

Daniela Andreescu

Cum gătim realitatea

Rețetar de spiritualitate pentru oameni sceptici

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Invitație

<i>Despre propuneri și merite, scepticism și meditație</i>	7
--	---

1. Realitatea crudă cu sos de gândire magică

<i>Despre tipare, povești, realități și conștiință</i>	21
Rețetă pentru alegerea modelului de realitate	24
Exercițiu de imaginație	28
Meditația Clarității	31

2. Salată de înțelepciune

<i>Despre cauze, interpretări, credințe și obișnuințe</i>	37
Rețetă pentru alegeri (mai) înțelepte	42
Exercițiu de imaginație	44
Meditația Întâlnirii cu Sinele superior	45

3. Semințe de greu încolțite cu miere

<i>Despre efort și relaxare, scopuri și rezultate</i>	51
Rețete pentru alegerea și îndeplinirea scopurilor	54
Exercițiu de imaginație	60
Meditația Viziunii Clare	63

4. Pachetele umplute cu motivații tocate mărunț

<i>Despre nevoi și voințe, chef și motiv</i>	67
Rețetă pentru susținerea autonomiei personale	71
Exercițiu de imaginație	85
Meditația Unității	86

5. Supă de inimioare aromate

<i>Despre minte, inimă, ego și emoții</i>	89
Rețete pentru gospodărirea emoțiilor	91
Exercițiu de imaginație	101
Meditația Cascadei	103

6. Pilaf de dorințe cu sos alb

<i>Despre dorințe, interese, conflicte și pretexte</i>	107
Rețetă pentru gospodărirea dorințelor	109
Exercițiu de imaginație	117
Meditația Magicianului	118

7. Ghiveci de gânduri cu garnitură

<i>Despre gânduri, plângeri, intenții și îngrijorare</i>	123
Rețetă pentru alegerea gândurilor	125
Exercițiu de imaginație	127
Meditația Tăbliței Fermecate	128

8. Supă clară de stres

<i>Despre generatorul de stres, reușită, eșec și așteptări</i>	133
Rețetă pentru dozarea stresului	136
Exercițiu de imaginație	141
Meditația Echilibrului	141

9. Aripi de flutur aproape pané

<i>Despre visuri, amăgire, autenticitate și curaj</i>	147
Rețetă pentru realizarea visurilor	149
Exercițiu de imaginație	153
Meditația Inimii	154

10. Ciorbă de tristeți

<i>Despre fericire, suferință, tristețe și bucurie</i>	157
Rețetă pentru alegerea fericirilor	158
Exercițiu de imaginație	161
Meditația Zâmbetului Interior	162

11. Furie în aspic

<i>Despre putere, fragilitate, siguranță și protecție</i>	165
Rețetă pentru restabilirea siguranței	167
Exercițiu de imaginație	170
Meditația cu Universul	171

12. Păpănași picanți cu încredere

<i>Despre încrederea în sine, vulnerabilitate, merite și respect</i>	175
Rețetă de încredere	177
Exercițiu de imaginație	184
Meditația Apei	185

13. Supă-cremă de imagine

<i>Despre stimă și sine, complicații și existență</i>	189
Rețetă pentru creșterea stimei de sine	190
Exercițiu de imaginație	191
Meditația Regală	192

14. Sufleu de frici stropit cu zahăr ars

<i>Despre frici, greșeală, certitudini și evaluare</i>	195
Rețetă pentru alegerea deciziilor	197
Exercițiu de imaginație	200
Meditația Balanței	202

15. Suflete gătite

<i>Despre esență, concepții, potențial și armonie</i>	205
Rețetă de suflet	208
Exercițiu de imaginație	210
Meditație de Integrare	211

16. Desert cu miezuri de spiritualitate puțin rumenite

<i>Despre naturalețe, artificialitate, umor și spiritualitate</i>	215
Rețeta de spiritualitate pentru oameni sceptici	222
Exercițiu de imaginație	224
Meditație pentru Viață	225

Pour mémoire

<i>Despre a-ți da seama și a-ți aminti, călătorii și libertate</i>	229
--	-----

Invitație

*Despre propuneri și merite,
scepticism și meditație*

Sunteți alergici la sfaturile atotștiutorilor? Ori poate plictisiți de rețetele de succes care vă arată cum să trăiți bine? V-ați lămurit că esența cunoașterii de sine este recunoașterea libertății? Sau vă place să explorați meandrele minții și să vă delectați cu jocul emoțiilor? Ori, poate, aveți convingerea că singurul lucru care contează pentru a trăi înțelept este întâmpinarea existenței în deplină conștiință?

Dacă da, atunci această carte este pentru voi. Minte se va extinde liberă în spațiul de joacă al așa-zisei realități. Printre vorbe despre „cum e bine” și „ce-ar fi dacă”, vă veți putea bucura de plăcerile oferite de propria voastră gândire critică și de simpaticele sinapse electrizate de gândire magică.

Din fericire, nu veți găsi ceva nou. Sunt reflecții și exerciții, meditații și „rețete” pe care le-am scris sub

influența gândirii multor oameni – de la maeștri ai vechilor tradiții orientale și învățători din lumea Occidentului nostru, la cercetători și experți recunoscuți în ziua de azi. Meritul pentru lucrurile bune, frumoase ori utile, pe care le veți întâlni pe parcursul lecturii, le aparține lor, în întregime.

Se zice că omul își prescrie impresiile de călătorie înainte să parcurgă drumul. Cum ar fi dacă v-ați încumeta să porniți fără să știți dinainte unde veți ajunge?

Invitația pe care v-o adresez este de a mă însoți în această călătorie, hrănitoare, cred, pentru minte și suflet. Va fi nevoie să vă mobilizați gândirea critică, acea minunată calitate a minții care să vă sprijine în explorarea cu discernământ, deschisă și participativă, a ideilor întâlnite. Veți avea nevoie să lăsați să se desfășoare și imaginația. Fără ea, este puțin probabil că am supraviețui.

Există tot atâtea căi ale supraviețuirii cât numărul de oameni trăitori. Fiecare persoană parcurge drumul, la nimereală sau cu scop, în interiorul spațiului delimitat de propria minte. Există și o multitudine de prescripții despre cum să trăim, însoțite de felurite oferte de nemurire, care mai de care mai ademenitoare. Ingredientele alese, fie naturale, vechi de mii de ani, fie sintetice, apărute mai recent, au toate, inerent, arome de „eu”-ri. Prelucrate de fiecare om așa cum se pricepe mai bine, ne oferă un festin de gânduri garnisite cu emoții din care să ne ospătăm de-a lungul acestei vieți, petrecute într-o realitate care ne apare, de multe ori, crudă și pe care, nu de puține ori, încercăm s-o facem comestibilă adăugându-i un pic de gândire magică.

Ce

Dintre feluritele teme care se ivesc în minte pe parcursul trecerii noastre prin lume, pentru acest rețetar le-am ales pe cele ce îmi par a consuma cea mai mare cantitate de viață: modele pe care le urmăm; scopuri, visuri și dorințe după a căror realizare tânjim; frământări legate de alegeri, stres și fericiri; încurcături înspre care ne îndreaptă gândurile și emoțiile; drame conceptuale despre stimă și încredere, vulnerabilitate și putere, suflet, spirit și sine.

Viața dictează, într-o limbă neînțeleasă, autorul interpretează și transcrie după propria pricepere. La rândul lui, cititorul își însușește, prin propriile înțelegeri, rolul de coautor al versiunii potrivite pentru el.

Cheia de lectură pentru a desluși cele cuprinse în această carte este asumarea deplinei libertăți de a gândi și de a simți altfel decât v-ați obișnuit. Faptul că priviți rânduri ce oferă perspective care poate vă contrazic convingerile nu vă obligă să le credeți. Iar sfaturile presărate în rețete au doar rolul de a stimula gândirea și încrederea în propriile voastre forțe. Meditațiile cu vizualizare sunt un suport pentru imaginație, nu un înlocuitor al propriei voastre creativități.

Fiecare dintre cele 16 părți ale acestei scrieri este o felie de realitate construită în jurul unei teme și aseasonată cu un strop de gândire magică. Am dorit să ofer două lucruri. Pe de-o parte, un instrument pe care să-l folosiți pentru a

înlătura, cu blândețe, din propria voastră viață, lucrurile care vă încurcă în explorarea senină a evenimentelor pe care le trăiți: sunt non-rețetele, comentariile și recomandările povestite în primele trei secțiuni ale fiecărei teme. Nimic complicat – reflecții acceptate de mulți ca viabile, modalități de dezvoltare personală recunoscute ca fiind eficace, scepticisme, sper, stimulatoare. Alături, veți găsi un balsam aromat, vindecător: exerciții de imaginație și meditații cu vizualizare, pentru refacerea colțurilor de libertate ale sufletului știrbite de nefericiri inutile. Cele două părți, împreună, au alcătuit un rețetar care ne îndeamnă la re-cunoașterea libertății minții și la recâștigarea propriului spațiu de spiritualitate.

Ascultând „corul” realității și aplecându-vă înspre înțelegerea multelor ei voci, am speranța că veți putea auzi asprimea materiei, refrenurile raționalității, tandrețea emoțiilor, adierea imaginației. Uneori duios, alteori strident, câteodată cârcotaș, împăciuitoare sau monoton, realitatea își cântă bogăția. Undeva, în fundal, tăcerea vocii care știe.

Pentru cine

Este o carte pentru oameni cârcotași, sătui de păreri ambalate ca adevăruri, dar încântați să exploreze dincolo de granițele bine știute. Pentru oameni obișnuiți, activi și iubitori de viață, dar sătui de reproșuri despre cum ar fi trebuit să fie sau ce-ar fi trebuit să facă. Pentru oameni amatori de

incursiuni în lumea imaginației, dar care nu se pot mulțumi cu vorbele spirituale aromitoare. Pentru oameni sceptici¹, dar care cred, fără să aibă nevoie de miracole, că viața, această viață, este magică, deși adesea crudă.

Unde

Cartea vă invită în două locuri, ambele aflate în propria voastră minte: pe de o parte, registrul ceva mai „realist” al comentariilor și metodelor legate de fapte vizibile în situațiile de zi cu zi; pe de altă parte, registrul „imaginar” al proiecțiilor inventate pentru ușurarea drumului prin viață. Registrul imaginar este spațiul minții unde trăiesc convingerile, dorințele, cuvintele, toate acele potențialități care, manifestate sub formă de vorbe și de acțiuni, construiesc ceea ce se petrece în registrul realist al faptelor.

Exercițiile de imaginație și meditațiile întâlnite la sfârșitul fiecărei teme sunt rezultatul învățăturilor primite și al experienței în explorarea, înțelegerea și verificarea mai multor metode din diverse tradiții ezoterice, terapii complementare sau practici zis energetice. Trecute prin filtrul gândirii raționale, coroborate, în parte, cu rezultate din domeniul științelor cognitive și verificate în timp prin practica personală, ele nu susțin o credință anume, ci oferă o

¹ Pe parcursul acestei cărți, sensul în care este utilizat termenul „scepticism” este acela de atitudine de rezervă, de îndoială față de afirmațiile absolutizante, de suspendare a judecății automate pentru a examina – cu ajutorul gândirii critice – informațiile, faptele, opiniile, credințele. (Notele din această carte aparțin autoarei.)

modalitate de a utiliza resursele mental-emoționale naturale pentru o *spiritualitate bazată pe conștiință*. Nu vă propun viziuni legate de supranatural, ci o desfășurare imaginativă, plăcută inimii și tonică pentru minte, care să conducă înspre trăirea spiritualității ca acea calitate a omului de a face alegeri din ce în ce mai înțelepte, în beneficiul său și al comunității în care trăiește.

Sper ca reflecția sau simpla delectare pe care o pot oferi aceste exerciții de imaginație și meditații, așa „utilitariste” și neezoterice cum sunt, să domolească vânzoleala minții, conducând-o spre liniștea pe care potențial o conține.

Cum

Atunci când vrem să explorăm noi feluri de a gândi și să învigorăm resursele emoționale, este preferabil să ne fi împrietenit deja, cât de cât, cu mintea. Nu este cel mai la îndemână lucru să-i oferim minții confortul de care are nevoie pentru a nu se opune (prea tare!), să o liniștim îndeajuns astfel încât să-i dăm într-adevăr prilejul să vadă și să înțeleagă altceva decât a fost obișnuită. O practică eficientă este meditația, respectiv acele tipuri de meditație bazate pe învățăturile autentice și validate de rezultatele cercetărilor științifice recente.

În zilele noastre, cuvântul meditație este folosit pentru a numi diverse îndeletniciri mentale. Unele stimulează mintea în direcția povestirilor creatoare de universuri imaginare, altele sunt parte a unor tehnici ce țin de psihoterapie și de relaxare.

1. Realitatea crudă cu sos de gândire magică

Despre tipare, povestiri, realități și conștiință

Este un fel care se gătește aproape singur, pe etape. Mai întâi, materia primă stă o vreme la dospit. Nu în cele mai plăcute condiții, uneori chiar expiră înainte de vreme, însă până la urmă capătă o formă. La început fragilă, maleabilă, plină de promisiunile unor gusturi unice. Odată ce-ai intrat în malaxorul zilelor, încep încolțirile. După un timp, avem un produs fixat în modele prestabilite, material de bază pentru gătitrea realităților. Iată rețeta clasică.

Așezăm în câteva castroane, preferabil de dimensiunea unei țări, ingrediente tradiționale, acceptate ca normale de cei mai mulți dintre meseni. Alături, pregătim câteva idei noi, tocate mărunț, pentru a căpăta dimensiunea dorită. Gustul puțin picant îl obținem dând pe răzătoare suflute. Pentru a scoate arome cât mai bogate, este neapărat nevoie ca această răzătoare să aibă patru fețe. Când o utilizăm pe cea destinată vieții la școală sau la serviciu, extragem esența prin comparații care devalorizează, ordine ascunse în rugăminți, șantaj emoțional și amenințări voalate, eventual adăugând promisiuni calde despre un viitor strălucitor. Pe partea destinată vieții personale, radem tot ce este ieșit

din comun, astfel încât să cojim respectivul suflet de naturalețea care l-ar face să devină prea independent. Celelalte două fețe au modele similare: una este utilizată pentru curățirea sufletelor de aspirații proprii, cealaltă pentru a modela formele sufletului ca să se potrivească în familiile din care fac parte.

Acum ne rămâne doar să lăsăm să crească materia primă astfel pregătită. În fiecare dintre forme se va crea o realitate. Pentru că niciuna nu este altfel decât crudă, va trebui s-o însoțim cu ceva care să-i mascheze tăriile. Pentru amăreala suferințelor, alegem un sos puternic făcut din gândire magică despre o altă realitate, de mai încolo sau de dincolo. Acreala dezamăgirilor o compensăm cu praf de speranță, iar preadulcele iluziilor îl domolim cu fantezii despre justete.

Adăugând această compoziție peste cruda realitate a suferințelor nașterii, bolii și morții, vom gusta cu plăcere bucăți de viață, alături de comeseni poate la fel de încrezători ca noi, poate mai sceptici sau mai mofturoși, cu toții însă prezenți la masa supraviețuirii.



Deprimantă rețeta, nu-i așa? De parcă supraviețuirea ar fi ceea ce ne definește ca oameni, singurul lucru pe care l-am urmărit pe tot parcursul vieții. Oricine știe însă că omul este creația supremă, o ființă de fel ca oricare alta, un apogeu al inventivității naturii sau spiritului. Tot omul este la rândul lui creator de realitate, construită pe măsura materialului

din care este făcut și a garniselilor adăugate de oamenii din jur, de cultura și societatea în care trăiește. Uneori, aseasonat și cu câte ceva din cele despre care citește.

Mare stăpân al lumii, acest om cu puteri nebănuite asupra unei naturi ce trebuie să-i servească măreția, are impresia că e în contact cu realitatea ființelor și lucrurilor, când, de fapt, totul îi apare din contactul cu propriile percepții despre ea. Nevoia de explicații, de generalizări și abstracții îl face să se conceapă pe sine umplându-se de merite sau de vinovății, proiectând în oglindă o imagine pe care doar el o vede. Egocentrismul instituționalizat pe care îl numește umanitate îl ajută să nu-și vadă egocentrismul personal.

Pentru supraviețuire, omul-individ se crește pe sine și îi cultivă pe cei din jur, uneori sub impresia că ajută, alteori afundat în iluzia îndreptățirii. Construiește permanent idei și planuri care să-l îndepărteze de irelevanța proprie, creează concepte și obiecte care să-i aline spaima viscerală de inexistență. A inventat binele, frumosul și speranța pentru a polei momentul crud al adevărului morții.

Numeroase sunt căile supraviețuirii, dar cele mai frecventate se desfășoară printre țesături de povești – despre sine și suflet, spirit și divinitate, forțe vizibile doar celor aleși și energii perceptibile doar celor luminați. În marele creuzet al minții, construim realități, una lângă alta, ca mai apoi să le denumim și să le combinăm în voie, să ne luptăm sau să ne amuzăm dezbătând opinii despre ele. Iar în tot acest timp, nestingherită de neastâmpărul acestei specii de ființe vocale și agresive, Viața își vede de treabă.



Rețetă pentru alegerea modelului de realitate

Tocmai pentru că, oricum, Viața își vede de treabă independent de noi, este pe deplin potrivit să ne vedem și noi de treaba noastră. Cu puțină imaginație, multă bunăvoință și un pic de curiozitate relaxată, ne putem inventa propriile „rețete” pentru modelul de realitate pe care vrem să-l trăim. Fără ifose de posesori ai adevărului, doar cu bucuria că, atâta vreme cât suntem vii, avem puterea de a crea, trăind experiențele cu prezență. Nepretențioasă.

Modul în care percepem lumea determină ce credem despre ea și felul în care ne trăim realitățile. Minunea care este viața, fie și numai în ochii noștri, ai celor mai sceptici dintre sceptici, ne îndreptățește să o privim cu încântarea de care este capabil doar omul, să o simțim în toate fanteziile create de simțuri, să o mângâiem atunci când suntem fericiți, să ne regretăm inconștiențele atunci când o năpăstuim.

Avantajul conștiinței și capacitatea de a utiliza rațiunea pentru a transforma emoțiile oferă o cale de ieșire din poveștile care ne-au format și o poartă de intrare către unele favorabile creșterii și voinței de bine. Căci omul este povestitor, înclinat spre a căuta cauze și a inventa sensuri. Viețuiește, uneori bucuros, alteori îngândurat, identificând

tipare pe care tot el le-a creat în interacțiunea cu propriile gânduri, emoții și senzații, cu oamenii din jur și cu natura.

Pentru că, dincolo de realitatea obiectivă a lucrurilor, care ar fi ea, creăm realitatea proprie, putem decide să onorăm viața, să ne aplecăm asupra temelor pământului, apei și aerului care ne alcătuiesc, cu aceeași reverență precum cea care ne înalță privirea către cer. Să ne prețuim existența în forma de om, la fel ca existența celorlalte forme pe care le ia viul. Să ne îndrăgostim, senin și iremediabil, de sclipirile inimii și de drăgălășeniile minții fiecărui om, prețuindu-l, cu bune și cu rele, fără posesivitate acaparatoare, respingere dezgustată sau indiferență moderată. Să fim mai prezenți la ce vrea viața de la noi și mai puțin absorbiți de ce vrem noi de la viață. Și, de ce nu, în locul zbaterii de a ne susține separările imaginare, să alegem integralitatea, ființarea mai aproape de cunoaștere, chiar dacă și aceasta ar putea fi încă un vâl pe care îl adăugăm Realității.

Am fost educați în interiorul unui sistem de relaționare bazat pe valori, credințe și norme care, împreună, au alcătuit mediul de creștere și modul de adaptare la contextul sociocultural. Uneori, aderăm la acel model pentru că ni s-a părut bun și îl susținem în propria viață ca adulți. Alteori, ne revoltăm și adoptăm un contramodel, prin care să ne opunem celor învățate. În ambele cazuri, prin această adaptare reactivă păstrăm dependența, limitându-ne orizontul de autonomie și de libertate.