

Кеш срещу карма Тайна: Постави духовното си здраве над материалните придобивки  
Традиция: Брутно национално щастие Дата: Всеки ден Отбелязва се в Бутан Бонуси за банкери. Бързи коли, лъскави домове, лаптопи, айподи, плазмени екрани... Днес животът е пълен с ВЕЩИ, а всички ние се надбягваме като плъхове в лабиринт, рискувайки да си счупим врата в надпреварата да спечелим достатъчно пари, да натрупаме луксозни придобивки, да демонстрираме успеха и богатството си. Но дали парите ни правят щастливи? Въпреки че глобалният икономически ръст се ускорява рязко през последните десетилетия, качеството ни на живот не изглежда да се подобрява със съответните темпове. А какво ще стане, ако намерим други начини да измерваме успеха? През 1972 г. кралят на Бутан Угиен Вангчук въведе фразата „брутно национално щастие” (БНЩ). Този показател, обяви той, ще измерва духовното благосъстояние на народа, и е далеч по-важен от брутният вътрешен продукт. Следователно, отсега нататък статусът на преданата на будизма държава трябва да бъде определян от задоволството на гражданите ѝ, а не единствено от размера на банковата ѝ сметка. Бутан отвори вратите си за чужденци за пръв път през 70-те години и кралят осъзнаваше нуждата да запази духовността на народа в лицето на нахлуващия съвременен свят. Той искаше да защити основните духовни ценности от ерозиращото влияние на капитализма. И Бутан се справя добре.

Страната запази традициите си (карираните чорапи от националната носия, любовта към стрелбата с лък, фантастичния фолклор) и остава като цяло едно щастливо място – въпреки че за това сигурно спомагат спиращите дъха гледки към планините. Ние не можем да си позволим да се преместим да живеем край Хималаите, но все пак можем да прегърнем идеята за БНЩ. Тръгвайте си навреме от работа, за да се срещнете с приятели. Задайте си въпроса – дали работите, за да живеете, или живеете, за да работите? Наблегнете на духовното си здраве за сметка на материалните придобивки.

Подивей Тайна: Затвори офиса и разпусни Традиция: Карнавал Дата: Февруари или март Отбелязва се в Бразилия Работа, работа и никакви забавления! Неслучайно ставаме отегчителни – и стресирани. В свят, в който работното време продължава 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата, а успехът се измерва с печалбата, е лесно да се почувстваме като изнурени роби, лишени от всякакви удоволствия. А какво ще стане, ако ударим рязко спирачките на делника? Какво ли би било, ако нашата култура ни принуждаваше веднъж годишно да затворим офиса за цяла седмица и просто да отпразнуваме факта, че сме живи? През петте дни преди началото на великденските пости цяла Бразилия се превръща в сцена на един огромен купон. Бизнесът натиска паузата за почти цяла седмица, социалният ред се обръща с главата надолу и всеки си припомня, че нещата в живота, които наистина имат значение, не могат да се съберат в счетоводна таблица. Смесил африкански ритми с вдъхновени от индианците костюми и древни европейски вакханалски традиции, карнавалът е едно еуфорично празненство на културните различия и творческото себеизразяване. Цялото общество се отдава без задръжки на този пищен, неуморим калейдоскоп от музика, танци и чувственост. И докато бизнесът и банките затаварят врати от петък чак до сряда, не ви остава никакво извинение да не се включите. Дори и да не можете да си позволите пътуване до Бразилия, можете да се присъедините към някой карнавал по-близо до дома. Или пък да се съберете с приятели и да си организирате

свое собствено творческо избавление от ежедневието. Каквото и да правите – намерете начин за няколко дни всяка година да срутите установеното статукво. Без съмнение това са дните, които ще си спомните на смъртния си одър – а не обичайните си занимания от девет до пет.

Сладката страна на живота Тайна: Отдели време да се насладиш на вкусните храни и напитки Традиция: Етиопската буна (кафеена) церемония Дата: На обществени събирания и специални събития Отбелязва се в Етиопия Често ли ви се случва да грабнете нещо готово за похапване на път за дома вечер, или да изгълтате кафето си на екс, докато тичате сутрин към офиса? Природата щедро ви е дарила с около 10 хиляди рецептори за вкус, небцето ви притежава способността да отличи милиарди нюанси, но кога за последен път наистина се насладихте на храната, която поглъщате? Обядът „на крак” не само че вреди на храносмилането, но е и пропусната възможност да извлечете удоволствие на толкова различни нива. В Етиопия, родината на най-популярните сортове кафе на света, подобна неистова скорост е почти немислима. Бавният ритъм на живота се олицетворява от Етиопската кафеена церемония, ритуал, датиращ от преди 3000 години, който стимулира всички сетива и често се счита за лечебен. Церемонията се изпълнява от жена в национална бяла носия, която внимателно подрежда всички инструменти за приготвяне на напитката върху свежо отрязани ароматни треви, докато участниците са обгърнати от димящи благоухания. Кафеените зърна се измиват и пекат, докато не започнат да пукат, подскачат и променят цвета си. Вълни прекрасен аромат се издигат, докато зърната се смилат и кафето се вари. Веднъж готова, напитката се налива грациозно в джебена – подобни на стомни съдове с дълго гърло. Етикетът изисква гостите да изпият три пълни чаши кафе – третата, наречена барака, призовава благословията. Животът е твърде кратък, за да си позволим да преживяваме на лошо кафе и безвкусни полуфабрикати. Опитайте по-често да пригответе сами ястията си, поканете приятели и роднини, за да ги споделите с тях. Храната и напитките са сред най-простите удоволствия в живота, но могат да ни доставят забележителна наслада. Затова – изберете любимите си деликатеси, намалете темпото... и се поглезете.