

LBRIS

We know
books



CALEA ASCULTĂRII

✦ ARTA CREATIVĂ A ATENȚIEI ✦



JULIA CAMERON

TRADUCERE:

DIANA BOTESCU



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2022

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
SĂPTĂMÂNA 1	
ASCULTAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR	53
SĂPTĂMÂNA 2	
ASCULTAREA CELORLALȚI.....	81
SĂPTĂMÂNA 3	
ASCULTAREA SINELUI SUPERIOR.....	145
SĂPTĂMÂNA 4	
ASCULTAREA DINCOLO DE VĂL	183
SĂPTĂMÂNA 5	
ASCULTAREA EROILOR NOȘTRI	197
SĂPTĂMÂNA 6	
ASCULTAREA LINIȘTII	211
POSTFAȚĂ.....	225
MULȚUMIRI	227

SĂPTĂMÂNA 1

ASCULTAREA
MEDIULUI
ÎNCONJURĂTOR



*Ascultarea face parte din acțiune. Ascultăm...
soarele, stelele, vântul.*

— MADELEINE L'ENGLE —

Primul pas pe calea ascultării este să ascultăm lucrurile pe care de obicei le ignorăm: lumea din jurul nostru. În această săptămână ți se va cere să te conectezi cu mediul înconjurător. Vom explora sunetele care ne înconjoară – cele de care ne bucurăm și cele pe care le evităm. Vom exersa ascultarea, astfel încât să ne putem conecta la lumea în care trăim și la relația noastră cu acea lume.

CARE ESTE COLOANA TA SONORĂ?

Calea ascultării ne conectează la ceea ce este în jurul nostru. Primul său instrument se concentrează asupra zgomotelor pe care le auzim în jurul nostru. Ne facem timp pentru a observa mediul nostru sonor. Este liniștitor sau este dezagreabil? Este puternic sau slab? Pe măsură ce ne adaptăm la sunetele din jurul nostru, observăm ceea ce am dori să schimbăm.

Suntem ființe conduse de obiceiuri și ne putem obișnui cu unele lucruri foarte neplăcute. Ceasul nostru deșteptător poate suna prea ascuțit. O mică ieșire la cumpărături ne-ar putea ajuta să cumpărăm un ceas cu un sunet plăcut, dar ne spunem că ceasul cu sunet enervant pe care îl avem nu este mare lucru, așa că zilele noastre încep într-o notă discordantă. La fel se întâmplă și cu cuptorul cu microunde. El face bip pentru a ne anunța că a terminat ce avea de făcut, iar bipul său este și el discordant. Nu

e mare lucru, spunem în sinea noastră – asta dacă observăm sunetul discordant, deși s-ar putea nici măcar să nu o facem. Și tot așa, pe tot parcursul zilei, suntem prezenți, dar nu auzim.

*Oferă atenție tiparelor
complexe ale existenței tale
pe care le iei de-a gata.*

DOUG DILLON

Nu sunt simple vorbe atunci când spunem că tânjim după vieți mai sănătoase. Muzica noastră de fundal de zi cu zi poate fi modificată în mod conștient. Bani cheltuiți pe un ceas cu alarmă care are un sunet minunat sunt bani cheltuiți bine atunci când ne trezim și lumea ni se pare mai frumoasă.

Sunet cu sunet, ne trăim ziua întrebându-ne mereu: „Este plăcut acest sunet?”. Un procent uimitor de mare din răspunsurile noastre sunt negative. Străduindu-ne să-l schimbăm pe „nu” în „da”, descoperim că ne relaxăm.

Ventilatorul de pe tavan face un ticăit enervant, care te face să înțelegi cu dificultate ceea ce spune interlocutorul tău la telefon. În acest caz, este indicat să mergi la magazin și să cumperi un spray multifuncțional WD-40. Este momentul să nu mai tot amâni asta. Lubrifiantul nu este scump. „Lubrifierea” ventilatorului va pune capăt ticăitului. Zgomotul supărător va fi înlocuit de un vuiet ușor. Acum, îți va fi mai ușor să înțelegi ceea ce îți se spune la telefon. Vocea plăcută a prietenei mele Jennifer Bassey se aude tare și clar: „Ai reparat ventilatorul acela”, îmi spune ea.

O bucată de hârtie rătăcită flutură în sistemul de aerul condiționat al mașinii. Este de mult timp acolo și ai învățat să o ignori. Acum, fiind focusat, vei apuca hârtia și o vei da la o parte. Deodată, mașina ta pare mai plăcută. Motorul toarce constant și nu mai auzi fluturatul neregulat al hârtiei cu care te obișnuiseși.

Ce este asta? În timp ce mașina ta se pune în mișcare, urechile tale percep răsete. Copiii vecinului aruncă cu mingea la coșul de baschet de pe aleea din fața casei lor. Poți auzi zgomotul făcut de minge atunci când copiii dribleză. Aproape că poți auzi foșnetul plasei atunci când mingea intră în coș, dar mai presus de toate, râsul lor vesel îți semnaleză că există și distracție. Starea ta de spirit se îmbunătățește atunci când devii conștient de a lor. Sunetul bucuriei – sau al tristeții – ne îndeamnă să simțim și noi la fel. Când auzim un copil plângând, simțim compasiune. Chicotitul unui copil ne face să fim veseli. Deși rareori suntem conștienți de acest lucru, există un zgomot de fundal, asemenea unei coloane sonore de film, pe care îl auzim mereu, pe tot parcursul zilei.

Conducând spre serviciu, ne enervează claxonatul unui șofer nerăbdător. „Nu te grăbi”, am putea spune în sinea noastră, ascultând în mod conștient în loc să ignorăm. La prânz, ușor atenți la sunetele din jurul nostru, am putea ciuli urechile la sunetul clopotelor catedralei care anunță ora. Ele răsună din nou când părăsim biroul, după o zi lungă de muncă. Odată ajunși acasă, am putea asculta un album preferat, relaxându-ne pe sunetul flautului muzicii native americane. Îl alegem în mod intenționat pentru melodiile sale blânde și hipnotice. Favoritul meu dintotdeauna este un album pe nume *The Yearning*, al compozitorului Michael Hoppé. Acesta îl include pe Tim Wheeler, virtuosul flautului alto.

Sunetele blânde ne fac viața mai blândă. Pe măsură ce sunetele liniștitoare ne calmează psihicul, devenim mai amabili. În loc să acționăm impulsiv, așa cum par să ne ceară sunetele dure, staccato, răspundem mai degrabă decât să reacționăm, și răspundem cu blândețe. Pe măsură

*Să ascuți înseamnă să fii
receptiv.*

NATALIE GOLDBERG

ce înțelegem mediul sonor care îi vorbește inimii noastre, suntem mai capabili să ne trăim viața într-un mod autentic. Pe măsură ce înmuiem tonul vieții pe care o trăim, împlânzim și răspunsurile pe care le dăm lumii din jurul nostru. Odată ce acestea nu mai sunt dure, în stil stacatto, viața noastră devine mai blândă.

Într-o seară petrecută acasă te poți simți mai puțin singur dacă adaugi un zgomot de fundal plăcut. Muzica împlânzește fiara sălbatică și ne calmează și pe noi. O selecție preferată de melodii ne schimbă calitatea vieții. Starea noastră de spirit își pierde marginea zimțată.

Vindecarea prin sunete era specialitatea regretatului Don Campbell. Cartea sa, *The Roar of Silence* (Zgomotul liniștii) este o lucrare clasică în domeniu. Cartea sa ulterioară, *The Mozart Effect* (Efectul Mozzart), susține în mod convingător că muzica ne influențează nu numai starea de spirit, ci și IQ-ul. Copiii expuși la muzica lui Mozart sunt mai fericiți și mai strălucitori, postulează el. De asemenea, muzica lui Mozart îi face pe adulți să fie mai temperați, afirmă el. După cum spunea John Barlow, „Luați în serios ideea că muzica poate reprezenta stări emoționale. Eliberați-vă trupul în această lume și salvați-vă sufletul în următoarea”.

*Este o simfonie frumoasă:
sunetul tastelor mașinii de
scris pe hârtie!*

AVIJEET DAS

Muzica ne ridică spre sfere mai înalte. Muzicologii ne spun că muzica este cea mai înaltă formă de artă umană, căci îi duce pe ascultători mai aproape de Dumnezeu. Fără îndoială, ascultarea anumitor tipuri de muzică este o experiență spirituală. Oratoriul „Mesia” al lui Handel îl înalță pe ascultător spre sfere sacre, oferind atât o experiență spirituală, cât și una estetică. Canonul lui Pachelbel în Re major alină sufletul. Este profund liniștitor. Liedul „Ave

Maria” al lui Franz Schubert ne deschide spiritul. El se avântă și îl invită pe ascultător să se avânte odată cu el.

Pe calea ascultării, muzica este un aliat indispensabil. Pe măsură ce devenim conștienți de efectele sale vaste, ne putem programa momentele de bucurie prin ascultare. Devenind atenți la impactul sunetului, putem alege muzica prin care ne putem schimba starea de spirit. Muzica de tobe este potrivită pentru călătorii și deschide o ușă către divin. Mickey Hart și Taro ne-au dat albumul *Music to be born by* (Muzică pe care să te naști). Este propulsoare, energizantă și sensibilă, ancorându-te în teluric.

Muzica de flaut este un companion potrivit atunci când suntem singuri. David Darling și The Native Flute Ensemble ne-au dăruit *Ritual Mesa* (Mesă rituală) – o colecție obsedantă de melodii scrise din suflet. Tumultul orchestrei atrage o creștere a intensității emoțiilor ascultătorului. Simfonia nr. 9 a lui Beethoven și uvertura *Fidelio* cresc în intensitate și sunt exultante. Istețimea *Variațiuni-lor Goldberg* ale lui Bach ne trezește mintea. Pe măsură ce ascultăm, învățăm.

Ascultarea, ascultarea adevărată, ne transpune în momentul prezent. Devenim atenți la fiecare notă pe măsură ce aceasta se desfășoară. Învățătorii spirituali au aceleași opinii cu privire la importanța „rămânerii în prezent”. Veneratul profesor budist Thich Nhat Hanh scrie elocvent despre numeroasele beneficii ale capacității de rămâne concentrat asupra fiecărui moment pe măsură ce acesta apare. El folosește termenul budist „atenție conștientă”, deși aș putea sugera un termen mai ecumenic: „simțire cu toată inima”*. Când

*Mi-a spus că muzica
a făcut-o să se întrebe:
„Oare ne influențează
astfel încât să fim mai
bine auziți sau să auzim
mai bine?”*

MADELEINE THIEN

* Joc de cuvinte: mindfulness – atenție conștientă, versus heartfeltness – simțire cu toată inima. (n. red.)

ascultăm fiecare moment pe măsură ce acesta se desfășoară, descoperim că ne ascultăm inima. Ascultăm spre exterior și ascultăm spre interior. Thich Nhat Hanh dă exemplul actului de a sorbi o ceașcă de ceai „conștientizând cât de bun este”, dar inima este cea care simte sentimentul de recunoștință. Ceaiul este bun și ne simțim bine când îl bem. Trăim momentul.

*Oprește-te și ascultă.
Povestea este pretutindeni.*

THOMAS LLOYD QUALLS

Prea mulți dintre noi ne trăim viața alandala. Ne grăbim să trecem de la un eveniment la altul. Simțim că viteza este prietena noastră, dar oare chiar așa este? Când încetinim, simțim că viața ni se dezvăluie într-un ritm ușor de înțeles. Ne auzim gândurile. Calea ascultării ne cere să acordăm atenție. Trebuie să ne ascultăm sunetul vieții dacă vrem să ducem vieți sănătoase.

❖ ÎNCEARCĂ ASTA ❖

Țimp de o zi, ține un jurnal al sunetelor de fundal din viața ta. Începe cu sunetul ceasului deșteptător. Întreabă-te: „Este acest sunet plăcut sau deranjant?”. Păstrează acest gând atunci când cronometrul face bip pentru a-ți aminti că este gata cafeaua, când cuptorul cu microunde îți semnalează că micul tău dejun sau castronul cu ovăz este gata. Observă hurelul metroului în timp ce te îndrepti spre serviciu. Dacă sofezi, acordă atenție claxoanelor din trafic. Întreabă-te: „Aș putea oare să aleg un traseu diferit, mai relaxant?”. Fii atent la gălăgia din restaurantul în care iei masa de prânz în mod obișnuit. Există o alternativă mai liniștită? Continuă-ți ziua dând atenție sunetelor din jur și reacțiilor tale la ele. La sfârșitul zilei, notează ce ai observat. Ce schimbări ai putea aduce pentru a-ți face experiența auditivă mai plăcută? Fii blând cu tine însuși. Tratează-ți urechile cu grijă și iubire.

TERIERII LATRĂ

— Și dacă nu pot controla sunetele din jurul meu? protestează uneori studenții mei. Dacă am învățat să le ignor din necesitate?

Ignorarea mediului sonor în care trăim ne formează obiceiul de a ne detașa în loc să ne conectăm. Aș spune că ignorarea necesită mai mult efort decât acordarea atenției, care ne permite să ne explorăm soluțiile. Atenția ne pune în postura de conștientizare și, pornind de la conștientizare, putem face schimbări – sau măcar putem încerca.

Cazul în discuție: Câinele meu westie, Lily, are la dispoziție o „curte” de lux, deoarece aceasta are dealuri, copaci înalți și arbuști cu flori. Potecile pietruite șerpuiesc prin mijlocul florei și faunei, iar o verandă mare duce înapoi în casă printr-o ușă specială pentru câini – una suficient de mare pentru un terier mic. Proprietatea mea este înconjurată de gard, iar din perspectiva lui Lily, vastul domeniu este propriul ei paradis personal, unde este liberă să cutreiere și să exploreze. Acest lucru este adevărat, dar ceea ce este de asemenea adevărat este faptul că terenul aflat chiar de cealaltă parte a gardului aparține vecinilor mei. Iar Lily este un câine care latră mult.

Este aproape 21:00. Am închis ușa câinelui și Lily este frustrată. Stă lângă ușă și latră foarte încet. Dacă o las afară, va începe să latre din toți rărunchii și îi va deranja pe vecinii mei.

— Lily, taci, îi spun.

Colega mea, Emma, îmi spune că animalele au un vocabular foarte bogat și că înțeleg atunci când vorbim cu ei, dar cuvântul „taci” rămâne ignorat. Dacă Lily înțelege, înseamnă că acesta este un act de

*Adoptă ritmul naturii:
secretul ei este răbdarea.*

RALPH WALDO EMERSON

rebeliune. Am câteva fraze pe care le înțelege în mod clar. Acestea sunt: „Lily. Somon. Recompensă”, „Bine, este de ajuns”, „Ne vedem mai târziu” și „Ora de culcare”.

Încă nu este „ora de culcare”, așa că Lily își arată nemulțumirea față de comportamentul meu. Mă hotărâsc să nu cedez. Limita a fost stabilită: fără lătrat. Dacă Lily este încăpățânată, la fel sunt și eu. Un dresor de câini mi-a spus odată:

— Terierii latră mult. Sunt teritoriali.

Un alt antrenor mi-a spus cu regret:

— Noi, dresorii, nu putem face prea multe cu un terier.

Așa că încerc să accept că Lily nu este insuportabilă; nu, ea este pur și simplu fidelă naturii ei de terier.

Lily sare pe spătarul canapelei de două locuri. Acolo, cocoțată și atentă, continuă să-și arate dezaprobarea lătrând încet.

— Lili, taci, o cert eu din nou.

Sătulă de jocul acesta, oftează brusc și sare de pe spătar pentru a se întinde pe jos.

Am 71 de ani și îmi analizez comportamentul ca nu cumva să mă transform într-o bătrână excentrică ce vorbește cu animalul ei de companie mai mult decât cu oamenii, dar Lily îmi răspunde. Ea sare brusc în picioare și începe să latre – este un lătrat puternic, ca cele specifice momentelor petrecute afară, chiar dacă este în interior. „Ham, ham, ham!” – lătratul ei este puternic și gutural. Ceva a iritat-o. Mă uit pe fereastră să văd ce este. Gardul dimprejurul curții ei are 2.10 m înălțime, adică este mult prea înalt pentru a fi trecut de un coiot. Ba chiar descurajează în mod eficient urșii și căprioarele. Cu toate acestea, sconșii și oposumii îl pot trece, dar nicio creatură nu este binevenită. Îmi lipesc fața de fereastră și văd nu un sconcs, ci doi, plimbându-se pe gard ca niște acrobați de

circ, folosindu-și coada cu dungi albe pentru a-și menține echilibrul. Lily latră agresiv: „Lasă-mă să mă duc la ei!”, dar eu sunt fericită și ușurată că am închis-o în casă. Un terier mic nu se poate pune cu doi sconșii uriași, în pofida bravadei ei.

— Lily. Somon. Recompensă, îi spun și mă îndrept spre frigider în speranța de a-i distra atenția și a o opri din lătrat. Dar, așa cum am spus, Lily este încăpățânată, și chiar acum se încăpățânează să se concentreze asupra sconșilor.

*Vreau să cânt așa cum o fac
păsările, fără să-mi pese
cine aude și ce crede.*

RUMI

Trec 10 minute, 20 de minute, o jumătate de oră... iar lătratul ei este din ce în ce mai răgușit. Nervii mei sunt și ei tot mai întinși. Îmi fac griji că lătratul ei este suficient de puternic pentru a-mi deranja vecinii, chiar și din interiorul casei. Le-am promis că va fi liniștită după ora 22:00, iar acum este 21:15. Lily nu dă niciun semn că intenționează să se oprească.

Mă întorc la frigider și scot un pachet de somon, preferatul lui Lily. Mă duc spre ea și îi flutur recompensa suculentă pe la nas. Evrica! Se oprește din lătrat și apucă somonul. Se oprește cam cât îi ia să înfulece felia.

— Fetiță cuminte, Lily, îi spun, sperând că vocabularul ei este suficient de dezvoltat pentru a înțelege propoziția.

Folosesc tonul cel mai liniștitor de care sunt capabilă. Mă retrag pe canapeaua de două locuri, iar Lily, uitând repede de recompensă, se duce la ușița ei și se pune pe lătrat. Ne-am întors de unde am plecat, dar lătratul acesta este mai blând decât lătratul din toți rărunchii de mai devreme. Este 21:30. Am depășit cu jumătate de oră, ora ei de culcare. Îmi lipesc nasul de fereastră. Din fericire, sconșii au plecat.

*Jumătate din timpul
în care crezi că stai pe
gânduri, de fapt ascuți.*

TERENCE MCKENNA

— Lily, ora de culcare, îi spun.

Își abandonează postul fără nicio tragere de inimă și mă urmează în dormitor.

✪ ÎNCEARCĂ ASTA ✪

Notează repede trei sunete din mediul înconjurător pe care nu le poți controla. Ascultă cu atenție fiecare sunet. Te frustrează, te agită, te enervează? Poți face ceva pentru a încerca să schimbi aceste sunete? Dacă nu, ai putea să le eviți? Ia în calcul și alte posibilitățile în afară de a le „ignora” și vezi dacă nu simți că ai mai multă putere – și mai multă libertate.

CUM SĂ DAI ATENȚIE MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

Mediul nostru sonor este fascinant, iar atunci când alegem să-l ascultăm, descoperim că este plin de informații. Una dintre cele mai simple modalități de a practica ascultarea mediului este să ascultăm climatul în continuă schimbare din jurul nostru: vremea. M-am hotărât că astăzi exact asta voi face.

*Poezia pământului nu
moare niciodată.*

JOHN KEATS

E suficient timp pentru o plimbare, așa că îi prind lesa lui Lily la zgardă și o duc spre ușă, unde setez alarma. Odată activată alarma, ieșim. Aerul miroase a ozon; se apropie o furtună. Încă nu este aici, dar se apropie.