

LBRIS

We know
books

SEM

NE

LE

Noua
știință
despre
cum să ai
încredere în
instinctele
tale

TARA SWART



Traducere din engleză de
Roxana Măciucă

Notă pentru cititori:

Informațiile din această carte sunt, în măsura cunoștințelor noastre, exacte, complete și actualizate la data publicării. Această carte este destinată exclusiv scopurilor educaționale pentru adulți. Vă rugăm să consultați un profesionist în domeniul sănătății înainte de a face orice modificare în regimul dumneavoastră actual de sănătate sau medicație. Autoarea și editorul își declină responsabilitatea pentru orice pierdere sau risc care ar putea apărea, direct sau indirect, ca urmare a utilizării sau aplicării oricărei informații din această carte.

Substanțele psihedelice și derivații acestora sunt produse al căror uz este reglementat în Regatul Unit, iar autoarea și editorii acestei cărți nu susțin consumul de astfel de substanțe. Oricine urmează sfaturile din carte privind posesia, cultivarea, comercializarea sau exportul/importul poate comite o infracțiune conform Legii privind utilizarea abuzivă a drogurilor din 1971 aplicabilă în Regatul Unit.*

* În România, regimul juridic al drogurilor este strict, fiind reglementat în principal de Legea nr. 143/2000 privind prevenirea și combaterea traficului și consumului ilicit de droguri (n.t.).

Cuprins

Prefață. Cum am ajuns să văd viața în tehnicolor	9
Introducere	19
PARTEA I Ce pierzi din vedere?	27
1. Semne de dincolo	31
2. Ai acces complet la înțelepciunea ta?	53
3. Viața cu semne	69
PARTEA A II-A Deschide-ți mintea către semne	91
4. Ascultă-ți simțurile	97
5. Ascultă-ți intuiția	129
6. Descoperă-ți creativitatea	155
7. Conectează-te cu natura	177
8. Să ne conectăm unii cu alții	203
Concluzie	225
Note	229
Mulțumiri	245

Recent ar fi fost ziua de naștere a tatălui meu, așa că am fost la mormântul lui împreună cu familia mea și am organizat o cină în onoarea lui, ceea ce a fost un moment încărcat de semnificație și plin de reflecție pentru toți. M-a făcut să mă gândesc mult la viață, la conexiuni și la felurile ciudate în care universul corelează lucrurile.

Apropo, universul este cu adevărat un loc ciudat și misterios. În tren, în drum spre comemorarea tatălui meu, m-am trezit că stau lângă o femeie care citea *Sursa*. A trebuit să mă opresc un moment, deoarece părea mai mult decât o simplă coincidență. Chiar am întrebat dacă pot să-i fac o poză, iar ea a acceptat cu amabilitate. A fost o întâlnire atât de suprarrealistă și norocoasă, ca și cum universul mi-ar fi amintit de conexiunile pe care le purtăm cu noi, chiar și când nu ne așteptăm. Nu mult după aceea am observat că mi-ai trimis un mesaj și am fost uluită.

Idris Blac

Din păcate, cred că prea mulți dintre noi trecem astăzi pe lângă semnele care ne-ar putea îndruma către o viață mai bună. În absența acestora, ignorăm o sursă de înțelepciune și cunoaștere care ne poate arăta drumul în viață și ne poate face să ne simțim mai vii și mai conectați cu lumea din jur. De aceea vreau să împărtășesc ceea ce am învățat despre semne, astfel încât să te poți bucura și tu de puterea lor transformatoare.

În Capitolul 1 analizez de unde provin semnele, luând în considerare posibilitatea ca acestea să vină dintr-o sursă aflată „dincolo” de noi înșine, fie că este vorba de cei dragi pe care i-am pierdut, univers sau altă formă de divinitate ori forță. Dacă vrei să primești semne în viața ta, cred că primul pas este să îți înțelegi mai bine intuiția, pentru că, fără ea, ești mult mai puțin predispus să primești un semn și să înțelegi ce înseamnă acesta. În Capitolul 2 explic de ce consider că intuiția este un instrument interpretativ atât de util și de ce trebuie să o ascuți și să ai mai multă încredere în ea. Iar în Capitolul 3 analizez forma pe care aceste semne o pot lua pentru a te ajuta să le recunoști în viața ta și îți arăt cum te pot ajuta într-un mod semnificativ.

1 | Semne de dincolo

În primul an după moartea lui Robin, regizoarea Sarah Kapoor m-a invitat să particip la *Dear Me Project*, un documentar în care îi ruga pe oameni din toate domeniile să tragă la sorți un număr între 0 și 130 dintr-o pălărie și apoi să scrie o scurtă scrisoare de câteva sute de cuvinte către ei înșiși la acea vârstă. Acest exercițiu, care își are originile în „terapia prin scris”, unde scrisul este folosit ca instrument de vindecare și dezvoltare personală, se dovedește cel mai adesea a fi o experiență emoționantă și, în unele cazuri, de-a dreptul transformatoare.¹ Sarah voia să explic din perspectivă neuroștiințifică de ce se întâmplă asta, dar nu am vrut să discut doar din punct de vedere teoretic, așa că am fost de acord să încerc exercițiul chiar eu.

Când a venit momentul filmărilor, Sarah a sosit din Canada să mă vadă acasă, în Londra, împreună cu soțul ei, John Christensen. Îmi aduseseră câteva cadouri minunate, inclusiv o sticlă de sirop de arțar – preferatul lui Robin, pentru că era pe jumătate canadian. Au fost șocați când au aflat că murise, pentru că așteptau cu nerăbdare să-l întâlnească, știind că numele lui de familie, Bieber, este unul canadian. Le-am arătat câteva poze cu el din casa noastră.

În ziua interviului, stăteam împreună cu Sarah pe canapea, cameramanul era mai în lateral, iar John ne privea din cealaltă parte a camerei. Sarah m-a rugat să îmi aleg numărul din pălărie și a glumit spunând că lui John nu-i place să risipească hârtie, așa că imprimase numerele pe dosul unor foi deja folosite. Prin urmare, numerele aveau întâmplător pe verso inițialele

unor persoane intervievate pentru documentar - nu am nicio idee pentru ce erau acele inițiale. Am tras o bucățică de hârtie și pe ea era trecut numărul 70. Era vârsta pe care Robin ar fi împlinit-o în acel an, lucru care m-a făcut să mă opresc o clipă, pentru că a fost foarte emoționant.

După ce am terminat interviul, am observat brusc că John se ridicase și era copleșit de emoție. Am fost luată prin surprindere - de ce plângea acest om pe care abia îl cunoșteam, în casa mea? Apoi mi-a spus printre lacrimi: „Întoarce bucățica de hârtie”. O pusesem deja înapoi în pălărie, dar am simțit imediat un fel de urgență - un semnal pe care acum l-am înțeles ca fiind indiciul că urmează să primesc un semn - și am început să caut printre bucățelele de hârtie. În cele din urmă, am găsit-o și m-am uitat pe verso. Erau tipărite inițialele „RB”. Am început și eu să plâng, dar Sarah încă nu înțelesese și a întrebat: „Ce se întâmplă?” Iar eu și John am spus în același timp: „Robin Bieber”. Nu ne venea să credem.

Am păstrat acea bucățică de hârtie și am poza pe care mi-a făcut-o John cum o țineam în mână fără să știu încă ce era scris pe verso. Care erau șansele? Sarah mi-a spus mai târziu că în pălărie erau 12 bucățele de hârtie, numerotate din 10 în 10 de la 0 la 100, plus un număr diferit: 130. Mi-a spus și că faptul că 70 și RB erau tipărite pe aceeași bucată de hârtie fusese o pură coincidență - și că, de fapt, nici nu ar fi trebuit să existe litere pe acele foi. Exercițiul nu avea ca scop primirea unui semn sau comunicarea cu Robin, dar asta a ajuns să fie. Cred că există anumite condiții, anumite persoane și anumite locuri care fac astfel de lucruri mai probabile, dar voi reveni asupra acestui subiect.

Dacă aș fi fost singura căreia i s-au întâmplat toate acestea, ar fi ușor să respingi experiențele mele cu semnele pe care le-am primit, considerându-le simple coincidențe sau povești pe care mi le spun pentru a găsi alinare. Un singur caz nu reprezintă, de

obicei, un motiv de studiu aprofundat. Dar, de când am început să vorbesc despre experiențele și semnele mele, și alți oameni s-au deschis în fața mea, și acum am nenumărate povești, atât de la oameni apropiați, cât și de la persoane pe care nu le-am întâlnit niciodată, despre propriile experiențe.

Rosie Wyatt m-a contactat pe Instagram în 2019, imediat după divorțul ei, iar eu am încercat să o susțin cum am putut. Am schimbat câteva mesaje în decembrie, apoi am pierdut legătura câțiva ani. Mi-a scris din nou în 2023, când cel mai bun prieten al ei, Richard, a murit de cancer în stadiu terminal, iar ea mă auzise vorbind puțin despre doliu în podcastul *The Diary of a CEO*, lucru care o făcuse să plângă. Am încercat să-i ofer câteva cuvinte de încurajare, dar am fost vagă, pentru că încă nu-mi împărtășisem public propria poveste. Dar într-o zi am simțit nevoia să-i spun: „Poți să vorbești cu el, dacă descoperi cum să o faci”. Mai târziu, mi-a scris că într-adevăr reușise să facă asta. Cum locuiește aproape de una dintre prietenele mele, ne-am întâlnit în cele din urmă la o cafea și i-am povestit despre Robin. Acum îmi trimite cele mai frumoase poezii despre măcălendri și semne și a acceptat să scrie acest rezumat al experiențelor ei:

Ne-am regăsit când Richard a aflat că are cancer și s-a întors în Marea Britanie ca să fie aproape de cei dragi, redevenind la fel de apropiați ca în primii ani, poate chiar mai apropiați. Ultimele lui luni au fost pline de sinceritate, râsete, lacrimi și cea mai pură formă de iubire. Ultimele noastre momente împreună au fost încărcate de emoție.

În noaptea în care a murit, era o seară liniștită de mai. M-am trezit brusc în urma unui fulger puternic, a unei lumini albe intense lângă ușa dormitorului meu. Am rămas nemișcată, conștientă că nu era niciun fulger afară, nicio furtună. La 5:30

dimineața, verișoara lui Richard m-a sunat să-mi spună că murise, înainte să avem șansa de a fi alături de el.

O săptămână mai târziu am povestit această întâmplare neobișnuită uneia dintre prietenele lui Richard. Ea mi-a zis că Richard îi spusese că, dacă ar putea comunica după moarte, ar face-o prin lumină. Nu-mi spusese niciodată asta mie. Am o fotografie cu el înconjurat de luminițe; iar dacă sunt pierdută în gânduri, dacă am o decizie grea de luat sau mă gândesc la el, acele luminițe uneori pâlpaie sau se sting de tot. Unii ar spune că e o coincidență, dar eu nu sunt de aceeași părere.

După ce am adoptat această mentalitate mai deschisă, mi-a fost mai ușor să văd semnele pe care mi le trimite Richard. Indiferent că este vorba despre oameni sau semne fizice precum lumina, înțeleg acum că este o continuare a iubirii. Darul lui Richard a fost să mă învețe să am încredere în mine, iar asta fac în memoria lui.

Un alt exemplu bun vine din partea prietenului meu Simon, care este cofondatorul companiei DIRTEA. Această companie comercializează ciuperci medicinale, adaptogene, iar eu sunt directorul științific. Într-o noapte, Simon a avut un vis ciudat despre fostul lui mentor, care murise mult prea devreme. În vis, mentorul îl conducea undeva, destul de ferm, spunându-i: „Hai, trebuie să mergi înainte”. Simon a sunat-o pe văduva mentorului a doua zi și i-a spus: „Am avut un vis atât de viu cu soțul tău – părea atât de real”. Iar ea i-a răspuns: „Astăzi se face un an de la moartea lui și sunt sigură că a venit să te verifice, pentru că a crezut întotdeauna în tine”. Simon nu-și amintea data, dar aceasta rămăsese întipărită în psihicul lui, iar cea întâlnire i-a dat speranța că viața înseamnă mai mult decât știm noi. În timpul visului, inima îi bătuse puternic și se simțise destul de stresat, întrebându-se dacă visul s-ar repeta în cazul în

care ar adormi din nou. Însă, în cele din urmă, revederea mentorului și felul în care reacționase văduva lui i-au conferit un anumit sentiment de liniște – a descris totul ca pe un fel de medicament. Nu-mi povestise niciodată ceva de genul acesta, dar faptul că îi împărtășisem propriile experiențe l-a încurajat și pe el să vorbească despre ceea ce i se întâmplase.

Astfel de momente ne pot face să ne întrebăm – așa cum m-a făcut pe mine experiența cu bucățița de hârtie – dacă nu cumva conștiința continuă să existe într-o anumită formă după moarte. Ar putea fi posibil? Și ce dovezi avem pentru a înțelege acest lucru, unul dintre cele mai mari mistere ale vieții? Capitolul de față explorează aceste întrebări și dezvăluie concluziile remarcabile ale celor care au studiat momentele în care suntem cel mai aproape de moarte.

Problema minte-corp

Exemple precum cele ale lui Rosie și Simon, împreună cu multe altele pe care le-am adunat, alături de propriile mele experiențe, se bazează pe următoarea posibilitate: conștiința transcende cumva corpul. Timp de milenii, filosofii și oamenii de știință au dezbătut întrebarea dacă ceea ce numim minte – sau psihic, sine, suflet ori oricare dintre numeroasele denumiri pe care le folosim pentru a descrie experiența noastră subiectivă, la persoana întâi, asupra lumii – reprezintă un aspect indivizibil al ființei noastre fizice sau este o entitate separată. Aceasta este, de fapt, chestiunea centrală când vine vorba despre posibilitatea ca semnele ezoterice să fie reale. În cazul în care conștiința continuă să existe după moartea corpului material, atunci s-ar putea susține că este posibilă continuarea unei comunicări cu persoanele dragi decedate.