

REGĂSIREA DE SINE ÎN TIMPUL IERNII

GHID DEDICAT FRAȚILOR, DAR UTIL ȘI SURORILOR.

Depășește apatia sezonieră cu ajutorul Coranului, al Sunnei și al obiceiurilor susținute de știință, pentru a rămâne ancorat în scopul tău, productiv și împăcat sufletește.

GABRIEL AL ROMAANI

CUPRINS

1. De ce este iarna atât de apăsătoare: Înțelegerea depresiei sezoniere (SAD) prin credință și știință

2. Ești creat cu un scop: privește iarna ca pe o oportunitate

3. Începe-ți dimineața cu succes: împletește reușitele spirituale, intelectuale și fizice

4. Menține-ți starea de bine: lumina, mediul și disciplina dopaminei

5. Frăție, responsabilitate și reziliență

Capitolul 1

De ce iarna poate fi apăsătoare: înțelegerea SAD prin prisma credinței și a științei.

Cunoști acel sentiment când, iarna, Soarele pare că „își încheie programul” în jurul orei 3 sau 4 după-amiaza, iar tot corpul tău parcă îți cere să te cuibărești undeva și să hibernezi?
Nu este doar o impresie. Iarna poate fi cu adevărat apăsătoare, iar la baza acestei stări se află un factor simplu, dar extrem de important: lumina. Corpul nostru are un ceas intern care se reglează în mare măsură în funcție de lumina naturală. Atunci când lumina ajunge la ochi dimineața, creierul primește semnalul de a reduce producția de melatonină – hormonul asociat somnului – și de a favoriza starea de vigilență și motivația. În timpul iernii, aceste semnale pot deveni mai slabe.

Zilele sunt mai scurte, iar cerul este adesea înnorat, ceea ce înseamnă o expunere mai redusă la lumină puternică. Drept urmare, organismului îi poate fi mai greu să treacă în mod firesc de la starea de somn la cea de activitate. Rezultatul poate fi somnolența din timpul zilei, lipsa de energie și acea senzație de „ceață mentală”, însoțită uneori de întrebarea: *„De ce îmi este atât de greu să mă apuc de ceva?*” Când Soarele apune devreme, uneori chiar în cursul după-amiezii, organismul poate interpreta diminuarea luminii ca pe un semnal că se apropie timpul de odihnă. Astfel, nivelul de energie poate scădea, iar impulsul de a acționa, de a crea și de a rămâne activ se poate diminua. Mai există și un al doilea element în această „rețetă”: lumina Soarelui contribuie la reglarea stării de spirit prin mecanisme asociate serotoninei și ajută pielea să producă vitamina D. Mai puțină lumină înseamnă adesea un nivel mai scăzut de vitamina D, iar acest lucru poate contribui la oboseală, o stare de spirit mai scăzută, răceli mai frecvente și dureri musculare sau articulare.

Chiar și ritmul zilei tale se schimbă: Rugăciunea de Fajr are loc mai târziu, timpul disponibil dimineața se scurtează și devine mai ușor să te trezești și să începi imediat munca, fără acea rutină care te ajută să-ți începi ziua într-un mod echilibrat și care face ca diminețile de vară să îți ofere acel sentiment de reușită încă de la începutul zilei. Aici este punctul în care credința se împletește în mod minunat cu știința. Allah a creat Soarele și Luna ca semne (*Ayat)* menite să ne învețe și să ne aducă aminte. Coranul vorbește în repetate rânduri despre întuneric și lumină, nu doar ca fenomene ale naturii, ci și ca stări spirituale. Allah ne Spune în Surat An-Nur că El este ***„Lumina Cerurilor și a Pământului”***, iar în Surat Al-Baqarah că El ***„îi scoate din întuneric la lumină”***. Aceste teme nu sunt simple noțiuni abstracte, ci au o legătură profundă cu starea noastră sufletească. Atunci când mediul din jurul nostru este mai întunecat, ne îndreptăm în mod firesc mai mult spre interior. Iar acest lucru poate fi atât o îndurare, cât și o încercare.

Este o îndurare deoarece ne îndeamnă la reflecție, la *Taubah* și la dobândirea unei inimi mai liniștite. Este, în același timp, o încercare, deoarece lipsa luminii ne poate diminua energia și ne poate împinge spre o stare de amorțeală și pasivitate.
Îndemnul Coranului este să căutăm *nur* – lumina atunci când lumea din jur pare cufundată în întuneric: prin Rugăciune, prin recitarea Coranului, prin Dhikr, prin a fi de folos celorlalți și prin legături sincere cu oamenii din jurul nostru.

**„Dacă iarna îți întunecă lumina din exterior,
caută lumina din interior.”**

Chiar și un gest simplu – două Rakat, citirea unei pagini din Coran sau o rugă sinceră poate fi asemenea deschiderii unei ferestre într-o cameră întunecată.

Privește schimbările vremii ca pe una dintre lecțiile prin care Allah ne învață că viața are propriile ei ritmuri.
Atât căldura, cât și frigul sunt menționate în texte, ambele îi afectează pe oameni în moduri diferite și ambele le influențează rutina de zi cu zi.

Profetul ﷺ a spus: „Căldura intensă pe care o simțiți provine din căldura Iadului”.

Amintindu-ne astfel că arșița puternică are și o dimensiune spirituală mai profundă (Bukhari 537; Muslim 617).

Allah descrie, de asemenea, și asprimea frigului, menționând „***un vânt arzător și un frig pătrunzător”*** (Coran 76:10), precum și credincioșii care s-au confruntat cu „***un vânt puternic și un frig năprasnic***” (Coran 33:9).

Primii musulmani au trecut prin călătorii și lupte sub Soarele arzător, dar și prin perioade de boală și de adaptare la climate noi.

Faptul că resimți apăsarea iernii nu înseamnă că ești slab; înseamnă pur și simplu că ești om. Scopul nu este să negăm efectele acestui anotimp, ci să le înțelegem în mod corect. Acest anotimp este un semn, iar noi trebuie să răspundem la el cu înțelepciune.

Așadar, cum se manifestă toate acestea într-o săptămână obișnuită de iarnă? Zilele scurte și cerul mohorât pot avea adesea următoarele efecte:

·Te simți mai somnoros în momente neobișnuite ale zilei. Nivelul melatoninei nu scade la fel ca în luna iulie, astfel încât moleșeala obișnuită de după prânz se poate transforma într-o stare accentuată de oboseală pe parcursul după-amiezii.

·Starea ta de spirit poate fi mai scăzută, iar motivația mai redusă. Nivelul vitaminei D poate scădea, iar corpul tău poate simți în mod firesc nevoia de mai multă odihnă.

·Este posibil să răcești mai des sau să resimți dureri musculare ori articulare care fac mișcarea și activitatea fizică mai puțin atrăgătoare.

·Rutina ta devine mai greu de menținut. Cu zorii care apar mai târziu și lăsarea serii mai devreme, acel timp dintre activitățile principale ale zilei, pe care îl puteai dedica mișcării, lecturii sau reflecției în liniște, poate dispărea cu ușurință dacă nu îți faci în mod conștient loc pentru el.
Apoi, treptat, încep să se contureze anumite tipare. Îți sună cunoscut vreunul dintre acestea?

·Mai mult timp petrecut pe telefon. Pui mâna pe telefon ca să te simți mai treaz și, fără să-ți dai seama, ajungi să petreci mult timp urmărind reels și alte videoclipuri scurte. Primești astfel o doză rapidă de dopamină – unul dintre semnalele asociate stării de bine din creier –, însă fără satisfacția pe care ți-o oferă o realizare adevărată.

·Mai mult somn. Nu este vorba doar despre acea oră suplimentară de somn de care poate ai nevoie, ci și despre perioade lungi și neregulate de somn în timpul zilei, după care te trezești mai degrabă moleșit decât odihnit și revigorat.

·Mai puțină activitate. Sarcinile încep să se adune, iar proiectele stagnează. Amâni lucrurile pentru că îți este mai greu decât de obicei să te apuci de ele, iar astfel se formează un cerc vicios al vinovăției și evitării.

Dacă observi că începi să aluneci într-un asemenea tipar, nu înseamnă că ai eșuat din punct de vedere moral – este un tipar sezonier. Simplul fapt că îl recunoști reprezintă deja jumătate din reușită.

Întreabă-te: *Când petrec cel mai mult timp pe telefon? În ce moment al zilei simt că îmi este cel mai greu să mă mobilizez? La ce activități care înainte îmi dădeau energie am renunțat treptat, aproape fără să-mi dau seama?*

Chiar și simpla monitorizare, timp de o săptămână, a somnului, a timpului petrecut în fața ecranelor, a numărului de pași și a rugăciunilor te poate ajuta să descoperi tiparul pe care corpul tău îl urmează în timpul iernii. Odată ce îl identifici, poți începe să faci mici schimbări pentru a-l contracara: să te expui în mod planificat la lumină dimineața, să faci o scurtă plimbare după Dohor, să îndeplinești o sarcină simplă înainte de Maghrib și să îți rezervi o perioadă fără telefon sau alte dispozitive electronice după Ișa, in șa Allah.

„Gândește-te la schimbări mici și blânde, nu la măsuri drastice.”

Mai presus de toate, lasă cuvintele Coranului să îți schimbe felul în care privești și înțelegi ceea ce trăiești.

Iarna nu înseamnă doar întuneric; ea este și o invitație de a căuta lumina în mod conștient. Poți fi obosit și, totuși, să rămâi statornic în credință. Poți trece printr-o stare sufletească dificilă și, cu toate acestea, să continui să înaintezi.
Poți îmbina știința cu *sabr*: să înțelegi rolul melatoninei, să acorzi atenție nivelului de vitamina D și să îți înalți inima prin Pomenirea lui Allah. Când zilele devin mai scurte, întărește-ți intenția.

„Când cerul este cenușiu,
caută *Nur* (lumina)
în adorarea lui Allah
și în binele
pe care îl faci celorlalți.”

Păși în acest anotimp fiind pe deplin conștient de ceea ce aduce cu el: iarna este un semn, iar tu ai primit călăuzirea de care ai nevoie pentru a o străbate cu cunoaștere, smerenie și speranță.

Capitolul 2

Ești creat cu un scop: privește iarna ca pe o oportunitate.

Iarna poate părea o trecere lentă spre zile tot mai cenușii – zile scurte, nopți lungi și un trup obosit care parcă nu își dorește decât să hiberneze. Și nu este doar o impresie. Întunericul te poate apăsa, în timp ce lumina Soarelui îți poate reda energia. Allah ne Spune: ***„Allah este Ocrotitorul celor care cred; El îi scoate din întuneric la lumină”*** (Coran 2:257). Iar aceste Cuvinte nu sunt doar frumoase, ci au și o semnificație practică. Iarna îți oferă cadrul potrivit pentru a transpune acest Verset în propria viață.

„Nu trebuie să aștepți vara pentru a te simți din nou plin de viață.”

Îți poți reînnoi *niyyah* chiar acum și Îl poți adora pe Allah în fiecare anotimp.

Întreabă-*te: Care este intenția mea astăzi? Este ea influențată de vreme sau este legată de Allah?*

Nu Îl adori pe Allah doar atunci când totul este ușor, când este cald și te simți bine. Ai fost creat cu un scop – să mergi înainte prin frig, prin întunericul nopții și prin orice împrejurare pe care o întâlnești.

Începe cu intenția. Adu-ți aminte de ea la începutul zilei și întoarce-te la ea din nou seara: *„Astăzi îmi voi împlini Rugăciunile la timpul lor, voi fi de folos cuiva, îmi voi stăpâni limba și îi voi zâmbi unui frate– toate acestea căutând Mulțumirea lui Allah.”* Fapte mici, dar multă sinceritate. Iarna nu diminuează adorarea; doar îi schimbă forma. Iar tocmai în aceste schimbări se ascund adesea oportunități de creștere.

Nu aștepta să apară starea potrivită pentru a acționa. Lasă *niyyah* să fie scânteia care te pune în mișcare. Credinciosul găsește în sine hotărârea de a spune:

„Îl ador pe Allah în orice vreme și în orice anotimp.”

Acum să vorbim despre un dar pe care cei mai mulți dintre noi îl trecem cu vederea: primii musulmani obișnuiau să spună că iarna este anotimpul credinciosului. Omar ibn al-Khatab (r.a) a spus: „Iarna este cel mai bun anotimp pentru credincios – nopțile ei sunt lungi pentru rugăciune, iar zilele ei sunt scurte pentru post.” Acesta este sensul cuvintelor citate adesea în această privință.

De ce? Pentru că nopțile sunt lungi și potrivite pentru *qiyam*, iar zilele sunt scurte și ușurează postul. Gândește-te: nu trebuie să te trezești la ora trei dimineața pentru *tahajjud*. Iarna, Rugăciunea de Fajr este mai târziu, ceea ce îți oferă mai mult timp pentru a sta în rugăciune înaintea Domnului tău, chiar dacă sunt doar 10–15 minute.

Încearcă să îți pui alarma cu 20 de minute înainte de Fajr. Fă Uudo, roagă-te două Rakat, recită o Sură scurtă, ridică mâinile și vorbește-I lui Allah. Fără să complici lucrurile și fără să urmărești perfecțiunea – caută doar să fii consecvent. Zi după zi, vei simți cum inima ta începe să se încălzească.

Dar postul? Iarna îl face mai ușor. Alege zilele de luni sau joi pe care le avem în Sunnah. Ziua de post va trece înainte să îți dai seama, iar această practică îți va întări treptat disciplina.

Leagă postul de un scop: „Postesc astăzi pentru a risipi această stare de ceață, pentru a-mi aminti de cei săraci, pentru a-mi revigora trupul și pentru a-mi întări *Taqua*."

Vei purta cu tine de-a lungul zilei o energie liniștită, pe care nicio ceașcă de cafea nu ți-o poate oferi.

Iată schimbarea de perspectivă care poate face diferența: ești un om care trăiește cu un scop, nu un prizonier al vremii. Nu vremea îți hotărăște scopul, ci scopul tău determină felul în care alegi să privești și să folosești fiecare anotimp.

Ninge afară? Privește acest lucru ca pe o ocazie de a-ți antrena perseverența. Soarele apune devreme? Lasă ca acesta să fie semnalul care îți amintește să mergi la moschee pentru Rugăciunea de Maghrib. Serile sunt liniștite? Folosește-le pentru a memora o pagină din Coran, pentru a-ți suna părinții, pentru a îndruma un frate mai tânăr sau pentru a-ți planifica anul.

Întreabă-te cu sinceritate: cine vrei să fii atunci când Soarele primăverii va reveni? Omul care a lăsat trei luni să treacă fără rost sau omul care a folosit iarna pentru a-și îmbunătăți starea sufletească, obiceiurile și capacitatea de a-i îndruma pe ceilalți?

„Când împrejurările devin mai dificile, nu te plânge- transformă dificultățile în oportunități. ”

Alege să privești lucrurile dintr-o perspectivă constructivă și acționează în consecință. Spune cu voce tare:
-Pentru că nopțile sunt lungi, mă voi ruga.
-Pentru că zilele sunt scurte, voi posti.
-Pentru că este frig, voi face mișcare.
-Pentru că mă simt lipsit de energie, voi căuta lumina.”

Fă acele lucruri simple care îți redau energia: expune-te la lumina dimineții, dacă poți, păstrează un program de somn regulat și organizează-ți ziua în jurul celor cinci Rugăciuni, împlinindu-le la timpul lor. Nu este nevoie să îți schimbi întreaga viață doar pentru că a venit iarna. Păstrează-ți rutina și continuă să mergi înainte.

Și păstrează aproape un frate în credință. Scrie-i cuiva și spune-i: „Hai să facem *qiyam* împreună o dată pe săptămână” sau „Hai să postim împreună joia.” Sprijinul și legătura dintre frați fac chiar și zilele reci mai ușor de străbătut.

Adu-ți aminte de hadisul Profetului ﷺ:

„Minunată este situația credinciosului! Toate lucrurile sunt bune pentru el, iar aceasta nu este decât pentru credincios. Dacă i se întâmplă ceva bun, este recunoscător, iar aceasta este bine pentru el; iar dacă îl lovește un rău, are răbdare, iar aceasta este bine pentru el.” (Sahih Muslim, 2999)

Aceste cuvinte nu sunt doar teorie. Ele ne arată atitudinea care ne poate ajuta să depășim apăsarea iernii. Nu negi dificultatea, ci alegi cum să răspunzi la ea.

Chiar și în mijlocul întunericului poți spune:

„Alhamdulillah, există un rost în toate acestea și voi transforma această perioadă într-o oportunitate de adorare.”

Aici se află puterea credinciosului. Mulți caută alinare în distrageri și soluții de moment. Tu mergi însă la rădăcina lucrurilor: sensul pe care îl găsești în relația ta cu Allah. Tehnologia poate fi de folos, terapia poate fi de folos, însă inima ta are nevoie de un scop și de adorare. *Niyyah* îți oferă această direcție. Rugăciunea, postul, binele făcut celorlalți și răbdarea nu sunt preocupări care țin de un anumit anotimp. Ele fac parte din esența vieții tale de credincios.

Iarna nu este o pedeapsă – poate fi o perioadă de pregătire și formare. Străzile sunt mai liniștite, nopțile mai calme, iar zgomotul din jur pare să se diminueze.

Folosește această perioadă în folosul tău.

Alege o noapte pe săptămână pentru *Qiyam*, o zi pe săptămână pentru post și o faptă prin care să fii de folos cuiva în fiecare săptămână. Păstrează-ți intenția sinceră, privește lucrurile cu speranță și continuă să mergi înainte.
Dacă simți că apăsarea începe să se strecoare din nou în sufletul tău, fă o rugă, efectuează Uudo, ieși afară pentru câteva minute și respiră aerul proaspăt, apoi întoarce-te la ceea ce ți-ai propus.

Allah ne încearcă, dar tot El ne deschide și uși. Iarna poate fi una dintre aceste uși. Ai fost creat să cauți lumina chiar și atunci când în jur este întuneric. Ai fost creat să trăiești cu un scop chiar și atunci când este frig.
Așadar, respiră adânc, reînnoiește-ți intenția și mergi înainte. Cu Voia lui Allah, acest anotimp poate deveni pentru tine o perioadă de creștere și apropiere de El.

Capitolul 3

Începe-ți dimineața cu succes: împletește reușitele spirituale, intelectuale și fizice.

Felul în care îți începi dimineața poate da tonul întregii zile. Înainte ca mesajele să înceapă să apară și responsabilitățile să îți solicite atenția, ai la dispoziție un scurt și prețios răgaz de liniște în care poți alege cum să îți începi ziua.

Ce-ar fi dacă ai folosi acest timp pentru a obține trei mici reușite – una spirituală, una intelectuală și una fizică – astfel încât să pășești în zi deja pregătit pentru ceea ce urmează?

Nu ai nevoie de lucruri extraordinare. Ai nevoie de o succesiune simplă de obiceiuri, pe care să o poți repeta zi de zi și care să îți ofere stabilitate atunci când viața devine agitată – chiar și atunci când afară este încă întuneric, iar patul este cald și îmbietor.

„Începe cu Fajr. Nu sta să negociezi cu tine însuți. ”

Când vine timpul Rugăciunii, ridică-te, fă Uudo și roagă-te. Lasă aceasta să fie prima ta reușită a zilei.

După Rugăciune, rămâi așezat pentru câteva clipe. Respiră. Rostește cu voce joasă *Dhikr*-ul și lasă-ți inima să se umple de Pomenirea lui Allah înainte ca preocupările și responsabilitățile lumii să îți ocupe mintea. Acesta este momentul în care îți pregătești sufletul pentru ziua care urmează. Adu-ți aminte de frumosul sfat pe care Profetul ﷺ i l-a oferit tânărului Ibn Abbas: **„Păzește Poruncile lui Allah și El te va păzi. Păzește Poruncile lui Allah și Îl vei găsi alături de tine. Când ceri, cere-I lui Allah, iar când cauți ajutor, caută ajutor la Allah. Și să știi că dacă întreaga**

comunitate s-ar aduna pentru a-ți aduce un folos, nu ți-ar putea aduce decât ceea ce Allah a scris deja pentru tine; iar dacă s-ar aduna pentru a-ți face rău, nu ți-ar putea face decât răul pe care Allah l-a scris pentru tine. Condeiele au fost ridicate, iar paginile s-au uscat."
(At-Tirmidhi, 2516)

Primește aceste cuvinte ca pe un sfat adresat și ție. Atunci când îți începi ziua cu această încredere în Allah, grijile își pierd din puterea pe care o au asupra ta. Ceea ce a fost scris se va împlini.

Pomenirea lui Allah la începutul zilei nu face ca încercările să dispară, dar îți întărește inima pentru a le putea înfrunta.

Și nu tocmai de acest lucru ai nevoie?

Din această stare de liniște, treci la cea de-a doua reușită: Coranul și o pagină dedicată învățării.

Păstrează lucrurile simple, dar rămâi concentrat. Citește cu atenție un fragment scurt din Coran – cinci Versete, zece sau atât cât poți cu adevărat să aprofundezi. Nu te limita doar la a rosti Cuvintele.
Oprește-te și întreabă-te: *„Ce mă învață Allah astăzi prin aceste Versete?”*
Apoi notează un singur gând despre ceea ce ai citit. Da, scrie-l.
Allah a Jurat pe condei cu un motiv. Atunci când așterni pe hârtie gândurile care se învârt în mintea ta, ele încep să capete ordine și claritate. Iar această claritate te poate însoți pe parcursul zilei.
Un Verset, o reflecție și o intenție pentru ziua care începe – este suficient.

Adaugă apoi o pagină de studiu pentru a-ți îmbogăți mintea: o pagină dintr-o carte bună, dintr-un comentariu al unui hadis sau chiar câteva minute dintr-o carte audio ori dintr-un podcast de calitate, în timp ce îți pregătești ceaiul.

Regula este simplă: echivalentul unei singure pagini. Nu o oră. Nu o sesiune lungă de studiu.

Doar o pagină...

În felul acesta, eviți capcana gândirii de tipul „totul sau nimic”.

Îți transmiți în fiecare zi un mesaj simplu: „Sunt o persoană care învață în fiecare zi.” Iar acest obicei, repetat în timp, duce la dezvoltare.

Vei fi surprins să vezi cât de mult poate influența o singură pagină citită zilnic felul în care vorbești, deciziile pe care le iei și capacitatea ta de a face față dificultăților.

A treia reușită:

Pune-ți corpul în mișcare.

Înainte ca mintea să înceapă să găsească scuze, oferă-ți cinci până la zece minute de mișcare. Nu ai nevoie de abonament la sală. Poți face trei serii de flotări la perete sau la podea, poți menține poziția plank, poți face câteva genuflexiuni și fandări sau poți ieși la o plimbare în ritm alert timp de cinci minute ori la o scurtă alergare prin împrejurimi. Dacă mergi la sală, o sesiune scurtă de antrenament este foarte bună, însă nu lăsa lipsa echipamentului să devină un obstacol.

Mișcarea îți pune corpul în acțiune, îți limpezește mintea și contribuie la reglarea stării de spirit. Leag-o și pe aceasta de o intenție:

„O, Allah, îmi întăresc acest trup pentru a-l folosi în adorarea și ascultarea Ta.”

Vei simți diferența nu doar la nivel fizic, ci și în răbdarea și capacitatea ta de concentrare.
Privește acum ceea ce ai reușit să îmbini în doar câteva momente ale dimineții: pomenirea lui Allah, meditația și pregătirea pentru ziua care urmează.
Ți-ai orientat inima către Allah, ți-ai limpezit și îmbogățit mintea și ți-ai pregătit corpul pentru acțiune. Nu ai „rezolvat” toate problemele vieții. În schimb, te-ai întărit pe tine însuți pentru a putea face față vieții. Acesta este adevăratul scop.

Iar atunci când, mai târziu, lucrurile nu vor merge conform planului – pentru că uneori așa se va întâmpla – vei fi mai echilibrat și mai pregătit să le faci față, deoarece dimineața ta nu a fost lăsată la voia întâmplării.

Acum ajungem la adevărata provocare: iarna. Dimineţile întunecate şi reci îţi pot oferi nenumărate motive pentru a mai rămâne în pat.

Iată cum îţi poţi adapta rutina pentru lunile de iarnă, astfel încât să rămâi consecvent chiar şi atunci când Soarele răsare mai târziu:

-Pregăteşte-te din seara precedentă. Stabileşte-ţi intenţia şi pregăteşte hainele pentru rugăciune, ceva călduros de îmbrăcat şi echipamentul pentru mişcare. Aşază caietul şi un pix în locul în care vei sta dimineaţa. Pregăteşte totul dinainte, astfel încât la trezire să nu mai fii nevoit să negociezi cu tine însuţi.

-Foloseşte o lumină blândă. O veioză cu lumină caldă lângă pat sau o lampă care imită treptat lumina zorilor îţi poate ajuta creierul să înţeleagă că noaptea s-a încheiat. Mai întâi puţină lumină, apoi Uudu' – una dintre cele mai rapide modalităţi de a te trezi şi de a te pregăti pentru începutul zilei.

-Păstrează rutina, dar adapteaz-o atunci când este nevoie. Chiar și în zilele dificile, împlinește măcar varianta ei cea mai simplă: roagă-te Fajr, stai două minute făcând *Dhikr*, citește cinci Versete și notează un singur gând, apoi fă zece flotări sau trei minute de exerciții de întindere. Scurtează rutina, dar nu renunța la ea.
-Ține telefonul deoparte. Păstrează-l în modul „Nu deranjați” până când ai încheiat cele trei reușite ale dimineții. Tu alegi felul în care îți începi ziua; nu lăsa lumea din jur să îl aleagă în locul tău.
-Urmărește-ți progresul într-un mod simplu. Marchează cu un „X” fiecare zi într-un calendar sau fă un semn în jurnal. Văzând cum aceste semne se adună zi după zi, vei simți că începi să capeți ritm și continuitate.
Ai ratat o zi?
Nicio problemă!
Zâmbește, spune Alhamdulillah și reia rutina a doua zi, fără să transformi o simplă abatere într-un motiv de descurajare.

Dacă într-o zi dormi mai mult, ești în călătorie sau copiii au nevoie de tine, nu te descuraja. Împlinește rugăciunea de îndată ce poți, apoi revino la varianta scurtă a rutinei atunci când programul zilei îți permite.

Scopul nu este perfecțiunea, ci statornicia. Îți formezi, zi după zi, o inimă care Îl Pomenește pe Allah, o minte care reflectează și un trup pregătit să acționeze, până când toate acestea devin parte din felul tău de a fi.

Și încă un lucru: Scrie!

După ce citești din Coran, notează un gând, o rugă sau o singură propoziție despre un lucru pentru care ești recunoscător. Dacă simți că mintea îți este încărcată, lasă condeiul să pună ordine în gândurile tale. Atunci când gândești prea mult, aceleași idei se pot învârti la nesfârșit în mintea ta; scrisul le oferă o direcție clară.

Acea singură propoziție ar putea deveni cel mai important lucru pe care îl vei citi în întreaga zi, pentru că a izvorât din inima ta

în timp ce reflectai asupra Cuvintelor lui Allah.
Imaginează-ți cum te vei simți la răsăritul Soarelui, știind că ai obținut deja trei mici reușite. Lucrurile din jur pot deveni haotice, e-mailurile pot întârzia, iar planurile se pot schimba, însă tu ai avut grijă de ceea ce contează cel mai mult.
Ți-ai îndreptat inima către Domnul tău, ți-ai hrănit mintea cu lucruri folositoare și ți-ai pus corpul în mișcare. Aceasta nu este doar o dimineață bine începută; este elanul care te poate purta prin întreaga zi.

Iar mâine, când alarma te va chema să ieși din căldura patului, întreabă-te:

„*Cum ar fi diferită ziua mea dacă aș începe-o cu rugăciune, câteva rânduri de știință folositoare și puțină mișcare?*”

Apoi zâmbește, ridică-te și începe-ți dimineața cu o reușită.

Capitolul 4

Menține-ți starea de bine: lumina, mediul și disciplina dopaminei.

Știi acele zile de iarnă în care simți că totul apasă asupra ta? Cerul este cenușiu, petreci mai mult timp în interior, iar energia începe să scadă. Vestea bună este că nu ești la mila vremii. Nu contează dacă plouă, este frig sau Soarele abia dacă își face apariția – există lucruri simple pe care le poți face pentru a-ți păstra energia și starea de bine. Iar atunci când inima ta este ancorată într-un scop și în credință, poți continua să mergi înainte indiferent de anotimp.

În primul rând, caută lumina Soarelui. Transformă expunerea la lumina de la mijlocul zilei într-un mic obicei la care să nu renunți. O plimbare de 10–20 de minute în timpul prânzului – da, chiar și atunci când este frig – îți poate îmbunătăți starea de spirit și te poate ajuta să îți recapeți concentrarea.

Dacă vântul este rece și pătrunzător, îmbracă-te bine, fă o plimbare într-un ritm alert și întoarce-te apoi la birou cu mintea mai limpede.
Privește timpul petrecut în lumina naturală ca pe o întâlnire cu tine însuți și cu starea de bine pe care vrei să o construiești pentru viitor.
Nu poți ieși afară? Așază-te lângă o fereastră. Mută-ți biroul astfel încât să beneficiezi de cât mai multă lumină naturală. Ridică jaluzelele sau trage draperiile complet, păstrează geamurile curate și folosește suprafețe în culori deschise care ajută la răspândirea luminii în încăpere. Chiar și în zilele înnorate, lumina de afară este mai puternică decât cea din interior, iar această diferență contează pentru nivelul tău de energie și pentru ritmul somnului.

Chiar și câteva clipe petrecute afară dimineața, privind cerul fără ochelari de soare pentru un minut sau două pot contri-

–bui la reglarea ceasului intern al organismului, astfel încât seara să îți fie mai ușor să te relaxezi și să te pregătești pentru somn.

Dacă lumina Soarelui este insuficientă, poți apela la o sursă artificială de lumină. Lămpile pentru terapia cu lumină, cu o intensitate de 10.000 de lucși, utilizate timp de 20–30 de minute dimineața și poziționate puțin lateral, aproximativ la o lungime de braț, pot contribui la îmbunătățirea stării de spirit și te pot ajuta să te trezești mai devreme. Evită însă folosirea lor seara. Ideea este să ai parte de lumină puternică în timpul zilei și de o lumină mai redusă seara.

Și nivelul vitaminei D tinde să scadă în timpul iernii. Discută cu medicul despre posibilitatea de a-ți verifica nivelul vitaminei D și despre oportunitatea administrării zilnice a unui supliment într-o doză moderată.

Asociază aceste lucruri cu un program de somn regulat.

Încearcă să te trezești la aceeași oră, redu intensitatea luminii după apus și creează-ți o rutină liniștită înainte de culcare. Lumina caldă a unei veioze, evitarea derulării nesfârșite a conținutului negativ pe telefon, o ceașcă de ceai din plante și câteva momente de reflecție liniștită sau de rugăciune pot transmite organismului că este timpul să încetinească ritmul și să se odihnească.

Creierul funcționează bine atunci când are un ritm constant, iar tu poți contribui la stabilirea acestuia.

Și alimentația poate fi de ajutor. Alege alimente care îți oferă energie, fără să te îngreuneze. Începe dimineața cu o sursă de proteine – ouă, iaurt, leguminoase sau un smoothie proteic – pentru a evita scăderile bruște de energie. Include surse de omega-3, precum peștele, nucile sau semințele de in.

Consumă cât mai multe legume și fructe variate – verdețuri, fructe de pădure, morcovi – pentru a-i oferi organismului

micronutrienții care contribuie la susținerea stării de bine. Hidratează-te suficient, deoarece aerul de iarnă este uscat. Și încearcă să consumi cofeina în prima parte a zilei.

Scopul nu este perfecțiunea, ci alegerile constante și echilibrate care te ajută să te simți mai treaz, mai energic și mai prezent.

Acum, creează-ți un spațiu de lucru potrivit pentru iarnă. Folosește în timpul zilei o lumină suficient de puternică pentru a te ajuta să rămâi concentrat, iar seara treci la o lumină mai caldă și mai plăcută. Atunci când ai nevoie de concentrare, folosește o lampă de birou mai puternică, apoi, spre seară, treci la o lumină mai blândă, astfel încât organismul să primească semnalul că se apropie timpul de odihnă.

Fă ordine pe birou și încearcă apoi să îl păstrezi simplu și pregătit pentru lucru: un caiet, un pix, o sticlă cu apă și o lampă. Adaugă câteva elemente care îți dau energie și te ajută să intri în starea potrivită pentru lucru – poate o plantă mică, un

un parfum proaspăt și plăcut, o listă de alarme pe care le asociezi cu timpul de lucru sau un cartonaș pe care ți-ai scris intenția pentru ziua respectivă. Chiar și un cronometru și o listă simplă de sarcini îți pot oferi un impuls surprinzător de energie și motivație.

Poți lua în considerare și un birou la care să lucrezi în picioare sau, pur și simplu, un suport care îți permite să ridici laptopul pentru perioade scurte. Chiar și cinci minute petrecute în picioare în fiecare oră pot fi de folos. Iar lângă ușă, lasă-ți căciula și mănușile la îndemână – un mic semn care să îți amintească să ieși afară pentru pauza de la mijlocul zilei.

Mediul creează condițiile potrivite, însă disciplina este cea care te ajută să nu cazi în capcana stimulării rapide și constante a dopaminei.

Redu timpul petrecut derulând fără scop conținutul de pe telefon. Poți seta ecranul telefonului în tonuri de gri, poți elimina de

pe ecranul principal aplicațiile care te tentează cel mai mult și poți stabili limite de utilizare pentru acestea.

În timp ce lucrezi, lasă telefonul într-o altă cameră sau folosește un cronometru simplu: 25 de minute de concentrare, urmate de 5 minute în care să te întinzi și să respiri.

Creează-ți un fel de „meniu” cu alternative sănătoase pentru momentele în care cauți o stimulare rapidă: ieși la lumină, fă o plimbare scurtă, stropește-ți fața cu apă, respiră profund timp de două minute, fă o serie de genuflexiuni, scrie o pagină în jurnal sau rostește o rugă sinceră.
Par lucruri mici, însă efectele lor se adună în timp – și, spre deosebire de stimularea rapidă și trecătoare, nu te lasă apoi cu sentimentul că ești golit de energie.

Fii sincer cu tine în privința capcanelor. Pornografia, comportamentele compulsive îți consumă energia.

Protejează-te de ceea ce lași să pătrundă în mintea și inima ta. Folosește filtre, aplicații de responsabilizare și stabilește un plan clar pentru momentele în care știi că ești mai vulnerabil: pune-te în mișcare, respiră, ieși la lumină, sună un prieten de încredere sau roagă-te.
Înlocuiește impulsul cu o activitate reală care te ajută să înaintezi: răspunde unui mesaj pe care îl tot amâni, împăturește hainele, trimite acel e-mail scurt pe care îl poți rezolva în două minute sau citește o pagină care îți hrănește inima.
Nu aștepta să apară motivația; începe să acționezi și lasă motivația să vină din mers. Fiecare reușită mică și concretă îți oferă satisfacția unei realizări adevărate și îți întărește, în loc să îți slăbească, caracterul.
Și aici ajungem la esența lucrurilor: alege să acționezi în loc să dai vina pe împrejurări.

Nu ești lipsit de putere. Da, durerea este reală. Da, unele zile pot fi foarte grele.

Dar poți alege să ieși afară pentru cinci minute, să tragi draperiile și să lași lumina să intre, să pui telefonul deoparte și să îți îndrepți atenția către ceea ce contează cu adevărat.

Ancorează-ți liniștea în ceva mai profund decât vremea, aplicațiile sau stările de moment. Atunci când scopul îți este limpede și credința îți este fermă, lumina ta lăuntrică nu se stinge la fiecare furtună.

Așa cum spune o vorbă înțeleaptă, omul poate purta paradisul în propria inimă – în sensul că liniștea sa vine din interior și nu poate fi răpită de împrejurările din jur.

Așadar, păstrează-ți vitalitatea. Ieși la o plimbare la mijlocul zilei. Folosește lumina cu înțelepciune. Hrănește-te astfel încât să te simți plin de energie. Creează-ți un spațiu de lucru cald, ordonat și plăcut. Și cultivă o disciplină sănătoasă în felul în care cauți și primești stimularea, astfel încât alegerile tale să reflecte omul care îți dorești să devii.

Capitolul 5

Frăție, responsabilitate și reziliență.

Faptul că te simți apăsat nu înseamnă că ești slab. Înseamnă că ești om. Sănătatea mintală a bărbaților este o realitate, iar atunci când încerci să porți singur toate poverile, ele devin și mai greu de dus.

Gândește-te la acele nopți în care stai treaz și repeți în minte aceleași întrebări: „Dacă aș fi spus altceva? Dacă aș fi ajuns cu cinci minute mai devreme? Dacă nu m-aș fi dus acolo?” Aceste întrebări de tipul „ce-ar fi fost dacă?” te pot prinde într-un cerc din care nu există nicio ieșire. Trecutul nu mai poate fi schimbat, însă prezentul încă poate fi modelat.
Așadar, vorbește cu cineva. Scrie-i unui frate apropiat și întreabă-l: „Mergem împreună la Fajr mâine?”

Spune-i imamului că ai vrea să discuți cu el zece minute după ‘Ishā’. Apelează la un consilier care îți înțelege credința și cultura. Da, deschide-ți inima înaintea lui Allah – două rak‘ah în liniștea nopții, însoțite de două lacrimi sincere – dar permite-le și oamenilor de încredere să te ajute să porți povara. Îmbinarea acestor lucruri contribuie la formarea unei reziliențe adevărate.
Vei simți diferența atunci când viața ta începe să se armonizeze cu ritmul moscheii. Există în comunitate o forță care te ajută să mergi înainte și pe care este greu să o dobândești de unul singur.

Începe cu Jamaah: fă din rugăciunea de Fajr la moschee un punct de sprijin al zilei tale. Cunoști acel sentiment când ieși în aerul rece înainte de ivirea zorilor, orașul încă doarme, iar printre primele cuvinte ale dimineții tale se află „Allahu Akbar”? Un astfel de început poate da tonul întregii zile.

Adaugă și un curs săptămânal, chiar dacă este vorba doar despre cinci minute de *Tafsir* după Maghrib. Cunoașterea îți poate reașeza gândurile și îți poate schimba perspectiva.

Dar nu te limita doar la a primi – fii și de folos. Ajută la pregătirea scaunelor, întâmpină-i pe cei în vârstă, îndrumă un adolescent sau ajută cu traducerea pentru cineva nou venit. Atunci când îi ajuți pe ceilalți, atenția ta nu mai rămâne captivă doar în propriile gânduri și probleme, ci se îndreaptă spre exterior, către un scop folositor. Fără să îți dai seama, începi să capeți un ritm spiritual care te poartă înainte, în loc să încerci mereu să îl regăsești.

Iarna îți oferă, de fapt, câteva oportunități ușor de valorificat, dacă știi cum să le folosești. Zilele scurte fac postul mai ușor. Alege zilele de luni sau joi sau chiar o singură zi pe săptămână și observă acea senzație de ușurare care apare până la ‘Asr.

Iar nopțile lungi? Sunt potrivite pentru rugăciunea împlinită în tihnă. Chiar și două *Rakat* suplimentare după 'Ishā', împlinite fără grabă și cu atenție, în timp ce Îi mărturisești Celui Care te Aude grijile tale, pot fi resimțite cu totul altfel în liniștea nopții.

Urmărește-ți consecvența. Pune un calendar mic lângă pat și fă câte un semn pentru fiecare Fajr împlinit în J*ama'ah*, pentru fiecare pagină citită din Coran, pentru fiecare zi în care ai postit și pentru fiecare noapte în care ai făcut rugăciuni voluntare.

De ce? Pentru că atunci când vezi continuitatea acestor fapte, „voi încerca" începe treptat să se transforme în „am devenit consecvent". Un sistem simplu de urmărire a obiceiurilor pe telefon sau chiar un tabel pe frigider poate fi uneori mai eficient decât simpla motivație.

Iar în zilele mohorâte, adu mai multă lumină în mediul tău: ieși afară și profită de lumina naturală ori de câte ori poți, stai

lângă o fereastră sau folosește o lampă de terapie cu lumină adecvată. Este o măsură practică ce te poate ajuta să contracarezi starea apăsătoare asociată uneori lunilor de iarnă.

O rutină bine gândită face ca reziliența să devină mai puțin o luptă și mai mult un mod firesc de a-ți trăi ziua. Trezește-te devreme, chiar dacă Fajr este mai târziu în timpul iernii, și oferă-ți o oră de liniște înainte de ivirea zorilor.

Bea o cafea neagră, dacă ți se potrivește, citește o pagină din Coran, fă Pomenirea de dimineață, fă 50 de flotări și ieși la o plimbare într-un ritm alert. La sfârșitul dușului, poți încerca pentru scurt timp apă mai rece, pentru a te revigora. Obișnuiește-te treptat cu aceasta, iar dacă ai probleme de sănătate, procedează cu prudență. Expune-te dimineața la lumină naturală sau la o lumină puternică, hidratează-te suficient și protejează-ți somnul: păstrează dormitorul răcoros și întunecat, limitează timpul petrecut în fața ecranelor înainte de

culcare și încearcă să mergi la somn la o oră constantă.
S-ar putea să fii surprins de cât de mult pot contribui aceste mici schimbări fizice la îmbunătățirea stării tale. Suplimentele precum vitamina D pot fi, de asemenea, utile în timpul iernii, însă discută cu un specialist pentru a stabili o doză sigură și potrivită pentru tine.
Scopul nu este perfecțiunea, ci consecvența. Continuă să mergi înainte.
Rugăciunea poate fi o formă profundă de alinare – nu doar o expresie frumoasă, ci o practică reală. Plânge-te înaintea lui Allah mai mult decât te plângi oamenilor. Profetul ﷺ și companionii săi au plâns înaintea lui Allah. Există demnitate în a-ți așeza povara înaintea Celui care o cunoaște deja.
Două Rakat la ora două noaptea pot face uneori ceea ce nici conversațiile lungi nu reușesc: îți pot limpezi mintea și liniști inima.
Apoi transformă această claritate în acțiune.

Scrie în jurnal povestea care continuă să se repete în mintea ta, apoi încearcă să desprinzi din ea o lecție. Așterne-o pe hârtie și las-o acolo. Nu îngropăm trecutul și nici nu pretindem că nu a existat; învățăm din el.

Este o modalitate de a ne reformula gândurile, înrădăcinată în valorile credinței noastre: înlocuim gândurile care nu ne sunt de folos cu unele adevărate și folositoare și le însoțim de comportamente care ne întăresc *iman-ul.*

Responsabilitatea reciprocă poate face o diferență enormă.

Alege un frate cu care să vă încurajați și să vă urmăriți reciproc progresul. Păstrați lucrurile simple: un mesaj zilnic – „Fajr?" un mesaj vocal săptămânal în care vorbiți despre reușite și dificultăți și, o dată pe lună, o întâlnire la o cafea pentru a vă reevalua obiectivele. Stabiliți de la început că veți fi sinceri unul cu celălalt, dar cu blândețe: vă încurajați, nu vă rușinați unul pe celălalt.

Alegeți obiective mici și clare: „trei rugăciuni la moschee săptămâna aceasta”, „două pagini din Coran în fiecare zi”, „o faptă prin care să fiu de folos cuiva”. Bucurați-vă împreună de reușite. Este mult mai probabil să rămâi consecvent atunci când știi că și altcineva se bazează pe tine.
Și este important să știi când trebuie să ceri ajutor specializat. Dacă starea sufletească apăsătoare persistă mai mult de două săptămâni, dacă îți pierzi interesul pentru lucrurile care înainte îți făceau plăcere, dacă ai dificultăți cu somnul sau cu desfășurarea activităților obișnuite ori dacă te confrunți cu gânduri de a-ți face rău, este momentul să ceri ajutor.

Un psiholog, psihoterapeut sau consilier calificat îți poate oferi instrumente care să îți completeze credința, nu să intre în conflict cu ea. Privește acest lucru ca pe o modalitate de a-ți întări atât mintea, cât și practica religioasă.

Dacă simți vreodată că există riscul să îți faci rău ție sau unei alte persoane, solicită imediat ajutorul serviciilor locale de urgență sau al unei linii de sprijin pentru situații de criză. A cere ajutor necesită curaj și nu reprezintă o abatere de la încrederea în Allah, ci poate face parte din mijloacele pe care le iei în timp ce te bazezi pe El.

Fraternitatea, responsabilitatea reciprocă și reziliența nu înseamnă să nu cazi niciodată. Înseamnă să te ridici din nou și din nou, cu credința în inimă și cu un plan clar pentru a merge înainte.

Ziua de ieri este deja scrisă. Prezentul încă poate fi modelat. Iar ziua de mâine poate aduce noi oportunități.

Vorbește cu cineva. Apropie-te de viața comunității din moschee. Profită de oportunitățile pe care ți le oferă iarna. Construiește-ți rutine care să te susțină atunci când motivația scade. Și păstrează-ți inima smerită și sensibilă înaintea lui Allah.

Vei simți schimbarea – nu dintr-odată și nu în mod perfect, ci treptat și constant.

Fă un pas. Respiră.
Roagă-te.
Și continuă.