

NICULESCU



GRANDDAUGHTER
CROW

Înțelepciunea lumii naturale

ÎNVĂȚĂTURĂ SPIRITUALĂ
ȘI PRACTICĂ
DE LA PLANTE, ANIMALE
ȘI MAMA PĂMÂNT



GRANDDAUGHTER CROW



Învățătură spirituală și practică
de la plante, animale și Mama Pământ

Traducere: Andra Ramona Dodiță



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CROW, GRANDDAUGHTER

Înțelepciunea lumii naturale : învățătură spirituală și practică de la plante, animale și Mama Pământ /
Granddaughter Crow ; trad.: Andra Ramona Dodiță. - București : Editura Niculescu, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0683-4

I. Dodiță Andra Ramona (trad.)

159.9

© 2021 Granddaughter Crow

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125, USA

www.llewellyn.com

Titlu original: *WISDOM OF THE NATURAL WORLD. Spiritual and Practical Teachings from
Plants, Animals & Mother Earth*, by Granddaughter Crow

Omul vitruvian de la pagina 42 desenat de Eugene Smith

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0683-4

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura **NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Lista exercițiilor</i>	7
<i>Rugăciunea Navajo a Căării Frumuseții</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	15
1. Conectându-ne cu natura și învățând de la ea	23
2. Regnul animal	51
3. Regnul vegetal	89
4. Peisajele	111
5. Anotimpurile și ciclurile vremii	127
6. Roata sacră	151
7. Partea de umbră	187
8. Cum să devii puternic	209
<i>Concluzie</i>	221
<i>Bibliografie</i>	225

Introducere

Lumea naturii înglobează înțelepciune și perspectivă pentru omenire. Indiferent cu ce te confrunți în experiența ta, lumea naturii îți poate dezvălui multe perspective alternative pe care s-ar putea să nu le fi luat în considerare inițial. De la animale și plante la peisaje și anotimpuri, lumea naturii este un profesor, un mentor extraordinar. Ne poate îndruma și susține în relații și în iubire, în afaceri și bani, în găsirea și menținerea sănătății și a stării de bine. Viața este doar despre relații. Este despre felul în care interacționăm și ne conectăm cu lumea din jurul nostru – relațiile noastre cu ceilalți, relația noastră cu afacerile și cu banii, relația noastră cu corpul fizic și starea de sănătate. În plus, relația noastră cu lumea naturii. Natura se află chiar aici, în fața noastră. Aceasta se află într-un proces continuu de adaptare și reechilibrare pentru a susține forța vieții. În natură se află nenumărate specii și organisme care conlucrează pentru a crea biosfera Pământului. Lumea naturală este străveche și înțeleaptă, motiv pentru care eu o recunosc drept cel mai vârstnic păstrător de înțelepciune. Aceasta ne poate învăța multe lucruri dacă suntem atenți, dacă suntem prezenți și conștienți.

Lumea naturii nu uită că ea este lumea naturii – oamenii uită. Uităm că suntem parte din această lume. Ne place să spunem că ne retragem în natură, dar adevărul este că noi suntem natura. Doar că ne-am separat de cine și ce suntem.

Am uitat multe lucruri despre cum să echilibrăm, să aparținem, să devenim. Putem vorbi cu atâta inteligență despre toată confuzia noastră, dar să nu ne pierdem în confuzie. Să ne aducem aminte că facem parte din lumea naturii și să ne aducem aminte, de asemenea, cum să aplicăm înțelepciunea acesteia în viețile noastre pentru a fi cea mai bună versiune a noastră. Omenirea este pe Pământ de mii de ani. Pare un timp foarte îndelungat, însă este suficient de lung încât să uităm cine și ce suntem. Suntem natură și suntem o parte din lumea ei. Aceste lecții străvechi ne sunt reamintite în continuare de cel mai mare și mai vârstnic maestru al lumii, Natura.

Dacă aș întreba un copac „Ce-ți dă dreptul să fii aici? Ce-ți dă permisiunea să crești atât de înalt? Cine ți-a dat permisiunea să fii autentic?”, copacul nu mi-ar răspunde. Totuși, este posibil ca eu să mă lupt cu sentimentul de apartenență, limitându-mă și fiindu-mi teamă să fiu autentic. Specia umană este singurul organism pe care l-am identificat luptându-se cu asemenea concepte ridicole: acela de a nu avea sentimentul de apartenență sau de a nu fi cine și ceea ce suntem în mod autentic ca indivizi. De ce facem asta? Este natural? Sau este o idee pe care noi am creat-o? Eu nu cred că aceste concepte sunt naturale. Mai mult decât atât, sunt de părere că aceste concepte au fost inventate acum mult timp de alți oameni cu scopul de a deține puterea și controlul asupra altora, însă sunt atât de înrădăcinate în psihicul nostru încât le considerăm adevărate – ba chiar naturale. Misiunea mea este să investighez lumea naturii și să extrag înțelepciunea de acolo. Te rog să mi te alături!

Cine este călăuza ta

Suntem pe cale să începem această călătorie împreună, așa că aș vrea să mă prezint, să-ți spun cine sunt. *Ya'at'eeh* („Bună” în navajo). Sunt Granddaughter Crow (cunoscută și ca dr. Joy Gray). Modul tradițional de a mă prezenta în navajo este să îți spun „în” ce clan m-am născut (clanul mamei) și „pentru ce” clan m-am născut (clanul tatălui). M-am născut în clanul Biligaana și pentru clanul Tachii'nii. Pe scurt, un alt navajo și-ar da seama că mama mea este caucaziană, iar tatăl meu este un navajo pur. Sunt o punte peste două culturi. Am aflat că respectarea fiecărei culturi și a tradițiilor acestora este un lucru foarte important. Ca atare, atunci când fac referire la ceva din cultura mea navajo, voi semnala acest lucru. Mai mult decât atât, atunci când vorbim despre lumea naturii și despre cum ne putem raporta la aceasta, indiferent de cine suntem și ce avem în spate fiecare dintre noi, sper să ne amintim cu toții că ne tragem din Mama Pământ – Mama Pământ este chiar așa cum îi spune numele, mama noastră.

În plus, în paginile acestei cărți vorbesc despre relații, afaceri și sănătate. Am studiat pe cont propriu despre relații și sănătate, pentru că sunt foarte atrasă de fiecare dintre aceste domenii. Da, eu sunt persoana din librărie pe care o găsești în secțiunea de dezvoltare personală – nu prea citesc ficțiune. Am două diplome de licență în business, un master în administrarea afacerilor, un doctorat în leadership și dezvoltare organizațională, astfel că am învățat destul de multe despre relații prin intermediul studiilor mele. În 2008, am deschis un birou de consultanță, care merge foarte bine. În prezent, sunt recunoscută la nivel internațional ca vraci și provin dintr-un lung șir de lideri spirituali, având în spate o îndelungată înțelepciune

ezoterică. Crescută de aceștia, am fost educată și formată să mă pun în slujba oamenilor.

Sper că această călătorie împreună îți va oferi alte modalități de abordare a vieții, de conectare la lumea naturii și alte modalități de a gândi și de a fi. Aș vrea să te inspir, să te încurajez și să-ți dau putere să fii sinele tău autentic. Am scris această carte cu speranța că o vei simți ca pe o conversație cu tine, așa că, pe măsură ce citești, te rog nu ezita să pui cartea jos din când în când și să-ți notezi ceea ce gândești sau ce părere ai despre acel subiect. Am mai inclus în carte și câteva exerciții care pot să te ajute să te cunoști mai bine. Mai presus de orice, sper că îți vei găsi autenticitatea și vei deveni mai stăpân pe tine. Lumea nu ar fi la fel fără tine.

Să începem călătoria

Ai auzit vreodată despre ipoteza Sapir-Whorf sau despre determinismul lingvistic? Fiecare dintre aceste concepte sugerează că limba pe care o vorbim are un impact direct asupra felului în care gândim. Conform acesteia, limba noastră dă formă realității noastre. Mai mult decât atât, tiparul de gândire este influențat direct de limba pe care o vorbim. Aceasta ar putea avea limitări, prin urmare, gândurile noastre ar putea fi limitate. Conceptul conform căruia structura lingvistică determină structura cognitivă este halucinant. Limba pe care o vorbim va limita sau va determina, în general, procesele noastre de gândire și viziunea noastră asupra lumii. Corelația dintre gândurile noastre și limba pe care o vorbim este fascinantă. Deși unii vor pretinde că acest lucru nu este adevărat în toate situațiile, eu cred că limba pe care o vorbim are un impact

asupra felului în care gândim și invers. Spre exemplu, în limba yupik din Alaska există aproximativ cincisprezece cuvinte diferite pentru a descrie zăpada¹. Oamenii pot gândi mai inteligent despre zăpadă, pentru că limba lor conține cuvinte mai sofisticate și mai subtile pentru distingerea diferitelor tipuri de zăpadă. Prin urmare, limba lor le permite să înțeleagă zăpada mai mult decât ar înțelege cineva care ar locui în deșert.

O să-ți dau un exemplu concret pentru asta și cum se poate aplica în comunicarea noastră cu lumea naturii. S-ar putea ca acest lucru să necesite să ieși din paradigma limbii pe care o vorbești pentru a înțelege inteligența naturii. Imaginează-ți că te afli în fața unui copac, iar cineva îți cere să cunoști acest copac. Deși sunt multe moduri de a cunoaște un copac, iată un exemplu de două moduri foarte diferite de a experimenta și a cunoaște un copac. Din punct de vedere biologic, sunt 50% navajo și 50% olandeză, așadar gândesc în ambele culturi și în ambele limbi – navajo și engleză. Limba oricărei culturi este o reflexie directă a percepției cognitive asupra lumii a respectivei culturi. Limba engleză vorbește în termeni de etichete sau numește lucrurile segregând și separându-le pentru a le sparge în bucăți mai mici pentru înțelegerea fiecărei bucăți și a întregului. Prin urmare, pentru a cunoaște copacul ca un vorbitor de limba engleză, este necesară izolarea și separarea părților, urmată de numirea părților pentru a cunoaște copacul. Spre exemplu, copacul are rădăcini, trunchi, ramuri și frunze. Are un gen cu un nume științific. În acest caz, să presupunem că avem în fața ochilor un stejar.

Există, însă, un alt mod de a ajunge să cunoaștem copacul. Limba navajo descrie și vede lucrurile ca parte dintr-un întreg.

¹ Woodbury, *Counting Eskimo Words for Snow*.

Un copac nu poate fi cunoscut decât prin conectarea la acesta. Pentru a ajunge să cunoști un copac, ar trebui să stai în fața lui și să observi întregul organism. Mai departe, ar trebui să observi că frunzele copacului se mișcă ușor într-o direcție. Apoi, ar trebui să observi că propriul tău păr se mișcă în aceeași direcție. În acest moment, te-ai conecta cu copacul și ai conștientiza că există ceva, o forță, care te mișcă pe tine și copacul în același fel. Așa ai ajunge să cunoști copacul. Nu îți sugerez să gândești într-un fel anume, întrucât există multe moduri diferite de a experimenta starea de copac. Poate tu ai un alt tip de relație cu un copac. Poate pentru tine a fost un reper important în viață sau poate că ai amintiri grozave de pe vremea când te urcai în copaci, copil fiind. Te invit să iei în considerare toate aspectele și să-ți găsești echilibrul în interiorul tău. Nu uita că ești un tot – un întreg.

Lumea naturii poate fi rece, dură și primejdioasă uneori, ceea ce mi-a permis să înțeleg că, deși viața poate fi grea, pur și simplu așa este ea. Este grea, chiar este. Chiar și așa, soarele continuă să răsăre. După iarnă urmează primăvara – căldura, fluiditatea și pacea se vor întoarce. Aceasta este ciclicitatea pe care natura ne-o dezvăluie.

Am început să devin conștientă de lumea naturii, iar viața mea s-a schimbat. Atunci când am conștientizat că sunt o parte din această lume, am dobândit un sentiment de apartenență, apartenență la ceva care este mult mai mare decât mine. Atunci când am început să observ lumea naturii, am început să conștientizez că și ea mă observa pe mine. Păsările care îmi vizitează curtea știu că eu locuiesc acolo. Le pun de mâncare și am făcut o fântână pentru ele. Acum, pot să le aud cântând în fiecare dimineață. Am un sentiment că păsările nu comunică doar între ele, ci și cu mine. Ele nu mă judecă pentru hainele

Conectându-ne cu natura și învățând de la ea

Cum învățăm de la natură? Atunci când abordăm lumea naturală ca pe un învățător sau un maestru este pur și simplu ca și cum am gândi altfel, am schimba perspectiva. De-a lungul istoriei, este foarte probabil că natura ne-a fost profesor. Este posibil ca lupii să-i fi învățat pe oameni să vâneze. Poate păsările i-au învățat pe oameni să cânte. Poate copacii i-au învățat pe oameni cum să stea drepecți. Desigur, eu nu fac decât să speculez, căci nu există o istorie scrisă a ceea ce strămoșii noștri au trăit. Pe pereții peșterilor există, însă, petroglife în care sunt reprezentați oameni, lumea naturii și interacțiunea oamenilor cu lumea naturii și relația noastră cu ea. Este posibil să experimentezi o senzație de familiaritate pe măsură ce avansăm în această carte.

Pentru început, vom analiza felul în care putem dialoga cu natura pentru a extrage diferite concepte care, ulterior, pot fi aplicate în viețile noastre. Un alt pas constă în a deveni mai

conștienți de ceea ce experimentăm în viața de zi cu zi. În lumea naturii există o varietate de relații care o ajută să supraviețuiască, să prospere și să se reechilibreze permanent. Putem extrage aceste lecții și să le aplicăm în relațiile noastre personale și de iubire, în afaceri și bani, în sănătate și starea de bine. În plus, deși lumea naturii este un organism holistic cu milioane de părți aflate în mișcare, aceasta are un mod de a menține aceste părți în echilibru. Putem sparge aceste concepte analizând roata sacră. În sfârșit, lumea naturii ne poate susține cu conceptul de umbră. Abordarea subiectului umbrei poate fi un proces înfricoșător. Lumea naturii ne poate călăuzi, însă, de-a lungul acestuia. Să începem!

Dialogul cu natura

Comunicarea este esențială în toate relațiile. Este felul în care interacționăm – felul în care înțelegem și ne exprimăm. Prin urmare, dacă este atât de vital, cum comunicăm cu lumea naturii? Ar putea fi mai ușor decât crezi; s-ar putea să o faci deja fără să-ți dai seama. Să începem dialogul cu natura!

Etimologic, cuvântul *dialog* provine din grecescul *dialogos*, *dia* însemnând „prin” și *logos* „rațiune”. Dialogul este un tip de comunicare prin care se promovează mai degrabă plenitudinea, integralitatea decât împărțirea, separarea. Dialogul are loc atunci când decidem când să raționăm sau să gândim împreună, iar atunci când se întâmplă acest lucru, se va naște o minte comună², ceea ce creează un sens comun, un flux de sens ce curge între, printre și prin noi, conectându-ne unul cu celălalt și cu natura.

² Bohm and Weinberg, *On Dialogue*, XVIII.

În cadrul comunicării există atât comunicare verbală, cât și nonverbală. Știai că doar 7% din comunicare se realizează propriu-zis prin cuvinte și text? Asta înseamnă că 93% din comunicare vine din indicii mai degrabă decât din cuvinte. Iată împărțirea efectivă:

1. Șapte la sută din comunicare rezultă în urma verbalizării cuvintelor.
2. Treizeci și opt la sută din comunicare rezultă din tonul, timbrul și ritmul vocii.
3. Cincizeci și cinci la sută din comunicare rezultă din limbajul corpului, inclusiv expresii faciale.³

Îmi imaginez că așa se explică faptul că oamenii au creat *emoji*-uri – pentru a compensa restul de 93% de indicii de comunicare ce lipsesc din mesajele scrise. Lumea naturii nu folosește un dialog ca să vorbească cu noi, dar tot ne vorbește. Dacă stai și te gândești, noi deja folosim simboluri din lumea naturii când vrem să descriem ceva. De exemplu, spunem despre un om că este o „pasăre de noapte” sau „înalt ca bradul”. Când ne referim la diverse situații le descriem folosind comparații din lumea naturii, precum „furtuna perfectă”, „de aici încolo va fi ca cerul senin” sau „este floare la ureche”. Această lume ne oferă simboluri utile ce ne ajută în comunicarea cu ceilalți.

Lumea naturii comunică în permanență..., dacă ascultăm. Prin urmare, cum poți asculta natura? Începe prin a observa diferitele comportamente pe care le întâlnim în lumea naturii – fii prezent. Fii conștient. Observă felul în care natura

³ Koneya and Barbour, *Louder Than Words*, 4.

se adaptează și se reechilibrează în interiorul său. S-ar putea să fim nevoiți să o traducem în limba pe care o vorbim pentru a o înțelege mai bine, însă pentru asta este nevoie doar de exercițiu. Spre exemplu, regnul animal ne-ar putea împărtăși perspectiva sa, dacă observăm felul în care animalele supraviețuiesc, vânează, se împerechează, dorm și se mișcă. Regnul vegetal ne-ar putea împărtăși perspectiva sa dacă observăm felul în care plantele cresc, locul în care cresc și felul în care supraviețuiesc în lume. Peisajele ne arată mediile dintr-o cultură sau subcultură (inclusiv prieteni și familie). Ciclurile anotimpurilor și ale vremii ne arată atmosfera generală a unei situații și cum totul se află într-un flux și un reflux continuu. Natura ne pune la dispoziție perspective înțelepte pentru orice circumstanță.

Lumea naturii este simbolică. Spre exemplu, două zone bogate în simbolistică sunt lumea lăuntrică și lumea exterioară. Lumea lăuntrică poate fi reprezentată de iarnă, de noapte sau de peșteri. Atunci când le experimentăm, avem tendința de a ne retrage în interiorul nostru. Lumea exterioară ar putea fi reprezentată de vară, de zi sau de pajiștile deschise. Experimentându-le, tendința este aceea de a ne extinde spre exterior. Ține minte asta în timp ce observi lumea din jurul tău.

EXERCITIUL 1

Reobișnuiește-te cu natura

Pentru a face acest exercițiu, alege un loc afară – orice loc în natură este potrivit – unde poți ajunge de mai multe ori de-a lungul zilei. Stai în picioare sau așezat de patru ori de-a lungul unei zile: dimineața, la prânz, seara și noaptea. Devino conștient

de orice diferențe pe care le observi, în funcție de momentul zilei. Soarele și luna vor scoate în evidență multe deosebiri. Dimineața, soarele va crea umbră spre nord, soarele de seara va face opusul. Simte aceste deosebiri în corpul tău, simte-le cu inima ta și începe să atribui adjective pentru ceea ce simți. Adjectivele sunt felul tău de a atribui cuvinte pentru ceea ce ți se comunică. În același timp, nu te teme că ai putea interpreta lucrurile greșit. Mie ar putea să-mi transmită un lucru, ție altul. În asta constă frumusețea și complexitatea maestrului nostru – dezvăluirea de înțelesuri și mesaje pentru fiecare dintre noi. Dacă te ajută, dă-i un nume aceluia loc, conectându-te astfel și mai mult cu el.

Odată ce observăm felurile în care se comportă natura, o bună practică de a reflecta asupra experienței este prin scris. Atunci când ne rezervăm timp să reflectăm, vor veni la suprafață înțelesuri mai profunde. Spre exemplu, dacă văd un fluture și vreau să înțeleg despre ce vorbește, pot să stau și să privesc ce face. Mai departe, aș putea să scriu despre ceea ce am observat, astfel: „Frumosul fluture dansa pe vârful florilor. Dansând, parcă își etala existența ușoară și frumoasă pe care o are în această lume.” Astfel, fluturile îmi reamintea să trec prin zi cu inima și sufletul ușoare. Un alt exemplu: Atunci când mă simt confuză, mă duc lângă un arțar, îi spun toate gândurile mele și mă simt mai bine. Este incredibil ce îmi arată arțarul. Uneori, îmi arată să stau dreaptă și să nu cedez și să nu le permit vânturilor din mintea mea să mă rupă în bucăți. Îmi spune să dau voie vânturilor din gândurile mele să bată prin mintea mea, căci acestea se vor domoli curând.

Mindfulness

Starea de mindfulness, adică aceea în care ești prezent și conștient, este o putere – prin mindfulness înțelegându-se abilitatea de a trăi în momentul prezent și de a experimenta tot ceea ce are de oferit acesta. În ultimele decenii a existat o atenție sporită pentru această tehnică de relaxare și beneficiile sale. Poate reduce stresul, poate crește atenția și concentrarea și poate avea un impact pozitiv per ansamblu asupra sănătății noastre fizice, emoționale, mentale și spirituale.

Putem începe acest tip de meditație cu ceea ce se numește *satipatthana*, care înseamnă a ține atenția în interior. Există multe tipuri de meditație. Unele îți cer să îți golești mintea; acesta însă nu este acel tip de meditație. Meditația de tip mindfulness îi cere individului să fie pur și simplu atent la ceea ce se întâmplă în interiorul său, în sinea sa, de-a lungul zilei. Conceptul este acela de a fi prezent în interiorul tău în fiecare moment și de a antrena creierul să se întoarcă din hoinăreala sa. În societatea noastră sunt atât de multe lucruri care ne distrag. Uneori, facem mai multe lucruri deodată, dar nu finalizăm nimic; conducem repede, dar fără să ajungem nicăieri. Am auzit odată că mintea umană umblă aiurea peste patruzeci la sută din timp, dacă nu este antrenată să se concentreze. Nu este neapărat un lucru negativ că mintea hoinărește, însă aceasta ar deveni mult mai puternică dacă ar trăi conștient fiecare moment – dacă ar putea fi prezentă și atentă.

EXERCITIUL 2

Mindfulness

Canalizează-ți întreaga atenție pe inspirație și expirație: atunci când inspirăm are loc expansiunea cutiei toracice, iar când expirăm eliberăm aerul din plămâni. Doar conștientizează că inspiri. Doar conștientizează că expiri. Acum, mută atenția de la lumea exterioară spre interior și relaxează-te. Scanează-ți corpul și eliberează orice tensiune. Devino conștient de tine însuși și respiră.

Începe fiecare zi cu această meditație și începe să aplici această conștientizare în viața ta de zi cu zi. Vei deveni din ce în ce mai prezent și mai conectat.

În unele școli se predă astăzi mindfulness. În unele domenii din sănătate se folosește această tehnică de meditație pentru a-i ajuta pe pacienții cu diverse tipuri de dezechilibre, de la cele fizice la cele emoționale și mentale. De asemenea, am aflat că, în unele închisori, există un program care îi învață pe prizonieri să practice mindfulness. Totul începe cu o respirație și cu atenția îndreptată pe momentul prezent.

Există un călugăr născut în Nepal, cu numele de Yongey Mingyur Rinpoche. Povestea spune că, atunci când era tânăr, suferea de atacuri de panică, motiv pentru care tatăl lui l-a învățat să mediteze. Primul lucru pe care tatăl său l-a pus să-l facă a fost să se concentreze pe respirație, pe inspirație și pe expirație. Ori de câte ori mintea sa începea să cutreiere, tatăl său îi spunea să o readucă cu blândețe asupra respirației. Acesta a fost începutul călătoriei lui Rinpoche în lumea practicii mindfulness. Acum, el este cunoscut ca un geniu al meditației

mindfulness. Când avea patruzeci și unu de ani, comunitatea științifică a început să devină interesată de creierul său și de efectele acestui tip de meditație asupra creierului uman. Deși avea vârsta de patruzeci și unu de ani, creierul său era ca cel al unei persoane de trezeci și trei de ani: o manifestare fizică a beneficiilor meditației mindfulness⁴.

La nivel emoțional și mental, mindfulness ne permite să devenim conștienți de felul în care ne simțim și de ceea ce gândim într-un anumit moment. Ideea este aceea că învățăm să abordăm lumea noastră interioară cu conștientizare și compasiune, renunțând la orice fel de judecată. Acest lucru ne poate ajuta să ne conectăm mai profund cu emoțiile și gândurile noastre. Rinpoche a continuat să experimenteze panica, însă, până la urmă, s-a împrietenit cu ea. Pentru el, panica nu este decât un val de adrenalină care îl poate purta și propulsa prin ziua pe care o are în față. A încetat să mai anticipeze cu teamă atacurile de panică, deoarece acest lucru prelungeste experiența.

Frica de ceea ce ar putea să urmeze este multă energie risipită. Când eram adolescentă, am avut un test la școală pentru care nu m-am pregătit. Timp de jumătate de zi, am fost îngrijorată de acest test. Apoi mi-a trecut prin cap un gând: „De ce să-mi petrec întreaga zi făcându-mi griji în legătură cu ceva ce se va termina în mai puțin de o oră?” Am decis să dau drumul fricii și să las lucrurile să se întâmple. Astăzi, nu îmi aduc aminte testul sau cum m-am descurcat, dar pot să-mi amintesc acel gând înțelept. Pierdeam ore întregi stând într-o stare de frică și îngrijorare. Cred că aceea a fost prima mea experiență de mindfulness.

Impactul spiritual al acestui tip de meditație este o călătorie și o descoperire personale. Am întâlnit, în schimb, mulți

⁴ Rinpoche and Swanson, *Joy of Living*, 4.

oameni care practică mindfulness și toți mi se par mai liniștiți. Acești oameni observă frumusețea lumii în care trăim și sunt, de obicei, mai înțelegători și mai plini de compasiune. Să devenim conștienți de lucrurile asupra cărora ne concentrăm. Am auzit odată o afirmație de genul: „Ceea ce practici te face mai puternic.” Nu vreau să devin o bătrână stresată, acră, veșnic nemulțumită, ci vreau să devin o femeie înțeleaptă și să-mi păstrez spiritul tânăr. Această călătorie spirituală este foarte importantă pentru mine.

Pe măsură ce rămân prezentă în viața mea și îi permit lumii naturii să comunice cu mine într-o manieră conștientă, pot să acced la iluminare. În următoarele trei secțiuni vom prezenta cum să aplicăm direct înțelepciunea lumii naturale în relațiile interumane și de iubire, în carierele, afacerile, sănătatea și starea noastră de bine. Aceste secțiuni sunt doar o introducere în procesul de a învăța să gândim cu ajutorul naturii și în conștientizarea dialogului pe care lumea naturală îl poartă cu noi. În plus, multe dintre capitolele din această carte includ aplicații mai profunde. Sper că te bucuri de această aventură în lumea naturii, care este cel mai vârstnic maestru pe care îl avem.

Relațiile interpersonale și de iubire

Există atât de multe tipuri de relații. Ca să numim doar câteva, există relații cu familia, prietenii și cunoștințele și relații cu colegii. Desigur, există și relații amoroase. Lumea naturii ne poate ajuta să înțelegem și acest tip de dinamică. Există o secțiune despre relații în majoritatea capitolelor din această carte. În fiecare dintre aceste secțiuni, poți aplica înțelepciunea pe care lumea naturală ne-o pune la dispoziție în toate aceste tipuri de relații.

În general, îmi place să văd relațiile ca pe un dans între sine și celălalt (sau ceilalți). Uneori dansăm cu celălalt (sau cu ceilalți). Începem să stabilim un ritm al relației cu celălalt (sau cu ceilalți), pozițiile (cât de aproape să fim sau cât de mult spațiu să punem între noi) și motivele pentru care suntem în acea relație. În plus, stabilim cine și cât oferă și primește, raportul de putere și dacă unul conduce. Stabilim tipul de dans la începutul relației. Uneori, însă, unul sau celălalt va decide că ar vrea să danseze altfel. Acest lucru poate genera probleme dacă unul dintre parteneri nu este conștient de această schimbare, cei doi putând începe să se calce pe picior unul pe altul dacă nu sunt atenți.

Spre exemplu, poate că doi indivizi se întâlnesc și stabilesc ca relația lor să se desfășoare într-un dans de linie. Aceasta va funcționa grozav până când unul dintre cei doi decide că ar vrea să danseze și tango. Cele două stiluri sunt foarte diferite. În lipsa comunicării, cei doi vor începe să se calce pe picior, devenind imaginea unei lupte. Atât dansul de linie cât și tango-ul sunt dansuri frumoase. Numai că trebuie să înțelegem pur și simplu ce fel de dans practicăm în fiecare relație. Dacă vrei să schimbi ritmul sau să abordezi alt stil, discută acest lucru cu partenerul tău. Schimbarea este bună, dar învață cum să faceți să vă mișcați împreună în armonie.

Există și situații în care un partener ar putea decide să iasă de pe ringul de dans ca să-și tragă puțin răsuflarea. Și asta este în regulă. Atunci când o persoană părăsește relația și este puțin dezorientată sau confuză, îi recomand să ia niște lecții de dans, în care învață cum să se miște înainte și înapoi și cum să ofere și să primească. Elevul învață felul în care îi place să danseze, ceea ce îl recentrează pe a înțelege de ce anume are nevoie într-o relație. Ar putea suna amuzant, dar am văzut că

funcționează. Încearcă și tu să faci asta, dacă te afli într-o situație similară și vrei să înțelegi mai bine relațiile.

Lumea naturii se mișcă într-un ritm și după un model. În natură, există numeroase modele și feluri de mișcare. Unele organisme se deplasează împreună, altele se poziționează ca pradă și prădător, altele ar putea sta la distanță unele de celelalte. Indiferent de situație, lumea naturii ne poate arăta cum să fim cu ceilalți.

Afacerile și banii

Cu toții avem propria noastră relație cu afacerile și banii. Cum abordăm cariera și/sau afacerile noastre? Care este relația noastră cu banii? Lumea naturii ne poate ajuta în această dinamică, iar în acest sens ne oferă numeroase lecții.

Spre exemplu, mi-aș putea aborda cariera și/sau relația cu banii ca un anumit animal. Ca un leu sau ca un șoim. Un leu abordează lucrurile cu forță și stăpânire de sine, vânând în tăcere și năpustindu-se cu ferocitate asupra prăzii. Un șoim ar putea aborda lucrurile cu ochi de pasăre, plonjând cu viteză asupra prăzii. Dacă mi-aș aborda cariera și/sau relația cu banii ca o furnică, atunci aș fi un jucător de echipă în căutarea altor jucători de echipă, dat fiind faptul că furnicile lucrează în colonii. Gândește-te cum abordează lucrurile și cum se mișcă în lume animalul pe care l-ai ales, apoi ia în considerare să folosești acea abordare pentru cariera și/sau felul în care te porți față de bani. Desigur, îți poți schimba oricând poziția dacă dorești.

Plantele ne pot da și ele lecții în acest caz. Poate că o persoană își abordează cariera ca o viță-de-vie, găsind alte

persoane puternice și începând să urce pe ei pentru a-și atinge obiectivele. Vița-de-vie este adaptabilă și flexibilă. Ar putea suna puțin ciudat, însă este o lecție pe care natura ne-o oferă. Poate cineva își gestionează banii ca un copac. Creșterea unui copac durează, însă acesta este puternic și de sine stătător. Există diferite peisaje și/sau medii în cadrul fiecărei industrii și în cadrul piețelor financiare. Uneori e ca în junglă, iar noi trebuie să fim tigri. Alteori e ca în deșert, așa că trebuie să ne protejăm, să fim răbdători și descurcăreți. Dacă înțelegem în ce peisaj ne aflăm, avem capacitatea să ne adaptăm la acesta așa cum plantele și animalele se adaptează la mediul în care trăiesc.

În afaceri, există cicluri și/sau sezoane. Asemenea anotimpurilor, există un sezon pentru a planta ceva nou, unul în care planta trebuie să crească și altul pentru a o recolta. Există și un anotimp doar pentru a menține planta. Ai auzit vreodată zicala „Bate nucile până nu cade frunza”? Acesta este un exemplu pentru felul în care înțelegem anotimpurile. Există tipare ale vremii pentru fiecare dintre aceste anotimpuri. Uneori e soare, alteori ploaie sau furtună. O furtună ne-ar putea distruge cariera sau toate economiile. Furtuna va trece până la urmă, dar asigură-te că îți faci planuri dinainte pentru acea zi ploioasă. Pe durata vieții tuturor vor exista ploi – nu este o pedeapsă, ci așa se întâmplă în lumea naturii. Dacă faci un plan pentru fiecare anotimp și tipar al vremii, vei fi bine. Natura ne învață cum să supraviețuim în ea.

Sănătatea și starea de bine

Potrivit unei școli de gândire, omul are patru corpuri: corpul fizic, corpul emoțional, corpul mental și corpul spiritual.

Aceste patru corpuri laolaltă compun individul. Deși omul ar putea avea mai multe corpuri, noi vom lucra, ca punct de plecare, cu acest model de patru corpuri.

Corpul fizic este tangibil și solid, la fel ca pământul. Are o vârstă fizică, o anumită maturitate fizică. Corpul fizic este parte a naturii (pământului) asemenea copacilor – este puternic, echilibrat și într-o continuă stare de autovindecare și reechilibrare. Corpul nostru fizic are nevoie de hrană, odihnă și mișcare pentru a rămâne sănătos și în formă. Hrana cu care ne alimentăm corpul fizic este mâncarea. Pentru ca acesta să se odihnească, ne putem relaxa sau dormi. Mișcarea pe care o facem ca să-l menținem în formă și puternic necesită efort fizic.

În vreme ce corpurile noastre fizice au rezistența pământului, corpurile noastre emoționale sunt fluide și curg asemenea apei. Corpul fizic are o vârstă emoțională, însă aceasta nu este neapărat în corelație directă cu vârsta fizică. Emoțional, pot simți că am patru ani într-un moment și patruzeci de ani în altul, în funcție de situație. Ai întâlnit vreodată un individ care are patruzeci de ani fizic, însă reacționează în anumite situații ca un copil de cinci ani? Și mai mult, ai întâlnit vreodată un copil de zece ani care are maturitatea unei persoane în vârstă? Emoțiile se mișcă precum apa – pot fi reconfortante în fluxul și refluxul lor. Uneori pot veni în valuri, trecând prin tine și, uneori, acaparându-te. Alteori pot stagna, rămânând nemișcate, și pot chiar să te cufunde într-o stare depresivă. Corpul emoțional are și el nevoie de hrană, odihnă și mișcare pentru a rămâne sănătos și în formă. Cea mai bună hrană pe care o putem oferi corpului nostru emoțional este emoția pozitivă, precum înțelegerea, iubirea, grația, pacea și bucuria, ca să dau doar câteva exemple. Corpul emoțional are nevoie de odihnă

(timp de inactivitate) pentru a rămâne sănătos. Odihna emoțională poate fi găsită când faci „o acțiune”, pentru a găsi o stare de liniște și pace. Sunt multe feluri prin care putem intra într-o stare emoțională de liniște și pace. Ce funcționează cel mai bine pentru tine? Mișcarea pe care o poate face corpul nostru emoțional poate fi aceea de a ne deschide inima și de a ne conecta cu lumea din jurul nostru.

Corpurile noastre fizice corespund pământului. Corpurile noastre emoționale curg asemenea apei. Corpurile noastre mentale se comportă foarte asemănător cu vântul – se mișcă asemenea aerului. Gândurile zboară înainte și înapoi, uneori putând fi la fel de sporadice precum o adiere de vânt. Acestea se pot învărti asemenea spiralei unui nor în formă de pâlnie, în sus și în afară, sau în spirală în ele însele, precum ochiul unui uragan. Acestea pot fi liniștite sau liniștitoare.

Potrivit lui Alfred Binet, care a publicat primul test de inteligență în 1911, corpul nostru mental are o vârstă⁵. Testul lui Binet a fost preluat câțiva ani mai târziu de Lewis Terman, un psiholog de la Universitatea Stanford, ajungând să devină testul obișnuit de IQ pe care îl cunoaștem astăzi.⁶ Conceptul de bază măsoară vârsta mentală, în timp ce sistemul revizuit măsoară coeficientul de inteligență în procente. Sistemul procentual folosește o sută de puncte drept scor mediu, astfel încât aproximativ 50% din populație va obține o sută de puncte la test. Aproximativ 95% din populație va obține un punctaj între 70 și 130, de unde rezultă un procent foarte mic de populație care va obține un punctaj mai mic sau mai mare decât acest interval.

⁵ Miller, *The Test*, 55-58.

⁶ Lemann, *The IQ Meritocracy*, 115-16.

Vârsta mentală se poate schimba, asemenea vântului, în funcție de persoană și de situație. Aceasta va fi influențată doar atunci când un individ este obosit, înfometat, stresat sau pur și simplu nu se simte bine. Prin urmare, maturitatea vârstei mentale poate să oscileze. Corpul mental are și el nevoie de hrană, odihnă și mișcare pentru a rămâne sănătos și în formă – temă de gândire. Ia în considerare o idee la care nu te-ai mai gândit până acum. Acest lucru nu doar că îți hrănește mintea, dar o pune și în mișcare. Nu trebuie să asimilăm fiecare gând care ne trece prin minte. Pe unele dintre ele trebuie doar să le recunoaștem și să le lăsăm să plece. Este nevoie de o minte puternică pentru a procesa un gând pe care nu îl asimilează. Abilitatea de a procesa un gând și de a se concentra pe acesta necesită o minte sănătoasă.

Este demn de menționat că inteligența mentală nu este singurul tip de inteligență pe care îl avem. În 1983, Howard Gardner a introdus teoria inteligenței multiple. Această teorie sugerează că perspectivele psihometrice tradiționale asupra inteligenței sunt prea limitate. În corpul nostru mental, fizic, emoțional și spiritual pot coexista diferite tipuri de inteligență. Gardner își subliniază teoria, sugerând că, până în prezent, au fost descoperite nouă tipuri diferite de intelect:

- inteligența naturalistă (concentrată pe natură)
- inteligența muzicală (concentrată pe muzică)
- inteligența logico-matematică (concentrată pe cifre/ raționament)
- inteligența interpersonală (concentrată pe oameni)
- inteligența corporal-kinestezică (concentrată pe corp)
- inteligența lingvistică (concentrată pe cuvinte)

- inteligența intrapersonală (concentrată pe sine)
- inteligența spațială (concentrată pe imagini)
- inteligența existențială (concentrată pe filosofie și spiritualitate; inteligența marilor întrebări precum „Care este sensul vieții?”)⁷

Pornind de la această listă, inteligența existențială poate aborda și ne poate purta dincolo de filosofie și spre spiritualitate. Corpul spiritual are puterea de a inspira – este precum focul. Ne poate purifica și ne poate energiza și inspira. Vârsta corpului spiritual poate fluctua și le poate depăși pe cele ale corpurilor fizic, emoțional și mental, de unde și zicala: „Persoana aceea este un suflet bătrân.” Am descoperit că atunci când o persoană pornește pe un drum spiritual, acest lucru se întâmplă din unul dintre următoarele două motive: un motiv este acela de a crește și de a evolua; celălalt este de a evada din realitate. Spiritul este trezit asemenea unui copil. Este hrănit și păzit de un altul. La vârsta spirituală de aproximativ doi ani, însă, îngrijitorii vor începe să-i arate tânărului spirit cum să aibă grijă de sine. Pe măsură ce spiritul se dezvoltă din ce în ce mai mult, persoana are o responsabilitate din ce în ce mai mare de a se îngriji de sine și de lume. Dacă persoana este pe drumul spiritual al evadării din realitate, aceasta va abandona calea atunci când trebuie să-și asume responsabilitatea spirituală. Hrana pentru corpul spiritual are multe forme; există numeroase căi spirituale. Majoritatea căilor spirituale au, însă, un lucru în comun: acela de a hrăni spiritul.

⁷ Gardner, *Frames of Mind*, 282.