui Siddhārta Gauthama Buddha oferă o viziune profundă asupra modului în care omul poate să înfrunte cu bine adversitățile sau stresul, idealul său fiind acela de a descoperi o metodă la îndemâna oamenilor de a învinge suferința. Esența învățăturilor sale a fost exprimată prin cele patru adevăruri nobile; primul adevăr postulează existența inexorabilă a suferinței, al doilea adevăr afirmă că suferința are o cauză, al treilea adevăr că poate fi vindecată, iar al patrulea adevăr se referă la modul concret prin care suferința poate fi vindecată, numit calea de mijloc sau calea cu opt brațe: idei corecte, intenții corecte, vorbire corectă, acțiune corectă, mijloace de existență corecte, efort corect, atenție corectă, și concentrare corectă. Atributul „corect” se referă la aspectul moral, ca și la capacitatea de a proceda optim sau conform cu adevărul.

Sunt doar câteva exemple de idei din marele tezaur de cultură și filosofie pe care îl avem la dispoziție. Ele sunt foarte utile în viața noastră, dacă recunoaștem că sunt universal umane (fiind valabile în continuare în ciuda distanței în timp și spațiu care ne separă de autorii lor) și dacă încercăm să le punem în practică.



Marele Buddha
Mănăstirea Po Lin, Ngong Ping, Insula Lantau, Hong Kong
Foto: Joshua J. Cotten, Unsplash



Fata cu lotuși
Cultura Egiptului Vechi

Atelier Atena®