



Os propongo dar hoy una vuelta más larga por el mundo para aprender de nuestros vecinos. Dicen que, al igual que con la ropa, las ideas hay que probárselas para ver si nos quedan bien; algunas de las ideas que os traigo nos las podemos probar, otras mejor no.

Otra vuelta al mundo para ser feliz

MENSCH

Mensch significa en idish, lengua de las comunidades judías, ser 'buena persona' que también deriva del alemán 'ser humano'. Mensch se refiere a un ser noble, digno, justo, generoso, responsable.

Un Mensch es una persona querida y admirada por sus pequeñas grandes acciones. Es un buen judío, un buen patriota, un buen amigo, un buen familiar y un ser de sentimientos puros.

Alguien al que le puedes prestar tu coche sin preocuparte por ello. Alguien con el que te encantaría trabajar. O estar a su lado en caso de incendio, o terremoto o huracán.

TRES COSAS QUE DEBE TENER UN MENSCH:

1. Practica los valores morales y espirituales de cada civilización: misericordia, bondad, justicia, coraje.

2. Maneja habilidades básicas como comida, cobijo, calentarse, salud, autosuficiencia... Es el núcleo de autorespeto y sentido común.

3. Desarrolla la autodisciplina y adaptabilidad de manera que uno no se hunda en los duros momentos.

Sawabona, es un saludo usado en África del Sur que quiere decir: «Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí». En respuesta, las personas contestan **shikoba**, que es: «Entonces, yo existo para ti».

¿QUÉ NOS ENSEÑAN LOS ESQUIMALES?

Nivuiik: Deseo de tocar algo pequeño. Los esquimales valoran mucho la ternura y el contacto físico, quizás como medio de combatir el frío, disfrutaban de una emoción exclusiva que llaman nivuiik. Consiste en el deseo de tocar o estar físicamente cerca de alguien o de algo pequeño. Así se consideran nivuiq-naptq los niños, las mujeres, los pájaros, los cachorros.

IVA, en los esquimales no es un impuesto, es un sentimiento, es la agradable sensación de estar junto a alguien debajo de una misma manta. (¡Buah! ¡qué gozada! Yo soy un poco esquimal) Los niños experimentan IVA al ser metidos en la cama con sus tíos, abuelos o primos, es una especie de adopción que establece un fuerte vínculo sentimental.

Naklik, los esquimales distinguen dos clases de amor. **Unga** es el deseo de estar con la persona a la que se quiere. Naklik es el deseo de hacer cosas que sean buenas para la persona a la que se quiere. Los esquimales demuestran su perspicacia al decir que los niños sólo sienten unga. Y que poco a poco van sintiendo naklik.

BAJANDO UN POCO POR EUROPA.

Nesting. Palabra nórdica de anidar en largos inviernos. Práctica de quedarse en casa durante el fin de semana por placer y con el fin de reducir el estrés y la ansiedad.

Cambiamos de Continente y Viajamos a Oceanía.

En Nueva Guinea el pueblo de Tangú, se negó a jugar a fútbol, si no cambiaban las reglas. Ya que en su tribu está mal visto que haya ganadores o perdedores, porque piensan que estropea la cohesión social. Por lo que los partidos siempre acaban en empate, y a veces duran días.

También en el Pacífico, una tribu, mira con recelo a los que se consideran **Ker**, feliz. Esto sucede porque los ifaluk viven en un medio inhóspito, donde la colaboración es necesaria para sobrevivir. Y creen que, si una persona es feliz, se desentenderá de los demás, lo que se considera el peor de los crímenes.

Los **chewong**, de malasia central, tiene solo ocho palabras para nombrar los sentimientos: furia, miedo, celos, vergüenza, orgullo, gustar, querer y querer mucho. Sus vecinos malayos usan 200 términos referidos a las emociones y los chinos de Taiwan 750. Por ejemplo, en los libros sajones hablan de spanish shame, la vergüenza ajena, que no se siente en otras culturas.

Los **arapesh**, son un pueblo amistoso y cooperador, a los que actuar buscando el propio beneficio les parece detestable. De hecho, se caza para dar la comida al vecino. El hombre que come lo que él mismo caza es el más bajo de la comunidad.

Los niños son el centro de atención y todo es educación sentimental. No hace falta que el niño aprenda cosas, lo importante es que se suscite un sentimiento de confianza y seguridad, hacerle bondadoso y pacífico.

Pero a 160 kilómetros viven los **mundugumor**, que han creado una cultura áspera e incómoda y malhumorada. Todo parece fastidiarles. Su organización social se basa en el cabreo perpetuo.

Solo las mujeres se reúnen y los hombres las observan con desconfianza. Los niños son criados para sentir malestar frente a los mayores. Creen que hay hostilidad natural entre los miembros de un mismo sexo y solo pueden relacionarse con el sexo opuesto. La preparación de los niños es una preparación para un mundo sin amor. Llevan los niños en canastillas incómodas, los amamantan a la carrera y con malos modos, el proceso de destete está acompañado de bufidos e insultos.

Se enfadan con los niños, con los ancianos, con los que enferman, con los que se mueren.

Las uniones sexuales son rápidas y violentas.

Sungkan, es un sentimiento de los javaneses, de respeto ante los superiores espiritualmente, si una persona superior viene a mi casa y se sienta en mi mesa, yo me sitúo en un rincón.

Volvemos a Europa, para terminar nuestro viaje y para aprender de los holandeses.

Niksen palabra holandesa que reivindica la inactividad elegida y consciente, que te vuelve más creativo y productivo. Búsqueda de placeres simples de la vida. Es una respuesta a la sobreocupación y acelere. No hay más plan que simplemente estar. El no hacer nada tiene mala prensa, pero el niksen es el arte de no hacer nada. En Holanda el Niksnut, es decir la persona que no hace nada, está bien visto.

Consiste en dedicar tiempo y energía, de manera consciente y calculada, a hacer cosas como mirar por la ventana o perma-



La taza de té

El profesor llegó a la casa del maestro Zen y se presentó haciendo alarde de todos los títulos que había conseguido en sus largos años de estudio. Después, el profesor comentó el motivo de su visita, que no era otro que conocer los secretos de la sabiduría zen.

En lugar de darle explicaciones, el maestro le invitó a sentarse y le sirvió una taza de té. Cuando la taza rebosó, el sabio, aparentemente distraído, siguió vertiendo la infusión de manera que el líquido se derramaba por la mesa.

El profesor no pudo evitar llamarle la atención: «la taza está llena, ya no cabe más té», le advirtió. El maestro dejó la tetera a un lado para afirmar: «Usted es como esta taza, llegó colmado de opiniones y prejuicios. A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada».

necer sentados e inmóviles. La clave es realmente dejar las tareas "productivas" de lado y permitirle a la mente vagar, sin estar pensando en términos de resultados.

La diferencia con el aburrimiento es que es una acción premeditada de recarga, mejora la salud mental, el bienestar y la productividad. Son momentos necesarios para ser una persona más equilibrada y feliz.

Hay que crear el ambiente para ello. Encender una vela, un agradable paseo por el campo sin rumbo, regar las plantas, una tarde sin móvil o estirarte en una hamaca mirando el cielo.

Se trata de dar valor al tiempo libre.

CÓMO EMPEZAR

Hacer una pausa de 20 minutos en tu jornada, tomarte una infusión mientras miras por la ventana, estirar las piernas simplemente quedarte en la cama mirando el techo. Según los neurocientíficos les permite a las neuronas hacer nuevas conexiones.

PASOS:

► Busca tiempo para no hacer nada, sobretodo cuando estás en piloto automático.

► Evita ser parte de la cultura de la ultra-preocupación.

► Aprovecha oportunidades para practicar inactividad, como cuando estás en una fila o esperando a que tus hijos salgan de la escuela.

► Crea tu espacio niksen. Para conseguir estas pequeñas pausas, es importante que encuentres o generes un entorno favorable a la desconexión, lejos del estímulo de pantallas y dispositivos. Puede ser en tu casa, en tu oficina, en un espacio verde.

Como decía Mark Twain, viajar es fatal para los prejuicios, la intolerancia y la estrechez de miras.

