

# LBRIS

We know  
books

Această carte este dedicată trecutului, prezentului și viitorului. Dedic această carte bunicii mele, pe care nu l-am întâlnit niciodată în persoană, dar pe care îl cunosc prin sângele care îmi curge prin vene. Prin urmare, eu sunt Granddaughter Crow. Dedic această carte soțului meu, Jeffrey Gray. Fără el, nu aş fi atât de departe în călătoria mea. Dedic această carte fiului meu, Michael Major. Fără el, nu aş fi cine sunt. Oare noi ne creştem copiii sau ei ne cresc pe noi ca părinți? Dedic această carte nepoților mei, căci viitorul se află în mâinile lor. Binecuvântări tuturor!

## 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 reproducă 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.

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

## 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 drepti. 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 comună<sup>2</sup>, 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.

În cadrul comunicării există atât comunicare verbală, cât și nonverbală. Știi 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.<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup> Bohm and Weinberg, *On Dialogue*, XVIII.

<sup>3</sup> 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, fluturele 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.

## EXERCITIUL 2 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 goleşti 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 sine 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.

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 treizeci și trei de ani: o manifestare fizică a beneficiilor meditației mindfulness<sup>4</sup>.

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

<sup>4</sup> 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 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 faci 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, vânzând 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 comporți 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