

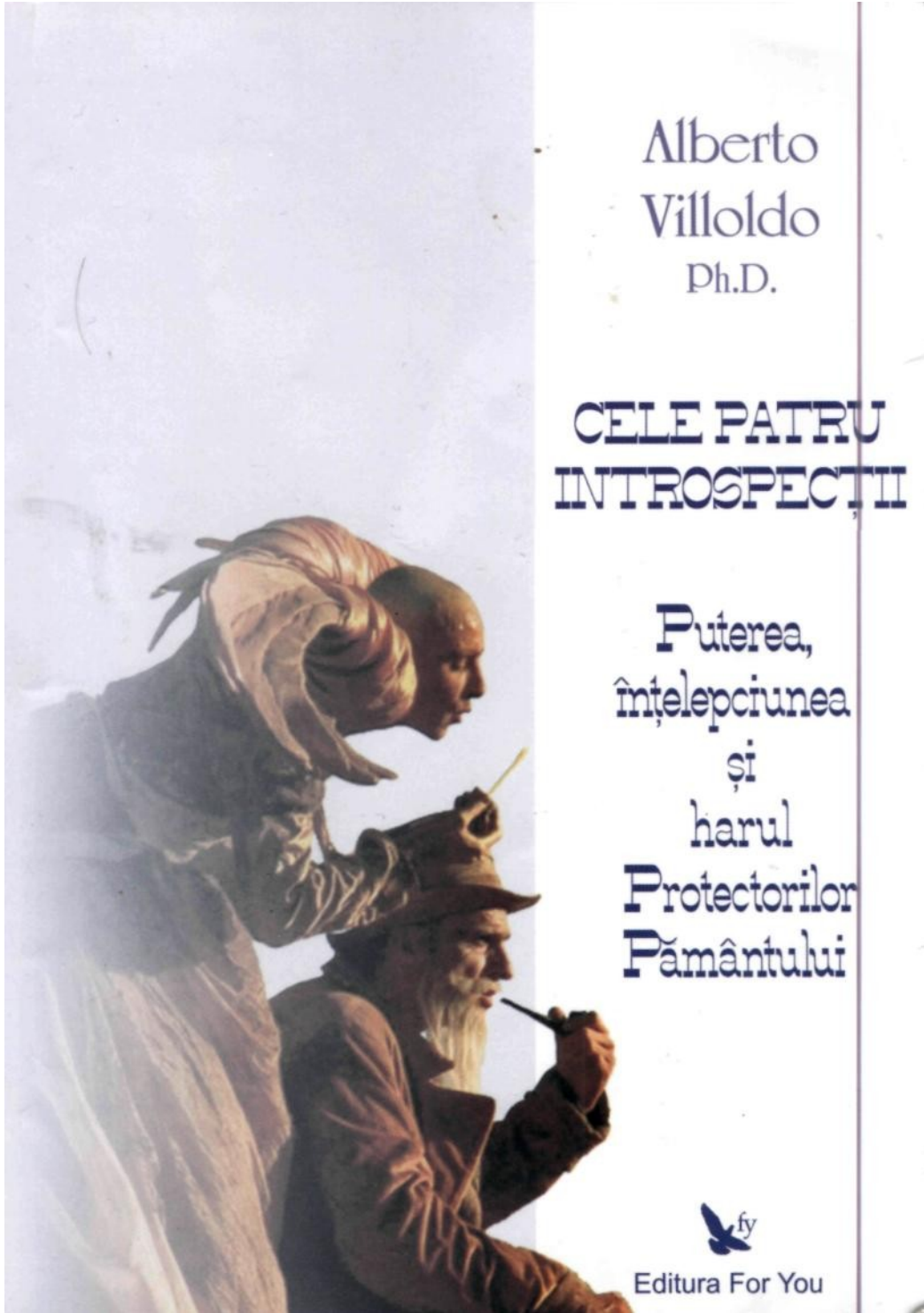
Alberto
Villoldo
Ph.D.

**CELE PATRU
INTROSPECTII**

Puterea,
înțelepciunea
și
harul
Protectorilor
Pământului



Editura For You



În această carte sunt incluse învățăturile pline de înțelepciune, care au fost protejate de către societățile secrete ale Protectorilor Pământului și vracilor din continentele americane. Cele patru introspecții afirmă că tot ceea ce înseamnă creație - oamenii, balenele și chiar stelele - este făcut din Lumină, materializată prin puterea intenției. Protectorii Pământului au folosit introspecțiile pentru a vindeca boli, pentru a elimina suferințe spirituale și chiar și pentru a construi trupuri noi, care îmbătrânesc și se vindecă diferit.

Prima introspecție ne învață cum să ne debarasăm de rănilor emoționale din trecut, în același mod în care șarpele se leapădă de piele - dintr-o dată. Ea ne învață că noi nu ne identificăm cu povestea noastră sau cu tot ce am trăit în trecut, ci suntem eroul propriei vieți. **A doua introspecție** ne arată cum să trecem dincolo de frică și mânie, pentru a putea trăi și acționa prin Grație Divină. **A treia introspecție** ne arată cum să pășim în afara timpului și să intrăm în infinit, pentru a repara lucrurile, înainte ca ele să se întâmple - și astfel să vindecăm destinul. Iar **a patra introspecție** ne arată, în detaliu, cum să visăm lumea într-o ființare, trezindu-ne din transa impusă de cultura noastră și de educația pe care am primit-o, pentru a crea bucurie, abundență și scop în propria viață.

Această carte dezvăluie vechile tehnologii pe care le putem aplica pentru ca să devenim ființe de Lumină, care au capacitatea de a percepe, la un nivel mult mai înalt, energia și vibrația din care este construit universul fizic.



Dr. Villoldo Ph. D., medic și antropolog, provine din linia Păstrătorilor Pământului din Amazon și Anzi. El a studiat timp de peste douăzeci și cinci de ani practicile de vindecare ale șamanilor incași și ale celor din Amazon. Dr. Villoldo conduce *Societatea celor Patru Vânturi*, unde îi antrenează pe studenții din S.U.A. și Europa să practice medicina energetică și procesul de recuperare a sufletului. El are centre în Noua Anglie, California, Marea Britanie, Olanda și Park City, Utah.

<http://www.thefourwins.com/>

Foto copertă - Julia Kretsch

Editura For You

ISBN: 978-973-1701-27-1

18 lei



Alberto Villoldo, Ph.D
autorul cărții Șaman, vindecător, înțelept

Cele patru
Introspecții

**PUTEREA, ÎNȚELEPCIUNEA ȘI HARUL PROTECTORILOR
PĂMÂNTULUI**



*Lui Stanley Krippner, profesor,
mentor si prieten;
și lui don Antonio - Laika
și fiu al soarelui*



CUVÂNT ÎNAINTE DIN PARTEA EDITURII FOR YOU

Citind cărțile lui Alberto Villoldo - și mai ales *Cele patru in-trospecții* - mi-au venit un noian de argumente care să mă îndreptățească să-mi aprofundez cunoștințele despre înțelepciunea popoului Maya și despre Calendarul Sacru - și tot atâtea care să mă facă să cred că cea mai valoroasă practică de vindecare este cea șamanică.

Aparent, aceste două direcții de interes nu au nici o legătură între ele. Dacă însă reușim să depășim momentul primei întâlniri cu fiecare dintre cele două căi de abordare a *marilor secrete ale vieții*, putem ajunge destul de ușor la „punctul zero” - acel misterios *loc* de unde toate adevărurile pornesc spre noi - și să ajungem să înțelegem, în profunzimea ființei noastre, legătura indisolubilă dintre ele. Cu toții ne dorim să aflăm cine suntem noi cu adevărat și care este misiunea noastră, locul nostru în Planul Divin, care sunt treptele devenirii personale.

Mayașii nu ar fi putut pătrunde secretul timpului, dacă nu ar fi avut abilitatea de a călători în spațiul dimensiunilor cosmice, așa cum fac șamanii - tot așa cum un șaman nu poate asigura sănătatea membrilor tribului său, decât dacă este conectat cu fluxul energiilor cosmice al Planului Divin al Timpului, pe care mayașii l-au cunoscut.

Șamanismul este o practică străveche, ce vine din timpurile în care religiile sau filosofiele cunoscute nu erau încă născute, dar care abia acum, odată cu intrarea omenirii în Ciclul Galactic al Creației, își dezvăluie cele mai subtile valențe. Vizionarii și înțelepții tuturor raselor și civilizațiilor lumii au păstrat cu grijă, în tradițiile orale, cunoștințele lor despre misterul vieții pe Pământ și au așteptat cu răbdare momentul potrivit pentru a le aduce în fața omenirii. *Acum* este vremea ridicării vălurilor ce au ascuns marile adevăruri.

Așa cum calendarul Mayaș a ieșit la lumină în zilele noastre, din negura timpului, tot așa practicile vechilor vindecători șamani au răsărit, parcă din senin, ca să sprijine vindecarea celor ce vor să se pregătească pentru Marea Trecere în Ciclul Universal al Creației.

În contextul general al convingerilor pe care le-am dobândit în ultimii ani, mă întreb dacă eu m-am îndreptat spre șamanism, sau dacă șamanismul a venit spre mine. Evident, întrebarea este retorică, pentru că știm cu toții că nimic nu e întâmplător. Totul curge în viața noastră, vine și pleacă, dintr-un motiv anume - de multe ori greu de înțeles. Dacă însă înțelegem Planul Divin al Timpului, motivul pentru care înțelepciunea șamanilor a cuprins spiritul *omului modern* devine de înțeles.

Valoarea șamanismului vine din aceea că, într-un mod simplu și natural, ne învață să preluăm controlul asupra propriei noastre vieți, să ne redobândim puterea, să găsim înțelesul și menirea vieții, să ne re-conectăm cu Divinul din noi, prin „intermediul” Spiritului. Frumusețea este că aici nu e vorba despre *a crede* sau nu, tot astfel cum nu presupune existența unor lideri spirituali - maștri sau guru, sau orice alt nume ar avea - care să impună reguli sau dogme, care să construiască ierarhii pentru a ne conduce la supunere - deci, la separare - și care să îngrădească subtil, prin multiple paradigme, dezvoltarea liberă a spiritului uman. În șamanism totul înseamnă transcendență, pentru că este dincolo de constrângerile și tiparele generate de istorie, de contextul social, rasial, cultural, religios sau filosofic. Șamanismul ne conduce, în mod absolut natural, la atingerea stării de armonie cu Șinele nostru, prin intermediul experienței personale.

La grupele de studiu și meditație pe care încerc să le coagulez în jurul unor valori spirituale, dar și în workshop-urile și conferințele pe care am prilejul să le susțin, îndrept atenția celor ce mă ascultă, cu grijă și blândețe, spre acele diamante ale cunoașterii universale care susțin sentimentul de libertate, care ne conduc spre adevăruri simple, neîngrădite de tipare vechi și care au menirea de a trezi interesul pentru acele aspecte ale vieții noastre care, odată conștientizate, ne pot ajuta să dobândim un loc în trenul ce ne conduce spre mai departe, în dimensiunea promisă, în epoca profetită. Înțelepciunea Marilor Maeștri, care se află permanent alături de noi, ne ajută pas cu pas, ori de câte ori ne conectăm cu tărâmurile înalte și respirăm alături de ei. Mă gândesc la Gregg Braden, Drunvalo, Tom Kenyon, C. J. Calleman, Barbara

Hand Clow, Stuart Wilde, Brian Weiss, Caroline Myss, Toile și, de ce nu, Jasmuheen sau Erik Berglund, pe care am avut șansa să-i întâlnim personal și în această viață.

Îmi aduc mereu aminte de o minunată doamnă, cu care am participat la un curs de activare a câmpului MerKaBa și care m-a întrebat, atunci când mi-am anunțat un curs, cine m-a împuternicit să-l susțin. Derutată și oarecum șocată de întrebare, am ridicat ochii din calculator, iar privirea mi s-a îndreptat - parcă dirijată de o forță nevăzută - spre bibliotecă. Am simțit atâta bucurie și iubire venind dinspre acolo, încât cuvintele au dispărut, undeva departe de mine. Am știut atunci că vremurile s-au schimbat, că nu mai avem timp, că diplomele și examenele au avut un alt rol, care nu mai e potrivit pentru acum și pentru ceea ce unii dintre noi au primit misiunea de a face.

Sunt adepta unei atitudini libere, creative, integratoare, ceea ce va îndemna și pe voi să fiți. Și nu uitați: "*Dacă vreți să călătoriți repede, călătoriți singuri, iar dacă vreți să călătoriți departe, călătoriți în grup*". Biletul de tren îl câștigăm, urmând liberi calea sufletului. Nu mai avem timp. Înțelepciunea mayașă ne învață să reintrăm în fluxul energiilor cosmice, iar Villoldo ne arată calea spre împlinirea viziunii. Să o urmăm!

Această carte este un ritual de inițiere. Fiecare dintre noi este dator doar față de sufletul și spiritul său, iar treptele iluminării nu au copyright. Citiți, conștientizați, simțiți și integrați. Formați grupe de studiu, treceți totul prin experiență spirituală și trăire directă, proprie. Villoldo și-a pus cunoașterea la dispoziția omenirii, asemenea tuturor celorlalți înțelepți ai lumii zilelor noastre. Bucurați-vă de minunea timpurilor pe care le trăiți. Găsiți-vă viziunea și atingeți nivelul de percepție al vulturului: „Când suntem la nivelul vulturului, ne experimentăm pe noi înșine în vis și știm că noi suntem cel care visează. Știm că, deși putem schimba visul, totul e exact așa cum trebuie să fie, deoarece ne simțim una cu Spiritul, care este întotdeauna perfect exact așa cum este.”

Este posibil ca mulți dintre cititorii, mai ales cei care se întâlnesc pentru prima oară cu asemenea subiecte, să nu pătrundă de la început uriașul noian de binefacere pe care ni-l aduc - în această etapă de dezvoltare a conștiinței - învățăturile șamanice. Însă, pe măsură ce ne conectăm cu fluxul energiilor cosmice ce învâluie acum Pământul, ne vom da seama că abordările șamanismului sunt cele mai adecvate momentului pe care îl traversăm acum, pentru că totul aici este firesc, natural, perfect rezonant cu natura umană multidimensională, Divină, învățăm să simțim și să ne reconectăm cu ritmurile naturii, ale Mamei Pământ, ale întregului Univers, învățăm să ne regăsim adevăratele valori, ne reamintim esența Divină și legătura noastră pleneră cu Tot ceea ce este.

Sunt multe de spus despre șamanism și tot atât de multe despre Alberto Villoldo, autorul acestei cărți. Aleg să las spiritul șamanic să le vorbească tuturor celor ce se deschid spre această profundă, adevărată și străveche înțelepciune.

Editura For You a lăsat întotdeauna autorul cărților să se prezinte singur, prin ceea ce el scrie. Să lăsăm, și de aceasta dată, ca lucrurile să se întâmple la fel. Sunt convinsă că Villoldo va aduce multă bucurie în sufletele cititorilor și va reuși să ne convingă de faptul că șamanismul oferă tot ceea ce ne trebuie, în acest unic moment de schimbare.

Elena Cocis,
autoare a cărților *Razele inițiatice ale Arhanghelilor și
Templul schimbării.*



INTRODUCERE

Calea Protectorilor Pământului

De milenii, societățile secrete ale vracilor indieni din America și-au păstrat cu grijă învățăturile înțelepciunii lor și s-au comportat ca paznici ai naturii. Acești „Protectori ai Pământului” au existat la multe popoare și erau numiți în mai multe moduri; de exemplu, în Anzi și Amazon, ei erau cunoscuți ca „Laika”.

În 1950, un grup de Laika, stabiliți în Anzi, s-a dus la adunarea anuală a șamanilor, care avea loc la poalele unuia dintre munții sfinți. Băștinașii locali s-au uitat la poncho-urile pe care le purtau Laika și au recunoscut imediat însemnele înalților preoți șamani. Și-au dat seama că era un grup de vraci, bărbați și femei, despre care se credea că dispăruseră după momentul Cuceririi. Acești înalți șamani, știind că omenirea se află pe punctul de a suferi o uriașă schimbare, au ieșit în sfârșit din izolare, pentru a le oferi oamenilor înțelepciunea care să-i susțină pe parcursul marilor schimbări ce le stau în față - schimbări care îi vor ajuta să transforme realitatea și să dea naștere unei lumi mai bune.

Conchistadorii și mușamalizările

Protectorii Pământului ne învață că întreaga Creație - Pământul, oamenii, balenele, rocile și chiar și stelele - este făcută din vibrații și Lumină. Nimic din ceea ce percepem ca fiind material și real nu există, altfel decât ca un vis pe care noi îl proiectăm asupra lumii. Acest vis e o povestire, iar noi credem că este reală... chiar dacă nu este. Practicile Protectorilor Pământului și înțelepciunea lor ne învață cum să ne rescriem poveștile despre viețile noastre, să facem ceea ce șamanii numesc „a visa lumea într-o ființare”.

Aceste învățături neprețuite, cunoscute ca *cele patru introspecții*, au fost ținute secrete, dintr-un motiv bine întemeiat. Odată cu sosirea conchistadorilor (pelerinii europeni și imigranții care mai întâi au trădat și jefuit și apoi au colonizat Americile), Laika au fost persecutați fără cruțare. Mulți, mai ales femeile, au fost etichetați ca vrăjitori; au fost uși la închisoare, torturați și uciși. Cunoștințele lor au fost considerate atât de periculoase și amenințătoare pentru Biserica Catolică, încât, har și acum, două sute de ani după ce Inchiziția Spaniolă a încetat să funcționeze oriunde altundeva în lume, Biserica mai are un birou activ la Lima, Peru. Acest Birou pentru extirparea idolatriilor este condus de ordinul dominican, care, în secolul al XV-lea, a declarat-o pe Ioana d'Arc eretică și a condamnat-o la moarte, prin ardere pe rug.

Laika și-au dat seama că această cunoaștere despre capacitatea ființei umane de a materializa visele este fenomenal de puternică și ar putea fi cu ușurință folosită abuziv de către cei cărora le lipsește simțul die. Din acest motiv, ei au ascuns cunoștințele nu numai de conchista-ori, ci și de majoritatea popoarelor din jurul lor. Cu toate acestea, au admis că cele patru introspecții aparțineau tuturor - astfel încât, atunci când Laika cunoșteau o persoană albă care nu avea atitudinea aroganța ostilă a cuceritorului, erau dispuși să-și împărtășească învățăturile înțelepte. Puțin după Cucerire, de exemplu, au luat sub aripa lor un preot catolic, un iezuit pe nume Părintele Blas Valera, care se întâmpla să fie și un *mestizo* (pe jumătate indian, pe jumătate spaniol).

Părintele Valera a devenit inițiat în misterele populației Laika și a scris patru cărți despre învățăturile lor, dar, din nefericire, trei din aceste tomuri au dispărut în mod misterios în timpul Inchiziției (al pa-trulea a rămas într-o colecție particulară în Italia). Valera susținea că incașii erau la fel de civilizați ca și europenii, pentru că știau să scrie folosind un sistem complex de sfoi colorate cu noduri legate în ele, cunoscut sub numele de *Quipus*. Când ordinul din care făcea parte Valera a descoperit cu ce se ocupa el, au fost încarcerat timp de șase ani, până ce a murit. De ce l-au redus iezuiții la tăcere, pe unul dintre propriii lor preoți? De ce le era atât de teamă de înțelepciunea pe care el o înregistra, spre beneficiul tuturor? Și de ce au interzis ei primirea în ordinul lor, a oricărui alți preoți mestizo sau indigeni, după ce Valera a fost caterisit? Eu am fost un alt ne-indian luat sub oblăduirea Laika și inițiat în linia Protectorilor înțelepciunii din Amazon, lângă orașul incaș Cuzco. Cu toate acestea, nu a fost niciodată intenția mea să

devin parte din grupul lor, pentru că eram interesat doar să studiez practicile tămăduitoare ale șamanilor. După cum a voit destinul, am sfârșit prin al întâlni pe mentorul meu, don Antonio. El era unul dintre ultimii Laika în viață, m-a luat sub aripa sa și m-a pregătit timp de aproape douăzeci și cinci de ani. Era un om cu „multe vieți” - în timpul zilei, era profesoare la universitate; seara, un vrăcior vestit. Se născuse într-un sat din înălțimile munților și lucra cu instrumentele și practicile din secolul al XV-lea. Cu toate acestea, era expert în metodele secolului al XXI-lea. Deși era un descendent al incașilor, îmi spunea că Laika sunt mult mai vechi decât incașii, a căror cultură era masculină și militaristă. Învăța-turile Laika se situează într-o epocă anterioară, când aspectul feminin al Divinului era recunoscut. I-am spus odată că mă simțeam norocos că-l găsisem și el m-a întrebat: „Ce te face să crezi că tu m-ai găsit, dacă nici Biserica nu ne-a putut găsi, în ultimii cinci sute de ani?”

Această carte este rezultatul seminței pe care don Antonio a plantat-o în mine - și acum, când eu însumi sunt un Protector al Pământului, împărtășesc cu voi o schimbare majoră, care a fost prezisă de strămoși, ca să vă ajute să vă pregătiți pentru perioada de evoluție în care intrăm acum.

Homo luminous

Potrivit profețiilor maya, ale indienilor hopi și ale incașilor, suntem la o răscruce în istoria omenirii. Maya au identificat anul 2012 ca punctul culminant al unei perioade de mari tulburări și schimbări, una în care o nouă specie umană se va naște din ea însăși. Vom face un salt uriaș spre ceea ce devenim, mergând de la Homo sapiens la Homo Luminous - adică, ființe cu capacitatea de a percepe la un nivel mult mai înalt, vibrația și Lumina din care este alcătuită lumea fizică.

Pentru prima dată, întreaga omenire va putea evolua nu între generații, ci în interiorul unei generații - ceea ce contrazice credințele noastre despre cum funcționează evoluția. O să facem un salt cuantic biologic major, pe parcursul vieților noastre actuale, iar trăsăturile fizice, emoționale și spirituale pe care le dobândim, vor fi transmise mai departe copiilor noștri și copiilor copiilor noștri.

Dacă asta pare greu de crezut, luați în considerare că voi creați o nouă copie a corpului vostru, cam la fiecare opt luni, pe măsură ce celulele se autoînlocuiesc. Urmând cele patru introspecții despre care se vorbește în această carte și implementând practicile lor, puteți materializa un corp fizic, care va fi liber de tirania genelor pe care le-ați moștenit de la părinții voștri și de bolile pe care ele vi le aduc. Dar, încă și mai important este faptul că vă puteți elibera de poveștile emoționale și spirituale limitatoare, pe care le-ați moștenit sau dobândit în cursul vieții.

Mulțumită descoperirilor fizicii cuantice, am ajuns să înțelegem că toată materia este Lumină foarte puternic condensată. Dar Laika au știut de milenii despre natura luminoasă a realității - ei știu că vibrația și Lumina se pot organiza într-o mie de configurații și forme. Mai întâi, există o matrice luminoasă și apoi, acest tipar dă naștere vieții. De exemplu, vibrația și Lumina se învâlburează și se condensează în jurul Matricei Luminoase și dau naștere unei balene, de exemplu, ca apoi balena să dea naștere altor balene.

Și corpul uman are o Matrice Luminoasă: suntem învăluiți într-un Câmp de Energie Luminoasă (CEL) care arată forma și sănătatea corpului. CEL organizează corpul, în același mod în care câmpurile de energie ale unui magnet aranjează pilitura de fier, pe o bucată de sticlă. Ca și în exemplul balenelor, oamenii pot da naștere altor oameni - dar, un nou tip de om trebuie să vină dintr-o nouă Matrice Luminoasă. De-a lungul mileniilor, Laika au învățat să acceseze structura biologică de Lumină și să asiste Spiritul în materializarea Creației. Au învățat și cum să vindece boala și să creeze stări de sănătate extraordinare, precum și să-și schimbând CEL-ul.

Putem concepe CEL-ul ca fiind un software ce dă instrucțiuni ADN-ului - hardware-ul care construiește corpul. Stăpânirea introspecțiilor ne lasă să accesăm cea mai recentă versiune de software și ne permite fiecăruia din noi să ne creăm un corp nou care îmbătrânește, se vindecă și moare diferit. Fără abilitatea de a reprograma CEL-ul, suntem prinși în capcana poveștilor pe care le-am moștenit; cu alte cuvinte, îmbătrânim, ne vindecăm, trăim și murim, în același mod în care au făcut-o părinții și bunicii noștri, retrăind bolile lor fizice și afecțiunile emoționale.

Cele patru introspecții conținute în aceste pagini ne permit să ne eliberăm de tirania blestemelor de familie, de poveștile care îi bântuiau pe strămoșii noștri.

Stăpânirea cu măiestrie a introspecțiilor le permitea șamanilor Laika chiar și să creeze viață nouă pe Pământ - de exemplu, să dea naștere unei specii noi de fluturi în Amazon. Le permitea să mute bolovani giganti, în sus, pe pantele munților, după cum cerea construirea orașelor incașe din nori. Biblia ne spune că credința noastră poate muta munții, dar noi am uitat că avem capacitatea de a face asta. Introspecțiile ne învață că primul munte pe care trebuie să-l mutăm este cel care ne blochează posibilitatea de a ne percepe propria natură luminoasă.

În procesul devenirii *Homo luminous*, vom renunța la metodele conchistadorului și la ideologia masculină care prețuiește comanda, controlul și stăpânirea naturii - o ideologie care justifică exploatarea râurilor și pădurilor Pământului, pentru că acestea sunt văzute doar ca resurse pentru consumul uman. În schimb, vom adera la o mitologie mai veche, care a fost pierdută pentru majoritatea oamenilor, o ideologie feminină a cooperării și susținerii.

Recuperarea Aspectului Feminin al Divinului

„Și Dumnezeu i-a binecuvântat și le-a spus: creșteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul și supuneți-l; și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului și peste orice viețuitoare care mișcă pe Pământ.”

geneza 1:28

În tradițiile religioase care îmbrățișează o divinitate masculină, Divinul este văzut ca o forță care există în ceruri, departe de noi. În Vest, am ajuns să credem că, pentru a fi aproape de Dumnezeu, trebuie să muncim din greu la relația noastră cu El, rugându-ne și sacrificându-ne. Simțim că trebuie să câștigăm dragostea și atenția Creatorului nostru, care ne-a aruncat afară din Paradis, pentru că am îndrăznit să mâncăm din pomul cunoașterii binelui și răului. După povestea străveche, trebuia să rămânem ca niște copii - dar, gustând din fructul pe care Dumnezeu ni-l interzisese, ne-am demonstrat independența, l-am trezit mânia și ne-am condamnat singuri să ducem o viață de muncă grea și nefericire, ușurată numai de grația lui Dumnezeu.

Cu toate acestea, în teologiile mai vechi, feminine, nu eram niciodată aruncați afară din Grădină, sau separați de Dumnezeu. (De exemplu, aborigenii australieni nu au fost scoși afară din Eden, și nici africanii sub-saharieni sau indienii americani). În schimb, ni se oferea Grădina, pentru a fi administratorii și îngrijitorii ei. Potrivit acestor credințe, Divinul își pune forța Lui vitală în semințele pe care le plantăm în pământul bogat și fertil. Noi exprimăm acel potențial, extinzându-ne odată cu Divinitatea, atunci când purtăm fructul care hrănește întreaga omenire. Laika, cei care îmbrățișează acea teologie veche, feminină, ar spune: „Suntem aici, nu numai pentru a creștem porumb, ci și ca să creștem zei”. Cu alte cuvinte, participăm efectiv, împreună cu Divinul, în co-crearea universului nostru. Recunoaștem că totul în lumea noastră este sacru - inclusiv noi - și că misiunea noastră este să fim cea mai deplină expresie a acelei Divinități.

O teologie făcută cunoscută

Pe parcursul istoriei, aceste două teologii distincte au avut efecte foarte diferite asupra modului în care ființele umane au interacționat unele cu altele și cu lumea noastră. De exemplu, când europenii au sosit pe continentele americane, au crezut că au descoperit un teritoriu vast, nepopulat, cu râuri cristaline și vânat din belșug și că Dumnezeu le dăduse acest cadou, pentru ca să-l folosească după cum li se va părea lor potrivit. De fapt, mai mult de o sută de milioane de băștinași ocupau acest pământ, trăind în echilibru cu mediul lor. Băștinașii aveau teologii feminine și aveau încredere că, atâta timp cât trăiau în armonie cu Pământul, Mama cea Mare le va asigura traiul.

Primilor locuitori ai Americilor nu le fusese niciodată frică să călătorească pe distanțe lungi - din Asia, până în America de Nord și, în cele din urmă, în America de Sud - deoarece credeau că oriunde mergeau, vor găsi hrană din belșug și adăpost. Așa că au vânat și au învățat să cultive plante. Protectorii Pământului au adus această înțelepciune cu ei, odată cu realizarea marii lor

călătorii peste Strâmtoarea Bering, cu mii de ani în urmă, și popularea continentelor americane, din cea mai nordică extremitate a Alaskăi, până în Patagonia. Înțelepciunea lor își avea originea în sanctuarele din înalțurile Himalayei și a fost adusă în Americi, de către acești călători cutezători.

Când au început să apară teologiile masculine, pe măsură ce satele deveneau orașe, o nouă mentalitate începea să domine. Mai degrabă decât să lucreze cu resursele pe care le aveau la dispoziție, oamenii au început să-și atace vecinii, pentru a dobândi mai mult pământ și avere. Nu mai erau dispuși să se mulțumească cu atâta cât era suficient să-i întrețină; lăcomia a început să predomină. Credeau că toată mâncarea din lume le aparține, că ei erau în vârful lanțului trofic - în loc de a fi *administratori* ai lanțului trofic.

În Europa, aceste idei au pătruns odată cu popoarele indo-europene din Asia centrală, acum două mii de ani. Ei credeau că aveau o justificare Divină pentru invaziile și cuceririle lor (de fapt, săbiile pe care le-au folosit în lupte vor fi întoarse mai târziu cu tăișul în jos, ca să formeze crucea, care era un simbol al cruciadelor). Invadatorii credeau că ei aveau un drept sacru asupra resurselor, pentru că ei îl venerau pe Dumnezeu „potrivit” și chiar pretindeau că îl onorau pe Creator, ucigând necredincioșii inamici, care nu voiau să se convertească la sistemul lor de credințe.

Europenii au îmbunătățit tehnologia războiului atât de mult încât, la momentul când Francisco Pizarro și Hernán Cortes au sosit în Lumea Nouă, în secolul al XVI-lea, au putut să distrugă imperiile aztec și incaș, cu mai puțin de patru sute de oameni, echipați cu arme, oțel, cai... și viruși. Laika au fugit în munți, unde au păstrat vechea teologie feminină ascunsă în siguranță, știind că, într-o bună zi, vor trebui să coboare din nou în văi și să le reamintească oamenilor de vechiul mod de viață care îi susținea.

Astăzi, vedem în fapt rezultatele devastatoare ale acestei mitologii masculine. Suprafața Pământului este rapid despădurită, apele sunt poluate, aerul e contaminat și stratul superior al solului, erodat. Vremea se schimbă din cauza încălzirii globale și, ca rezultat, secetele africane s-au înrăutățit; uraganele sunt mai feroce; și, în fiecare an, de la o sută la o mie de ori mai multe specii de plante și animale dispar de pe Pământ, decât se întâmpla acum cinci sute de ani.

Laika spuneau că, acum mult timp, planeta noastră era un loc otrăvitor pentru ființele umane, dar Mama Pământ a îngropat toxinele acestea în pânțele ei, astfel încât suprafața să devină un paradis ospitalier, albastru și verde. Potrivit prezicerilor străvechi, conchistadorii vor elibera într-o zi aceste toxine, făcând ca Pământul să devină un pustiu vătămător, iar noi, oamenii, nu vom ști cum să anihilăm aceste otrăvuri. Natura însăși va trebui să-și redobândească, cu încetul, sănătatea.

Știința modernă confirmă această prezicere. Cu două sute și cincizeci de milioane de ani în urmă, atmosfera Pământului era compusă, în primul rând, din bioxid de carbon (CO₂), care este foarte toxic pentru oameni. Apoi, când a apărut viața verde, plantele au transformat CO₂ în oxigen. Aceasta a făcut ca cea mai mare parte din carbonul din aer să fie atras în vegetație, ca să ajungă apoi în subsol și, în cele din urmă, a devenit combustibili fosili, îngropați în cele mai adânci straturi ale Pământului. Acum scoatem acești combustibili fosili din adâncul planetei și îi ardem, eliberând hidrocarburi otrăvitoare în atmosferă. Ne îndreptăm spre crearea aceluiași mediu care făcea imposibil ca majoritatea creaturilor să existe pe Pământ - și totuși, nu facem prea multe pentru a schimba radical această situație cumplită. De fapt, pe măsură ce încălzirea globală topește calotele glaciare, mulți oameni se pregătesc cu nerăbdare să foreze și acolo după petrol.

Din fericire, există o preocupare de a aduce înapoi vechile moduri de viață și valori feminine. De exemplu, mulți oameni resping structurarea piramidală a puterii, care este centrală în teologiile masculine - cea care cere să se dea socoteală preoților, care răspund în fața preoților de rang înalt, care răspund în fața papilor, care răspund în fața lui Dumnezeu. Mulți refuză, de asemenea, să subscrie credinței propagate de oamenii de știință, care pretinde că, tot ceea ce nu poate fi măsurat, perceput și controlat prin utilizarea celor cinci simțuri, nu e nici real, nici adevărat. Ei nu mai sunt neîncrezători în propriile lor inimi și nu simt că trebuie să creadă într-o dogmă sau într-o altă interpretare a sacrului. Ei încep să caute călăuzirea în interiorul lor și în natură.

O cunoaștere prin experiență directă

„Iar Domnul Dumnezeu a zis: „Iată că omul a ajuns ca unul din noi, cunoscând binele și răul; Să-l împiedicăm dar acum ca nu cumva să-și întindă mâna, să ia și din pomul vieții, să mănânce din el și să trăiască în veci. De aceea, Domnul Dumnezeu l-a izgonit din grădina Edenului, ca să lucreze pământul din care fusese luat.”

geneza - 3:22-23

într-o teologie feminină, calea spre Iluminare este una individuală. Se așteaptă de la noi să avem încredere în propriile noastre experiențe, conștiință și interpretări. În vreme ce Laika prețuiesc calea rugăciunii și meditației, la fel de mult cum o fac cei care cred într-o teologie masculină, ei recunosc și o a treia cale spre spiritualitate - aceea a cunoașterii directe. Laika nu au un mit despre Divinitatea care pedepsește oamenii, pentru că au mâncat din pomul cunoașterii binelui și răului. În schimb, ei cred că noi suntem meniți să dobândim înțelepciune și că greșeala noastră a fost că nu am mâncat suficient din fructul acela!

În epoca informației, noi nu acceptăm cunoașterea care depășește faptele concrete și aranjarea lor logică. Noi avem religii - dar și nenumărați practicanți ai acestor credințe - dar, prea adesea, esența spirituală a acestor învățături s-a pierdut. Învățăm interpretări despre interpretări ale marilor adevăruri, dar nu ne-am duce în deșert pentru patruzeci de zile, cum a făcut Iisus, sau să stăm în meditație sub copacul Bodhi, cum a făcut Buddha. E ca și cum ne-am petrece timpul analizând sute de cărți de bucate, pline cu rețete complicate, și am discuta la nesfârșit valoarea nutritivă a anumitor mâncăruri și regimuri, însă nu am mânca niciodată nimic. Mulți oameni și-au pierdut conștiința valorii de a experimenta direct sacralul... dar, din fericire pentru noi, urmând practicile celor patru introspecții, vom putea face tocmai acest lucru.

Cele patru introspecții

Înțelepciunea Laika se compune din patru introspecții, fiecare conținând patru practici, care ne permit să trecem dincolo de simpla înțelegere, până ajungem să experimentăm efectiv schimbările în percepție - ceea ce ne ajută să ne transformăm pe noi înșine și lumea noastră. Introspecțiile și practicile lor sunt:

Introspecția 1: Calea Eroului

Practici: Nonjudecata, Nonsuferința, Nonatașamentul, Frumusețea.

Introspecția 2: Calea Războinicului întru Lumină

Practici: Absența fricii, Nonacțiunea, Siguranța, Nongajamentul

Introspecția 3: Calea Profetului

Practici: Mîntea începătorului, Trăirea corespunzătoare, Transparența, Integritatea.

Introspecția 4: Calea înțeleptului

Practici: A stăpâni timpul, A-și însuși propriile proiecții, Nonmîntea, Alchimie indigenă.

Am învățat cele patru introspecții, atunci când eram sub oblăduirea lui don Antonio. Împreună, am traversat de la Lacul Titicaca - „marea din vârful lumii” - prin Amazon, până la ruinele din regiunile aride din Peru. El credea, cum cred și eu, că noii Protectori ai Pământului vor veni din țara vulturului - adică, din America și Europa. Acum e timpul pentru dezvăluirea completă a introspecțiilor. Cred că don Antonio m-a pregătit pentru ca să devin un pod și să aduc în secolul al XXI-lea aceste învățături de înțelepciune, ale străvechilor Laika.

În ultimii douăzeci de ani, mi-am învățat studenții să folosească introspecțiile pentru vindecarea personală și să-i ajute pe alții, lucrând cu structura de Lumină a corpului. Mulți dintre ei au relatat despre rezultate extraordinare, întrucât s-au vindecat pe ei înșiși și au transformat viețile lor și ale altora. Introspecțiile le-au permis să devină oameni ai puterii și grației Divine și să pășească pe calea ocrotirii planetei - cea a Protectorilor Pământului.

Dacă vreți să începeți să vă trăiți viața altfel și să vă percepeți experiența cu ochi noi, este important să treceți de simpla înțelegere a introspecțiilor și să le practicați efectiv. Aceasta vă va permite să vă schimbați arhitectura esențială a Câmpului vostru de Energie Luminoasă. Dacă nu le practicați, e posibil să fiți inspirați de introspecții, dar nu veți putea să vă transformați pe voi înșivă cu adevărat. Stăpânirea practicilor energetice ale introspecțiilor vă va elibera din limitele poveștii care a fost scrisă pentru voi, de cultura și de genele voastre - povestea despre cum vă veți trăi viața, cum veți reacționa la lumea din jurul vostru și cum veți muri. Puteți deveni povestitorul propriei voastre vieți, sfidând vechile idei despre cauză și efect și despre limitele timpului.

În capitolele următoare, veți învăța despre cele patru niveluri prin care vibrația și Lumina creează tot ce înseamnă viață: acelea ale șarpelui, jaguarului, păsării colibri și vulturului. Mai mult decât atât, veți învăța care instrumente practice vă vor ajuta să visați o lume sănătoasă, plină de abundență și veselă într-o ființare - pentru voi înșivă, pentru cei dragi și pentru toți oamenii și toate creaturile.

Veți deveni un Protector al Pământului.



A înțelege energia percepției

Cele patru niveluri ale percepției

Știința ne spune că universul funcționează după un set de precepte, sau reguli, care ne permit să prezicem ce se va întâmpla și să reacționa, în mod potrivit, la diverse situații. Fizica își are legile sale, matematica își are teoremele sale, iar biologia își are principiile proprii. De exemplu, o regulă din matematică spune că doi plus doi ne dă întotdeauna patru, iar legile fizicii ne asigură că obiectele nu vor cădea niciodată în sus.

Poate că, în știință, cea mai importantă regulă este legea cauzei și efectului, sau cauzalitatea. Aceasta înseamnă că, atunci când un măr cade dintr-un copac, știm că o să lovească pământul; când un porumbel face caca deasupra mașinii noastre, putem fi siguri că va ateriza direct pe parbriz; sau, atunci când uităm accidental de o întâlnire cu cineva, știm că persoana se va înfuria pe noi. Ne simțim, de asemenea, confortabil, atunci când credem că, dacă învățăm toate regulile și, în plus, dacă o să trăim după ele, vom avea maximum de control asupra vieților noastre și asta ne va face fericiți și în siguranță.

Când regulile sunt încălcate - când doi cu doi *nu pare* să dea totalul așteptat în viețile noastre - ne simțim furioși și dezorientați. Nu prea putem înțelege moartea unei persoane sănătoase și tinere, pentru că am fost învățați că, dacă ne trăim viețile la modul corect, nu va trebui să murim decât mult mai târziu. Deși înțelegem că nu avem control deplin asupra evenimentelor, credem că, atâta timp cât facem ceea ce trebuie să facem, putem conta pe faptul că nimic rău nu ni se va întâmpla. Asta, deoarece, credem noi, cauzalitatea este o lege a naturii pe care ne putem baza, suntem convinși că trăim conform regulilor și că arareori încercăm să le încălcăm.

Cu toate acestea, pentru Laika, sincronicitatea este legea principală care operează în viață. Ei cred că, în timp ce lucrurile se pot întâmpla datorită unei cauze anterioare (de exemplu, când plantezi o sămânță și va crește grâu), ele se întâmplă la fel de des, datorită coincidenței, sincronității și circumstanțelor. Dacă doi prieteni se ciocnesc din întâmplare, într-un aeroport aglomerat, atunci există, cu siguranță, un motiv ascuns pentru care trebuia ca ei să se întâlnească. Totuși, scopul întâlnirii urmează să fie dezvăluit - el se află în viitorul lor.

Cum ne schimbăm lumea, folosind percepția

Cu toții vrem să influențăm lumea spre mai bine. Ne uităm în jurul nostru și vedem probleme - infracțiuni, poluare, abuzuri asupra copiilor - și pentru că suntem o societate a regulilor, credem că legile și poruncile religioase ne vor ajuta să facem schimbări. De exemplu, americanii aleg legislatori în congres, care dau din ce în ce mai multe legi în fiecare an, în speranța că acestea vor face viețile cetățenilor mai bune.

Prin contrast, grecii antici erau un popor al *conceptului* - știau că nu exista nimic mai puternic decât o idee căreia îi sosise timpul. Deoarece ei manipulau ideile atât de elegant, au fost capabili să inventeze democrația, să dezvolte filozofia și să sistematizeze matematica. Pe de altă parte, vecinii lor, romanii, erau mari creatori de legi, iar codurile romane au influențat multe legi occidentale, moderne. Când se confruntau cu probleme, filozofii greci creau conceptele unor noi sisteme, în timp ce romanii își chemau armatele să aplice *preceptele*.

Laika nu trăiește după reguli sau idei. Dacă vor să schimbe lumea, ei nu dau legi noi și nu inventează noi teorii. În schimb, ei aleg să își schimbe modul în care percep o problemă. Schimbându-și percepția, ei transformă o provocare, într-o oportunitate. După cum o să învățați, cele patru introspecții și practicile lor vă vor ajuta să vă schimbați percepțiile și vă vor permite să vă visați lumea într-o ființare.

Patru niveluri ale percepției

Protectorii Pământului învață să experimenteze evenimentele într-un asemenea mod, încât nu mai iau viața la modul personal, ci o fac la nivelul de percepție al șarpelui. Aici, lucrurile nu ți se mai întâmplă ție; ele se întâmplă, pur și simplu. Porumbelul nu își face treburile pe mașina ta, ca să te supere; pur și simplu le face, și parbrizul tău se murdărește. Nu plouă pe tine, ca să te ude; pur și simplu, plouă.

Când îți schimbi percepția evenimentelor, schimbi și modul în care aceste situații trăiesc în tine. Nu mai ești cauza sau efectul a nimic și simți o fenomenală ușurare, pentru că lumea este exact așa cum ar trebui să fie și nu are nevoie de tine ca să o repare.

În Vest, tindem să asociem percepția noastră, cu zecile de stări de conștientă cu care suntem familiarizați. De exemplu, suntem într-o anumită stare de conștientă când tocmai ne-am trezit sau când suntem pe punctul de a adormi, în alta când visăm cu ochii deschiși, în alta când suntem furioși și așa mai departe. Pe de altă parte, nivelurile de percepție există independent de minte. (De fapt, al doilea nivel, cel al jaguarului, pe care o să-l tratăm imediat, conține mintea și toate stările ei de conștiință).

Există patru niveluri de percepție, prin care un Laika absoarbe lumea. Aceste niveluri corespund celor patru domenii de manifestare a vibrației și Luminii: *lumea fizică* (corpul nostru), *tărâmul gândurilor și al ideilor* (mintea), *tărâmul mitului* (sufletul) și *lumea spiritului* (energia). Aceste niveluri de percepție sunt asociate cu cele patru corpuri energetice, care constituie câmpul energetic uman. Ele sunt așezate unul în altul, asemenea păpușilor rusești - corpul fizic la interior, corpul mental învăluie și informează stratul fizic, sufletul învăluie mentalul și fizicul, iar corpul spiritual, cel de la exterior, le informează și le organizează pe toate, ca un tipar.

Când trecem de la un nivel al percepției la următorul, ne păstrăm capacitatea de a funcționa în tărâmurile inferioare, dar avem o vedere mult mai extinsă asupra a ceea ce experimentăm. Îmi amintesc aici de o veche poveste despre un călător care dă peste doi cioplitori în piatră. Îl întreabă pe primul: „Ce faci?“, iar acesta răspunde: „Cioplesc piatra dreptunghiular“. Apoi se duce la cel de-al doilea cioplitor și întreabă: „Ce faci?“, iar el îi răspunde: „Construiesc o

catedrală". Cu alte cuvinte, amândoi bărbații îndeplinesc aceeași sarcină, dar unul din ei este conștient că poate alege să fie parte dintr-un vis mai mare.

Albert Einstein a spus odată că problemele cu care ne confruntăm în viață, nu pot fi rezolvate acolo unde au fost create. În acest scop, a fi capabili să le translatăm la un nivel mai înalt al percepțiilor, poate să ne ajute să le găsim soluțiile, să rezolvăm conflicte, să vindecăm boli și să experimentăm unimea cu întreaga creație, acolo unde, înainte, simțeam doar nefericire și separare.

În acest capitol, veți învăța că există o soluție spirituală pentru fiecare problemă pe care o întâlniți în lumea fizică, în mintea voastră și în sufletul vostru. Veți învăța că nu veți elimina lipsurile din viața voastră, obținând o altă slujbă, sau nu veți vindeca sentimentele de abandon și furie, înțelegându-vă rănilor din copilărie. *Veți putea rezolva aceste probleme, doar la un nivel superior celui la care au fost create.*

Laika asociază fiecare nivel de percepție, cu un animal care reprezintă puterile și abilitățile pe care cineva trebuie să le dobândească, pentru a influența realitatea din acel tărâm. (Fiecare nivel are, de asemenea, un limbaj în care putem deveni experți). Acum, să ne uităm mai îndeaproape la fiecare dintre aceste niveluri.

1. Corpul și percepția fizică: Nivelul șarpelui

Șarpele este o creatură instinctuală, cu simțuri extraordinare, pe care se poate baza ca să îi comunice unde se găsește hrană și unde se află un animal de pradă. În mod similar, în lumea fizică, noi, oamenii, ne bazăm pe simțurile noastre pentru a obține o imagine a noastră înșine și a lumii. Acesta e un nivel foarte material al percepției, unde totul este palpabil, solid și greu de schimbat, unde realitatea este unu la sută spirit și 99 la sută, materie.

Având percepția șarpelui, putem vedea, atinge și chiar mirosi un obiect din fața noastră, cum ar fi o felie de pâine și să știm că ea este acolo, prezentă fizic. Nu ne imaginăm firul de grâu auriu din pâine, munca brutarului sau focul care a transformat-o în ceva ce putem mânca - vedem numai un obiect care ne va satisface foamea. În mod similar, nu vedem sexul ca pe un act de dragoste; îl vedem ca pe un impuls fizic, care ne va satisface dorința.

La nivelul șarpelui, limbajul pe care îl folosim ca să descriem realitatea sub aspect molecular și chimic. Am putea descrie pâinea în mod științific, numind-o: „o substanță hrănitoare, făcută din grâne, drojdie și alte câteva ingrediente; ceva care are o anumită compoziție chimică”. Putem, de asemenea, descrie pâinea ca pe o mâncare și să ne urmăm instinctul de a o mânca, dacă ne e foame. Totul este așa cum pare: o felie de pâine este doar atât - pâine; iar un porumbel care face treaba mare pe mașina noastră, este doar atât - un porumbel.

Când vedem problemele numai prin ochii șarpelui, încercăm să găsim soluții fizice. Vrem să ne schimbăm slujba, să ne vindem mașina, să găsim un nou partener, sau să avem o aventură. Dacă simțim că ne apucă o durere de cap, o numim „migrenă” și luăm medicamente. Dacă vedem în clasă un copil zburdalnic, care sare să se lupte cu un coleg de școală, îl etichetăm „neastâmpărat” și îl pedepsim. Uneori aceste soluții funcționează, dar adesea sunt prea simpliste.

La nivelul șarpelui, ne bazăm întotdeauna pe simțurile instinctuale și nu reflectăm mai profund asupra problemelor noastre. Operăm din acea parte a creierului pe care o avem în comun cu șopârlele și dinozaurii - adică, suntem conștienți de corpurile noastre fizice, dar nu avem cunoștință de șinele noastre mentale, creatoare și spirituale, în această stare, percepem forma exterioară și acceptăm doar ceea ce este evident, rămânând orbi la sentimentele noastre și la ale altora. Suntem lipsiți de o gândire bogată, complexă și, pur și simplu, acționăm și reacționăm. Această stare poate fi foarte folositoare, atunci când funcționăm în lumea fizică. La urma urmei, trebuie să plătim facturile, să tundem iarba din grădină și să ducem copiii la școală, fără să mai descoperim un sens mai profund în aceste acțiuni. Și, așa cum a remarcat odată Sigmund Freud - și a rămas celebru prin aceste vorbe: „Uneori, un trabuc e doar un trabuc”.

Rămânerea la nivelul șarpelui - adică, să facem pas după pas - ne ajută în mod special să ieșim din crizele imediate. Creierul nostru reptilian este răspunzător de funcționarea instinctelor de supraviețuire - și, pur și simplu, facem ceea ce trebuie făcut, fără să irosim energie prețioasă,

gândindu-ne la asta, analizând, sau ne pierdem emoțional mințile, din cauza asta. Știm cu toții cât este de obositor să întâlnim pe cineva care refuză să funcționeze la acest nivel, chiar și atunci când e foarte util să o facă, și alege să caute înțelesuri adânci până și în cele mai banale chestiuni, în loc să-și facă, pur și simplu, treaba.

Instinctele de șarpe sunt de asemenea foarte utile, pentru că ne atrag atenția asupra pericolului, înainte de a-l percepe conștient -simțim că e „ceva rău” în legătură cu o persoană sau un loc și le evităm, fără să știm de ce; sau simțim că mai sus pe drum e un radar, așa că luăm piciorul de pe pedala de accelerație.

Șarpele este o stare esențială pe care e bine să o stăpânim, deoarece trebuie să fim eficienți în lumea fizică și să avem grijă de treburi, într-un mod practic. Dar când îi permitem nevoii de a supraviețui cu orice preț să domine, nu suntem întotdeauna o companie plăcută. Urmărim cele mai concrete semne de siguranță - cum ar fi să avem un cont mare în bancă și „jucării” materiale și cedăm în fața lăcomiei, zgârceniei și suspiciunii. Ne încolăcim și ne contractăm, lovind înainte ca celălalt să ne atace; strângem arme și construim garduri. De fapt, arheologii care excavează situri neolitice au descoperit că primele întărituri construite de oameni nu erau menite să îi protejeze de inamici fizici, ci de vâcolaci invizibili și de pericolele pe care ei le percepeau, atunci când erau în starea șarpelui.

Din nefericire, o mare parte din omenire trăiește, de mii de ani, la nivelul șarpelui. Încă mai trăiesc în această lume, mulți oameni care interpretează Biblia și Coranul ad litteram, preluând învățăturile de a ucide necredincioșii. Este important să ne ridicăm percepția încă un nivel, pentru binele nostru și al lumii noastre, deoarece șarpele reprezintă fenomenul cu sânge rece, al lui *Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte*.

2. Minte și percepția emoțională: Nivelul jaguarului

În stadiul următor de percepție - jaguarul - mintea interpretează realitatea noastră. Admitem că mintea poate să creeze boli psihosomatice sau să refacă sănătatea, că furia reprimată poate cauza cancer și că o atitudine pozitivă aduce bucurie și pace, pentru noi înșine și pentru cei din jurul nostru, Suntem conștienți că experiențele ne sunt influențate de gândurile noastre și că, în lumea fizică, nu totul este neapărat ceea ce pare să fie.

Acum, când ne uităm la o felie de pâine, știm că a venit de pe câmpurile de grâu și de la brutar și ne gândim efectiv la multele ei posibilități. Putem să alegem să o mâncăm, să o punem în frigider și să o păstrăm pentru mai târziu, sau să o învelim în ceva și s-o dăm unei persoane sărace. Poate îi adăugăm unt și usturoi și o prăjim, sau am putea face ceva cu adevărat neobișnuit, cum ar fi să o aruncăm înspre cineva și să începem o bătaie cu mâncare. Dar ni s-au indus anumite credințe referitoare la pâine și ele ne influențează decizia în legătură cu ce să facem cu ea. Știm că nu este corect să risipim mâncarea, așa că, rapid, dăm la o parte orice tentație de a o arunca spre cineva, doar pentru a ne distra.

Pe scurt, înțelegem că avem posibilitatea de a alege, dar știm și că aceste alegeri sunt limitate de către credințele noastre cu privire la pâine. Înțelegem și înțelesurile simbolice ale pâinii: înțelegem că ea reprezintă viață, precum în „pâinea cea de toate zilele”; folosim expresia: „bun ca pâinea caldă” când ne referim la o persoană foarte bună și blândă, sau spunem „nu am nici măcar pâine” pentru a exprima lipsa de bani. O bucată de pâine reprezintă mai mult decât satisfacerea foamei, iar un gest de tandrețe sexuală este mai mult decât satisfacerea unei nevoi - el poate fi un act de intimitate.

Tărâmul credințelor, al ideilor și emoțiilor este asociat cu jaguarul, pentru că acest tip de percepție poate transforma rapid situațiile, făcând ca ele să fie văzute într-o lumină nouă, iar acest animal este arhetipul schimbării bruște. Jaguarul își localizează prada și se năpustește asupra ei, luându-i rapid viața - dar, prin această acțiune, el împiedică proliferarea anumitor animale și asigură menținerea echilibrului în pădurea tropicală, făcând astfel posibil ca și alte specii să prospere în ecosistem. În același mod, o singură introspecție ne poate permite să ne eliberăm de sentimentele noastre negative, sau de un mod învechit de a acționa, care ne împiedică să mergem mai departe.

Instinctele jaguarului sunt diferite de cele ale șarpelui, care nu e interesat decât de supraviețuire și autoconservare. Jaguarii sunt curioși și iscoditori - instinctul nostru de pisică ne conduce la oamenii și situațiile potrivite (sau la cele greșite, dacă instinctul de felină ne e compromis). Percepția de tip jaguar este asociată cu *creierul de mamifer*, acela al emoției și sentimentelor adânci de dragoste, de intimitate, de familie, de grijă și compasiune. Dar este și creierul agresivității, al superstiției, amuletelor, farmecelor, dar și al lui Nostradamus și Ghinghis-Han. Limbajul la nivelul jaguarului reprezintă cuvintele vorbite sau scrise, pe care le folosim ca să formăm și să exprimăm idei, credințe și sentimente. Prin asta înțelegem simboluri și semne, și putem fi de acord că anumite sunete sunt cuvinte care înseamnă ceva anume.

De la nivelul jaguarului, recunoaștem că îi putem da unui om înfometat un pește, dar că o soluție mai practică pe termen lung este să-l învățăm să pescuiască. Știm că îi putem da unui copil înfometat o bucată de pâine, dar știm și că omul nu trăiește numai cu pâine. Ne ridicăm deasupra nivelului literal și, în orice situație, vedem o mai mare varietate de posibilități. Dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Care ar putea fi cauza? Ce încercă să-mi spună corpul meu?”

Așa cum nivelul mental îl învăluie pe cel fizic, la nivelul jaguarului integram ceea ce experimentăm în starea șarpelui. Deci, dacă ne doare capul, suntem conștienți de durerea noastră, dar ne și gândim dacă am consumat ceva care ar fi putut-o cauza - cum ar fi ciocolata sau vinul roșu. Analizăm dacă migrena este simptomul vreunui alt tip de suferință - poate ne asumăm mai multe responsabilități decât putem duce, sau poate suntem îngrijorați de afacerea noastră sau de o ceartă cu partenerul, iar corpul nostru răspunde, creând o durere de cap.

Prin ochii jaguarului, ne uităm la copilul care face nebunii în clasă și ne întrebăm: „Oare chiar nu poate să stea liniștit și atent - și, dacă așa e, de ce?” Ne gândim dacă nu cumva copilul a mâncat prea multe dulciuri și are nevoie urgentă de mișcare, dacă e plictisit de ce spune profesorul și așa mai departe. Suntem capabili să percepem mult mai multe despre situație, decât am face-o la stadiul șarpelui; prin urmare, putem să ne gândim la mult mai multe soluții. Nu doar pedepsim copilul care face nebunii, dar ne asigurăm că mănâncă un mic dejun sănătos și are ocazia de a face mișcare, înainte de a se așeza la locul lui și de al asculta pe profesor. Nu scoatem imediat un analgezic - învățăm să spunem nu responsabilităților noastre redundante și începem să exprimăm aversiunea pe care o reprimam până acum. Deoarece avem atât de multe posibilități, suntem capabili să facem schimbări eficiente și să rezolvăm chestiuni mai complexe.

3. Sufletul și percepția sacră: Nivelul păsării colibri

Următorul domeniu al percepției (care cuprinde cele două niveluri anterioare) este acela al sufletului. Limbajul acestui nivel este imaginea, muzica, poezia și visele - este tărâmul mitului, unde sufletul se poate experimenta pe sine, într-o călătorie sacră și este simbolizat de pasărea colibri. Deși minusculă, această pasăre reușește să navigheze mii de kilometri în migrația ei anuală, din Canada până în Brazilia. Nu își pierde niciodată simțul direcției sau dorința de a merge înainte și nu se întrebă niciodată dacă are destulă mâncare sau putere pentru această călătorie. În domeniul miticului, suntem cu toții ca și pasărea colibri, într-o călătorie măreață, tânjind să bem doar din nectarul vieții. Când nu ne percepem călătoria ca sacră, ne împotmolim la nivelul minții și al complicatei ei analize asupra lumii. De la nivelul păsării colibri, noi ne percepem toate experiențele, ca fiind parte dintr-o călătorie legendară.

Starea de percepție a păsării colibri este asociată cu neocortexul, cea mai recentă adăugire la creierul uman. Neocortexul s-a dezvoltat acum circa o sută de mii de ani și este răspunzător de capacitatea noastră de a raționa, de a vizualiza și de a crea. Este creierul lui Galileo și al lui Beethoven, al științei, artei și mitologiei.

La nivelul sufletului, soluțiile la problemele pe care nu le putem rezolva cu mintea devin, brusc, evidente. De exemplu, acum câțiva ani în Peru, băștinașii începuseră să considere că pâinea ieftină, sănătoasă, făcută în casă, pe care o mâncău de generații, era inferioară franzelelor cumpărate de la magazin care erau procesate din greu, dar pe care le mâncău cei bogați. În consecință, ei mâncău pâinea cu mai puține calități nutritive și asta afecta sănătatea populației.

Președintele țării ar fi putut să rezolve această problemă la nivelul minții și să încerce, printr-o campanie publică, să convină oamenii că pâinea neagră e bună pentru ei, sau ar fi putut să dea o

lege prin care să crească taxele la franzela albă, ca să forțeze oamenii să cumpere pâinea mai ieftină. În schimb, el a ales să abordeze situația de la nivelul de percepție al păsării colibri.

Președintele a înțeles că, pentru sătenii din țara lui, pâinea albă ajunsese să reprezinte succesul și un anumit grad de sofisticare, în vreme ce pâinea neagră simboliza sărăcia și banalitatea. Știa că trebuie să le schimbe percepția că franzela albă ar fi mai bună, așa încât a făcut un clip la televiziune, care îl înfățișa cum lua cina cu familia sa, în palatul prezidențial, și mânca pâine neagră. Știa că asta va transmite mesajul că pâinea neagră este mâncarea celor plini de succes și sofisticati - și a funcționat. Oamenii din Peru s-au întors la pâinea neagră, pentru că aceasta era pâinea regilor, nu a țăranilor!

Când eu mănânc la restaurantele din Peru, întotdeauna îmi umplu geanta cu chiflele în plus care rămân, pentru că știu că voi avea ocazia săi ajut pe câțiva, dându-le o chiflă care ar putea fi singura lor masă pe ziua aceea. Odată, pe când călătoream cu un bătrân Laika, m-am trezit într-o autogara, înconjurat de câțiva copii care se strânseseră în jurul meu, în speranța că le-aș putea da câteva monede sau bomboane. Am început să scot chiflele din geantă și să le distribuim, dar bătrânul mi-a spus: „Nu de pâinea aceasta au nevoie copiii. Tipul de mâncare de care au nevoie oamenii mei este mâncarea sufletului, nu a stomacului”. A luat chiflele și le-a distribuit el însuși copiilor, dar, în timp ce făcea asta, a început să le spună povești despre strămoșii lor incași.

Mai târziu, bătrânul a explicat: „Aceste povești sunt hrana de care duc ei dorul. Le-am dat nu numai pâinea care o să-i hrănească până mâine, ci și pâinea care îi va hrăni pe parcursul întregii lor vieți”. El percepea cu ochii păsării colibri - pentru el, poveștile erau hrană pentru suflet. Când m-a văzut împărțind chifle, a intervenit la nivelul sacrului, oferindu-le acestor copii istoria poporului lor.

La nivelul sufletului, lucrurile sunt ceea ce sunt ele cu adevărat: expresia sacrului. O casă nu e, pur și simplu, un acoperiș deasupra capului - ea este un cămin. Un soț nu este numai o persoană cu care împărți datoriile casnice și creșterea copiilor, ci și un partener ales, un tovarăș în marea noastră călătorie. În această stare, te uiți la pâine și întrebi: „Mi-e foame de pâine, sau sunt înfometat de hrana pe care ea o reprezintă?” Ești capabil să înțelegi importanța de a coace pâinea împreună cu alții și cum e posibil ca stomacul tău să nu poată fi niciodată plin, când alții flămânez în lume.

La nivelul păsării colibri, ascultăm dincolo de suprafața conversațiilor și auzim mesajele lor ascunse. Operăm cu metafore, astfel încât, dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Am înnebunit? Ce gânduri au rămas blocate în capul meu? Ce semn îmi transmite acest lucru?” În medicina chinezească, se spune că furia neexprimată se adună în ficat, așa că, dacă avem probleme cu ficatul, știm că poate fi un semnal de furie reprimată. Deci, dacă funcționarea ficatului este înceată, întrebăm: „Ce medicamente pot să iau?”, dar și: „Cum pot să practic iertarea - atât pentru mine, cât și pentru alții?” Înțelegem că boala e un semnal de avertizare, care ne spune că se petrece ceva care are nevoie de atenția noastră - și nu tratăm doar simptomul.

Când privim prin ochii păsării colibri și vedem un copil excesiv de activ, întrebăm: „În ce fel, problema acestui copil este o oportunitate pozitivă?” Recunoaștem că, dându-i Ritalin unui asemenea copil, îl putem face să nu se mai agite și să se concentreze asupra spuselor profesorului, dar îi fură abilitatea naturală de a face mai multe lucruri deodată, într-o junglă, „problema” de comportament a acestui copil sau „handicapul de învățare” ar fi, de fapt, o calitate - ar putea să audă cum păsările se cheamă una pe cealaltă, murmurul cascadei, dar și să poarte o conversație, rămânând în același timp atent la un posibil pericol. De la nivelul păsării colibri, percepem atenția distributivă a copilului, ca pe un dar care este de neprețuit pentru călătoria sufletului său.

La acest nivel, simțim că ne aflăm cu toții într-o călătorie de evoluție și vindecare și mergem pe un drum care ne duce acolo unde vom fi într-o stare de bine Divin. Dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Spre ce fel de vindecare mă cheamă această migrenă?” S-ar putea să trebuiască să mâncăm mai puțină ciocolată, să luăm medicamente și să nu ne mai supunem la stres. S-ar putea, de asemenea, și ca drumul spre vindecarea migrenelor să implice o călătorie mai mare: poate avem nevoie să încheiem o relație nefericită, poate e timpul să ne mutăm dintr-o zonă unde nu găsim de lucru, sau nu puteam crea sentimentul unei comunități; sau, s-ar putea să trebuiască să lăsăm deoparte dezamăgirea cu privire la părinți și furia la adresa lor, împreună cu

temerea că vom deveni exact ca ei. Vindecăm durerea de cap, vindecând sufletul. Vedem căi care ne vor duce înapoi la sănătate și pornim într-o călătorie de vindecare.

Nivelul păsării colibri este un nivel care impune crearea schimbării, mult mai mult decât cel al jaguarului. De aceea, vizualizarea este mult mai puternică decât simpla recitare a afirmațiilor. Când vrei să te asiguri că viitorul îți rezervă un rezultat dorit, trebuie să-l vizualizezi doar o singură dată, din starea de percepție a păsării colibri. De la nivelul jaguarului, ar trebui să repeți afirmația verbală de zeci sau chiar de sute de ori, pentru a obține un rezultat similar.

4. Percepția spirituală: Nivelul vulturului

Când vulturul se înalță deasupra văilor, el poate să perceapă vizual copacii, stâncile, râul și chiar și curbura Pământului... dar e capabil și să rezece un șoarece, la șapte sute de metri dedesubtul lui. Capacitatea sa de a vedea, în același timp, atât întreaga imagine, cât și o minusculă parte din ea este reprezentativă pentru calitățile nivelului Spiritului.

La nivelul vulturului, realitatea este nouăzeci și nouă la sută conștientă și unu la sută materie. Există puțină formă sau substanță, iar limbajul este energia. Creierul asociat cu acest nivel este cortexul prefrontal, pe care unii savanți neurologi îl numesc „Creierul-Dumnezeu”. La nivelul vulturului, nu mai există o persoană săracă, ce primește pâine și o persoană bogată, care i-o întinde - nu mai există decât Dumnezeu hrănind alt Dumnezeu. Nu ne mai percepem ca deconectați de planetă sau de alți oameni; limitele se topesc, pe măsură ce sufletele noastre individuale își recunosc unimea.

Eu numesc asta „stare de dispariție instantanee”, deoarece, la acest nivel de percepție, materia dispare, pur și simplu. Când ne uităm la copilul hiperactiv, nu vedeam vreo boală sau problemă - este doar Dumnezeu, care se experimentează pe Sine, ca fiind acel copil. Când întreb un Laika cine este, el îți va spune: „sunt munții, sunt râul, sunt vulturul, sunt stânca”. De la nivelul jaguarului, el s-ar putea percepe pe sine ca revenindu-și după pierderea cuiva drag, dar, la nivelul vulturului, el știe că el este Dumnezeu care se preface că e ei, astfel încât se străduiește să își asigure o rezidență permanentă, în înalțurile vulturului.

Când ne confruntăm cu o dificultate, cu cât suntem mai aproape de nivelul spiritului, cu atât mai puțină energie ne trebuie, ca să provocăm o schimbare. În josul curentului, poate că vedem război; dar în susul râului, vedem zbuciumul existent în oamenii care se vor duce la război, ceea ce e o problemă mult mai ușor de rezolvat. În josul curentului este poluarea; în sus, pe râu, este întrebarea de ce folosim recipiente de plastic și le aruncăm peste tot. De la nivelul păsării colibri, noi insistăm asupra reciclării; de la nivelul vulturului, ne întrebăm de ce nu eliminăm cu totul ambalajele de plastic. În josul curentului, este copilul nostru care are probleme cu legea sau cu relațiile; în susul râului, se află întrebarea cum să-l învățăm, prin exemplu nostru, să relaționeze cu ceilalți și să-i respecte.

La nivelurile mai joase ale percepției, putem încerca să ne gândim la un mod de a preveni războiul sau poluarea, să-i vindecăm pe cei care se simt privați de drepturi, sau să-i schimbăm pe cei care insistă să-și arunce gunoiul fără reciclare - dar, la cele mai înalte niveluri ale vulturului, putem deveni, cu adevărat, pace. Putem deveni vindecare și frumusețe și putem să întrupăm apele curate ale unui râu. Încetăm să mai percepem o separare între noi și mediul nostru - sau **între** noi și alți oameni.

Un mod de a înțelege acest nivel mai înalt al percepției - unde ideile noastre tradiționale, despre natura realității, se dizolvă - este de a analiza mecanica cuantică. Fizicienii descoperă că, la nivel sub-atomic, materia este mult mai puțin solidă și palpabilă, decât credeam noi cândva că ar fi. Cu alte cuvinte, o mobilă solidă nu este deloc solidă, ci o îngrămădire zumzăitoare de particule și unde. Werner Heisenberg a fost primul care i-a uluit pe fizicieni cu această noțiune, postulând în al său „principiu al incertitudinii” că, atunci când observăm un electron pentru a-i măsura viteza, faptul că îl observăm, îi schimbă poziția. Deci, dacă ne așteptăm ca un electron să se comporte ca o particulă, el ne va îndeplini această plăcere; dacă creăm un experiment unde el trebuie să se comporte ca o undă și să atingă simultan două ținte aflate una lângă alta, el va coopera. Această descoperire a fost foarte tulburătoare pentru mulți oameni de știință - inclusiv pentru Einstein - care a exclamat: „Dumnezeu nu joacă zaruri” cu universul. Și totuși,

Protectorii Pământului au știut dintotdeauna că percepția noastră asupra lumii este cea care determină însăși natura acesteia.

Cu alte cuvinte, fizica cuantică și Protectorii Pământului sugerează, la unison, că lumea se visează pe ea însăși întru ființare: vererile o visează, peștii o visează și noi o visăm - chiar și pietrele o visează, deși somnul lor este profund și îndelungat. Fizica cuantică explică modul în care se întâmplă asta - Laika ne spun cum s-o facem. Fizica ne spune cum ajunge apa un nor de vapori, în vreme ce Laika ne arată cum s-o facem ploaie.

Desigur că noi, oamenii, experimentăm realitatea prin propria noastră percepție, nu prin cea a unui animal, sau a unei pietre. Despre unii Laika se spunea că puteau să-și schimbe forma și să devină jaguar sau vultur, având capacitatea de a simți vegetația care îi atingea în timp ce se strecurau prin junglă, sau vântul care le trecea prin penelile aripilor, în timp ce zburau în jos, de-a lungul unei văi. Ei făceau asta, pentru a vedea lumea prin ochii altcuiva, pentru a descoperi dacă era un pârâu de partea cealaltă a muntelui, sau de ce erau condorii pe cale de dispariție.

În fizică, teoria haosului explică faptul că o furtună tropicală din Caraibe putea fi, de fapt, cauzată de un fluture care bate din aripi în Beijing. Este foarte dificil să schimbi un uragan de categoria cinci (sau cancerul în fază terminală), dar Protectorii Pământului știu că, de la nivelul vulturului, noi putem să traversăm timpul și să găsim uraganul acela, când el este încă o șoaptă de vânt, ce mângâie aripile unui fluture - adică, putem vindeca furtuna, chiar înainte ca ea să se nască. Acesta este darul acestui tărâm: nu există timp, așa încât putem schimba lucrurile, înainte ca ele să înceapă să existe. Putem visa lumea întru ființare, înainte ca energia să dobândească formă fizică.

Folosirea diferitelor niveluri de percepție

Chiar dacă suntem întotdeauna capabili să interacționăm cu toate cele patru niveluri ale percepției, de obicei suntem împotmoliți în corpul fizic - sau, în cel mai bun caz, prinși în sfera psihicului și a minții. Noi credem că, dacă am găsi o relație potrivită, ne-am putea vindeca nefericirea, iar motivul pentru care nu putem ține o dietă este că nu am primit dragoste din partea părinților. Din când în când, putem să simțim de la nivelul păsării colibri și să auzim chemarea călătoriei noastre magice... dar după aceea, șarpele ne târăște înapoi și ne gândim că nu avem destui bani sau timp, sau alunecăm în nivelul jaguarului și ne îndoim dacă suntem suficient de puternici sau deștepți, pentru a păși pe această cale.

La nivelul vulturului, puterea noastră de a influența realitatea este la capacitatea ei maximă. Cu toate acestea, este nevoie de curaj și exercițiu, pentru a trece la acest nivel al percepției și a rămâne acolo. Tinerii Laika ce studiază pentru a deveni vindecători, învață să pună diagnostice și să vindece la nivelul păsării colibri. Ei nu lucrează fizic cu corpul - sau psihologic, cu mintea; în schimb, ei învață să opereze cu pene, foc și alte unelte, care îi ajută să schimbe matricea Câmpului Energetic de Lumină al cuiva. Dar bătrânii nu au nevoie să folosească un evantai din pene sau ierburi - ei lucrează de la nivelul vulturului, unde obiectele și gândurile - și chiar și imaginile vizuale - nu sunt necesare. Ei pot vindeca fără să miște nici măcar un deget, pentru că doar prezența lor este suficientă.

În propriile noastre vieți, putem folosi multe instrumente pentru a trece la nivelul de percepție al păsării colibri - inclusiv meditația, rugăciunea fără cuvinte, muzica și arta.

Încercați să vă îmbrăcați în culori strălucitoare, într-o zi mohorâtă, pentru a vă scoate din starea depresivă și a trece într-una mai veselă și mai entuziasată, sau spuneți rugăciuni, sperând că rostirea cuvintelor vă va transpune în starea de a le simți cu adevărat.

Și totuși, de la nivelul vulturului, nu vom avea nevoie de o cămașă de un galben strălucitor, ca să ne facă să ne simțim energizați și entuziasmați de-a lungul zilei, chiar dacă e înnorat și plouă de multe săptămâni. Nu vom avea nevoie de cuvintele rugăciunii, întrucât putem să ne transpunem cu ușurință în experiența de a simți Divinul în nivelul de pasăre colibri - și să devenim una cu spiritul, în cel de vultur. Transformarea se întâmplă înăuntrul nostru.

Trecerea la un nivel de percepție mai înalt

Când suntem blocați în peisajul de percepție al șarpelui și jaguarului, ne petrecem mult timp luptându-ne cu problemele. Dacă un bărbat are un conflict emoțional cu soția lui, în mod obișnuit va încerca să rezolve criza la nivelul concret, cumpărându-i ceva ce, crede el, o va face să zâmbească din nou. Când adolescenții devin deprimați, se duc la mall sau iau droguri, ca să-și aline durerea. Cu toate acestea, asemenea soluții rapide, la nivel fizic, nu funcționează niciodată cu adevărat.

Când îți muți percepția la un nivel mai înalt, poți să transformi multitudinea de provocări pe care le ai în lumea ta emoțională și în cea fizică. Poți înțelege că ceea ce percepi tu ca fiind o problemă la un anumit nivel, este, de fapt, o oportunitate la nivelul superior acestuia. Pierderea unei slujbe sau a unei relații devine o ocazie să te reinven-tezi, în vreme ce o boală îți oferă șansa nu numai de a încerca să elimini simptomele tale, ci și de a aduce o vindecare și o transformare profunde. Dacă ești bolnav, poți interveni la cele patru niveluri ale percepției: la nivelul șarpelui, te tratezi cu medicamente; la nivelul jaguarului, cu analize psihologie; la nivelul păsării colibri, cu meditație sau practici spirituale; la nivelul vulturului, te tratezi cu conștientă și înțelepciunea Spiritului, a lui Dumnezeu.

Trecerea la un nivel superior de percepție ne permite să recunoaștem că motivul pentru care nu construim un dig care va duce la dispariția melcului săltăreț, sau va distruge habitatul bufniței pătate, este că ele reprezintă nu doar câteva mii de animale, ci și natura însăși, pe care trebuie să o îngrijim și să o protejăm. Putem să începem să ne întrebăm dacă forța hidroelectrică pe care un dig o va produce, pentru a ilumina noaptea magazinele de prezentare a mașinilor, este cu adevărat importantă. Mai mult, la nivelul vulturului, putem înțelege interconexiunea ascunsă a tuturor lucrurilor și percepe natura sincronistică a realității - recunoaștem că nu există accidente și că totul are un scop și un înțeles. O pierdere nu va mai fi atât de cumplită, pentru că știm că există un context pentru asta, astfel încât, atunci când moare cineva drag, știm că nu încetează să existe, dar că este, pur și simplu, Dumnezeu care își caută o altă expresie și formă.

Toate cele patru stări de percepție ajută în momente diferite.

Când te prăvălești într-o râpă, în timp ce te plimbi într-o zonă izolată, poți să intri în nivelul șarpelui, să-ți lași frica deoparte și să accesezi resursele creierului reptilian, pentru a controla durerea din piciorul tău rupt. Șarpele (care este rece și indiferent - și, adeseori, asociat cu bărbații, în cultura noastră) îți permite să ai instinctiv grijă de rana ta, până când te poți târi înapoi pe potecă, să găsești ajutor. La nivelul jaguarului (pe care adeseori îl asociem cu femeile, pentru că este profund și emotiv), îți poți procesa sentimentele și experimenta frica și vulnerabilitatea.

Trecând la nivelul păsării colibri, începi să vezi imaginea de ansamblu: devii conștient de legătura dintre piciorul rupt și poverile tale grele și admiți că, pentru a te vindeca, trebuie să renunți să deții, tot timpul, controlul. Iar din perspectiva vulturului, poți să-ți urmărești linia viitoare a timpului și să găsești o soluție mai bună decât să mori singur în pădure - și alegi un destin în care să te găsească cineva. La nivelul vulturului, recunoști că vindecarea de care ai nevoie poate să nu fie doar repararea corpului, ci și a sufletului tău, care dorește să experimenteze lecțiile pe care a venit să le învețe pe acest Pământ, inclusiv de ce te-ai rănit în acel moment și în acel loc.

Am văzut multe persoane părăsind calea Protectorilor Pământului, de îndată ce încep să se simtă mai bine fizic și emoțional, pentru că și-au împlinit nevoile la nivelurile șarpelui și jaguarului. Și totuși, dacă ar percepe de pe nivelul păsării colibri, ar înțelege că e minunat să te simți mai bine, dar că este mult mai important să evoluezi astfel încât să atingi cel mai înalt potențial pe care îl ai. Iar dacă ar percepe cu ochii vulturului, ar vedea că, atunci când pășesc în plinătatea puterii lor, pot începe să-și viseze lumea întru ființare și că propria lor vindecare este direct legată de vindecarea întregii planete. Aceste persoane sunt ca ghindele care încep să încolțească și își fac drum prin pământ; nu e prea distractiv să dai la o parte bolovanii și murdăria, pentru a ieși la lumină.

Pe parcursul propriei mele pregătiri, au fost momente când am vrut să încetez munca și s-o iau mai încet. Am vrut să rămân la nivelul jaguarului, unde nu mai eram împotmolit în problemele

mele, sau provocat și îmboldit să fiu cât mai bun cu putință. Dar am admis că, procedând astfel, aș rata ocazia de a-mi crește aripile de vultur.

Un alt avantaj al abilității de a-ți modifica percepția este că, dacă ți-e destinat să contractezi o boală mortală - deoarece ea este prezentă în genele familiei tale - nu trebuie să o faci în tărâmul real, unde chiar te poți îmbolnăvi. La nivelul păsării colibri, poți preveni boala, învățând lecțiile pe care ea a venit să ți le predea - în timp ce, la nivelul vulturului, poți să-ți cureți amprentele din Câmpul tău de Energie Luminoasă, care te predispun la acea boală. Dacă ai în minte o carte pe care te chinui de zece ani să o scrii („marele roman care va spune povestea luptei mele”, de exemplu), poți să îl aduci din domeniul sufletului, în tărâmul concret și să îl materializezi cu adevărat. Sau dacă ești prins într-o ceartă cu partenerul tău, la nivelul de percepție al jaguarului, și amândoi v-ați blocat pe ideea că aveți dreptate, puteți merge dincolo de învinuire. Puteți percepe situația ca pe o ocazie de a vă conecta unul la celălalt, mai degrabă decât ca pe o șansă de a dovedi care dintre voi are dreptate.

În vreme ce putem fi atrași de o anume stare de percepție (de exemplu, putem să abordăm lumea, în primul rând prin emoțiile noastre și prin nivelul jaguarului), putem învăța să stăpânim toate cele patru niveluri, prin exercițiu. Efectuarea următorului exercițiu vă va ajuta să vă dezvoltați abilitatea de a vă modifica percepția. După ce îl faceți de câteva ori, o să apreciați faptul că cele patru niveluri sunt stări spre care ne îndreptăm în mod natural, de vreme ce sunt moduri de a „simți” fiecare din cele patru „sub-creiere” ale noastre.

EXERCITIUL: Patru percepții ale feței

Acesta este un exercițiu de orientare, în care veți căuta indicii și informații, la fiecare dintre cele patru niveluri ale percepției. (Poate fi făcut împreună cu un partener, sau singur). Așezați-vă într-o cameră întunecată, în fața unei oglinzi - cam la un metru și jumătate de ea - cu o lumânare alături. Respirați adânc, încet, în timp ce vă uitați ușor în ochiul vostru stâng, dar nu foarte insistent. Inspirați numărând până la zece și apoi începeți iarăși de la unu. Observați jocul luminii și umbrei pe față și rămâneți concentrați pe ochiul stâng.

La primul nivel al șarpelui, observați cum fața voastră este așa cum ați văzut-o dintotdeauna. Totul este exact așa cum pare să fie. Aceasta e fața la care v-ați uitat în oglindă, de mii de ori.

Câteva momente mai târziu, începe faza a doua - fața voastră va începe să se schimbe, pe măsură ce percepția se ajustează de la cea a șarpelui, la cea a jaguarului. S-ar putea să vă vedeți schimbându-vă forma într-un animal, sau că aveți fața unei alte persoane, sau veți observa că fața voastră va dispărea cu totul, cu excepția ochilor. Nu fiți alarmați de ceea ce percepeți, ci continuați să respirați adânc, regulat, înregistrați, pur și simplu, numeroasele fețe care apar... Unele dintre ele pot fi vechi de zeci de mii de ani; altele pot fi chipurile vieților anterioare; altele sunt ale animalelor de putere (ghizii și aliații din natură); iar alte fețe sunt cele ale ghizilor voștri spirituali. Treceți prin acest nivel și observați toate fețele pe care le găsiți.

Când ajungeți la nivelul păsării colibri, fața voastră va înceta să se schimbe și o să vedeți doar o singură imagine. Observați cu atenție fața care rămâne nemișcată, pentru că are un înțeles și un mesaj care e important pentru voi, în acest moment. Mențineți-o nemișcată, concentrându-vă pe respirație și lăsați-o să vă dezvăluie povestea ei. Cine este? De unde a venit? Ce mesaje are pentru voi? Câmpul de Energie Luminoasă păstrează amintirile tuturor șinelor noastre anterioare. Adesea ele par să fie fețe dintr-o viață anterioară, dar în mod frecvent sunt fețele celor care am fost vreodată, sau am fi putut deveni, în *această* viață.

În al patrulea stadiu, toate imaginile dispar - chiar și propria voastră față. Când ajungeți la nivelul vulturului, orice formă se dizolvă în matricea de energie universală, lăsând numai Spiritul și Lumina.

Pentru a termina exercițiul de orientare, inspirați adânc de trei ori, pentru a vă aduce înapoi la starea obișnuită de conștiință.

Am făcut odată acest exercițiu, cu un client care fusese diagnosticat cu o boală letală. În timp ce stăteam și ne uitam blând unul la altul, la început ne-am văzut unul altuia doar ochii. Apoi, când am intrat la nivelul percepției jaguarului, fața lui a început să se metamorfozeze: a început să semene cu un om bătrân, apoi cu un băiat tânăr și apoi cu o femeie în vârstă, indiană, cu păr lung care-i curgea pe umeri.

Acestea puteau fi fețele pe care le purtase în viețile trecute, sau cele ale poveștilor care trăiau înăuntrul lui, dar eu căutam una anume -fața din viitor a clientului meu, după ce va fi fost vindecat de boala lui.

Când am găsit-o, mi-am mutat starea de percepție la nivelul păsării colibri, astfel încât trăsăturile să înceteze să se mai schimbe.

Aceasta era fața pe care o voiam pentru el - aceea a lui însuși, vindecat. Ne concentraserăm intenția asupra faptului că eu voi găsi fața aceea - și acum, că o făcusem, știam că trebuia să o introduc în destinul lui, astfel încât el să devină persoana vindecată, reprezentată de acea față. Atunci am mers la nivelul vulturului și am dizolvat acea expresie, încât n-am mai văzut nimic decât Lumină. În inima mea, am zis: „Facă-se voia Ta”, astfel încât să predomină dorința Spiritului și nu a mea. (Notați că va trebui să exersați ceva vreme, pentru a stăpâni arta de a vă trece la nivelurile superioare de percepție - dar nu vă îngrijorați, puteți s-o faceți).

I-am cerut clientului meu să continue singur această practică în fața oglinzii, ca să atragă atenția asupra Sinelui său vindecat și să-și instaleze fața ferm, în viitor. Câteva luni mai târziu, boala lui a intrat complet în regresie.

În capitoul următor, veți învăța mai mult despre propria voastră anatomie energetică, inclusiv despre Câmpul de Energie Luminoasă și chakre, dar și cum se leagă acestea de cele patru niveluri ale percepției și de cele patru introspecții.



Anatomia noastră energetică

Cei mai mulți dintre noi știu câte ceva despre cum funcționează corpurile noastre fizice și poate că suntem chiar conștienți de cum ne pot afecta gândurile și emoțiile - și viceversa. Totuși, pentru a primi acces la nivelurile superioare de percepție, care ne vor permite să ne visăm lumea în mod diferit, trebuie să știm mai mult despre anatomia sufletului și a spiritului. Avem nevoie să înțelegem cum emoțiile, credințele și lentilele colorate prin care percepem realitatea sunt conținute în Câmpul de Energie Luminoasă (CEL), aura de energie și lumină, care îl înconjoară pe fiecare dintre noi.

CEL-ul este structura vieților noastre și el conține cronicile durerilor și suferinței noastre și căile spre vindecare. I-am învățat pe studenții noștri de la Școala de vindecare a Corpului de Lumină, cum să citească poveștile schițate în CEL-ul unui client și cum să descifreze bolile emoționale și fizice care îl afectează.

Imaginați-vă că sunteți înconjurați de un glob de lumină, care se extinde cam până la lărgimea brațelor voastre întinse - și în pământ, cam treizeci de centimetri. Curenți de energie circulă continuu prin CEL, întrucât el conține meridianele de acupunctura și chakrele (pe care o să le explic imediat). Prin mijlocul acestei sfere pulsatile, trece o gaură foarte îngustă, tubulară, mai mică decât mărimea unei molecule, care face ca acest Câmp de Energie Luminoasă să fie ca o mărgea mare, ovală (sau, cum este numit în geometria sacră, un *toroid*).

Când murim, CEL-ul trece prin acest tunel îngust, înapoi spre lumea spiritului, ca un covrig care ar trece prin propria sa gaură - acesta este coridorul întunecat prin care au trecut oamenii care relatează că au avut experiențe în preajma morții, în timp ce călătoreau înapoi spre casă. Putem învăța să accesăm nivelurile superioare de percepție, lucrând cu CEL-ul și structurile lui: chakrele și punctul de asamblare.

Cele nouă chakre



Noi toți avem nouă chakre, sau centre de energie, aliniate de-a lungul coloanei vertebrale. Tradițiile orientale recunosc șapte chakre, Laika recunosc și o a opta, care este ca un soare strălucitor, localizat deasupra capului, în afara corpului fizic, dar în interiorul CEL-ului. (În vest, noi numim această a opta chakră „sufletul”). A noua chakră este cu mult deasupra, există în afara timpului, în centrul cosmosului și ne conectează la tot ce înseamnă viață. A noua chakră este Spiritul.

Fiecare chakră este un vortex de Lumină care se mișcă și se extinde cu câțiva centimetri în afara corpului, învârtindu-se în direcția acelor de ceasornic, iar vârful vortexului se leagă de coloana vertebrală și de glandele endocrine. Chakrele ne informează direct fiziologia sistemului nervos, descărcând informație din CEL, în sistemul nervos central. Pentru că sunt conectate și la glandele noastre, ele afectează nivelurile tuturor hormonilor, influențându-ne stările de spirit, greutatea, chimia sângelui și sistemul imunitar.

Chakrele sunt porți prin care creierul și sistemul nervos pot interacționa cu cele patru niveluri ale Creației manifeste. Prin prima chakră vă activați la nivelul șarpelui - energiile fizice și biologice dense. A doua chakră vă permite să vă activați la nivelul jaguarului - emoții ca mânia și frica, precum și sentimentele mai rafinate, de dragoste și compasiune. A șasea chakră vă permite să vă activați la nivelul păsării colibri - energiile Divine găsite în locurile sacre sau accesate prin meditație, rugăciune și experiențe mistice. A noua chakră vă permite să vă activați la nivelul vulturului - sursa de nedefinit a întregii Creații, unde puteți visa lumea într-o ființare.

Să aruncăm o privire scurtă asupra fiecărui centru de energie.

- **Prima chakră** se află la baza coloanei vertebrale, lângă coc-cis și ne leagă de Mama Pământ. Acolo sunt localizate energetic instinctele noastre primitive și este asociată cu starea de percepție a șarpelui, (în multe tradiții orientale, se spune că energia șarpelui, *kun-dalini*, se află în această chakră). Când ne curățăm primul centru energetic, ne eliberăm de frica de lipsuri și devenim mai deschiși la abundența care ne înconjoară.

- A **doua chakră** este localizată la patru degete sub buric și este sediul pasiunilor noastre. Aici trăiesc energetic toate sentimentele și emoțiile. Stima noastră de sine și simțul a cât suntem de iubiți sau de neiușiți sunt localizate și ele aici. Mânia ne blochează această chakră, ca și frica de a fi în pericol - fizic sau emoțional. Când o curățăm, ne deschidem către creativitate și intimitate pe planul romantic. Această chakră este asociată cu starea de percepție a jaguarului și este conectată la glandele suprarenale, cât și la reacțiile de luptă-sau-fugi.

- A **treia chakră** se află în dreptul plexului solar și este asociată cu nivelul energiei fizice a corpului. Curățarea ei ne permite să avem succes în lume, să avem relații bune cu alții și să ne fie limpede cine suntem și cum vrem să ne exprimăm pe noi înșine.

- A **patra chakră** este în centrul pieptului și este asociată cu inima. Aici experimentăm iubirea pentru toți oamenii și toate creaturile, pentru stânci și cascade, pentru deserturi și oceane. Chakră inimii este punctul central în sistemul nostru de energie fizică, pentru că sunt trei chakre deasupra ei și trei dedesubt. Când curățăm această zonă, eliminăm egocentrismul și ne deschidem înspre capacitatea noastră maximă de a da iubire.

- **Chakra a cincea** se găsește în zona gâtului și este centrul nostru extrasenzorial. Când această zonă este blocată, rămânem blocați în cadrul propriului nostru grup sau trib și al propriilor noastre opinii. Când o curățăm, recunoaștem conexiunea noastră cu alții, comunicăm mai bine și suntem deschiși spre dobândirea cunoașterii și îi ascultăm pe oameni, chiar și atunci când poate nu suntem de acord cu ei.

- A **șasea chakră** (sau „al treilea ochi”) este localizată în mijlocul frunții. De aici experimentăm relația noastră cu orice și oricine, împreună cu conștienta faptului că suntem ființe eterne. Acesta este centrul unde Divinul trăiește în noi și este asociat cu starea de percepție a păsării colibri. Când această chakră este blocată, putem deveni aroganți pe plan spiritual, știind destule lucruri despre sacru, dar nepracticându-le.

- A **șaptea chakră** este localizată chiar în vârful capului și reprezintă poarta noastră spre rai, conectându-ne la stele. Curățarea acestui centru energetic ne permite să experimentăm timpul ca neliniar și să ne eliberăm de legile cauzei și efectului. Când a șaptea chakră este blocată, credem în mod greșit că am atins Iluminarea, fără să înțelegem că mai avem de mers până să atingem acea stare lipsită de ego.

- A **opta chakră**, care se află la câțiva centimetri deasupra capetelor noastre; este locul unde experimentăm unimea cu întreaga Creație și cu Creatorul ei. Când acest centru energetic este blocat, suntem prinși între spirit și materie, trăim numai parțial în corpurile noastre și ne simțim despărțiți și separați de tot. Această chakră corespunde sufletului, iar în ea sunt imprimate urmele traumelor pe care le ducem cu noi dintr-o viață într-alta și care ne-au ajutat să ne alegem părinții prin care ne-am născut. Aceste imprimări ne fac să trăim, să învățăm, să îmbătrânim și să murim în anumite moduri ce sunt oglindite de imprimările existente în CEL-ul nostru.

- în cele din urmă, **a noua chakră** - care există în afara timpului și spațiului și este întotdeauna cristalină și pură - reprezintă locul în care putem experimenta întinderea magnifică a Creației. Aici este locul în care trăim în Dumnezeu. Pentru a ajunge la această zonă, urcăm coarda argintie de Lumină care se ridică din a opta chakră. Ea se găsește în inima universului și este Spiritul. Există o singură a noua chakră, căci nu suntem decât Unul în Spirit. Această chakră este asociată cu starea de percepție a vulturului.

Pentru a urma practicile celor patru introspecții, este important să curățăm mai întâi energia negativă, sau „noroiul parapsihic” ce ne blochează chakrele, astfel încât să nu ne mai proiectăm în lume Șinele noastre rănite și să le confundăm cu realitatea. Asta e important pentru toate chakrele - dar mai ales pentru prima, unde este localizată percepția șarpelui; a doua, unde

trăiește nivelul jaguarului; și a șasea, al treilea ochi spiritual, unde se află nivelul păsării colibri. Curățarea centrilor energetici le va permite să transmită informații noi în corpul și în sistemul nostru nervos. Și, pe măsură ce le curățăm pe primele șapte, a opta se va autocurăța treptat, ștergând urmele kar-meii, a traumelor și bolilor care vă propulsează, fără să vă dați seama, de la o viață la alta. (A noua chakră nu poate deveni niciodată blocată, pentru că este Spiritul însuși). Curățarea chakrelor este ca și cum v-ați curăța lentilele percepției, cele care vă permit să vedeți și să interacționați cu cele patru niveluri ale Creației. Când chakrele sunt blocate, rămâneți prizonieri în fizic și în mental, cele mai grosiere tărâmurii ale experienței. În următorul exercițiu, o să învățați să curățați reziduurile parapsihice care s-au adunat în fiecare dintre centri energetici.

EXERCITIUL: curățarea chakrelor

Începeți prin a găsi un loc liniștit. (Sugerez să faceți acest exercițiu, în timp ce stați confortabil în pat). Închideți ochii și respirați de câteva ori profund, fiind concentrați pe respirație. Lăsați-vă gândurile să plutească, fără să le dați Vreo atenție, în vreme ce continuați să inspirați și să expirați.

Împreunați-vă mâinile în poziția rugăciunii în fața pieptului, iar vârful degetelor să se atingă. Odihniți-vă mâinile pe piept, în timp ce mențineți această postură. Inspirați adânc... și expirați. Inspirați... și expirați. Respirați adânc, de câteva ori.

Desfaceți-vă mâinile, scuturați-le puternic și apoi readuceți-le la poziția de rugăciune. Observați senzația de energie care curge între vârful degetelor - apoi, despărțiți-vă mâinile foarte încet, menținând această senzație. Cu ochii închiși, încercați să vedeți dacă puteți percepe firele de lumină dintre vârful degetelor, care creează o senzație de furnicătură sau căldură.

Puneți-vă mâna dreaptă deasupra primei chakre, la cinci centimetri de piele. Simțiți-i energia, în timp ce se învârtă în sensul acelor de ceasornic. (Unii spun că asta seamănă cu vata de zahăr, în vreme ce alții o simt ca pe o furnicătură). Acum începeți să „descolăciți” chakra, rotindu-vă încet mâna în sens contrar acelor de ceasornic, de zece ori, imagi-nându-vă corpul ca pe ecranul unui ceas și degetele ca pe acele lui. Explorați în interiorul acestui pâlnii de lumină cu vârful degetelor, sim-țindu-i energia și observând dacă este rece sau caldă, dacă furnică sau dacă se mișcă încet. Simțiți curentul de energie toxică curgând afară din chakră, în pământ, pe măsură ce „spălați invers” această chakră. Apoi, readuceți centrul energetic la direcția lui normală de învârtire, rotind încet mâna în sensul acelor de ceasornic, de zece ori.

Deoarece fiecare chakră este asociată cu anumite sentimente, pe măsură ce o curățați pe fiecare, s-ar putea să observați că anumite emoții sau amintiri apar spontan. Permiteți acestor senzații să se scurgă prin voi, *fără să le analizați*. Această acțiune se face la nivelul vulturului, al energiei, astfel încât nu vă lăsați distrași de analize psihologice sau explicații pentru aceste sentimente. De exemplu, a doua chakră guvernează reacția luptă-sau-fugi și, când o curățați, s-ar putea să vă amintiți de ultima dată când v-ați simțit speriați sau în pericol, sau s-ar putea să aveți din nou acele sentimente. Dacă asta se întâmplă, permiteți-le senzațiilor să treacă prin voi, ca o briză ușoară. Se vor diminua de la sine, după ce o să respirați adânc, încet, de câteva ori. (S-ar putea să nu aveți nicio senzație când faceți acest exercițiu. Dacă acesta este cazul, nu vă îngrijorați - exercițiul este eficace și puternic, fie că aveți vreun sentiment, fie că nu).

Repetăți această acțiune de descolăcire, cu fiecare dintre cele șapte chakre, pentru a le curăța de orice reziduuri parapsihice și apoi asigurați-vă că le rotiți în direcția lor normală. Acum, imaginați-vă că plutiți cu câțiva centimetri deasupra corpului vostru fizic. După câteva minute, încrucișați-vă mâinile pe piept și respirați adânc, de trei ori. Reveniți complet în corp. Scuturați-vă mâinile cu putere și fre-cați-le una de alta. Frecați-vă fața cu palmele și deschideți ochii.

- *Nivel intermediar*: După ce ați făcut acest exercițiu de câteva ori și puteți să vă simțiți Șinele luminos plutind deasupra corpului fizic, orientați-vă înspre a opta chakră. Permiteți-i conștiinței voastre să ocupe acest spațiu unde Divinul locuiește în interiorul vostru. Explorați vastitatea acestui domeniu și încercați să vă amintiți ce ați fost înainte de a vă naște și ce o să fiți când o să muriți. Amintiți-vă că această chakră există în afara timpului și aici puteți evoca evenimente care s-au petrecut în trecut sau în viitor.

- *Nivel Avansat*: După ce stăpâniți tehnica de mai sus, faceți exercițiul din nou; doar că, de data asta, dirijați-vă conștienta spre a noua chakră. Simțiți că vă dizolvați și că deveniți una cu Spiritul și cu vasta experiență a Creației.
Îi spunem acestui centru, chakră, din lipsa unui nume mai bun. În realitate, este sălașul spiritului, care este pretutindeni, în Creația manifestă și nemanifestă.

Punctul de asamblare (o prezentare completă a punctului de asamblare și a terapiei legată de el, oputeți afla din cartea „Dezvăluirea spiritului”, de John Whale, publicată de editura FOR YOU. în România, de acest lucru se ocupă doamna Iliana Sisea, tel.0724 325 849, e-mail www.healthybalance.ro N. ed.)

Punctul de asamblare este o structură energetică din **interiorul** CEL-ului, unde decodăm toate experiențele suprasenzoriale, de la deja vu, la precogniție, la beatitudine și dragoste, la avea un sentiment prevestitor legat de ceva sau cineva și la a ști că telefonul va suna, înainte ca el s-o facă efectiv. Este echivalentul de Lumină al creierului fizic (și cam de aceeași mărime, dar în formă de sferă) și de aici preluăm informația pe care simțurile noastre obișnuite n-o pot recepta. Așa că, în vreme ce mâna noastră poate detecta atingerea cuiva drag, dar nu poate simți dragostea transmisă de acea atingere, punctul de asamblare *poate* interpreta înțelesul acestui contact și construiește o imagine internă a realității noastre psihologice și spirituale.

Pentru a înțelege cum funcționează punctul de asamblare, putem face o comparație cu modul în care procesăm informația vizuală. Ochii primesc fotoni de lumină, care reflectează oceanul și nisipul. Aceste impulsuri electrice călătoresc prin nervul optic la cortexul vizual din creier, care creează o imagine în interiorul lui. Noi numim această imagine „plajă” și o proiectăm înspre peisajul exterior - dar, în realitate, întregul proces de vedere se întâmplă în interiorul creierului.

Într-un mod asemănător, punctul de asamblare decodează informația primită prin chakre și „citește” lumea de energie și emoții din jurul nostru. Noi numim imaginea asta „realitate” și o proiectăm asupra împrejurimilor noastre și asupra oamenilor cu care venim în contact. Dar Laika înțeleg că orice realitate există, de fapt, numai în interiorul nostru.

Punctul de asamblare este localizat în interiorul CEL-ului (locația sa exactă diferă pentru fiecare om în parte) - tot așa cum în creier sunt centre care procesează informațiile venite de la simțurile noastre și acest toroid de mărimea unei grapefruit procesează informațiile psihice și emoționale. În punctul personal de asamblare avem filtre pentru realitatea proprie, care se bazează pe cultura noastră, pe sex, vârstă și așa mai departe. În Vest, de exemplu, vedem culoarea roșie și ne gândim: „Pericol!” sau „Avertizare!” sau „Frământare și rebeliune” și devenim mai atenți. În Orient, roșul este perceput ca o culoare a norocului, care aduce bucurie și mulțumire.

Punctul propriu de asamblare este acordat să interpreteze anumite valențe și frecvențe, care sunt determinate mai ales de experiențele personale de viață. Dacă nu avem aceste valențe programate în punctul nostru de asamblare, nu le vom percepe. De exemplu, dacă locuim într-un oraș și călătorim în junglă, chiar dacă urechile noastre au aceleași mecanisme ca ale celor din zonă, pur și simplu nu avem sensibilitatea unui băștinaș, de a auzi anumite păsări care ne avertizează de prezența șerpilor. Aceia dintre noi care trăiesc în orașe devenim atât de obișnuiți să auzim sunete puternice, la trei metri de noi, încât nu mai percepem sunetele de la distanță - e ca și cum am fi miopi auditiv. Neurologii cred că aceste abilități de recunoaștere a tiparului sunt fixate în conexiuni în interiorul creierului. Pentru Laika, creierul nu e altceva decât hardware-ul; software-ul care îl conduce este programat în punctul de asamblare, înăuntrul Câmpului de Energie Luminoasă.

Dacă am trăi în comuniune perfectă cu natura, punctul nostru de asamblare ar fi plasat pe a opta chakră, la 12 până la 15 centimetri deasupra capetelor noastre, într-o poziție pe care eu o numesc „pod”. Când punctul de asamblare este pe pod, toate instinctele noastre sunt recalibrate la setările lor inițiale. De pe pod, putem să ne mutăm punctul de asamblare până la a doua chakră, pentru a percepe cu simțurile jaguarului și să resetăm efectiv instinctele acelei chakre - de exemplu, nu o să ne mai alăturăm unor oameni nepotriviți, doar pentru că suntem atrași de cei care au aceleași răni ca și noi. Putem să ne mutăm punctul de asamblare pentru a simți de la nivelul șarpelui, atunci când este util s-o facem, dar nu vom rămâne blocați acolo, incapabili să

ne gândim mai profund la alegerile noastre. La orice nivel ne-am muta, viziunea noastră și instinctul nu vor fi obstrucționate.

Dat fiind că nu trăim în natură și avem nevoie să fim funcționali, într-o lume disfuncțională, punctul nostru de asamblare sfârșește prin a fi înclinat într-o anumită direcție. În Vest, punctul de asamblare tinde să fie localizat într-una din părțile capului, deoarece suntem oameni foarte raționali, conduși de gândire. Suntem atrași de cei care au un punct de asamblare similar ca valențe și poziție, pentru că simțim că vibrăm la fel cu ei. De regulă, pe cei care au punctul de asamblare foarte diferit îi percepem ca străni și negliobi, ba am putea gândi chiar că sunt proști, deoarece nu pot percepe ce percepem noi; sau aiuriți, pentru că simt ce noi nu simțim. Nu ne dăm seama că percepțiile noastre sunt limitate de credințele și de experiența noastră de viață. Este exact ca și în cazul indienilor orbi dintr-o poveste veche, care examinau un elefant: unul simte coada elefantului și spune că animalul arată ca o frânghie, un altul simte colțul și insistă că elefantul este ca o sabie, în timp ce un altul îmbrățișează piciorul și jură că animalul este ca un copac. Pentru fiecare om, realitatea limitată pe care o percepe pare să fie unica realitate.

Punctul de asamblare rămâne, în mod normal, în același loc pe tot parcursul vieții - un loc pe care eu îl numesc „poziția de acces” - pentru că aici accesăm realitatea noastră obișnuită. În exercițiul care urmează, o să învățați să vă localizați punctul de asamblare și să-l mutați, mai întâi spre pod și apoi în fiecare din cele patru chakre asociate cu cele patru niveluri ale percepției.

Odată ce mutați punctul de asamblare pe pod, puteți trece pe oricare dintre cele patru niveluri de percepție. De fapt, nu puteți să schimbați nivelurile, *decât* trecând peste pod (de aceea îi și spunem așa). Ajută dacă vă imaginați podul ca pe centrul unei roți și cele patru niveluri de percepție ca pe cele patru puncte cardinale (nord, sud, est și vest) - sau ați putea să vă gândiți la el ca „punctul neutru” al unei mașini, înspre care mutați maneta între viteze.

La sfârșitul exercițiului, veți face ca punctul de asamblare să se întoarcă la poziția de acces - locația lui inițială. Dacă ați lăsa punctul de asamblare la pod, ați experimenta o stare de beatitudine, dar nu ați putea lăsa afară câinele care latră, sau răspunde la telefon. Cu toate că este excelent să meditați în poziția podului, sau să rămâneți acolo pentru un timp, în interiorul propriului vostru suflet, nu este practic să stați acolo multă vreme... doar dacă nu cumva vă aflați într-o mănăstire și nu trebuie să plimbați câinele, sau să comunicați cu lumea.

Scopul acestui exercițiu este să învățați cum să treceți mai rapid între nivelurile de percepție. Va fi nevoie de practică - dar, când îl veți stăpâni, veți putea schimba energiile fiecărei situații în care vă găsiți și rezolva problemele, de la un nivel mai înalt. Paradoxul este că nu poți schimba lumea, decât atunci când înțelegi că este perfectă, exact așa cum este *pentru acel nivel*. Aceasta este înțelegerea pe care o dobândești, atunci când percepi o problemă de la un nivel superior celui la care a fost creată. De la acest nivel, veți percepe numai posibilități și o să aveți libertatea de a schimba orice.

EXERCITIUL: Mutarea punctului de asamblare

Găsiți un loc liniștit și confortabil, în care să nu fiți deranjați de nimic. Așezați-vă pe scaun, sau găsiți o poziție confortabilă pe canapea. Lăsați deoparte gândurile care vi se învârt prin minte. Inspirați adânc și expirați. Inspirați... și expirați. Inspirați încet... și expirați din nou, concentrându-vă pe respirație.

Plasați-vă ambele mâini în postură de rugăciune, în mijlocul pieptului. Respirați adânc de câteva ori și apoi ridicați-vă mâinile, încă împreunate, pe lângă față, deasupra capului, împingându-le în sus cât de mult puteți, până când intrați în chakra a opta, care este ca un disc de energie aurie ce plutește, învârtindu-se, la câțiva centimetri deasupra capului și în interiorul CEL-ului. Această chakră este sufletul. Ea există în afara timpului și este eternă.

Despărțiți-vă mâinile, întoarceți palmele spre exterior și apoi depărtați-le, ca un păun care își răsfire coada. Stabiliți-vă intenția de a vă extinde a opta chakră pentru a vă învălui întregul corp. În timp ce faceți asta, măriți-vă CEL-ul din starea lui contractată, asemeni unei nuci de cocos, și extindeți-vă lumina într-o bulă care să vă înconjoare.

Continuați să respirați încet, în timp ce readuceți mâinile la piept, în poziția de rugăciune... apoi depărtați-le spre exterior, pentru a vă extinde Câmpul de Energie Luminoasă spre lateral.

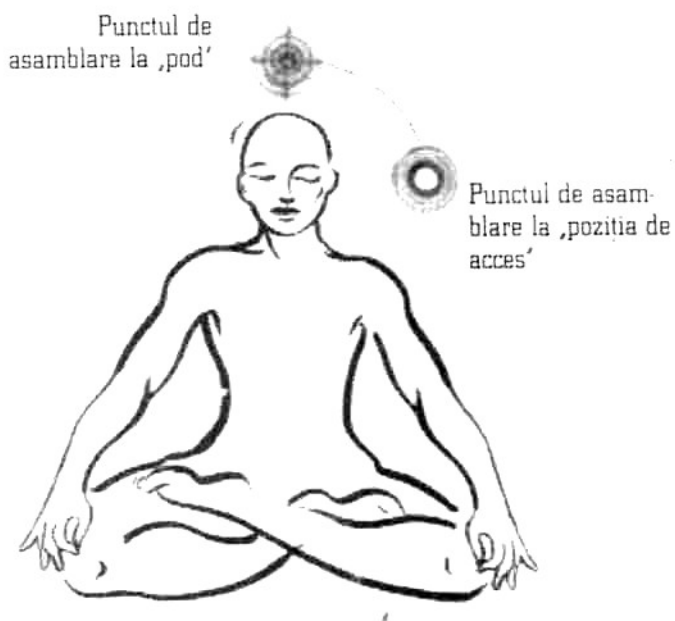
Repeți această mișcare la nivelul stomacului și al pelvisului, extinzându-vă CEL-ul, folosindu-vă imaginația și mâinile. Fiți conștienți de această bulă de Lumină care vă înconjoară și pulsează, pe măsură ce atrage energie din pământ, în sus, prin picioarele voastre, în coloana vertebrală, piept, brațe și cap. Simțiți energia care curge de deasupra capului vostru înapoi, în pământ, prin picioare.

Folosindu-vă mâinile, explorați interiorul CEL-ului până când simțiți un loc care se percepe altfel - ar putea furnica, sau să fie mai cald sau mai rece decât restul Câmpului vostru de Energie. Amintiți-vă că punctul vostru de asamblare va fi, cel mai probabil, localizat lângă cap, de o parte sau cealaltă, și va fi perceput ca o minge cam de mărimea unui grapefruit. Când îl găsiți, ridicați ambele mâini și pipăiți-i forma sferică (folosiți-vă imaginația). Ce senzații experimentați, în timp ce vă țineți în mâini, punctul de asamblare? După cum relatează uneori elevii mei, ați putea să aveți un sentiment neașteptat de bucurie, ori amețelă, sau dezorientare. Nu este ceva neobișnuit, pentru că sunteți pe cale să vă schimbați modul în care vă percepeți lumea. (Alți elevi au spus că nu au simțit nimic, și că, pur și simplu, își imaginează cum ar fi să țină în mâini, sfera aceasta de energie. Dacă așa vi se întâmplă și vouă, este absolut în regulă).

Acum mutați-vă punctul de asamblare, ridicând mâinile la a opta chakră, chiar deasupra capului, acolo unde este podul. Respirați adânc de câteva ori, menținându-vă punctul de asamblare în starea lui naturală și observați-vă senzațiile din corp; de exemplu, atunci când sunteți în poziția aceasta, nu e ceva neobișnuit să aveți sentimente de pace și comuniune. Le spun elevilor mei care au probleme când încearcă să mediteze, să încerce meditația, după ce și-au mutat punctul de asamblare pe pod, unde contemplația și meditația vin în mod natural, în această poziție, mintea se liniștește și e posibil să treacă chiar și o oră de meditație, într-un răstimp care lor li se pare că e doar de cinci minute.

Continuați să respirați încet și adânc și eliberați-vă punctul de asamblare. Observați dacă el rămâne la a opta chakră, sau plutește înapoi spre poziția lui obișnuită de acces. (Amintiți-vă că veți avea nevoie de câteva încercări, înainte de putea menține punctul de asamblare, pe pod.) Apoi, aduceți-vă punctul de asamblare până jos, la prima chakră, domeniul șarpelui, care e localizat la baza coloanei, lângă osul pubian. Acest vortex se deschide în afară, extinzându-se la câțiva centimetri în afara corpului. Mențineți-l acolo. Deoarece nivelul șarpelui este localizat la prima chakră - și este o stare absolut primară, instinctuală - deveniți conștienți de cum vi se schimbă respirația și de cât de ușor vă puteți acorda la pulsul inimii, la senzațiile din piele și la corpul vostru.

A opta chakră



Când sunteți pregătiți, ridicați-vă punctul de asamblare înapoi la poziția podului. Odihniți-vă acolo puțin. Inspirați adânc și încet, și apoi expirați. Acum aduceți-vă punctul de asamblare la a doua chakră, localizată sub ombilic. Rămâneți acojo, pentru scurt timp, experimentând nivelul senzorial al jaguarului.

Deoarece percepția felinei este localizată la a doua chakră, ea poate stârni emoții și chiar senzații legate de sex. Deveniți conștienți de felul emoțiilor ce sălășluiesc acolo și cât de ușor puteți simți mânia, excitarea sau frica, la fel ca și bunătatea, generozitatea și pasiunea. Continuați să respirați adânc și încet, și readuceți punctul de asamblare la poziția podului.

Mutați-vă încet punctul de asamblare la chakră a șasea, în mijlocul frunții, tărâmul pășării colibri. Odihniți-vă la acest nivel de percepție, conștienți de numeroasele căi pe care călătoria voastră v-a dus în această viață. Aici puteți observa că tot ce vi s-a întâmplat, bun și rău, a avut înțeles și scop. Deoarece a șasea chakră este domeniul vi-zionii interioare, ați putea avea un sentiment de liniște, asemănător modului în care pasărea colibri plutește în zbor. În această stare de percepție, experiențele telepatice sunt obișnuite și un Protector al Pământului poate simți ce face sau ce simte cineva drag lui, chiar și la distanțe de sute de kilometri.

Când sunteți pregătiți, readuceți punctul de asamblare înspre pod. Respirați adânc de câteva ori... acum mutați-vă punctul de asamblare în sus, la a noua chakră, localizată cu mult deasupra capului și în afara CEL-ului vostru - domeniul spiritului și al vulturului. Simțiți o conexiune extatică cu tot ceea ce este: cu râurile și copacii, cu oamenii care trăiesc acum și cu strămoșii voștri, cu ploaia și cu vântul, cu stelele și soarele. Simțiți că sunteți una cu Divinul și cu întreaga Creație, dincolo de limitele spațiului și timpului.

Când sunteți pregătiți, retrageți-vă punctul de asamblare din nou la pod. Inspirați adânc și mutați-vă punctul de asamblare înapoi, la poziția de acces. Aici, reintrați în realitatea voastră de fiecare zi și vă întoarceți la starea de a fi complet funcționali în această lume. Încheiați prin a vă aduce iar mâinile în postura de rugăciune, pentru trei respirații adânci.

Când stăpâniți arta de a vă muta punctul de asamblare, puteți interveni la alte niveluri ale realității, pentru a vă vindeca sau pentru a vă redobândi extraordinara creativitate pe care o aveți când erați tineri. Am lucrat odată cu copiii, într-un program Head Start și, la începutul anului, înainte ca ei să se obișnuiască cu regulile anului școlar, le-am cerut să schițeze o casă. Desenele lor reprezentau cele mai fantastice structuri - case care pluteau pe nori, erau împletite în rădăcinile unui copac sau pluteau pe râuri. Până la sfârșitul anului, acești băieți și fete învățaseră regulile percepției obișnuite și credeau că o casă „cum se cuvine” consta dintr-un mare paralelipiped cu ferestre mici, pătrate și acoperiș înclinat, care era încoronat cu un coș mic dreptunghiular, din care ieșea un fir de fum. Chiar și copiii care locuiau în zone imobiliare aglomerate au desenat asemenea case, pentru că învățaseră filtrele de percepție ale culturii. Inconștient, ei foloseau de aceeași normă culturală în care am fost educați cu toții. Deveniseră cetățeni ai tărâmului cenușiu, plat, al realității obișnuite.

Când punctul nostru de asamblare se întepenește într-un loc și nu mai este în acord cu frecvențele realității, noi numim asta „maturitate”. Cu alte cuvinte, nu mai vedem zâne zburdând lângă pârâu, nici nu mai percepem monștri sub pat - în schimb, vedem probleme și nu oportunități. De aceea, cineva care lucrează în publicitate - o industrie care cere un nivel ridicat de creativitate - își va umple biroul cu jucării, mingi de baschet din cauciuc și cercuri, utilizând aceste obiecte pentru a reintra în legătură cu copilul creativ care era odată, în locul adultului logic și rațional, care a devenit între timp.

Mutarea punctului de asamblare la fiecare din cele patru stări de percepție ne permite să ne eliberăm de perspectiva unei lumi bidimensionale asupra realității și să abordăm o infinită varietate de posibilități. Iar când intrăm în starea vulturului, putem rezolva problemele chiar la sursa lor și să privim cu ochii care au văzut nașterea și moartea galaxiilor.

Am avut ocazia să experimentez asta, în propria mea viață. Mentorul meu Laika, don Antonio, obișnuia să-mi spună că era decoratorul interior al sufletului meu.

Odată, când călătoream spre un lac alimentat de fluviul Amazon, mi-a explicat că eu eram precum o lagună - mă percepeam pe mine însumi ca fiind separat de marele râu al vieții și adunam lemne care pluteau, pentru a construi castele iluzorii, pe malurile lagunei. Căuta să mă învețe că eram prins la nivelul șarpelui, încercând să schimb lumea la nivelul cel mai dens și material - și că asta îmi absorbea nouăzeci și cinci la sută din energie. Când castelele mele se prăbușeau, târâm lemnele la celălalt capăt al plajei și încercam să le reconstruiesc, creând o nouă relație, un nou proiect, sau chiar o nouă carieră - iar toate acestea necesitau un efort de luni de zile.

Don Antonio obișnuia să-mi spună: „Aș putea pune mâna la izvorul aceluiași râu și să creez un val care va schimba contururile malului tău din aval. Sau, dacă ai cădea din barcă, acel curent te-ar putea duce la mal și ți-ar salva viața. Aș putea crea această undă puternică, doar cu o parte infimă din energia mea”.

Lucrând la nivelul concret, pentru a construi ceea ce eu am crezut că va fi o viață fericită și împlinită, am antrenat cantități uriașe de putere și atenție. Mentorul meu încerca să-mi spună că trebuia să călătoresc mai departe în amonte și, din starea de percepție a vulturului, să schimb curgerea râului care îmi alimenta laguna, să-l fac să se reverse și să-mi distrugă castelele. Unicul mod de a face asta era să-mi ridic nivelul percepției.

Pe lângă învățarea stărilor de percepție, a trebuit să stăpânesc practicile fiecărei introspecții. Numai atunci am încetat să-mi mai organizez o viață bazată doar pe serviciu, relațiile personale și proiectele potrivite - ca și cum acestea ar fi o ecuație matematică pentru fericire.

În schimb, am învățat să acționez dintr-o perspectivă mai înaltă și să mă deschid spre definiții mai largi, ale bucuriei și succesului.

Atunci am descoperit puterea de a crea o poveste diferită - pentru mine însumi și pentru lume. Numai atunci am putut crea un vis nou și mai bun. Doar atunci m-am putut desprinde de poveștile pe care continuam să mi le spun mie însumi... și care mă țineau captiv, într-o existență limitată.

Acum e vremea să mergem mai departe, la Partea a II-a a acestei cărți și să ajungem să cunoaștem fiecare din cele patru introspecții, în amănunt. În capitolul următor, o să vă explic cum înaintăm prin viețile noastre, fără conștiința faptului că urmăm scenariii vechi, ucigătoare, dar și cum ne putem lepăda de pielea noastră de șarpe și renaște, pentru a trăi într-un mod mai creativ.



Partea a doua

Cele patru introspecții

INTROSPECȚIA 1

Calea Eroului

Să fii erou înseamnă să fii autorul propriei tale povești.

Prima introspecție este calea eroului, pentru că, atunci când îi urmezi cele patru practici, îți transformi rănilile într-o sursă de putere. Dacă ai fost rănit emoțional în anumite moduri (așa cum am fost cu toții), când pornești pe calea eroului, traumele pe care le-ai experimentat pot să te ajute, cu adevărat, să îți găsești puterea și compasiunea.

Puteți realiza acest lucru, lepădându-vă de poveștile trecutului - exact așa cum un șarpe se leapădă de pielea lui. Pe parcurs, o să încetați să mai fiți o victimă a ceea ce vi s-a întâmplat și, în schimb, veți avea posibilitatea să vă scrieți propria voastră poveste curajoasă despre putere, vindecare și frumusețe. Nu mai trebuie să fiți artistul neînțeles, rebelul dur cu inimă de aur, inocentul care a fost trădat, sau copilul părintelui abuziv.

Prima introspecție vă arată că acestea sunt doar personaje pe care le-ați creat, ca să vă explice ce vi s-a întâmplat. Poveștile voastre personale sunt numai firele pe care le-ați tors - ele nu sunteți voi. Suferința apare, atunci când credeți că sunt reale - fie că ați creat aceste povești voi înșivă, fie că altcineva a făcut-o pentru voi - și le confundați cu realitatea. Personajele din povestea voastră devin apoi asemănătoare unor stafii flămânde, care apar la masa de seară și se hrănesc cu resturile voastre.

E posibil să încercați să înțelegeți aceste stafii și să negociați cu ele, deoarece credeți că sunt reale. Dar plângerile, pretențiile și setea lor de a li se da atenție nu se mai sfârșesc: umbra tatălui plutește peste voi, căutând iertare sau răzbunare (aluzie la stafia regelui, din piesa *Hamlet*, de Shakespeare. N tr.); imaginea copiilor voștri vă spune că ar fi trebuit să-i creșteți altfel; iar spectrul propriei tinereți vă bântuie, muștrându-vă că ați risipit-o. Sunteți bombardati de vocile stridente ale celor pe care i-ați nedreptățit, sau care v-au nedreptățit... și care nu tac niciodată.

De fapt, dacă hrănim aceste stafii flămânde, ele vor suga forța vitală din noi. (La urma urmei, câți oameni de cincizeci de ani cunoașteți care încă se mai luptă cu amintirea unei mame nevrotice sau a unui tată distant?) Ne putem felicita pentru că am supraviețuit unei copilării dificile, sau putem să ne explicăm rațional tiparele noastre comportamentale, denunțând rasismul sau discriminarea sexuală pe care am suferit-o, modul în care părinții noștri ne-au neglijat, sau oricâte alte motive logice, pentru care ne comportăm în modul în care o facem. Atâta timp cât ne agățăm de credința că aceste povești sunt reale, rămânem blocați, hrănind continuu stafiile flămânde, într-un proces jalnic care imită adevărata vindecare - dar, de fapt, o împiedică.

Mult prea adesea lucrăm peste program, pentru a satisface cerințele poveștii noastre. Câte ritualuri de familie continuă, numai pentru că toată lumea este convinsă că trebuie să le urmeze, ca să-și exprime dragostea și loialitatea față de părinții, copiii și frații lor? Câți oameni își petrec viețile în ședințe care au puțin scop practic, cu excepția faptului că perpetuează ideea că indivizii productivi au multe ședințe importante? Câți studenți se forțează să aleagă cursuri practice de studiu, mai degrabă decât să-și urmeze îndemnul inimii? Când alungați stafiile de la masa voastră și vă desprindeți de poveștile proprii despre ceea ce „se cuvine”, e „corect” și „cel mai bine”, vă eliberați pentru a explora misterul a cine sunteți cu adevărat - voi și ceilalți oameni din viața voastră. Prima introspecție este asociată cu nivelul șarpelui - corpul fizic, lumea materială și percepția senzorială - și, pe măsură ce o stăpâniți, o să începeți să vedeți dincolo de

nivelul cel mai simplist și concret al realității. O să începeți să recunoașteți evenimentele din viața voastră, care v-au format și modelat, la fel ca și modul în care părinții și cultura v-au afectat persoana care ați devenit. Și atunci, când o să depășiți *acea* poveste, puteți crea o alta nouă, care se potrivește mai bine călătoriei unui erou. Puteți să vă desprindeți de povestea plicticoasă a unui bărbat de vârstă mijlocie care își retrăiește adolescența, sau a unei femei în a cincea decadă a vieții, care încearcă să arate și să se poarte ca și cum ar avea douăzeci de ani, și să începeți să scrieți o poveste mult mai originală, pentru voi înșivă. O să recunoașteți coregrafia Divină a evenimentelor din trecut, care v-au propulsat în călătoria voastră de vindecare, învățare și descoperire.

Manifestările fizice ale poveștilor noastre

Poveștile personale sunt atât de puternice și convingătoare, încât sunt absorbite în interior și ajung să-și găsească locul în țesutul muscular, ca memorii ale celulelor noastre. Deci, atunci când „somati-zăm” aceste povești, modul în care umblăm și vorbim se schimbă. S-ar putea să uităm că suntem poeți și nu numai părinți, și să ne trezim vorbind pe limba bebelușilor. Ne-am putea autoconvinge că suntem victime perpetue - și, în loc să pășim cu încredere, ne vom târșâi picioarele, cu ochii plecați și umerii încovoiați. Actorii care voiau cu adevărat să întrupeze un rol vor începe adesea prin a observa, cu atenție, caracteristicile fizice și mișcările unui tânăr furios, ale unei femei deprimată de vârstă mijlocie, sau a unui inocent cu ochii mari - întrucât ei consideră că poveștile acestor personaje se manifestă în înfățișarea lor fizică și în modul în care se mișcă.

Oricare ar fi imaginea a cine sunteți voi în povestea voastră, pe aceea o veți întrupa, iar oamenii vor reacționa ca atare. Modul în care arătați și vă purtați va transmite mesajul că sunteți inabordabili sau prietenoși, încrezători sau nesiguri, puternici sau răniți. De asemenea, fie că vă dați seama de asta, fie că nu, îi veți accepta pe cei care se presupune că sunt în cercul vostru și îi veți evita pe cei al căror limbaj cor poral sau înfățișare semnalează că nu aparțin lumii voastre (pentru că vă lăsați manipulați de poveștile *lor*). Gândiți-vă la oamenii lângă care stați într-un autobuz aglomerat - probabil că ei sunt cei mai potriviți să fie în cercul vostru social, mai degrabă decât cei care arată, se îmbracă și se poartă la fel ca voi.

Îmi amintesc de o vară când am stat într-o zonă ca vai de lume, din New York City. În primele zile, mi se părea că strada era plină de hoți și violatori, dar, în săptămânile următoare, am descoperit că aceste „personaje sinistre” erau, pur și simplu, vecinii mei. Erau cei mai amabili oameni - adoptaseră doar o înfățișare cu care să impună respect în New York City. Curând după ce am înțeles acest lucru, am văzut într-o zi un personaj amenințător, reflectat într-o vitrină și m-am speriat. Atunci am înțeles că și eu îmi dezvoltasem o atitudine și o înfățișare care impuneau respect pe străzi și de aceea abia m-am recunoscut pe mine însumi.

De ce ne agățăm de poveștile noastre

Ne agățăm de poveștile noastre, pentru că obținem un oarecare beneficiu din ele, chiar și atunci când ne provoacă suferință. De obicei, principala recompensă este că ego-ul nostru poate rămâne vedetă, în cazul în care continuăm să facem parte din dramă. Credem că, într-o zi, o să ne depășim copilăria îngrozitoare, sau viața intimă ce se îndreaptă spre dezastru, dacă ne străduim destul de mult pentru a ne repara pe noi înșine - dar nici nu ne gândim să abandonăm rolul de victimă. Dacă am face-o, ar trebui să eliberăm nevoia ego-ului de a fi cel care spune povestea.

Ego-ul are un instinct de supraviețuire foarte puternic și va face aproape orice pentru a rămâne în viață. Se va lupta cu dorința de vindecare și va insista asupra nevoii lui de a avea dreptate. Poate că ați trecut prin asta, când v-ați certat cu cineva: exista o parte din voi care voia să nu se mai lupte, ci, în schimb, să găsească un teren comun cu partenerul - dar ego-ul a insistat că voi știți mai mult sau aveți un punct de vedere superior, așa că v-a cerut să continuați să vă certați, până când cealaltă persoană va fi înfrântă. Ego-ul v-a convins că, dacă vă deziceți de povestea voastră, nu veți fi iubiți, prețuiți, recunoscuți, sau remarcați - ba ați putea chiar să dispăreți.

Adesea, beneficiul faptului că ne agățăm de poveștile noastre este un sentiment fals de siguranță și scop. La urma urmei, cine suntem noi, dacă nu suntem figura înțeleaptă, autoritară, rebelul creativ sau părintele iubitor? În tinerețea mea, când practicam psihologia, auzeam adesea oameni vorbind despre poveștile lor de viață, cerându-și dreptul de a se simți victimizați de ce au trăit în copilărie, de soți sau de bani. Bineînțeles că se saturaseră de aceste povești lipsite de originalitate, care nu făceau altceva decât să-i țină captivi în suferința lor. Și totuși, ei nu cunoșteau nicio altă cale - se trezeau repetând încontinuu aceeași dramă, dar cu slujbe diferite, cu alți parteneri și alți prieteni. Uneori, chiar renunțau la terapie, când le explicam că ei nu erau singurii plictisiți până la epuizare de poveștile lor. În zilele acelea eram tânăr și nu știam cum să îmi ajut clienții să creeze o nouă poveste - un personaj de legendă, care să le dea putere, în loc să-i ucidă).

În realitate, povestea noastră devine o sentință la moarte pentru eroul lăuntric, pentru că ne cere să negăm ceea ce nu se potrivește cu rolurile sale limitate. Am copii, de exemplu, dar nu sunt „un tată”. Bineînțeles că sunt părinte - și cred că sunt unul bun - dar asta nu definește cine sunt eu cu adevărat. De asemenea, scriu și vindec, dar nu sunt un scriitor sau un vindecător. Cine sunt eu este un mister, din care descopăr în fiecare zi tot mai multe indicii. În anumite zile mă simt complet confuz în privința a cine sunt eu, dar nu las asta să stea în calea faptului că sunt un părinte bun și eficient. Doar că recunosc că un personaj precum „tatăl”, „scriitorul” sau „vindecătorul” este mult prea mic, pentru a descrie cine sunt eu cu adevărat.

Dacă vă identificați pe voi înșivă ca părinte, amintiți-vă că odraslele voastre vor depăși nevoia de a avea o mamă sau un tată care să aibă grijă de ei. Cine o să fiți, atunci când copiii voștri vor pleca de acasă? Cum se va schimba rolul vostru? Mulți părinți devin deprimăți, atunci când ultimul lor copil se mută de acasă, pentru că sindromul cuibului gol îi forțează să înfrunte faptul că nu mai e nevoie de ei ca să spele hainele copilului, sau să se asigure că acesta mănâncă trei mese îmbelșugate pe zi. În mod similar, dacă vă identificați pe voi înșivă ca antreprenor, scriitor, vindecător, soț sau soție, cândva veți ajunge la sfârșitul aceluiași rol. Atunci va trebui să creați o nouă identitate ce vi se potrivește în acel moment - iar acest lucru poate fi înspăimântător, pentru că nu știți dacă veți găsi o identitate care are vreun înțeles pentru voi. Fiecare personaj din povestea voastră prezintă dovezi false ale naturii voastre adevărate. Și când insistați să-i vedeți numai pe alții - fie că e mama, tatăl, șeful sau copilul - în rolul pe care ei îl joacă în povestea vieții voastre, propria percepție vă va împiedica să experimentați cine sunt ei cu adevărat. Aceasta va crea mânie - în voi, dar și în ei. Cu toate acestea, când vă desprindeți de poveste, relațiile voastre cu cei pe care îi iubiți și cu care vă luptați vor începe să se vindece și resentimentele se vor dizolva.

Să renunțăm la rolurile noastre

Fiecare poveste are în distribuție personaje principale care joacă anumite roluri. Când practicăm calea eroului, ne lepădăm de personajele limitate cu care ne identificăm, împreună cu credințele pe care aceste personaje le consideră adevărate. Personajele devin ceea ce *fa-cem* noi, dar ele nu sunt ceea ce *suntem* noi. Putem continua să acționăm ca soră medicală, mamă, fiu, vânzător, agent imobiliar sau pensionar și putem fi imens de eficienți în fiecare dintre aceste sarcini. Putem să fim în lume, dar să nu fim stăpâniți de ceea ce este, la urma urmei, neimportant. Cu alte cuvinte, noi nu suntem rufele, gătitul sau curățatul - noi facem aceste lucruri, pur și simplu, fără durere sau luptă.

Am fost dintotdeauna nedumerit de fragmentul acela din Biblie, unde Hristos întrebă: „Cine este mama mea?” Mai târziu, am înțeles. Se elibera de rolul de „fiu al Măriei” (cu toate responsabilitățile unui bun fiu evreu), pentru a-și asuma rolul mai mareț, de „fiu al lui Dumnezeu”. Vedeți, fiecare rol pe care îl jucăm este un mănunchi de credințe și o multitudine de așteptări - și, când aceste credințe și așteptări nu sunt împlinite de către ceilalți sau de către lume, suntem dezamăgiți și luăm totul ca pe un afront personal. Când ne eliberăm de rolurile noastre, putem face ce am fost chemați să facem. Nu mai luăm totul ca pe un atac la persoană, nici nu mai avem nevoie să ne asigurăm că ego-ul nostru primește atenție și validare.

În continuare, vă prezint un exercițiu foarte puternic, pe care îl fac cu studenții mei pentru a-i ajuta să se elibereze de rolurile lor.

EXERCIȚIU: Să ne ardem rolurile

Voi citiți această carte la nivelul jaguarului, folosindu-vă mintea pentru a-i înțelege limbajul și ideile. Exercițiul de mai jos va avea loc la nivelul păsării colibri - la nivelul sacrului - iar scopul este să dezlegați cordoanele energetice care vă țin legați de un anumit rol. Cel mai bine este să faceți acest exercițiu în liniște, lângă un foc, dar puteți să-l faceți și aprinzând o lumânare. Veți avea nevoie și de scobitori, de un pix și de fâșii de hârtie.

Mai întâi, pe fiecare fâșie de hârtie scrieți numele unui personaj pe care îl jucați în viața voastră. Asigurați-vă că includeți cel puțin douăzeci de roluri, inclusiv: mamă, fiu, tată, întreținător al familiei, asistentă medicală, vindecător, alcoolic în recuperare, iubit, prieten înțelegător, poet, persoană care încearcă să se lase de fumat și oricare altele pe care le găsiți. Apoi înfășurați fiecare bucată de hârtie în jurul unei scobitori și folosiți-vă respirația pentru ca să „suflați” în ea intenția voastră de a vă elibera de rolul acela. Apoi țineți scobitoarea la foc și uitați-vă cum arde. Țineți fiecare băț care arde între degete, cât de mult puteți, fără să vă ardeți. Pe măsură ce fiecare băț înfășurat arde, imaginați-vă că eliberați viitorul aceluia personaj, până când nu mai există, până când nu mai sunteți mamă, fiu, bărbat sau femeie. Procedând astfel, veți tăia cordoanele energetice care vă țin legați de personajul acela.

Am făcut acest exercițiu, atunci când fiul meu era în primii lui ani de adolescență și unul dintre personajele pe care le-am incinerat era acela al tatălui. În vreme ce bățul ardea mocnit, mi-am spus: „Plasez în acest foc persoana care mă aștept să fii tu, fiule, astfel încât să poți deveni cine ai venit tu pe lumea asta să fii”. De atunci, relația noastră a fost întotdeauna aceea de prieteni, deși el știe că sunt întotdeauna gata să îl ajut.

Povești noi - și mai bune

Cel mai bun motiv pentru a scăpa de poveștile voastre, tot așa cum șarpele își leapădă pielea, este acela că niciodată nu vă puteți vin deca, fiind în interiorul poveștii. Nu puteți decât să vă resemnați și să vă acceptați destinul pe care acel scenariu vi l-a menit, iar apoi să vă condamnați pe voi înșivă la suferința pe care o conține acea dramă. Mama voastră care îmbătrânește nu va înceta niciodată să fie prefăcută, iar copiii voștri nerecunoscători vor continua să vă ignore. Dar când vă creați o poveste extraordinară pentru voi înșivă, vindecarea și transformarea se întâmplă la nivelul păsării colibri și va pătrunde în jos, pentru a introduce informații în lumea voastră psihică și fizică.

Dacă veți continua să depănați povești născocite, despre călătoria voastră de viață, ați putea măcar să le faceți mărețe, înălțătoare. E mai bine să vă vedeți pe voi înșivă ca pe un călător viteaz, care a scăpat ca prin urechile acului de vrăjmași - ceea ce v-a învățat să aveți încredere în instinctele voastre - decât să vă vedeți ca pe o victimă a trădării, care a pierdut tot ce avea valoare, din cauza vreunui prigonitor plin de cruzime, iar acum nu mai poate avea încredere în oameni.

Niciuna dintre poveștile voastre nu sunt adevărate - ele sunt doar scenarii pe care voi le-ați creat. Ele nu sunt viața voastră, deoarece doar vă blochează în trecut, înțepeniți în rolul unui artist subapreciat, al unui fiu neînțeleș, sau al victimei unei boli cronice. Chiar și poveștile care vă dau putere, pe care veți învăța să le depănați și le veți folosi pentru a le înlocui pe cele vechi, de nesuportat, nu vor fi altceva decât simple trasee pe harta care vă arată calea. Ele vă vor ajuta să navigați prin viață și să urcați muntele, dar nu sunt muntele în sine.

După ce înțelegeți prima introspecție și îi urmați practicile, vă veți lepăda treptat de identificarea cu ego-ul și vă va fi mai ușor să vă desprindeți de poveștile voastre. În loc să căutați înțeles și scop la nivelul concret, o să-l găsiți la nivelul spiritual, unde poveștile sunt epice și sacre. Când se va întâmpla acest lucru, va muri cine erați convinși că sunteți și veți deveni un mister pentru voi înșivă. Nu veți mai pune întrebarea: „Cine sunt eu?”, ci vă veți întreba, în schimb: „Ce sunt eu?” - și o să înțelegeți că sunteți făcuți din același material din care sunt făcute stelele, că sunteți Dumnezeu care apare în forma ființei voastre. Sunteți cu mult mai mult decât poveștile personale - și încă mai aveți atât de mult de descoperit despre potențialul vostru.

De exemplu, o femeie pe care o cunosc a aflat că, atunci când era copil, mama ei (care fusese copleșită, în anumite momente, de povara de a crește doi copii mici) câteodată o hrănea lăsând-o

cu o sticlă cu lapte la gură, în loc să o lege și să-i țină sticla. M-am întrebat atunci cum a schimbat acest fapt, percepția pe care femeia o avea asupra mamei sale: cu o zi înainte, nu știuse informația asta, iar astăzi, o știa. Mama ei era aceeași persoană care fusese și în ziua precedentă. Dar acum femeia era convinsă că descoperirea ei scotea la iveală faptul că fusese rănită într-un oarecare fel, astfel încât se simțea deprimată și trădată. Își dorea mult să nu fi aflat acest lucru despre mama ei. Deși nu avea nicio dovadă că suferise din cauza acestui tratament pe când era copil, a născocit imediat o poveste, în care părintele ei rece și abuziv o maltratase.

Când ne lepădăm de poveștile noastre negative, lipsite de originalitate, cum ar fi: „Mama mea era egoistă și m-a neglijat”, o putem iubi și accepta așa cum este ea. Putem înceta să ne dorim ca trecutul nostru să fi fost diferit, să ne obsedeze modul în care lucrurile ar fi putut fi, dacă mama și tata ar fi fost părinții care doream noi să fie. Putem aprecia darurile pe care au reușit să ni le ofere, în loc să ne concentrăm pe ce nu ne-au oferit. Povestea noastră nouă, pozitivă, despre un tată absent, ar putea fi povestea unui copil care a învățat valoarea independenței. Putem să renunțăm la vechea poveste despre bunicii care îi judecau pe alții și erau aspri, și să scriem o alta despre cum ne-au învățat că, atunci când îi *judeci* pe alții, sfârșești prin a provoca durere și nefericire - ție însuși și altora. În această nouă poveste, putem celebra faptul că am fost învățați să prețuim toleranța. Dacă am scrie astfel de povești pentru viețile noastre, am putea să eliminăm majoritatea vizitelor la psihoterapeut.

Cele trei personaje arhetipale din poveștile noastre

Pentru a începe să vă transformați rănilile în surse de putere și de compasiune, trebuie să identificați poveștile pe care vi le spuneți despre cine sunteți. Poate că nu sunteți deloc conștienți de cât de profund credeți în aceste povești. Ați putea deveni defensivi și să insistați că aveți dreptul să vă țineți de adevărul vostru - că ați fost victimizați, neînțeleși, abuzați, abandonati, trădați și așa mai departe. Dar, dacă reușiți să vă deziceți de povestea voastră și de felul cum vă definiți voi înșivă, puteți să vă schimbați traiectoria vieții, să vă reinventați și să creați o călătorie care să vă dea mult mai multă putere pentru voi, pentru familia voastră și pentru rasa umană, în totalitatea ei.

Ori de câte ori spunem o poveste despre experiența noastră sau a altcuiva, noi distribuim personajele în trei roluri, care formează un arbitrar *triunghi al lipsirii de putere*. Aceste personaje sunt *victima*, *agresorul* și *salvatorul*. În lumea băștinașilor americani, ei sunt indianul, conchistadorul și preotul. În orice poveste, indianul reprezintă victima, cea agresată de conchistador, care este agresorul. Preotul acționează ca salvatorul nobil care încearcă să-l ajute pe bietul indian, cu promisiunea unei vieți de apoi, mai bune.

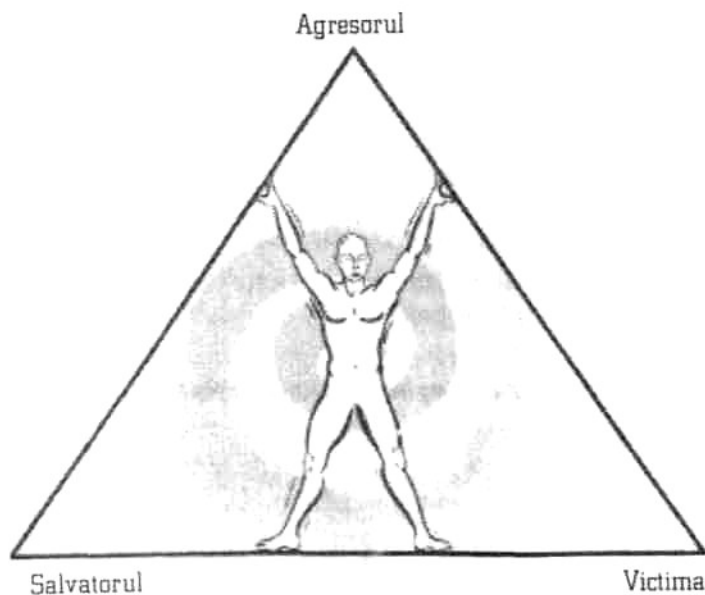
Atunci când trăiți din cadrul scenariului poveștii voastre, creați ceea ce este cunoscut ca o *legătură a traumei* cu actorii principali, pentru că vă conectați la ei, din șinele vostru rănit. În propriile povești, întotdeauna jucați unul din aceste roluri - deși veți schimba personajele, pe măsură ce firul poveștii se deapănă.

De exemplu, eu cunosc o asistentă socială care ajută supraviețuitorii ai violenței domestice. Ea obișnuia să se gândească la clienții ei ca la niște victime și lucra peste program, ca să protejeze femeile de bărbații care le abuzau. Comportamentul ei a avut niște consecințe pozitive, pentru că, în multe cazuri, și-a ajutat clientele să nu mai fie victimizate. Cu toate acestea, succesul a costat-o foarte mult pe plan personal: pentru că era foarte prinsă în rolul ei de salvatoare, s-a simțit rănită și victimizată, atunci când unele dintre clientele ei au început să nu le mai placă atitudinea ei maternă față de ele. Ea a di-recționat atât de multă furie spre abuzatori, încât a devenit ea însăși o agresoare, hotărâtă să-i vadă pe acești bărbați suferind, în loc să recunoască faptul că, la rândul lor, și ei aveau nevoie de vindecare și că ar fi putut foarte bine să fi fost ei înșiși victimele violenței domestice, atunci când erau copii. Fără să vrea, asistenta socială devenise prizonieră în triunghiul lipsirii de putere.

În orice situație, pentru toți vindecarea e posibil să apară, atunci(când cineva reușește să evadeze din personaj și să iasă din propria poveste. Ideea este că noi cheltuim atât de

multă energie jucând aceste drame, încât devenim orbi cu privire la scopul nostru și incapabili să evoluăm cât de cât. Nu suntem aici ca să jucăm, la nesfârșit, partea nevindecată din povestea noastră și ne definim prin ce ni s-a întâmplat în trecut. Nu trebuie să salvăm, cu noblețe, victime și să fim răniți când ele încep să ne respingă, sau să le certăm, poziționându-ne în rolul agresorului. Da, e minunat să îi ajuți pe alții - dar, când facem acest lucru pentru a repara părțile nevindecate din noi înșine, ne blocăm în acest triunghi dramatic și împiedicăm adevărata vindecare pentru toți.

Triunghiul lipirii de putere



În cele din urmă, prietena mea a conștientizat că s-a blocat jucând rolurile de salvator nobil și persecutor care are dreptate. A început să-i vadă pe partenerii abuzivi ca pe ființe umane, care se aflau în propria lor călătorie de vindecare, și a reușit să se elibereze de nevoia de a-i vedea pe toți pedepsiți.

Când ieșiți din povestea voastră, vă desprindeți de judecățile la adresa celorlalți. De exemplu, când eu spun: „Simt că nu mă înțelegi”, îți spun modul în care eu îți interpretez comportamentul și sugerez că îmi faci un rău. Aceasta este o judecată, care se deghizează în sentiment. Dacă mă situez în afara poveștii, pot să-ți spun lucrurile de care am nevoie - cum ar fi, să fiu respectat și auzit. Nu mai e nevoie să-l mențineți pe celălalt în rolul scris în povestea voastră - înnoșirea personală și a celorlalți dispăre și puteți aplica iertarea.

Miturile și poveștile din cultura noastră

Când recunoașteți povestea în care sunteți prizonieri și cu care aveți o complicitate secretă, puteți decide să vă eliberați de ea. Dar, mai întâi, trebuie să o identificați. De aceea, miturile arhetipale - acele povești despre zei și eroi - sunt atât de prețioase. În ele putem să vedem propriile noastre călătorii, însoțite de lecțiile pe care trebuie să le învățăm, pentru a le transcende.

Tot așa cum ne agățăm de poveștile personale care ne fură puterea, acceptăm și miturile culturale mai mari, care vorbesc despre nevoia de a juca rolul victimei, al salvatorului, sau al tortionarului. Psihologii spun că jucăm rolul aceste personaje, în viețile noastre de fiecare zi. Retrăim poveștile bărbaților și femeilor care triumfă în fața provocărilor, eșuează din cauza unui defect fatal al caracterului lor, sau sunt recompensați pentru sacrificiile făcute. Ne percepem pe noi înșine suferind ca Iov, sau depunând un efort herculean.

Chiar și cei care nu sunt conștienți de poveștile arhetipale se identifică cu ele, în mod inconștient. De exemplu, acum câțiva ani, unii oameni erau nemulțumiți de reportajele din mass-media, despre moartea tragică a Prințesei Diana, care păreau s-o umbrească pe sfânta Maica Tereza, o femeie care devenise simbolul însuși al sacrificiului de sine și care murise în aceeași săptămână. Se întrebau de ce ar trebui să ne concentrăm atât pe viața unei tinere cu probleme, de viță regală, când lumea pierduse pe cineva care urma cu siguranță să fie propus spre canonizare, de către Biserica Catolică.

Răspunsul este că mass-media reacționa la faptul că mai mulți oameni se identificau cu Prințesa Diana, decât cu Maica Tereza. În viața reală, amândouă aceste femei erau persoane complicate, ca oricine altcineva, dar noi eram capabili să ne identificăm cu legenda din viața lor, care se potrivea cel mai bine scopurilor noastre. O vedeam pe Maica Tereza ca pe un salvator suprauman, iar acțiunile ei erau atât de neobișnuite, încât noi nu puteam să ne măsurăm cu ea. Prin urmare, puteam fi inspirați de ea, fără să ne simțim obligați să-i urmăm exemplul de sacrificiu, compasiune și dragoste, care părea prea măreț pentru ca noi să-l înțelegem (chiar dacă Maica Tereza însăși a spus: „Dumnezeu ne-a creat ca să facem lucrurile mici, cu mare dragoste”).

Prințesa Diana, pe de altă parte, părea extrem de umană: credea cu inocență în soțul ei mai bătrân, ca apoi să fie trădată de el; era generoasă, amabilă și plină de compasiune și totuși, soacra ei o dezaproba; a căzut în adâncurile disperării, ale bulimiei și ale depresiei. Apoi s-a ridicat din postura de victimă, ca pasărea Phoenix, și a devenit o mamă minunată și o susținătoare altruistă a celor mai puțin norocoși, cum ar fi victimele minelor de teren și bolnavii de S.I.D.A.

Mulți oameni își doreau să fie atât de rezistenți pe cât părea a fi Diana. Pentru mulți, faptele vieții - și ale morții - sale erau mai puțin importante decât mărețul mit al unei femei care și-a revendicat puterea, a încetat să mai fie o victimă și nu a devenit niciodată acră sau egoistă. Mitul creat în jurul ei a părut mai apropiat, decât cel creat în jurul mamei Tereza. Astfel, mulți au resimțit pierderea ei ca pe ceva personal.

Când ne uităm la poveștile din mass-media, ne vedem pe noi înșine. Ne identificăm cu personajele din filme, cu celebritățile care își îmbunătățesc, cu atenție, imaginea publică și cu oamenii obișnuiți din spectacolele „reality” de televiziune, ale căror epopei au fost regizate de profesioniști ce știu cum să construiască o poveste care să ne atragă sau să ne respingă. Nu vrem cu adevărat să știm că starul rock sau actorul de televiziune cutare este furios și acrit, pentru că zilele sale de glorie au apus. Vrem ca el să participe la credința noastră comună că, atunci când cei puternici cad, ei se reinventează, descoperă un scop nou și sunt mai fericiți decât visaseră vreodată că ar fi posibil.

Chiar dacă, de obicei, nu suntem conștienți de ele, aceste mituri reambalate ne creează dependență. Povestea Prințesei Diana este o versiune a vechiului mit grec despre Psyche și călătoria ei în lumea subterană, în căutarea cremei miraculoase a Persefoni (adică fericirea). Povestea lui Donald Trump este o versiune cizelată a mitului lui Parsifal și căutarea Sfântului Potir, ca și eșecul eroului de a urma sfatul de a nu seduce, sau de a nu fi sedus de o fecioară frumoasă. Problema este că aceste mituri antice nu ne mai susțin și nu mai sunt productive pentru lumea contemporană. Mai degrabă, ele ne țin blocați în stare de victime, ca salvatori, cu o senzație plină de furie că numai noi avem dreptate - sau în iluzii despre noi înșine pe care nu le analizăm, pentru că ne este frică să nu se vadă că suntem impostori sau ratați. Când nu suntem capabili să ne ridicăm din cenușă, cădem în disperare.

Călătoria noastră vindecătoare nu poate progresa, dacă nu ne lepădăm de aceste mituri vechi și nu rezistăm tentației de a retrăi aceleași vechi povești obosite, pe care le auzim de milenii. Se cuvine să ne îndepărtăm de tot ceea ce am crezut noi că trebuia să facem sau să fim, pentru a fi iubiți și acceptați de către ceilalți. Astfel, noi devenim actorul, în loc doar cel care reacționează, devenim creatorul mitului, în loc de continuatorul său. Aducem sacrul în fiecare moment și facem ca experiențele noastre să devină epopei.

Puteți face asta, atunci când admiteți că fiecare poveste este o profecție care se împlinește singură. Puteți să vă spuneți povestea într-un asemenea mod, încât să vă revendicați noblețea și puterea... într-un mod în care nu a mai fost spusă înainte. Aceasta este călătoria eroului.

Aruncați afară din Grădină

Cu toții am interiorizat povestea iudeo-creștină a alungării noastre din Paradis, când am fost separați de Creatorul Divin. Această poveste falimentară ne impregnează viețile - fie că am fost crescuți într-o atmosferă religioasă sau nu - provocându-ne multă suferință. Astfel încât, dacă vrem să ne vindecăm rănila la fiecare nivel, este crucial să renunțăm la acest mit și să creăm unul nou.

Această legendă este „povestea originară”, cu Eva și șarpele ca făptași, Adam ca victimă și Grația Divină ca unica putere care îi va salva pe ei (și pe noi). Deoarece credem această poveste, îi botezăm pe copii, pentru ca ei să nu fie pedepsiți pentru păcatul originar, cu care se presupune că s-au născut. Iar păcatul mamei originare dă naștere *tuturor* complexelor noastre materne:

Poate că, dacă Eva ar fi fost o mamă bună și s-ar fi gândit mai mult la noi - în loc să se gândească la ea însăși - nu am fi în situația neplăcută în care suntem astăzi. În cele din urmă, mitul lui Dumnezeu, ca salvator, ne menține separați de propria Divinitate, făcându-ne să depindem de o forță exterioară, pentru a ne salva de blestemul aruncat asupra noastră, ca pedeapsă pentru păcatele strămoșilor.

Când ne eliberăm de vechiul mit al căderii din grație, putem să redescoperim Eden-ul originar în natură - și să ne simțim confortabil în acea casă. Am fost condiționați să ne gândim la lumea naturii ca fiind frumoasă și inspirând respect - dar și înspăimântătoare (spre deosebire de protejata și cultivată Grădina a Edenului). Copii fiind, am fost învățați că pădurea este plină cu vrăjitoare și lupi înșelători, care vânează fetițele. Ca adulți, credem că marele spațiu liber este populat de animale violente, care ne-ar sfâșia în bucăți într-o secundă; și că Mama Natură este capricioasă și crudă și ne atacă la întâmplare, prin valuri uriașe, furtuni cu fulgere, cutremure și tornade care îi smulg de lângă noi pe cei dragi. Vedem natura ca pe ceva care trebuie cucerit și îmblânzit, ca pe un tufiș bine tuns, sau o peluză căreia i s-a dat, cu meticulozitate, o formă specială.

Când ne lepădăm de povestea aceasta, descoperim că nu am părăsit niciodată Grădina Edenului. E posibil să credem că Dumnezeu a creat natura, dar nu credem că Divinul sălășluiește în interiorul copacilor, al oceanelor sau al stâncilor. Noi îl concepem pe Dumnezeu ca pe o entitate cu mult deasupra noastră, care trăiește în Ceruri și vine în inimile noastre, numai dacă îl invităm și ne umilim cu adevărat, re-cunoscându-ne multele noastre păcate. Sau, nu credem de loc în Divin și nu ne putem imagina că sacrul este prezent în fiecare frunză, trotuar și picătură de apă. Rădem de ideea că suntem deja în Paradis.

De fapt, majoritatea oamenilor nu realizează că, în ciuda tuturor acelor picturi splendide ale unui Rai celest, care ne umplu muzeele și ne inspiră imaginația, în realitate, Iisus a spus că regatul cerului este peste tot în jurul nostru, chiar acum. În mod asemănător, Laika cred că regatul cerului este în interior și în exterior - înăuntrul nostru, deasupra noastră, dedesubtul nostru și pretutindeni în jurul nostru - și doar incapacitatea noastră de a-l percepe ne face să fim proscriși, iar orbirea aceasta ne aduce suferință. Când misionarii le-au spus oamenilor din tribul Laika, prima dată, că sub pământ se găsește iadul, ei au fost nedumeriți. Pentru ei, Pământul era domeniul Marii Mame, ale cărei sol și ape fertile le asigurau hrană și îi întreține pe toți - astfel încât, numai o persoană alienată mintal ar putea trăi cu iluzia că suntem departe de Grădina sacră în care ne-am născut.

Încă mai trăim în Grădina luxuriantă a Divinului, dar nu este suficient să înțelegem acest lucru, doar la nivelul intelectului - cel al jaguarului. Dacă vrem s-o experimentăm ca pe un Paradis, trebuie să o simțim astfel în fiecare celulă și os, într-un mod sacru, de la nivelul păsării colibri. Laika numesc asta *ayni* - sau relația corectă cu natura (*Ayni* înseamnă reciprocitate, echilibru, dar și armonie. Este considerată a fi relația corectă, un schimb sacru, sau o muncă făcută în comun, pentru beneficiul tuturor. Dacă dați, veți primi și dacă primiți, trebuie să dați înapoi, aceasta este una dintre legile tradițiilor mistice incașe, care se regăsește și astăzi în micile sate de munte. *Ayni* este o cale a vieții creată de către incași, de care a depins însăși supraviețuirea lor. A practica *Ayni* cu toată lumea și cu tot ceea ce ne înconjoară, ajută la deschiderea inimii, n. tr.). Când suntem în *ayni*, nu trebuie să ne temem de natură. Numai când nu suntem în echilibru, putem fi uciși de un fulger, de o panteră sau de un microb - de fapt, pentru Laika nu există nicio diferență între a fi ucis de o panteră, sau de un microb. În Vest, tindem să credem că o moarte este cauzată de o boală iar cealaltă de un accident, dar Laika cred că trebuie să fim

într-o *ayni* corectă, atât cu panterele, cât și cu microbii - altfel ambii ne vor privi ca pe un fel de mâncare. Când suntem în *ayni*, nu mai facem parte din lanțul lor trofic.

De fapt, practicile medicale ale Protectorilor Pământului se bazează pe ideea că trebuie să ne realiniem cu natura și să ne întoarcem la echilibru, iar atunci sănătatea noastră naturală va reveni. Aceasta este o idee foarte diferită de viziunea vestică asupra corpului, ca fiind un sistem care o ia razna inexplicabil și, când nu funcționează la un nivel optim, trebuie reparat cu operații și antibiotice careucid microbii.

Când suntem în *ayni*, paradisul e casa noastră; iar sănătatea fizică, mentală și emoțională este dreptul nostru din naștere.

Descoperim că nu am părăsit niciodată Edenul.

Odată, acum mulți ani, mergeam pe lângă fluviul Amazon, împreună cu doi șamani, și am ajuns într-un luminiș. Mi-au spus să traversez iarba și să intru în junglă, să văd ce se va întâmpla. Când am trecut pajiștea și am pășit în pădurea tropicală, am auzit cântecul ei: sporovăială macacilor, a papagalilor, maimuțelor și insectelor. Am făcut primul pas, apoi al doilea și, la al treilea pas, jungla a devenit tăcută. Nu-mi venea să cred.

Șamanii au explicat: „Animalele știu că nu aparții acestui loc, că ai fost aruncat afară din Grădină”. M-am gândit că era absurd - cu siguranță că animalele miroseau rămășițele deodorantului și pudra pentru picioare, chiar dacă nu le mai folosisem de câteva săptămâni.

Apoi am văzut doi băștinași gătind un boa constrictor, pe o limbă de pământ de la marginea râului și mi-a venit o idee. M-am apropiat de ei, m-am prezentat și am întrebat dacă puteam lua puțină grăsime de șarpe, pe care ei o adunaseră într-o conservă de tinichea. Au fost fericiți să mă servească. M-am întors la prietenii mei, șamanii, m-am dezbrăcat și m-am mânjit cu grăsime, convins că păsările, maimuțele și celelalte creaturi o vor mirosi pe mine și vor crede că eu eram doar un șarpe care alunecă prin pădurea tropicală și astfel își vor continua cântecul. Duhnind a grăsime de boa, am făcut cu încredere un pas în junglă și apoi un altul, dar, la al treilea pas, totul a tăcut din nou. Singura diferență era că, de data asta, puteam să aud bâzâitul a vreo șase sute de muște, care se roteau în jurul meu, atrase de duhoare.

Zece ani mai târziu, după ce învățasem metodele Protectorilor Pământului, am descoperit că, atunci când pășeam în pădurea tropicală, animalele și insectele care îmi simțeau prezența mă recunoșteau ca pe cineva care trăia în Grădină, iar pălăvrăgeala, cârâielile și cântarul continuau neîntrerupte, chiar și atunci când pătrundeam adânc pe tărâmul lor. Ele știau că eram cineva care preamărea frumusețea pământului - cineva asemenea lor. Ajunsesem să înțeleg că, pentru a fi în armonie cu Grădina, trebuia să-mi abandonez povestea, mitul pe care îl crezusem - acela că fusesem exilat din natura mea originală, că nu mai puteam vorbi cu Dumnezeu sau cu râurile și copacii și să mă aștept să-mi răspundă. Am încetat să mai cred că eram blestemat să rămân un paria, pe vecie. Devenisem povestitorul vieții mele.

A deveni povestitorul

Vechii Laika foloseau foarte puțin dogma, inclusiv religia tradițională a poporului lor, dar îi tolerau pe preoții nativi, care erau protectorii poveștilor din cultura lor. Ei înțelegeau că acele povești - ca și ale noastre, din Biblie - serveau ca să transmită valorile care păstrau societățile noastre. Cu toate acestea, ei nu respectau într-atât vechile povești, încât să le fie teamă să le exploreze pe cele noi. Ei admiteau că schimbarea este o parte a experienței umane și că obiceiurile unei anumite perioade, sau ale unui anumit popor, pot deveni demodate.

Laika cred că preoții - nu numai preoții spanioli, dar și cei din propria lor cultură - repetă povești pe care nu ei le-au scris, acelea despre experiența altui om, cu Divinul. Ei văd religia ca fiind ceva simplist, care folosește narațiunea pentru a explica spiritualitatea, iar metafora, pentru a exprima înțelepciunea. Protectorii Pământului cred că aceste povești ne ajută să înțelegem anumite concepte, dar nu sunt la fel de valoroase ca experimentarea directă a Divinului, la nivelul percepției vulturului. Ei consideră că preoții practică un fel de teatru, care face ca imensul mister al Creației să fie accesibil minții umane. Asta, pentru că religia se bazează pe credință, în vreme ce o practică spirituală se bazează pe o experimentare personală a Divinului. Laika sunt extrem de concentrați să dezvolte înțelepciunea experienței - și cred că fiecare dintre

noi trebuie să facem asta, pe cont propriu. Atunci, poveștile pe care le inventăm devin propriile noastre legende sacre despre aventuri eroice.

În exercițiul următor, veți practica cum să deveniți povestitor, restructurând evenimentele cheie din viața voastră.

EXERCITIUL DE JURNALISM: DOUĂ POVEȘTI DESPRE VOI ÎNȘIVĂ

În acest exercițiu, veți scrie două povești. Prima este cea pe care o spuneți de mulți ani, și care începe cu: „A fost odată ca niciodată, când barza a adus un bebeluș, dar nu acolo unde trebuia”. Continuați și acceptați să scrieți povestea vieții voastre - inclusiv despre părinți, relații, căsătorie și carieră, care nu sunt așa cum trebuie. Scrieți asta ca

pe un basm, de parcă i s-ar fi întâmplat cuiva de mult de tot, și notați momentele când voi erați victima, agresorul și salvatorul și pe cine ați distribuit în aceste personaje. Când ați terminat, scrieți din nou povestea - dar, de data asta, începeți cu cuvintele: „A fost odată ca niciodată, când barza a adus un bebeluș la *casa potrivită*”. Amintiți-vă că poveștile vindecătoare explică de ce s-au întâmplat evenimentele, exact așa cum trebuiau să se întâmple pentru a vă aduce lecții valoroase, care vă vor duce mai departe în călătoria voastră.

Poate că ați fost abuzați când erați copil - dar asta a fost tocmai ce voia sufletul vostru să învățați despre puterea și compasiunea de care aveți nevoie - și ați ales casa perfectă în care să fiți lăsați. (Bineînțeles că e groaznic să fii abuzat, dar amintiți-vă că ceea ce scrieți aici este povestea unei călătorii epice, a lecțiilor și a vindecării). Deoarece părinții voștri erau abuzivi verbal, este posibil să fi învățat că cei care îi vorbesc de rău pe alții, în încercarea de a-i răni, sunt profund nesiguri și nefericiți - iar asta nu are nimic de-a face cu voi. Poate că ați găsit chiar un grăunte de adevăr în cuvintele lor. Sau, eventual, lecția pe care ați învățat-o a fost că puteți accepta că sunteți imperfect și că decideți cât de mult efort sunteți dispuși să faceți, pentru a vă schimba, fără să vă simțiți constrânși să deveniți mai buni, doar pentru a răspunde așteptărilor celorlalți.

Dacă, în timp ce vă scrieți povestea, nu vă simțiți bine pentru că nu v-ați învățat încă lecțiile, e în regulă - scrieți-o ca și cum ați fi făcut-o deja. Poate că vreți să reveniți la ea mai târziu, pentru a o remo-dela. Când începeți să credeți această nouă poveste, ea va începe să se îndeplinească. Veți fi devenit povestitorul vieții voastre - iar, ca rezultat, universul, admitând că v-ați învățat lecțiile, va înceta să vă mai trimită înapoi la școală. Repetând mereu noile povești, descoperim moștenirea pozitivă, care ne redă puterea ce ni s-a dat inițial. De exemplu, Laika păstrează amintirea conchistadorilor, nu ca pe o forță devastatoare care a distrus tot ce era de valoare în lumea lor (aceasta este viziunea populară), ci ca pe un catalizator pentru o epocă în care Protectorii Pământului vor fi în mod special atenți să păzească și să prețuiască introspecțiile. Fiindcă aceste învățături înțelepte au fost ascunse, ele au devenit încă și mai ea s-a mutat cu copiii într-un alt stat. Mi-am pierdut casa și familia; retrăiam soarta tatălui meu și a tatălui său, dinaintea lui.

Apoi, într-o zi, pe când mă plimbam singur prim Anzi, am fost surprins de o șoaptă familiară. Am crezut că auzisem vocea tatălui meu, care-mi spunea: „Până când n-o să-ți dai seama de ce te-ai născut fiul meu, o să continui să îmi trăiești viața”. Aceasta m-a lansat într-o investigație de doi ani a istoriei familiei mele, unde am descoperit acest tipar al pierderii. Apoi, m-am întors la mesajul tatălui meu și am înțeles că făcusem o greșală de punctuație. Ceea ce încercase el să-mi spună era: „Până când n-o să-ți dai seama *de ce te-ai născut*, fiul meu, vei continua să trăiești viața mea”. Atunci am putut să-i mulțumesc pentru sfatul lui înțelept și să nu-l mai fac responsabil pentru soarta mea. Sarcina mea era să-mi dau seama ce am venit să învăț în această viață - pe parcurs, am devenit autorul propriei mele povești. Nu mai trebuia să retrăiesc, fără să știu, viața tatălui meu și să continui să fac aceleași greșeli pe care le făcuseră el și chiar tatăl lui. Mai mult, propriul meu fiu fusese eliberat în întregime de „blestemul familiei”.

Când ne rescriem povestea, ne ridicăm strămoșii din tină, nu-i mai facem responsabili pentru viețile noastre și ne eliberăm de moștenirile negative pe care ni le-au transmis. Renunțăm la povești cum ar fi: „Sunt o nevrotică, pentru că mama mea era complet nebună”, sau, „Sunt furios și neînțeles, exact cum era și tata, și tatăl lui”. Nu mai suntem victime ale nebuniei

strămoșilor noștri - în schimb, îi putem onora și le putem mulțumi pentru darurile lor, indiferent de cât de dureros a fost să le primim.

EXERCİȚIU: Cum să ne clădim un altar pentru străbuni

Majoritatea antropologilor încă mai cred că altarele pentru strămoși, găsite în fiecare cultură tradițională, sunt folosite pentru „venerare”. Adevărul este că aceste societăți înțeleg că, atunci când ne sărbătorim strămoșii, indiferent cât de groaznic s-ar fi purtat ei, trebuie să avem iertare și compasiune și ne eliberăm de karma și de poveștile lor. Laika spun că, dacă nu ne onorăm strămoșii cu un altar pe care să îl construim special, ei ne vor bântui în continuare. Adică, este mai bine să știi unde sunt, decât să le ignori moștenirea, să-i arunci în șanțul uitării și să te agăți de povestea că ești victima acțiunilor lor.

Următorul exercițiu vă poate scuti de anii petreceți în ședinte de psihoterapie, ca să vă rezolvați problemele cu părinții:

Găsiți un loc special din casa voastră (cum ar fi un raft, un per vaz sau o poliță deasupra șemineului) unde puteți face un mic altar, pe care să-l acoperiți cu o pânză frumoasă. În continuare, aranjați acolo fotografii sau simboluri ale strămoșilor voștri. De exemplu, dacă nu aveți o fotografie a străbunicului, ați putea pune pe altar inelul sau vreun alt obiect pe care îl avea el. Puteți folosi și fâșii de hârtie cu numele strămoșilor sau fotografiile caselor unde au fost crescuți părinții bunicii sau străbunicii.

Am o prietenă care a creat un altar cu o broderie de-a străbur cii, pe care a pus o fotografie a bunicii ei, care îi fusese întotdeauna un model. Ea voia să recunoască și să-și onoreze strămoșii care o învăța seră lecția ce îi cauzase atâta durere, dar îi era greu să se uite la fotografiile lor. Astfel încât a descoperit că îi era mai ușor să îi onoreze când pune pe altar fotografiile lor de când erau copii. Văzându-și familia în tinerețe, își reamintea doar de bunătatea lor, ceea ce nu fu șese întotdeauna evident, atunci când deveniseră adulți.

Pentru a vă onora strămoșii, puneți pe altar o vază cu flori proaspete, sau aprindeți tămâie. Puteți să le aduceți ofrande din natură, în funcție de anotimp, cum ar fi scoici sau pietre culese vara de pe plaja conuri de pin și frunze uscate, toamna, și așa mai departe. De fiecare dată când schimbați ofrandele, mulțumiți-le strămoșilor pentru darurile pe care vi le-au dat, indiferent de cât de greu a fost pentru voi să le primiți, sau cât de dificil a fost să le percepeți, cât de cât, ca daruri. Amintiți-vă că istoria nu este ce s-a întâmplat de fapt, ci cum alegeți să v-o amintiți - cum trăiește ea în voi. Lucrând cu acest altar, puteți să vă schimbați povestea familiei la un nivel eroic, unde poveștile sunt călătorii legendare, și nu aceleași vechi narațiuni obosite, de succese sau eșec emoțional sau material.

Faceți-vă un obicei din a vă opri la altar, pentru a reflecta asupra darurilor de la strămoșii voștri. Amintiți-vă că voi ați ales să rescrieți povestea, iar în versiunea revizuită, membrii familiei nu sunt ticăloși, iar voi nu sunteți victime.

Țineți minte și că acest altar trebuie să fie o reprezentare a celui pe care îl construiți în interiorul vostru. Adică, ceea ce creați în casa voastră, ar trebui să funcționeze ca un fel de amintire spirituală și să simțiți recunoștință pentru moștenirea care vi s-a dat și lecțiile pe care vi le-au oferit strămoșii voștri.

Cum să obținem ayni

Când renunțăm la poveștile noastre triste - de victimă, salvator sau agresor - devenim autori de povești și creatori de mituri și ni se asigură totul. Nu mai trebuie să trăim în frică, pentru că nu mai suntem victimele poveștilor noastre ancestrale sau culturale, despre lipsuri, intimitate, îmbătrânire sau creativitate. Indiferent de ce avem acum, evoluăm de la lipsuri la abundență, de la a fi fost aruncați din Grădina Edenului, la a umbla alături de frumusețea Pământului. Vedem că toți ceilalți văd, dar percepem altfel. Devenim precum crinii de pe câmp, care nu trudesec nici un torc, dar au tot ce le trebuie. Poate că va mai trebui să avem o slujbă, dar putem trăi viața unui artist sau poet, având multe resurse creatoare la dispoziția noastră.

Mulți dintre indigenii americani pe care i-am întâlnit nu au decât un bol de supă de porumb la cină, dar sunt profund generoși și conștienți de abundența din viețile lor. Odată l-am întrebat pe mentorul meu Protector al Pământului: „Cum poți trăi într-o asemenea sărăcie?” Practic, locuia pe un vârf de munte, departe de facilitățile vieții de la oraș, iar lucrurile lui ar fi încăput într-o mică debara dintr-o casă americană. Don Antonio s-a uitat mirat la mine și apoi a arătat cu mâna peisajul - munții acoperiți de zăpadă și râurile de dedesubt - ca și cum ar fi spus: „Acestea sunt bogățiile mele. Care dintre noi este cel sărac?”

Pe de altă parte, cunosc un om foarte bogat, căruia îi e foarte frică să nu-și piardă banii, nu are relații bune nici cu copiii lui și nu are încredere în nimeni, deoarece crede că oamenii îi caută compania, numai pentru banii lui. E prizonierul averii sale. Le oferă oamenilor bani pentru a-i ține companie, dar numai când vrea el, apoi devine ofensat și se simte o victimă, dacă aceștia îl refuză, sau dacă folosesc bani în alt

mod decât ar fi vrut el. Este antipatic și suspicios, trăiește într-o stare de lipsă și nu simte niciodată starea de pace sau abundență.

Cele patru practici-cheie care urmează, constituie calea eroului și vă eliberează de povestea voastră. Ele sunt: practica nonjudecării, a nonsuferinței, a nonatașamentului și a frumuseții.

Practica nonjudecării

Pentru a practica nonjudecarea, trebuie să ne transcendem credințele limitate - chiar și pe acelea legate de ce anume credem noi că este bine și rău. Noi ne înțelegem lumea, judecând situațiile ca fiind „corecte” sau „greșite”, „bune” sau „rele”, în funcție de regulile definite de cultura noastră, pe care le cunoaștem drept codul nostru moral.

Un Protector al Pământului este amoral - observați că nu am spus *imoral* - pur și simplu nu este condus de tradiții. El crede că este important să te lepezi de toate aceste tipuri de judecăți și să-ți menții capacitatea de a discerne.

Când practicați nonjudecarea, refuzați să aderati automat la opiniile celorlalți, despre orice situație. Astfel, începeți să dobândiți un simț al eticii care transcende obiceiurile și tradițiile epocii noastre. Acest lucru e foarte important astăzi, când imaginile mass-media au devenit mai convingătoare decât realitatea, iar valorile noastre - libertatea, independența, dragostea și altele asemănătoare - sunt reduse la citate și simple platitudini.

Când refuzați să colaborați cu cei care au o părere comună, deja aveți o perspectivă diferită. Descoperiți ce înseamnă libertatea pentru voi personal, nu cea care v-a fost livrată de către un politician, într-un discurs îndelung repetat. Descoperiți că libertatea înseamnă mai mult decât să alegeți o anume mașină sau mâncare, dintr-o listă.

Judecățile noastre sunt presupuneri care se bazează pe ceea ce am învățat și ni s-a spus. De exemplu, majoritatea dintre noi suntem de acord cu privire la credința că o boală întotdeauna mortală este cancerul, astfel încât, dacă doctorii ne spun că o avem, devenim imediat îngroziți de acel „cuvânt care începe cu c”. Dar, când practicăm nonjudecarea, respingem credința automată că această boală înseamnă că va trebui să ne luptăm pentru viață. Putem fi de acord cu tratarea recomandată de doctor, dar nu vom mai accepta ca posibilitățile noastre de însănătoșire să fie numărate în procente, nu le vom mai eticheta ca „bune” sau „rele” și nici nu plasăm un număr pe ele, pentru că asta ar însemna să ne lăsăm soarta pe mâna statisticilor. În schimb, ne ocupăm de problemă, nu numai de la nivelul efectiv al corpului nostru, dar de la cel mai înalt nivel de percepție la care putem ajunge. Ne permitem să îmbrățișăm necunoscutul, împreună cu toate posibilitățile lui nelimitate.

Acum câțiva ani, de exemplu, un prieten de-al meu a fost diagnosticat cu cancer de prostată. Din fericire, atunci era împreună cu o vindecătoare, care i-a spus: „Nu ai cancer - radiografia ta arată doar niște pete neobișnuite, pe care le vom vindeca”. Într-o lună, au reușit într-adevăr să le vindece.

Dacă prietenul meu ar fi etichetat petele drept „canceroase” și ar fi țesut o poveste în jurul lor, ar fi devenit un „bolnav de cancer”. Dacă s-ar fi mulțumit cu această poveste concretă despre boala lui, ar fi fost sortit să devină o statistică - în cazul lui, unul dintre cele 40 la sută cazuri care se vindecă sau 60 la sută care nu se vindecă. Posibilitățile lui

s-ar fi transformat în probabilități, deoarece ar fi fost atât de conștient de șansele contra lui, încât că nu ar fi reușit să se imagineze printre cei 40 la sută care se vindecă. De aceea îmi învăț studenții să încerce să lucreze cu clienții, *înainte* ca ei să obțină rezultatele biopsiei, înainte ca petele de pe radiografie să fie etichetate și povestea „cancerului letal” să poată fi scrisă în mintea clientului și să devină o profecție care se împlinește de la sine.

Recent, o femeie numită Alyce a sunat să stabilească o consultație personală cu Marcela, care face parte din personalul nostru de vindecători. Doctorul Alycei îi făcuse o mamografie și îi găsisse o umflătură la sân. Marcela a întrebat-o dacă voia să lucreze înainte de biopsie, pentru a încerca să influențeze rezultatele - sau mai târziu, în care caz ar lucra cu rezultatele biopsiei. Alyce s-a decis pentru prima opțiune. Săptămâna următoare a primit un telefon de la biroul doctorului: i s-a spus că făcuseră o greșeală și confundaseră mamografia ei cu a altcuiva și că nu era nimic în neregulă cu sânul ei!

Așa că poveștile noastre nu numai că influențează ce simțim în legătură cu o anume experiență, dar și lumea „reală” - în acest caz, vindecarea unui eveniment care deja se întâmplase!

Putem născoci întotdeauna o poveste epeică în jurul călătoriei noastre - una care ne va ajuta să evoluăm, să învățăm și să ne vindecăm. La urma urmei, poate că nu vom reuși să modificăm petele de pe radiografie, dar s-ar putea să ne vindecăm sufletele și să începem, în sfârșit, să învățăm lecțiile pentru care am venit aici, pe Pământ.

Lecția noastră ar putea fi s-o luăm mai încet și să apreciem oamenii pe care îi avem în jurul nostru; să ne lepădăm de o existență prin care trecem ca somnambulii, pentru că suntem convinși că trebuie să ne trăim viețile într-un anumit mod; sau, din perspectiva păsării colibri, aceste pete ar putea funcționa ca o chemare la trezire, pentru a face schimbările pe care le-am tot evitat.

Am creat povești uriașe în jurul cancerului, S.I.D.A. și al altor boli, în vreme ce pe câteva le ignorăm. Dacă doctorul ne spune că avem un parazit, de exemplu, majoritatea dintre noi nu ne gândim la milioanele de oameni din lume care mor de infecții cu paraziți și nici nu începem imediat să ne îngrijorăm că și noi o să murim. Nu avem o poveste construită în jurul unei asemenea boli, deși *este* adeseori mortală. În parte, asta se întâmplă deoarece există puțin interes comercial sau monetar în perpetuarea acestor povești. Tratarea paraziților, deși afectează aproape două miliarde de oameni de pe planetă, nu este o mare afacere în privința medicamentelor - în vreme ce cancerul, colesterolul și bolile de inimă sunt. Poveștile care trezesc frica, vând medicamente.

Când nu veți mai judeca boala, sau nu vă veți mai lăsa blocați în frica de moarte, o să vi se pară mai ușor să o percepeți de la un nivel mai înalt și să scrieți o poveste epeică. Așa că, dacă aveți un parazit, ați putea să-l recunoașteți ca pe o manifestare concretă a furiei toxice a altor oameni, pe care ați interiorizat-o și ați personalizat-o. Sau, ați putea să înțelegeți că v-ați rătăcit de pe cărarea voastră și trăiți o viață care e otrăvitoare pentru voi.

Când practicăm nonjudecarea, nu mai avem boli - avem oportunități pentru vindecare și evoluție. Nu mai avem traume trecute avem evenimente care ne-au ascuțit simțurile și ne-au modelat în ceea ce suntem astăzi. Nu vom mai respinge faptele - vom respinge interpretarea lor negativă și povestea traumatizantă pe care suntem tentați să o țesem în jurul lor. Apoi vom putea crea o poveste de putere și compasiune, bazată pe aceste fapte.

Introspecția numărul unu se numește calea eroului, pentru că cei mai eficace vindecători admit că ei înșiși erau cândva profund răniți și, ca un rezultat al propriei lor vindecări, și-au dezvoltat compasiunea pentru alții care suferă. În cele din urmă, rănilor lor s-au transformat în daruri care le-au permis să simtă mai profund și să dea dovadă de mai multă compasiune.

Cu alte cuvinte, cine ar putea ajuta mai bine un alcoolic să-și rezolve problema, decât cineva care se află în stadiul de refacere și care recunoaște toate minciunile de care se folosește pentru a

motiva faptul că bea, și cine știe mai bine de cât curaj ai nevoie, pentru a depăși o dependență? Cine ar putea să ajute mai bine un adolescent posac, furios, decât un adult a cărui proprie adolescență a fost marcată de rebeliune, resentiment și insecuritate, dar care s-a vindecat singur? Când cineva a „fost acolo, a făcut asta și aia”, este mai ușor să se elibereze de judecăți și etichete și să se concentreze pe vindecare.

Practica nonsuferinței

Următoarea practică este cea a nonsuferinței, ceea ce înseamnă să nu scriem povești despre durerea noastră. Aici ne punem la dispoziția universului, să învățăm direct de la înțelepciunea lui infinită - nu mai trebuie să îndurăm aceleași nenorociri, iar și iar. Totuși, este obligatoriu ca noi să ne învățăm lecțiile - altfel, vom sfârși prin a ne perpetua propria nefericire. În Orient, asta se numește ruperea ciclului karmei și intrarea în dharma, în vreme ce Laika îi spun practicarea „stării de beatitudine”.

Suferința se instalează atunci când creezi o poveste în jurul faptelor. La un moment dat, puteți să pierdeți un părinte, un partener romantic sau o slujbă, așa că veți fi tentați să țeseți în jurul evenimentului, o urzeală cât se poate de dramatică.

De exemplu, ați putea spune: „Acum am rămas fără mamă și nimeni n-o să mai aibă grijă de mine”. Aceasta va deveni o poveste uriașă și chiar vă veți comporta ca un copil orfan.

Adeșori, decidem cât de mare ar trebui să fie povestea, preluând o sugestie - la fel cum procedează un copil care cade și se uită imediat la mama sa, parcă pentru a întreba: „Cât de supărat ar trebui să fiu? Am căzut rău?” Apoi el creează o poveste care se potrivește cu intensitatea reacției ei. Tot așa, ca adulții s-ar putea să ne înconjurăm de prieteni „binevoitori” dar, făcând asta, le permitem să fie părtași la povestea victimizării noastre și chiar s-o exagereze. E posibil ca ei să ne spună că, în situația noastră, ar trebui să fim mai mult decât doar iritați, ar trebui să fim furioși! Sau, ar putea să ne spună că merităm să ne simțim absolut groaznic, sau plini de resentimente profunde. În ambele situații, cu încurajarea lor, noi scriem o poveste dramatică, despre cum s-a profitat de noi, cum am fost maltratați și înțeleși greșit.

Buddha a venit să ne învețe că, în vreme ce suferința este o condiție umană universală, ea nu este necesară. Asta nu înseamnă că durerea nu există - este inevitabilă, pentru că avem cu toții un sistem nervos care simte focul și pierderea. După cum le spun studenților mei, dacă vreți să înțelegeți diferența dintre durere și suferință, încercați următorul exercițiu: în timp ce stați sub un duș cald și plăcut, răsuciți robinetul înspre rece, dar faceți-o în doi pași. Mai întâi, puneți mâna pe robinet și observați cum corpul vostru se dă înapoi, anticipând ce urmează - aceasta este *suferința*. Apoi, răsuciți brusc robinetul de apă rece și ceea ce simțiți este *durere*. Vedeți voi, nefericirea și chinul au loc când vă gândiți la cât de rece o să fie apa și ce senzație dureroasă o să aveți, atunci când o s-o simțiți cum vă lovește pielea.

Când un dentist administrează un anestezic, el poate scoate dintele fără să ne doară. Cu toate astea, o să avem o senzație de tragere sau apăsare. Ar trebui să fim capabili să ne relaxăm complet, știind că nu ne doare - dar mintea noastră vrea să înceapă să se gândească la experiență: „Acesta este sunetul de freză” și „Chiar îmi scoate dintele!” Devenim nervoși și nu suntem în largul nostru, deoarece creăm o poveste în jurul unei dureri pe care nici măcar n-o simțim.

Când practicăm nonsuferința, acceptăm experiențele și lecțiile pe care ni le predau ele. Dacă acțiunea doare, desigur că veți simți acea durere, dar nu o sporiți, amplificând povestea spunându-vă: „E **cumplit**. Nu pot suporta durerea de a trăi fără partenerul meu, pentru că e mult prea mare. O să mă distrugă”.

După ce ați pierdut pe cineva drag, este absolut firesc ca sentimentele voastre de tristețe să apară din când în când. E posibil să simți această durere și să scrieți o poveste în care durerea să fie o parte importantă din vindecarea voastră, sau puteți scrie o poveste în care durerea vă determină să rămâneți blocați în rolul de victimă și să vă condamne la o nenorocire și mai mare. E posibil să gândiți: „*L-am iubit atât de mult. A adus atâtea în viața mea și îi sunt recunoscător pentru asta. A fost plăcut să am genul acesta de relație cu o altă ființă umană și mi-aș dori să mai am o astfel de relație*”. Sau, puteți să spuneți:

„Nu pot să cred că a murit. E atât de nedrept. N-o să trec niciodată peste asta”. După cum ați învățat, fiecare poveste este o profeție care se împlinește de la sine. Prima poveste promovează vindecarea, în vreme ce a doua promovează suferința. Odată ce ați renunțat la suferință, puteți înceta să vă mai învățați lecțiile prin traume, conflicte și ghinion - puteți începe să învățați direct din cunoașterea însăși.

Practica nonatașamentului

Pentru a practica nonatașamentul, trebuie să renunțăm la rolurile în care ne-am angrenat și la etichetele pe care ni le-am pus noi înșine. Noile noastre povești pot fi mult mai interesante și productive decât erau cele vechi, iar țelul nostru este să încetăm să ne mai identificăm cu orice fel de poveste. Atunci devenim propriul nostru punct de referință - adică, nu mai avem nevoie de o legendă, pentru a ne defini sau a descoperi cine suntem. Chiar și poveștile arhetipale despre zei și zeițe nu ni se mai aplică, pentru că, în cele din urmă, și legendele lor sunt tragice. Când ne lepădăm de toate poveștile noastre, cu rolurile lor limitante și identitățile lor restrictive și devenim un mister pentru noi înșine, practicăm nonatașamentul.

Timp de mulți ani, identitatea mea în lume a fost „șaman-vinde-cător-antropolog”. Acesta e un mod convenabil de a fi perceput de către

lume, dar nu este cine sunt eu - sunt mult mai vast și mai cuprinzător decât atât. După cum a scris Walt Whitman odată: „Foarte bine, atunci, mă contrazic pe mine însumi. (Sunt vast, conțin multitudini)”. Acum câțiva ani, m-am atașat de o caracterizare a mea care apărea într-una din cărțile pe care le-am scris înainte - cea de explorator. Într-o recenzie de carte, *The New York Times* se referise la mine ca la „Indiana Jones al antropologiei”. M-am identificat într-atât cu acest personaj, încât a devenit foarte limitativ și unidimensional.

Când am ajuns la patruzeci de ani, distribuirea în rolul de tânăr antropolog a devenit ridicolă și aventurierul îmbătrânit din mine era destul de istovit. Respingând această definiție a sinelui meu, am reușit să mă deschid spre alte laturi ale persoanei care eram. Am descoperit că, de exemplu, deși voi învăța întotdeauna, sunt și profesor, iar acum îi pregătesc pe alții pe calea medicinei. Aventurile pe care le am astăzi sunt ale spiritului și nu se mai petrec departe, în Amazon.

Cu toții avem etichete pe care lumea ni le atașează, pentru a descrie cum suntem percepuți în afară: mamă, fotbalist, lucrător social, alcoolic pe cale de vindecare, vicepreședinte, asistent și așa mai departe. Problemele încep când credem că eticheta conține tot ce suntem noi și ne dictează cum trebuie să fim. Credem că trebuie să avem un anume set de interese, credințe și comportamente, dacă e să fim Indiana Jones; și devenim confuzi, jenați sau frustrați, când ne trezim gândind, simțind și acționând într-un mod complet diferit.

În multe tradiții spirituale, pentru a deveni călugăr sau călugăriță trebuie să te lepezi de hainele tale frumoase, să te razi în cap și să te îmbraci cu o robă simplă și ieftină, ca să nu fi perceput de nimeni ca o persoană importantă. Ești forțat să-ți găsești punctul de referință în interior, în loc de exterior. Nimeni nu știe cine au fost părinții voștri, ce ați realizat, sau ce cred prietenii din copilărie despre voi. Depășiți ego-ul, sau personalitatea, și descoperiți Șinele care nu poate fi atât de ușor de definit. Vă lepădați de atașamentul de tot ce e material - și chiar și de spiritual, dacă erați cu adevărat devotați unei dogme - iar punctul vostru de referință nu mai este ego-ul, ci Divinitatea voastră. Vă detașați de etichetele pe care le-ați creat pentru voi înșivă, sau ați permis să fie create pentru voi.

Nonatașamentul vă cere nu numai să vă lepădați de rolurile și de poveștile voastre, ci să vă lepădați și de partea din voi care se identifică cu aceste drame. Când încetați să vă mai atașați ego-ul de mica . identitate de soț, copil, student, profesor și altele asemănătoare, vă lepădați de noțiunile preconcepute despre cine sunteți voi și încetați să vă mai frământați dacă îi mulțumiți, sau nu, pe ceilalți. Nu mai aveți nevoie de validare de la oameni și nu vă mai supărați sau întristați, atunci când nu o primiți. Sunteți liberi să fiți oricine vreți să fiți.

Practicarea conceptului de frumusețe

Practicarea conceptului de frumusețe înseamnă să percepem frumusețea, chiar și atunci când există urătenie. De exemplu, în loc să ne gândim la un coleg ca la cineva care se plânge la nesfârșit și face ca locul de muncă să fie insuportabil, îl putem percepe de la nivelul păsării colibri și să recunoaștem că el este un simbol perfect al nevoii noastre de a învăța cum să nu personalizăm nefericirea altor oameni. Când el vine să ne spună că am uitat un detaliu din raport, insistând că documentul este un dezastru și că va fi obligat el să-l rescrie, să recunoaștem că el este profesorul nostru. Și, în vreme ce mințile noastre vor spune mereu: „Ce ticălos!”, să ne amintim că trebuie să învățăm să nu reacționăm exagerat la critică, să nu devenim defensivi, să rămânem concentrați, în loc să ne enervăm numai pentru că cineva e plin de nervi - și că nu mai trebuie să ne lăsăm influențați de ticăloși.

Putem aduce frumusețe în energia momentului, zâmbind... și, după aceea, putem analiza de ce suntem în aceeași clasă de școală cu cei care învață încet!

"Frumusețe în fața mea, frumusețe în spatele meu, frumusețe pretutindeni în jurul meu? - aceste cuvinte vin dintr-o rugăciune Navaho de recunoștință, de la o persoană care vede numai frumusețe în lume. Cu alte cuvinte, trebuie să observăm, în locuri neașteptate, tot ce este plăcut și să aducem strălucire, acolo unde este hidoșenie și urătenie.

De exemplu, am fost recent la o expoziție și am văzut picturi ale unui artist care era fascinat de aleile întunecoase. Picturile făcute de el după locuri pe care de obicei le asociem cu frică, pericol, murdărie și singurătate erau pline de energie, explodând de culoare și desen. Când picta, cu siguranță practica frumusețea.

În loc să căutați urătenie și sărăcie, percepeți frumusețea de pretutindeni din jurul nostru. Aduceți acasă, flori. Spuneți-i unui coleg, un cuvânt frumos. Încurajați un prieten.

Când verificați lista de plecări la aeroport și vedeți că toate zborurile spre destinația voastră au fost anulate, din cauza vremii rele, iar asta va însemna să vă petreceți Ziua Recunoștinței în aeroport, vă puteți înfuria, sau vă puteți ridica nivelul de percepție și vedea frumusețea momentului. Oamenii cu care vă veți petrece timpul, pe care îi veți compătimi și cu care veți râde la aeroport, vă vor ajuta să creați o Zi a Recunoștinței memorabilă - dacă îi permiteți să fie așa. Astfel încât, percepeți frumusețea în acea situație (și în oricare alta) și găsiți darul din partea Lui Dumnezeu.

Când vedeți frumusețe pretutindeni în jur, frumusețea vă va căuta și vă va găsi, chiar și în cele mai neașteptate locuri... și veți înainta pe drumul vostru către a deveni erou.



Introspecția 2

Calea Războinicului întru Lumină

A fi un Războinic întru Lumină înseamnă să descoperi puterea neînfricării.

În timpul cuceririi de către conchistadori, exista un grup de războinici Laika, foarte temuți de spanioli. Legenda spune că nu puteau fi omorâți - chiar și când se trăgea cu muschetele în ei de aproape, gloanțele ratau, pur și simplu, ținta.

Acești războinici Laika erau samurarii Americilor și credeau că dacă frica sălășluiește în tine, atunci ești ca și mort. Glonțul de care te temi, te va găsi. Totuși, dacă devii un Războinic întru Lumină, poți merge în bătălie și nu vei fi înfrânt. Nu există inamici care să te urască și să încerce să te omoare; ai doar adversari care, din motive ce n-au nimic de-a face cu tine, pot să țintească cu o armă în direcția ta.

Când acești Laika omorau un adversar absolut onorabil, ei văr-sau pe pământ câteva picături de sânge de-al lor, pentru că știau că, în orice alt moment din istorie, ei și cel pe care l-au ucis puteau să împărtășească povești în jurul unui foc. Nu e vorba că acești războinici nu s-ar fie temut, dar ei nu erau influențați de frică. Dragostea lor radia atât de puternic, încât în ei nu mai era loc pentru întuneric, sau pentru gânduri legate de ce s-ar fi putut întâmpla. Ei trăiau liberi în Lumina neînfricării și, din acest motiv, nu puteau fi găsiți de moarte.

Când devenim Războinici întru Lumină, admitem că datoria noastră este să folosim dragostea, pentru a învinge opusul ei - iar opusul nu este ura, ci frica. Frica înseamnă absența dragostei - în același fel în care întunericul înseamnă absența Luminii. Frica ne depărtează de Dumnezeu, de natură și de propriile noastre sine interioare.

Provocarea noastră este să exorcizăm frica și întunericul din noi, îmbrățișând dragostea și Lumina ei.

A doua introspecție ne învață să folosim o sabie de Lumină și să împrăștiem frica pentru totdeauna. Îmi place să mă gândesc *cifrică* este un acronim pentru *dovezile false care par reale* (joc de cuvinte: acronimul pentru fear = False Evidence Appearing Real n. tr.) - adică, atunci când ne concentrăm pe lucrul de care ne temem, dăm putere dovezilor false și le facem reale. Noi uităm că frica nu poate fi vindecată prin faptul că înțelegem că ne e frică - după cum foamea nu poate fi anulată, prin faptul că înțelegem de ce ne e foame. De aceea, cele mai multe terapii care se concentrează pe a ne ajuta să ne înțelegem originile fricii sunt atât de puțin eficiente, când e vorba să ne ajute să abandonăm pentru totdeauna frica și să ne vindecăm.

Adeseori confundăm dragostea cu o senzație de căldură pe care o simțim în stomac, sau ca pe ceva pe care îl putem oferi sau retrage, precum o pisică ce vine și pleacă după cum are chef. Nu e greu să ne extindem dragostea spre cei care sunt ușor de iubit, dar să iubești oameni și situații care nu sunt pe placul tău, nu este așa de ușor. Ne dăruim dragostea „necon condiționat”, dar când nu primim ceea ce credem că merităm, o retragem. Apoi ne reinvestim dragostea în altă persoană sau situație, care, credem noi, ne va oferi o recompensă mai bună, dar ni se pare dificil să o menținem când nu ne simțim apreciați sau acceptați. Dacă lucrurile nu ies așa cum vrem noi, înlocuim mult prea repede sentimentele de iubire, cu ură și resentimente. Entuziasmul nostru inițial cu privire la o nouă slujbă, de exemplu, s-ar putea să dispară și să devină dezamăgire și amărăciune. Când am fost părăsiți de un iubit, pasiunea intensă, exagerat de romantică se poate transforma într-o aversiune atât de mare, încât ne epuizează.

De la dragoste, la Lumină

Pentru un Protector al Pământului, dragostea nu este un sentiment sau ceva cu care poți face un schimb de genul barter. Dragostea este esența a cine ești tu și radiază din tine ca o aură strălucitoare: devii dragoste, ești neînfricat și atingi Iluminarea.

Buddha ne-a arătat calea către Iluminare și ne-a învățat să ne urmăm Lumina, pentru a ne putea elibera de suferință. Când a fost botezat în râul Iordanului, Hristos era înconjurat de o strălucire orbitoare. Și povestitorii din Anzi își amintesc de Inka Pachacuti, considerat a fi copilul soarelui, care strălucea în lumina zorilor. Acești profesori ne-au lăsat mesajul că putem face chiar lucruri mai mari decât ei (*Adevărat, adevărat zic vouă: cel ce crede în Mine va face și el lucrările pe care le fac Eu și mai mari decât acestea va face, pentru că Eu Mă duc la Tatăl. Ioan XIV: 12 Noul Testament, n ed.*)

- și noi putem accesa Lumina și alunga întunericul din viețile noastre. . Chiar dacă *Lumina iubirii versus întunericul fricii* ar putea suna doar ca o metaforă, sau ca ceva luat din povești, există, de fapt, o bază științifică pentru această idee universală. Oamenii de știință știu că fiecare lucru viu de pe Pământ este făcut din Lumină: plantele primesc lumină de la soare și o transformă în viață, iar animalele mănâncă plantele verzi, care se hrănesc cu lumină. Lumina este cărămida fundamentală din care e făcută viața, iar noi suntem făcuți din Lumina care este întretesută în materia vie. Mai mult, biologii au descoperit că toate celulele vii emit fotoni de lumină, la viteza de o sută de vibrații pe minut. Sursa acestei emisii de fotoni este ADN-ul.

Exact așa cum Lumina iubirii este reală, tot așa este și întunericul fricii - care este stocat în fiecare celulă din corpurile noastre, poate chiar umbrind Lumina ADN-ului. Dovezile false pe care le percepem ca reale sunt suficient de puternice pentru a întuneca fiecare gând al nostru și pentru a ne afecta fiecare interacțiune. Ele se hrănesc din ele însele și pot să sfideze rațiunea, deoarece ne îngrijorăm la nesfârșit, în legătură cu ce nenorociri ne așteaptă.

Frica creează o realitate întunecată. După cum am învățat mai înainte, fiecare profecție se împlinește de la sine - orice ne sperie cel mai tare, ne va aștepta la colț. E absolut normal să fim prudenți, dar groaza ne împiedică să evoluăm și ne face să repetăm lecțiile prin suferință și traumă, în loc să experimentăm propria noastră strălucire.

Frica neagă și distorsionează natura noastră de Lumină. Neîn-fricarea, care este practica esențială a Războinicului întru Lumină, ne permite să avem experiența Luminii și a Iluminării noastre.

Blocați în reacția la frică

Sperietura, sau o tresărire, fac parte dintr-un sistem care ne permite să reacționăm instinctiv la pericol. Sperietura este diferită de frică și chiar servește scopului de a ne asigura supraviețuirea și scăpăm de ea, odată ce pericolul a trecut. Instinctele noastre sunt concepute astfel încât, într-o stare de stres extrem, apare răspunsul luptă-sau-fugi: glandele noastre pompează adrenalină în fluxul sanguin, făcând ca nivelul zahărului din sânge să crească, astfel încât să avem energia necesară ca să fugim de pericol.

Îmi amintesc de momentul când am văzut o antilopă într-o rezervație din Africa, care era vânată de o leoaică. În încercarea ei de a fugi, s-a apropiat de un iaz, a ezitat o clipă și apoi s-a aruncat în apa mică. M-am întors ca să văd un crocodil sărind din apă ca o torpilă, cât p'aci să o prindă. Odată ajunsă în siguranță, de partea cealaltă, ea și-a scuturat corpul câteva momente și apoi a reînceput să pască, liniștită. După un eveniment stresant, animalele își reajustează, în mod natural, sistemul nervos, la starea normală de calm-dar-în-alertă; din nefericire, noi, oamenii, ne pierdem des capacitatea de a ne reveni din sperietură.

Reflexul Moro, care se întâlnește la copiii nou-născuți, arată cum funcționează această capacitate naturală de a ne reveni din starea de sperietură. Acest reflex se observă cel mai bine când bebelușul stă cu fața în sus, pe o pernă, iar capul îi este ridicat cu blândețe. Dacă îi dai brusca drumul la cap și îl lăsați să cadă pe spate, înainte ca să-l susțineți din nou, copilul își va arunca brațele lateral cu palmele în sus. Când se termină reflexul, copilul își va aduce brațele înapoi spre corp, după care se va relaxa și va tremura puțin. Din nefericire, la oameni, reflexul Moro se diminuează după primele luni de viață.

Sperietura este instinctivă, în vreme ce frica este un răspuns învățat. Învățăm că „bărbații sunt periculoși”, sau că „relațiile nu sunt sigure”. Sentimentele noastre declanșează instinctul luptă-sau-fugi -dar, în același timp, încercăm să-l inhibăm pentru că tânjim după o relație plină de intimitate. E ca și cum am apăsa până la podea accelerația, în vreme ce apăsam și frâna.

Problema este că trăim într-o stare constantă de luptă-sau-fugi. Dacă suntem blocați într-un ambuteiaj, ne simțim frustrați că nu pu tem nici să ne mișcăm, nici să ne vărsăm agresivitatea pe idiotul din fața noastră. Venim acasă, după o zi lungă la serviciu... și ne rățoim la partener sau la copii, din cauza a ceea ce s-a întâmplat la birou. Suntem continuu în cod roșu, plini de adrenalină, din cauza stresului permanent. Nu mai avem capacitatea de a ne elibera de el - așa cum fac antilopa sau nou-născutul. Ca rezultat, cortizolul este eliberat în fluxul sanguin și face ravagii asupra organelor și celulelor noastre.

Nu există nimic mai periculos pentru organele noastre, decât nivelurile ridicate de cortizol - o substanță care este toxică pentru creier. Pe lângă faptul că distruge neuroni, acest hormon steroid susține căile neuronale care „re-derulează casetele” cu înregistrarea evenimentelor trecute, care ne-au cauzat suferință. Odată ce antilopa a scăpat de pericol și s-a eliberat de sperietură, ea se reîncepe să pască liniștită. În schimb *noi*, odată ce am scăpat de pericol, continuăm să reluăm evenimentele în minte, gândindu-ne la cum ar fi putut să se desfășoare diferit, dacă am fi fost mai puternici, mai duri sau mai agresivi, sau dacă am fi rămas tari pe poziție. Asta se întâmplă deoarece creierul uman nu e capabil să diferențieze între un agent stresant real (cum ar fi când ți se adresează un cuvânt jicnitor) și unul pe care ți-l aduci aminte (ca atunci când re-derulezi caseta ultimei agresivități verbale). Creierul răspunde atât agenților stresanți reali, cât și celor imaginari, declanșând reacția luptă-sau-fugi.

Îmi amintesc când căutam pentru prima dată o viziune, fiind singur în junglă. Am stat treaz toată noaptea, convins că fiecare sunet pe care îl auzeam, fiecare trosnitură de creangă era o dovadă că un jaguar mă urmărea. Acuma, știam în mintea mea că jaguarii din pădurea tropicală sunt absolut tăcuți și că nu aș fi auzit unul, chiar dacă ar fi fost exact lângă mine. Dar frica a pus stăpânire pe mine și nu am reușit să mă bucur de frumusețea acelei nopți, singur sub stele, lângă Mama Râului Zeu. Eram prea tânăr atunci, ca să recunosc că toată frica mea era doar o dovadă falsă, pe care am confundat-o cu realitatea.

Chiar și atunci când faci tot ce poți ca să-ți controlezi stresul, tinzi să intri mult prea des, în starea aceea de luptă-sau-fugi. Gândi-ți-vă cum vă bate inima și cât de superficială vă devine respirația, când vă căutați portmoneul sau cheile pe care credeți că le-ați pierdut. Sau gândiți-vă cât de îngrijorați deveniți, atunci când urmăriți un reportaj despre faptul că o fabrică nucleară din apropiere poate fi o țintă ușoară pentru un atac terorist, sau despre posibilitatea apariției unui nou virus, teribil de periculos. Cu toții suntem atât de obișnuiți să absor-bim acest tip de informație care ne induce frică, în timp ce ne sortăm corespondența sau luăm cina, încât nu ne dăm seama că avem o reacție chimică și psihologică.

Din punct de vedere medical, acest lucru este cunoscut ca *reacție exagerată la sperietură*: sistemul nostru simpatic intervine, declanșând secretarea de adrenalină, cortizol și zahăr în fluxul sanguin, dar reacția de relaxare nu urmează. Nu ne putem elibera de pericolul perceput și, chiar și după ce stresul inițial s-a micșorat într-o oarecare măsură, rămânem într-o stare de alertă. De fapt, acesta este unul dintre simptomele bolii stresului post-traumatic (BSPT). De obicei, BSPT durează mult timp; de fapt, mulții dintre veteranii octogenari ai celui de-al doilea război mondial încă îl mai au. În Școala noastră de vindecare a Corpului de Lumină, îi învăț pe studenți cum să dezactiveze sistemul luptă-sau-fugi, care e posibil să se fi instalat înainte cu patruzeci de ani, când aproape că au fost loviți de o mașină, pe când mergeau pe bicicletă.

Vedeți voi, când sistemul nostru de avertizare este blocat pe poziția „pornit”, asta creează o bandă energetică peste cea de-a doua chakră, accelerând-o și suprasolicitant glandele suprarenale (a doua chakră este asociată cu suprarenalele și producția de adrenalină). Când eliberăm banda asta de energie, putem reseta a doua chakră, astfel încât, în loc să se învârtă cu o mie cinci sute de kilometri pe oră, să pulseze în ritmul blând al inimii.

Îmi amintesc că l-am ajutat pe unul dintre elevii noștri - un doctor care lucra într-o secție de urgență - să decupleze această bandă de energie. După aceea, mi-a spus că, pentru prima dată în ani de zile, a reușit să se relaxeze profund, dar era îngrijorat dacă va fi în stare să lucreze în tensiunea Secției de urgență. Devenise atât de obișnuit să aibă tot timpul reacția luptă-sau-fugi,

încât nu se putea imagina funcționând într-o stare relaxată - totuși, când s-a întors la spital, a descoperit că era mai concentrat și mai productiv decât când era alimentat de stres.

Frica numărul unu

în ciuda tuturor celorlalte griji pe care le avem - de la a ne pierde banii sau slujba, la a fi respinși de oamenii la care ținem - cea mai puternică frică a noastră este cea de anihilare a ego-ului, care e chiar mai mare decât cea de moarte. De fapt, este atât de puternică, încât o menținem în Câmpul nostru de Energie Luminosă, pe parcursul a multe încarnări.

Deși am experimentat de multe ori nașterea și moartea, sfârșitul vieții ne sperie, pentru că îl considerăm o experiență terminală. Da, suntem îngrijorați că, probabil, el va implica durere fizică și pierdere emoțională, întrucât îi părăsim pe cei dragi nouă - dar ceea ce ne îngrozește cel mai mult este anihilarea ego-ului nostru. Ego-ul se va lupta întotdeauna cu disperare pentru propria-i existență, pentru că este îngrozit că va fi absorbit de ceva mai extins decât el însuși.

Când ne identificăm cu ego-ul nostru, suntem îngrijorați de dispariția lui, care va avea loc când vom muri. Dar când ne identificăm cu sufletul nostru - care nu este constrâns de legile timpului sau supus lor și, prin urmare, este etern - frica noastră dispare. Recunoaștem că adevărata moarte este ceea ce ni se întâmplă când începem să mergem ca somnambulii prin viață, pierzând scopul destinului nostru -existând, pur și simplu, dar fără să trăim cu adevărat.

Moartea fizică este inevitabilă, deși Laika cred că putem să îi influențăm circumstanțele și chiar să hotărâm când și unde vom muri. Cu toate acestea, moartea spirituală - sau a deveni morți ambulanți -este un lucru pe care putem și trebuie să evităm. Cred că acest tip de „moarte ambulantă” ne slăbește Lumina și inhibă capacitatea ADN-ului de a ne repara corpul, ducând la capitularea în fața bolilor emoționale și fizice. Deci, cu toate că există multe cauze care duc la moarte, Laika consideră că există o singură cauză a decesului nostru - întunericul fricii, care se instalează în celulele și țesuturile noastre.

În fiecare an îmi iau câțiva studenți, într-o expediție pe un munte din Anzi, unde Laika se adună, prin tradiție, pentru ritualurile lor de inițiere. Când ajungem la baza muntelui, fiecare trebuie să aleagă o piatră, pe care să o pună în buzunar și cu care să mediteze pe durata călătoriei. Le cer studenților să se oprească de-a lungul drumului,

pentru a „sufla” în piatră amintirile despre cum au murit părinții sau bunicii lor și le cer să-și amintească momentele când au simțit că nu mai aveau viață în ei. Când ajungem la un lac limpede și frumos -cunoscut șamanilor sub numele de Laguna Jaguarului - efectuăm o ceremonie, în care luăm pietrele și le aruncăm în apă. Facem asta de la nivelul păsării colibri, pentru a ne lepăda de moartea care a fost selectată pentru noi, de genele noastre, de părinți sau de stilul de viață. Tăiem cordoanele energetice care ne leagă de retrăirea modului în care au trăit sau au murit strămoșii noștri.

Mai târziu, le explic membrilor expediției că, dacă am fi într-o cameră cu o sută de oameni, statisticile arată că treizeci și unu dintre noi vor muri de boli coronariene, douăzeci și patru de cancer și numai unul dintre noi va muri în modul preferat - poate în brațele iubitei, la vârsta de o sută zece ani, după o partidă minunată de sex! Desigur, cu toții ne dorim o asemenea moarte, dar statisticile și probabilitatea ne spun să nu ne facem speranțe.

Credința noastră este că trăim într-un univers ostil, care ne atacă mereu, și că moartea ne urmărește la fiecare colț - de la microbi invizibili, la cancer, mâncare și ape otrăvite. Da, vom trece cu toții prin moartea fizică și ne întrebăm cum și când se va întâmpla. Deși s-ar putea să nu fim conștienți de asta, fiecare dintre noi s-a oferit voluntar să moară într-un anume fel, alegând să se nască în anumite familii, alegând genele pe care le-a moștenit când a ales acea familie și modurile de viață pe care le-a creat. În vreme ce statisticienilor le place să scoată în evidență cum va muri fiecare persoană din jurul nostru, vestea bună este că noi ne putem elibera de statistici și de moartea preselectată pentru noi, de către genele și karma noastră.

Când simțim că suntem urmăriți de moarte, trăim în lipsă, în loc de abundență - iar paharul nostru este veșnic pe jumătate gol. Acționând din frică, aderăm la ideea că: „Trebuie să am grijă de mine și de ai mei, pentru că nimeni altcineva n-o va face”. Ne pierdem credința și încetăm să mai avem încredere că Dumnezeu va avea grijă de noi. Ne tăiem legăturile cu ceilalți oameni, cu noi înșine și cu Sacrul și considerăm că suntem de unii singuri. Uităm mărețele resurse care ne

sunt disponibile, atunci când suntem în legătură cu Divinul. Perce pând totul de la nivelul șarpelui sau al jaguarului - și niciodată de la cel al păsării colibri sau al vulturului - ajungem prizonierii poveștilor noastre; fie trăim în trecut și dorim ca lucrurile să fi stat altfel, fie ne 'concentrăm pe viitor și ne dorim să-l putem controla. Nu suntem niciodată complet prezenți în acum. Când trăim în acest mod, devenim morți ambulanti.

Lepădarea de moartea care vă urmărește

Odată ce v-ați eliberat de moartea care a fost selectată pentru voi, puteți să vă desprindeți de toate poveștile care v-au fost atribuite de către cultură, rasă, sex și educație. Pentru că schimbați punctul final, toți pașii intermediari dispar. De exemplu, când vă eliberați de moartea care îl așteaptă pe un om de afaceri prosper, care fumează, bea și nu face niciodată mișcare, a face ce trebuie ca să fiți sănătoși va veni în mod natural, pentru că nu vă mai îndreptați spre inevitabilul atac de cord. Vă veți schimba efectiv sfârșitul vieții (după cum o să învățați să faceți, folosind exercițiile de la sfârșitul acestui capitol) și asta va schimba calea pe care sunteți. Viitorul vostru se va extinde spre înapoi și, ca o mână uriașă, vă va trage într-o direcție diferită, mai sănătoasă. Nu va mai trebui să vă luptați, fără succes, cu regimuri sau controlul stresului (deși va mai trebui să vă confrunțați cu aceste chestiuni), căci întreaga linie a vieții voastre va fi redirecționată. Dacă învățați să trăiți ca un Războinic întru Lumină, o să știți că, după moarte, nu există decât viață. Veți putea să vă eliberați de frica morții și să alungați „moartea” care s-a instalat în articulațiile, țesuturile și mușchii voștri. Corpul va fi mai suplu și vitalitatea se va întoarce.

Cu toții cunoaștem o persoană mai în vârstă, îndrăgostită de viață, care pare mult mai tânără decât unii dintre tinerii sătui de lume și cinici, pe care i-am întâlnit. Și cu toții cunoaștem oameni care au fost revendicați de către moarte, puțin câte puțin, încât par mai mult morți decât vii - ei trăiesc într-un univers ostil, care îi atacă, de care trebuie să se păzească și pe care trebuie să-l țină tot timpul la distanță. Când recunoaștem că trăim în Paradis și ne străduim să fim în *ayni*, descoperim că universul nu numai că este blând, ci și că va face tot ce poate ca să conspire înspre binele nostru. Ne simțim pe deplin vii și suntem uimiți de modul în care universul ne asigură cele necesare.

Atunci, provocarea este aceea de a ne lepăda de frică și de a îmbrățișa dragostea. Modul de a o face este de a vă confrunța cu moartea pe care ați ales-o anterior - la nivelul energetic, în loc de cel concret -cu alte cuvinte, la nivelul vulturului, și nu la cel al șarpelui. Puteți să vedeți moartea ca și când ar fi o trecere sacră, nu ca un eveniment cumplit, ce are loc în secția de urgență a spitalului. Puteți s-o experimentați și să o lăsați să plece, astfel încât să nu vă mai urmărească; iar mai târziu, în acest capitol, veți învăța despre lipsa de frică, despre nonacțiune, siguranță și nonangajament, care vă vor permite să fiți pe deplin vii, astfel încât să nu mai fiți niciodată urmăriți de moarte.

A sta față în față cu infinitul, de la nivelul vulturului

Moartea la nivelul fizic (al șarpelui) înseamnă că inima voastră se oprește și că undele cerebrale dispar. La nivelul minții (jaguarul), rezultatul este că îți pierzi simțul de sine și îți dai seama că acum e singura dată când ești „tu”. La nivelul sufletului (pasărea colibri), moartea corpului înseamnă începutul unei călătorii spre o altă familie, alt corp și o altă viață.

Când apare moartea fizică, nu mai e nicio întrerupere: la nivelul Spiritului, continui să te simți pe tine însuși ca fiind o ființă de energie conștientă, care este situată în afara timpului. Recunoști că ești infinit și că moartea nu e decât o schimbare - o tranziție de la o formă la alta, o nouă aventură. Ca rezultat, moartea încetează să mai fie o experiență terminală și nu mai reprezintă o amenințare.

După decesul fizic, părăsim lumea vizibilă și intrăm în cea invizibilă. Sufletul nostru se întoarce la râul conștiinței mai extinse - cea a lui Dumnezeu. Ne păstrăm amintirile, dar ele sunt în subconștientul nostru, astfel încât nu suntem conștienți de ele. Aceste amintiri sunt codate în a opta chakră și încep să existe în CEL-ul nostru și în celulele și țesuturile corpului, atunci când ne reîncarnăm.

Putem reactiva aceste amintiri, atunci când facem o regresie în vieți anterioare, așa cum se va explica în exercițiul următor. Dar nu ar trebui să ne lăsăm prinși de poveștile vieților noastre trecute, deoarece nu sunt decât niște povești oarecare - și nici măcar unele interesante. În schimb, scopul nostru e săi ajutăm pe oamenii care am fost noi cândva, să moară conștient, ca să eliberăm frica și să închidem karma acelor vieți anterioare. Apoi, ne vom elibera de modul în care moartea a continuat să ne macine și să dăinuie în noi, de-a lungul a multe încarnări. Următorul exercițiu vă va permite să vindecați urmele pe care morțile anterioare le-au lăsat în matricea voastră de Lumină, eliberându-vă astfel de greșelile pe care le-ați făcut atunci și de modul în care moartea a pus stăpânire pe voi. Veți realiza acest lucru, călătorind în trei vieți anume, pentru a ajuta Șinele care ați fost odată să experimenteze, în liniște, aceste morți. Vă veți ierta pe voi și pe cei din jurul vostru; vă veți supraveghea singuri să faceți o respirație finală, profundă, de curățare și să vă urmăriți sufletul când se întoarce acasă, în lumea Spiritului, intact. Veți regla conturile cu acea viață, prin faptul că veți vindeca ultimele cinci minute ale acelei existențe.

Când treceți, în mod conștient și fără frică, prin pragul morții și vă dați seama că de partea cealaltă nu există decât viață, dragoste și iertare... atunci nu mai aduceți cu voi nicio karmă sau treburi neterminate. Vă rog să țineți minte că, deși ați trăit multe vieți înainte de asta, nu e nevoie să vă întoarceți la fiecare, pentru a șterge amintirile lor -nu trebuie să lucrați decât cu cele trei vieți care conțin cele mai puternice amintiri. Restul experiențelor din viețile trecute se vor curăța singure, căci nu vor mai exista locașurile fricii care să le lege de voi. Viețile cu care veți lucra sunt: cea în care ați suferit cel mai mult, cea în care ați avut cea mai mare putere și cunoaștere, dar ați abuzat de ea, și cea în care ați avut cea mai mare putere și cunoaștere și v-ați folosit de ea, ca să-i serviți pe ceilalți.

Pentru Laika, acesta nu este numai un exercițiu de imaginație activă, căci ei înțeleg că toți putem să călătorim înapoi de-a lungul liniilor noastre temporale, pentru a vindeca evenimente care au apărut în trecut. Șinele voastre anterioare vor auzi o voce angelică, ce le va spune că totul este iertat și le va permite să se întoarcă acasă, în pace. Îngerul sunteți voi, care vă întoarceți în trecut și vă vindecați pe voi înșivă.

EXERCITIUL: Arderea karmei din trei vieți anterioare

(Notă: Vă rog să citiți acest exercițiu de câteva ori, înainte de a-l pune în aplicare, sau înregistrării pe un casetofon, astfel încât să-l puteți folosi oricând doriți.)

Așezați-vă comod, închideți ochii și aduceți-vă mâinile în poziția de rugăciune, în dreptul inimii. Foarte încet, ridicați mâinile pe linia centrului, pe lângă frunte, cu palmele lipite strâns, până deasupra capului. Ridicați-le până la a opta chakră și extindeți acest „soare” radiant, pentru a vă învălui întregul corp, aducând mâinile pe lateral, ca un păun care își răsfire penele. Ați deschis acum un spațiu sacru.

Coborați mâinile și lăsați-le să se odihnească în poală. Faceți exercițiul „micii morți”, care se realizează astfel: inspirați, în timp ce numărați până la șapte, țineți-vă respirația, numărând până la șapte, expirați până la șapte și țineți-vă iar respirația, până numărați la șapte. Efectuați această respirație de zece ori.

Simțindu-vă complet relaxați și, continuând să respirați adânc și lent, imaginați-vă că sunteți într-un mic canion înalt în deșert, înconjurat de pereți de rocă roșie. Stați pe un bolovan lângă un iaz puțin adânc, cu apă atât de cristalină, încât puteți să vedeți fundul nisipos. Lângă voi sunt trei pietricele colorate: o piatră neagră, care va aduce cu sine viața în care ați suferit cel mai mult, o piatră roșie, care vă va permite să fiți martorii vieții în care ați avut cea mai mare cunoaștere și putere, dar le-ați folosit greșit și o piatră galbenă, care va dezvălui viața în care ați avut cea mai mare putere și înțelepciune și le-ați utilizat pentru a vă pune în serviciul celorlalți.

Luați piatra neagră în mână. Strângeți-o ușor și apoi lăsați-o să cadă în iaz. Observați-o când lovește apa și creează vălurile pe suprafața ei. Uitați-vă la ele și invitați imaginile din acea viață să apară. Sunteți bărbat sau femeie? Ce culoare de piele aveți? Ce an este? Purtați pantofi, sandale, sau umblați în picioarele goale? Pășiti pe iarbă, sau pe pietre? Unde locuiți? Cine e familia voastră? *Unde e familia voastră?*

Permiteți-i acestei vieți să se desfășoare înaintea voastră, observând-o, dar neamestecându-vă în niciuna dintre dramele ei. Petre-ceți câteva momente, vizitând acest Sine de demult.

Respirați adânc și permiteți-vă să retrăiți ultimele cinci minute din acea viață care a fost a voastră - dar acum nu mai este. Vorbiți-i Sinelui vostru anterior și ajutații să moară în pace. Spuneți-i: „E în regulă, dragostea mea. Totul este iertat. E timpul să vii acasă. Respiră adânc pentru ultima dată și eliberează-ți spiritul”.

Observați cum o expresie de pace și seninătate ajunge pe fața aceluia Sine care atunci erați voi, pe măsură ce își dă ultima suflare și își eliberează sufletul. Urmăriți sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăsește corpul acela, se ridică deasupra locului unde se află și trece printr-un tunel întunecat, înapoi, spre Lumina lumii Spiritului, a lui Dumnezeu. Pe măsură ce intrați în Lumină, simțiți cum sunteți întâmpinați acasă, de părinții voștri din Lumină.

Acum, observați cum aceste imagini se fragmentează și se dizolvă din nou în nisipurile timpului de la fundul apei, până când suprafața este iar liniștită și cristalină. Respirați adânc și întindeți-vă după piatra roșie, care va invoca viața în care ați avut cea mai mare cunoaștere și putere, dar le-ați folosit greșit. Strângeți-o în mână, lăsați-o să cadă înapoi și observați-o, pe măsură ce lovește apa. Uitați-vă în vălu-relele pe care le face, în timp ce încep să se formeze imaginile din viața voastră precedentă. Sunteți bărbat sau femeie? Ce culoare are pielea voastră? Pășiti pe iarbă, pe nisip, sau pe pietre de pavaj? Trăiți într-un sat, sau într-un oraș? Unde vă este familia? Ce an este?

Continuați-vă observația: Cum ați crescut? Care vă erau calitățile și talentele? Cine v-a pregătit? Cum v-ați folosit cunoașterea? Cum ați abuzat de puterea voastră? Ce sa întâmplat cu cei pe care îi iubeați? Cum ați îmbătrânit? Cu cine v-ați căsătorit? Cine au fost copiii voștri? Cum ați murit? Cine a fost alături de voi și v-a ținut mâna, pe patul de moarte? Pe cine nu ați iertat? Cine nu v-a iertat pe voi?

Acum încercați să retrăiți ultimele cinci minute ale acelei vieți care a fost a voastră, dar nu mai este, vorbiți cu Șinele vostru anterior și ajutații să moară în pace. Din nou, spuneți: „E în regulă, dragostea mea, e bine. Totul este iertat, e timpul să vii acasă. Respiră pentru ultima dată și eliberează-ți spiritul”.

Observați cum o expresie de pace și seninătate se întipărește pe fața aceluia Sine care a fost cândva voi, în vreme ce își dă ultima suflare și își eliberează sufletul. Urmați sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăsește corpul și se ridică deasupra locului în care sunteți și trece printr-un tunel întunecat, înapoi înspre Lumina lumii Spiritului, pentru a fi întâmpinat acasă, de părinții voștri din Lumină.

Apoi observați cum aceste imagini se frâng și se dizolvă înapoi în nisipurile timpului, la fundul apei, până când suprafața este din nou cristalină. Inspirați adânc, apoi întindeți-vă după piatra galbenă, cea care va aduce cu ea viața în care ați avut cea mai mare înțelepciune și putere, și le-ați folosit corect. Observați cum piatra lovește apa, creând vălurile pe suprafața ei și priviți la imaginile care încep să se formeze. Sunteți bărbat sau femeie? Ce culoare are pielea voastră? Purtați pantofi, sandale, sau umblați desculți? Unde trăiți? Ce an este? Cum ați crescut? Care vă erau calitățile? Cine v-a învățat și pregătit? Pe cine ați servit? In *ce mod* v-ați pus în slujba altora? Pe cine ați iubit? Care erau talentele voastre? Cum ați îmbătrânit? Cum ați fost onorați? Cum ați murit? Cine a fost la căpătâiul vostru, când ați murit?

Acum încercați să retrăiți ultimele cinci minute ale acelei vieți care a fost a voastră - dar nu mai este - vorbiți cu Șinele vostru anterior și ajutați-l să moară în pace. Spuneți-i: „E în regulă, dragostea mea. E bine. Totul este iertat. E timpul să mergi acasă. Respiră pentru ultima dată și eliberează-ți spiritul”. Observați cum o expresie de pace și seninătate se așterne pe fața aceluia Sine care a fost cândva voi, pe măsură ce își eliberează sufletul. Urmăriți sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăsește corpul, se ridică în ceruri și trece printr-un tunel întunecat, înapoi, în Lumina lumii Spiritului, a lui Dumnezeu, pentru a fi întâmpinat acasă, de părinții voștri din Lumină.

Acum observați cum aceste imagini se fragmentează și se dizolvă înapoi în nisipurile timpului, pe fundul iazului, până când suprafața este din nou cristalină. La final, încrucișați-vă mâinile pe piept și respirați adânc de trei ori. Reveniți în cameră și reinstalați-vă pe deplin în corpul vostru. Scuturați-vă cu putere mâinile și frecționați-le. Acum treceți palmele peste față și deschideți ochii. Ridicați din nou brațele depărtate deasupra capului, apoi apropiați-le ca să închideți

spațiul sacru și să aduceți a opta chakră la poziția ei normală. Aduceți mâinile înapoi, în postura de rugăciune.

Exercițiu de jurnalism

Cum doriți să fiți păstrați în amintire

Acum că ați curățat morțile din aceste vieți anterioare, puteți începe să construiți un curs vindecat și plin de putere, al următoarei etape a călătoriei voastre, aici, pe Pământ.

Imaginați-vă că ați trăit o viață lungă și bogată, iar acum sunteți pe patul de moarte. Scrieți-vă propriul necrolog, care să conțină detalii bogate despre cum ați trăit, cum ați iubit, prin ce aventuri ați trecut, cum v-ați pus în serviciul altora și cum doriți să-și amintească ceilalți de voi. Cum ați atins viața altor oameni? Ce ați învățat? Ce greutăți ați învins? Ce a avut cea mai mare însemnătate pentru voi?

Când l-ați terminat de scris, veți vrea să-l împărtășiți celor pe care îi iubiți, căci e ca o hartă rutieră pentru viața pe care sunteți chemați s-o trăiți - dar pe care poate că nu o trăiți încă. Gândiți-vă dacă sunteți, cu adevărat, pe calea de a trăi această viață pe care ați descris-o; dacă nu, întrebați-vă ce trebuie schimbat astăzi.

Voia Divină

După ce am eliminat morțile care trăiau în noi, înțelegem că suntem capabili să schimbăm orice în viața noastră. Niciun risc nu e prea mare și nicio străduință prea dificilă. Când nu mai suntem motivați de frică, înțelegem și că fiecare moment este perfect, în felul lui. Nu ne mai temem de ceea ce nu putem controla și învățăm să respectăm înțelepciunea lui Dumnezeu, mai degrabă decât să ne impunem propria voință într-o situație sau alta. Aceasta este calea adevăratei puteri.

Când relația noastră cu Dumnezeu nu mai este controlată de frică, nu avem nevoie de intermediari, pentru a ne ajuta să contactăm Divinul. Putem efectiv să stăm la masă cu Dumnezeu, la ora cinei și, cu îndrăzneală, dar și cu respect, să cerem ceea ce ne-ar trebui, adăugând: „Și facă-se voia Ta”.

Dacă această întâlnire directă cu sacrul sună prea îndrăzneț, este pentru că suntem încă prinși în triumful victimei, percependu-l pe Dumnezeu ca fiind salvatorul nostru suprem. Mulți dintre noi au uitat că mitologia noastră ne oferă exemple ale celor care L-au iubit pe

Dumnezeu suficient, pentru a-I spune, cinstit și direct, ceea ce doreau. De exemplu, în Biblie, Dumnezeu i-a atras atenția lui Avraam că poporul Lui rătăcise Drumul. I-a spus lui Avraam să se uite la Sodoma și Go-mora, orașele păcatului, pe care El avea de gând să le distrugă.

Avraam L-a întrebat pe Dumnezeu dacă El ar cruța aceste orașe, în cazul în care ar găsi cincizeci de oameni drepti. Dumnezeu a fost de acord să nu le distrugă, dacă Avraam găsea asemenea oameni. Dar Avraam nu i-a putut găsi, așa că s-a dus iar la Dumnezeu și a negociat, întrebând dacă El ar fi dispus să accepte treizeci de oameni drepti. Dumnezeu a acceptat, dar, din nou, Avraam nu a putut găsi oamenii pe care îi căuta. Renegocierea a continuat, Dumnezeu fiind de acord să cruțe orașele, atât timp cât Avraam îi va aduce doar zece oameni drepti, într-un sfârșit, Dumnezeu i-a cruțat pe singurii oameni corecți: pe Lot, pe soția și pe fiicele lui. Avraam l-ar fi putut spune lui Dumnezeu: „Eu sunt un om drept - oare e suficient pentru ca Tu să cruți aceste orașe și pe locuitorii lor? Pentru că Dumnezeu este iertător la nesfârșit, putem negocia cu El, iar și iar, dar trebuie și să respectăm Voia Divină, fiindcă există un plan sacru, despre care noi nu știm întotdeauna.

Nu putem vedea întreaga imagine, așa cum o face Dumnezeu. E posibil să nu ne dăm seama că ne așteaptă o extraordinară evoluție și învățare, dacă pornim pe un alt curs decât cel confortabil, pe care l-am alege de la nivelul șarpelui sau al jaguarului. Deși e posibil să tânjim după bunăstare materială și confort, sufletul nostru a fost atras într-o familie unde am dus lipsă de aceste lucruri. Și, chiar dacă am avut părinți iubitori și grijulii, am sfârșit prin a fi împreună cu cei care nu își oferă afecțiunea cu ușurință. Și totuși, percepția de la nivelul păsării colibri este că totul e perfect așa cum e și nimic nu trebuie schimbat.

De la nivelul vulturului, știm că „Tatăl și cu mine Una suntem”. Nu mai există un „eu”, nu mai există decât Spirit - și nu mai există altă voie, decât cea a lui Dumnezeu. Nu mai există niciun alt Făcător în afară de El și nu mai e necesar niciun efort pentru a realiza ceva. (Aceasta este practicarea nonfacerii, pe care o vom discuta mai târziu).

Pentru Războinicii întru Lumină, adevărata bătălie este de a transcende moștenirea noastră karmică. Doar atunci putem înceta să mai repetăm aceleași greșeli pe care le-am făcut în trecut și să pornim pe un drum predeterminat în această viață. Cea mai mare provocare pe care o înfruntăm este în noi - și ea este eroică. În cazul în care câștigăm bătălia, ne vom trezi din coșmarul istoriei noastre personale și colective - și doar *atunci* ne putem visa existența întru ființare.

La fel cum vindecarea rănilor din relațiile trecute nu ne aduce, automat, într-o relație bună, vindecarea moștenirii karmice ne pregătește doar pentru Cale - apoi trebuie să pășim pe ea. Modul de a o face este să punem în aplicare cele patru practici: neînfricarea, nonfacerea, certitudinea și nonangajamentul.

Practicarea neînfricării

Să trăiești fără frică înseamnă să practici activ pacea și nonvio-lența, chiar și când ți se pare că ești amenințat. Aceasta nu înseamnă să nu ne protejăm pe noi și pe cei dragi - înseamnă să nu răspundem dintr-o stare de mânie sau violență. Înclinația spre soluții violente este înrădăcinată în creierile noastre, care sunt alcătuite într-un mod foarte ciudat. Zona unde sunt simțite senzațiile de plăcere este foarte aproape de centrul unde simțim violența, astfel încât, atunci când stimulăm una dintre aceste zone din creier, adeseori sfârșim prin a o stimula și pe cealaltă.

Se pare că suntem singurul mamifer al cărui creier este alcătuit în acest mod. De aceea, noi (mai ales bărbații) asociem deseori violența cu plăcerea. Ne place un film de acțiune, mai ales fiorul pe care ni-l dă momentul în care tipul bun îl umple de gloanțe pe cel rău. Majoritatea jocurilor pe computer ale copiilor se referă la a spulbera creierii inamicului, iar așa-numitele filme erotice constau din agresiuni comise împotriva femeilor, la fiecare cinci minute. Iar sado-masochis-mul, despre care citim că e atât de obișnuit în vremuri de război, se întâmplă când acești centri ai creierului sunt suprastimulați și dezvoltă autostrăzi cu patru benzi între ei. Nu e de mirare că, atunci când ne confruntăm cu ceva care pare să fie o problemă, ne punem armura, scoatem cu entuziasm sabia din teacă și declarăm război.

Cu toate acestea, adevărul este că avem și alte alternative. Practicile din fiecare introspecție stimulează centri creierului asociați cu plăcerea și beatitudinea, dezactivând astfel centri responsabili de agresiune. Când practicăm neînfricarea, putem trăi în pace și practica nonvio-lența. Când întrupăm pacea, ceilalți din prezența noastră au și ei un sentiment de pace și seninătate. Chiar și în vremuri de război, putem trăi într-o oază de seninătate. Motivul pentru care neînfricarea ne permite să trecem dincolo de violență, se găsește în faptul că violența își are rădăcinile în frică - frica de a fi respinși, de a se profita de noi, de a fi ridiculizați, răniți și așa mai departe. Practicarea neînfricării ne cere să abordăm oamenii și situațiile cu dragoste, astfel încât și ceilalți să renunțe la frică și la tendința lor spre violență.

Într-o lume plină de violuri, crime și agresiuni, aceasta poate că pare un răspuns timid. Când mânuim o sabie, avem un sentiment de control și putere. Ne delectăm cu el, ne bucurăm de rolul agresiv pe care ni l-am asumat ca să schimbăm lumea, dar ignorăm faptul că violența nu face altceva decât să dea naștere la altă violență. Ne gândim la război ca la o soluție, dar violența pe care o impunem altora, îi va face și mai ostili. E adevărat că s-ar putea să-i supunem, dar dacă nu îi ajutăm să-și elibereze mânia sau frica, n-am făcut altceva decât să plantăm semințele pentru următoarea altercație.

Vorbim despre război contra terorii, război contra drogurilor și război contra bolii - poate ne e greu să ne imaginăm cum am putea rezolva problemele, fără să le declarăm război, dar trebuie să admitem că aceste cruciade nu fac altceva decât să creeze și mai multă teroare, mai mult consum de droguri și mai multe boli. În Statele Unite, cea mai bogată țară din lume, aproape douăzeci la sută dintre copiii sunt flămânzi în fiecare zi, în ciuda așa-numitului război contra sărăciei.

Deci, cum abordăm aceste probleme foarte reale, fără să recurgem la o reacție beligerantă?

Neînfricare, nu război

Practicarea neînfricării înseamnă că mai întâi eliminăm sărăcia, terorismul și războiul care bântuie în fiecare din noi. Ne eliminăm dependența de a avea dreptate și ne punem la punct felul în care *percepem noi* fiecare problemă în interiorul nostru, înainte de a aborda problema în sine.

Acum mulți ani, în strădania lor de a depăși lipsurile pe care le percepeau, Anglia și Franța s-au atacat mereu una pe cealaltă. Au tăiat mulți copaci pentru a construi nave de război, ca să se lupte pentru putere și bogății, iar, ca rezultat, și-au distrus pădurile, sfârșind practic cu mai puține resurse pentru toată lumea. Dacă ar fi înțeles că ei singuri și-au creat sentimentul de lipsuri, ar fi putut găsi un mod mai productiv de a se asigura că aveau ceea ce le trebuia cu adevărat.

Tindem să trecem cu vederea prețul de a purta o bătălie și, în schimb, ne concentrăm pe cum putem să câpătăm o bucată mai mare din plăcintă. Nu ne place să ne gândim la noi înșine ca fiind lacomi -suntem doar prudenți, economisind pentru viitor, astfel încât să nu ne mai simțim nesiguri. Desigur că nu am ajuns niciodată la acest punct, deoarece căutarea siguranței în căsătorie, bursă, locul de muncă, proprietăți imobiliare sau orice altceva pe plan material, niciodată nu reușește pe deplin să ne facă să ne simțim în siguranță.

Războinicii întru Lumină construiesc relații de colaborare cu ceilalți, în loc să încerce să-i cucerească; prin urmare, trebuie să ne apropiem mult mai mult de găsirea unui teren comun și de soluții la problemele noastre reciproce. În loc să ne agățăm de credința că n-o să avem destul, sau că se va profita de noi, să ne extindem cu vitejie încrederea și să găsim soluții în care ambele părți câștigă. Asta pare o idee naivă, bineînțeles, iar o parte din noi spune că viața reală nu funcționează în felul acesta. Dar ceea ce în natură are cel mai mare succes este rezultatul unei colaborări. Chiar și corpul uman este produsul a câtorva zeci de organe și a multor tipuri diferite de țesuturi, care funcționează împreună.

Nu mai trebuie să acceptăm falsele dovezi că avem dușmani, cu care trebuie să ne luptăm tot timpul și să-i supunem. Mentalitatea asta ne împinge la discuții violente cu șoferul care ne ia locul „nostru” de parcare, sau la impresia că partenerul nostru, n-a umplut în mod intenționat mașina de spălat vase, ca să ne ducă la disperare. Dar nu trebuie să avem încredere totală în fiecare persoană pe care o întâlnim, sau să negăm pericolul de a lăsa infractorii să umble liberi prin lume - dar nici nu trebuie să străbatem viața cu sabia în mână, gata să înfruntăm pe oricine.

Întrucât suntem Războinici întru Lumină, trebuie să deschidem ochii și să vedem în ceilalți înclinația spre pace chiar și atunci când ei nu o exprimă. Unii psihologi spun că ne proiectăm latura întunecată (umbrele noastre) asupra altora, creând adversari pentru ca să evităm să ne privim Șinele noastre rănite. Când îi învinovățim pe ceilalți, ne micșorăm puterea de a ne elimina propriul potențial agresiv și nu ne mai putem accesa energia creatoare, vindecătoare, care ne e necesară pentru a visa o lume mai bună. Când practicăm neînfricarea, nu mai trebuie să ne creăm dușmani, sau să fim obsedați de „tipii răi”, pentru a ne asigura că noi suntem întotdeauna victimele cumsecade. Poate pare ciudat, dar ne autoconvingem că e bine să considerăm că suntem slabi - dar, pe plan psihologic, asta funcționează foarte bine. Dacă ne vedem ca victime, avem o justificare ca să nu mai facem alte sacrificii.

Când percepem de la nivelul șarpelui sau al jaguarului, în loc de la cel al păsării colibri, ne concentrăm pe adversari și pe toate infracțiunile lor împotriva noastră, uitând astfel să punem întrebarea: „Ce ocazie ni se oferă aici, pentru a crea abundență și vindecare?” La nivelul păsării

colibri, încercăm să găsim moduri creative de a negocia cu oamenii cu care nu suntem de acord - și nu ignorăm ceea ce avem în comun, numai pentru că suntem atât de siguri că noi suntem „cei buni”.

Când trecem dincolo de frică, violență și moarte, putem adera la calea Războinicului întru Lumină: putem face pace și nu război.

Mahatma Gandhi este, probabil, cel mai bun exemplu de om care a acționat în spiritul păcii, chiar și în fața violenței, și a schimbat cursul istoriei pentru un miliard de oameni. Nu poate fi chiar atât de greu să facem și noi la fel, pentru noi înșine.

Practicarea nonfacerii

Practicăm nonfacerea, cufundându-ne în fluxul universului, primind și lucrând cu oportunitățile pe care acesta ni le prezintă și nu lup-tându-ne să facem ca toți și toate să fie de acord cu planurile noastre.

Lumea Războinicului întru Lumină nu este alimentată de agresiune - însăși strălucirea ei poate învinge întunericul. Nonfacerea înseamnă că, în loc să ne zbatem și ne luptăm, să trăim în lumina dragostei, creativității și posibilității; că le permitem lucrurilor să se desfășoare, lăsându-ne în voia inteligenței universului, având încredere în bunăvoința și abundența acestuia. Când practicăm nonfacerea, nu consumăm energie pentru a face, astăzi, lucruri care mâine vor avea grijă de ele însele. Nu ne administrăm viețile la nivel micro, căci, în străfundul sufletului nostru, știm că suntem în mâinile lui Dumnezeu.

Noi, cei din Vest, credem greșit că unicul mod de a rezolva probleme și de a face ca lucrurile să funcționeze este să muncim din greu. Când vedem pe cineva care nu e productiv, îl numim leneș. Etica noastră ne spune să ne străduim, fiindcă am fost alungați din Grădina Edenului și suntem destinați să trudim și să asudăm. Suntem învățați că „mâinile leneșe fac munca diavolului”, așa că nu ne oferim timp liber.

Există o poveste cu un mexican care a întâlnit un grup de aborigeni australieni și i-a întrebat dacă știau de *manana* (*mâine*, în lb. spaniolă în original, n. tr). El a explicat că, pentru poporul lui, *manana* însemna să nu te grăbești să faci azi, ce se va face de la sine, mâine. Bătrânii au discutat și, după un timp, unul a răspuns: „Da, știm, dar nu o asociem cu ideea că totul e absolut urgent”. Practicarea nonfacerii nu ne cere să acționăm, să ne adaptăm, să renunțăm la tot și să ne petrecem viețile într-un vârf de munte. Sunt lucruri pe care trebuie să le facem ca să supraviețuim și să ne menținem comunitățile vii. Dar nu trebuie să ajungem locatari în „regatul lui a face” și să devenim obsedați de obligațiile noastre (și de realizările noastre). Chiar dacă suntem ocupați făcând un lucru sau altul, nu trebuie să ne identificăm cu acea ocupație și să devenim dependenți de activitate. Putem avea o listă foarte lungă cu lucruri de făcut și totuși să facem tot ce e important, stabilind prioritățile și lăsând baltă lucrurile neimportante, încrezători că universul va avea grijă de detalii. Putem fi prezenți pe deplin când suntem la muncă, la odihnă, sau cu prietenii și familia; și putem face diferența între ce este important și ce e banal sau nesemnificativ. Putem, pur și simplu, să-I transferăm lui Dumnezeu ce este de primă urgență și să uităm de restul.

Adeseori ne lăsăm cuprinși de agitație, fiindcă ne place să ne simțim propria importanță. Ne convingem singuri că, dacă nu ne menținem ocupați, se va întâmpla ceva groaznic. Mă amuză întotdeauna când privesc cum oamenii care vin la cursurile mele se grăbesc să dea telefoane, de îndată ce avem pauză. Aș putea presupune că vreo cincisprezece dintre apelurile lor sunt urgente - în rest, le place doar să simtă că biroul lor are nevoie de vești de la ei, sau că ar fi putut primi vreun mesaj important, care să le spună că trebuie să facă ceva.

O asemenea ocupație hrănește iluzia că vom trăi o veșnicie. Cu atât de multe de făcut și atât de puțin timp, credem că suntem atât de importanți, că nici nu se pune problema să murim. Ne spunem nouă înșine că cei care contează pe noi nu pot să funcționeze dacă noi nu facem asta, sau aia, sau cealaltă. Apoi, când serviciul nu ne mai solicită atât de mult, sau copilul ne spune că nu mai are nevoie de ajutorul nostru și ne cere să-l lăsăm în pace, suntem cu adevărat zdrobiți. Nu suportăm să ni se reamintească că suntem exact ca toți ceilalți, că se poate și fără noi. Ei bine, lumea va continua să se învârtă în jurul soarelui, iar omenirea va continua să existe, chiar

dacă noi nu suntem prin preajmă. Temându-ne de acest adevăr despre noi înșine, ego-ul ne convinge să ne agățăm de importanța pe care credem că o avem.

Agitația noastră continuă ne ajută și să evităm mai ușor confruntarea cu propriile emoții. Când facem pauză și percepem ce simțim, putem fi deschiși la modul în care ne atinge Dumnezeu, chiar în acea secundă. În schimb, ne împiedicăm evoluția evitând acele părți din noi care necesită vindecare, spunându-ne că avem prea puțin timp, sau că nu avem destul bani ca să ne îngrijim de nevoile sufletului. Nu ne acordăm timpul în care să ne vindecăm sau să visăm.

Este destul de interesant că, atunci când încetăm să ne mai gândim la ceea ce „ar trebui” să facem și, pur și simplu, rămânem prezenți la ceea ce *se întâmplă*, sfârșim prin a fi mult mai productivi și creativi. Chiar scriem un raport. În loc să navigăm la întâmplare pe Internet și apoi să ne întoarcem, vinovați, la munca pe care o avem de îndeplinit... și care pare să dureze o veșnicie, pentru că ne e greu să rămânem concentrați. A trăi în acum, în loc să ne îngrijorăm în legătură cu ce avem de făcut în după amiaza asta sau săptămâna viitoare, ne deschide ochii spre posibilitățile pe care le ratăm, în goana noastră de a acționa permanent și de a dovedi cât de importanți suntem.

Încerați să vă cultivați propria voastră nonimportantă. Cei mai plini de succes și interesanți oameni sunt cei care nu se iau în serios.

Sunt amuzați de ei înșiși, admitând că viața este o aventură cu multe întorsături neașteptate și cu momente de suspans. Precum marii romancieri, ei se lasă duși de val și văd ce se petrece, pe măsură ce își abordează viețile în mod creativ, deschizându-se spre oportunități. Poveștile pe care le creează sunt bogate, surprinzătoare și pline de satisfacție.

Practicați nonfacerea, începând să trăiți la nivelul vulturului, unde nu mai existați ca fiind separați de Dumnezeu. Aici nu mai există cineva care face, care acționează: aici, lucrurile se întâmplă, pur și simplu.

Practicarea certitudinii

Să practici certitudinea înseamnă să te devotezi, fără ezitare, cursului de viață pe care l-ai ales. Asta înseamnă să abandonezi grija că faci vreo greșală, sau că nu ești destul de bun, destul de slab/ă, destul de bogat/ă, sau destul de tânăr/ă pentru a te mai strădui. De exemplu, cunosc un întreprinzător care și-a schimbat cariera la șaptezeci de ani și a devenit un pictor de mare succes. Nu s-a îndoit niciodată că era artist, chiar dacă toți cei din jur i-au primit noua orientare, cu un zâmbet sceptic.

Certitudinea înseamnă că alegem deliberat să nu ne lăsăm nicio „portită” care ne-ar permite să stăm cu un picior pe noua cale, în timp ce cu celălalt încercăm să o luăm în altă direcție. Când suntem într-o relație, de exemplu, nu verificăm alți potențiali parteneri, că poate-poate o apărea altul mai bun.

Când am devenit tată pentru prima dată, la sfârșitul celei de-a patra decade a vieții, eram complet nepregătit pentru această experiență, în mintea mea, mi-am spus: „Ei bine, dacă chestia asta - adică să fiu părinte - nu iese cum trebuie, oricând pot să-mi iau cortul și să mă întorc în Amazon”. La urma urmei, călătorisem acolo de multe ori și mă simțisem foarte bine, de fiecare dată. Să fiu părinte - o experiență pe care nu o avusesem înainte - era ceva mult mai înspăimântător decât de a mă adânci în junglă, departe de civilizație.

Problema era că această atitudine mă împiedica să fiu pe deplin prezent alături de familia mea, pentru că, în adâncul inimii, simțeam că puteam să mă ridic și să plec în orice moment, dacă lucrurile nu ieșeau bine. Momentul în care ai găsit o ieșire de rezervă, te împiedică să creezi ceea ce îți dorești, deoarece energiile tale sunt împărțite. Eșecul devine inevitabil, pentru că nu te dedici pe deplin. E mult mai bine să arzi punțile din spatele tău, să încui toate ușile din trecut și să te angajezi, pe deplin, pe calea pe care ți-ai ales-o. Bineînțeles că ar trebui să fii foarte bine informați privitor la decizia pe care vrei să o luați și să cântăriți consecințele cu atenție - dar, odată ce ați făcut alegerea, practicați certitudinea. A vă întreba, *după* ce v-ați căsătorit, dacă partenerul e într-adevăr cel potrivit, nu e un lucru productiv. Iar a vă concentra pe problemele care decurg din deciziile voastre, este ceva ce vă va împiedica să vedeți oportunitățile pentru a crea o relație minunată.

Deci, fiți curajoși - dar nu proști. Vedeți dacă sunt rechini în apa în care veți înota și protejați-vă împotriva lor. Dar, odată ce ați sărit în apă, nu începeți să vă întrebați ce faceți acolo... căci, atunci, nu veți deveni nimic altceva decât un prânz pentru rechini.

Practicarea certitudinii ne asigură că toate strădaniile vor avea un rezultat pozitiv. Incertitudinea, pe de altă parte, se naște din frică și vă va sabota fiecare mișcare pe care o faceți.

Prin urmare, primul pas în practicarea certitudinii este să știți unde și care sunt ușile din spatele vostru. O studentă mi-a spus cândva că, dacă nu va reuși să devină vindecătoare, va deveni cu siguranță boschetară. Chiar dacă accepta ideea că putea supraviețui pe străzi, am lucrat cu ea pentru a închide această ușă, întrucât ea alegea astfel un viitor în care nu mai reușea să devină vindecătoare.

Ușile din spate lasă să scape energia care, altfel, ar fi disponibilă pentru a vă împlini visurile. Ele sunt locul de unde pândește frica din voi, și nu fac altceva decât să ducă spre eșec și înfrângere, care se autoîmplinesc așa cum ați prevăzut. Cu toate acestea, există o diferență între ușa din spate și o ieșire strategică. Cu alte cuvinte, e bine să aveți o ieșire strategică, în eventualitatea că magazinul de biciclete pe care voi și prietenul îl deschideți nu supraviețuiește - pentru că, atunci, dacă lucrurile nu ies cum trebuie, aveți un mijloc de a porni pe drumuri diferite, în mod amiabil și fără să-l acuzați pe celălalt pentru afacerea care se destramă. Țineți minte că certitudinea e condusă de dragoste, neînfricare și curaj, iar o ușă din spate este mânăuită de frică.

Ardeți punțile din spatele vostru, astfel încât să nu aveți nici altă opțiune, în afară de succes.

Practicarea nonangajării

Când practicați nonangajarea, alegeți în mod deliberat să nu luați parte la bătălii - mai ales în cele în care termenii sunt stabiliți de către adversarul vostru. Doar pentru că cineva dorește să se bată și tânjește să creeze o dramă care îi va permite să se simtă ca un salvator nobil sau ca victimă, asta nu înseamnă că trebuie să-i faceți jocul. Nu uitați că oamenii de care sunteți cel mai apropiați sunt experți la a vă călca pe toate bătăturile. Partenerul și copiii voștri știu cum să vă aducă, în câteva secunde, la limita nebuniei și la scandaluri.

Îmi amintesc că l-am întrebat pe un prieten de-al meu, care era pilot militar, ce îl învățase aviația despre luptele aeriene, precum cele pe care le văzusem la televizor, când eram copil. Mi-a explicat că niciodată nu te angajezi într-o asemenea luptă, dacă există vreo posibilitate de a o evita - vrei doar ca lupta să se sfârșească, înainte ca adversarul tău să știe măcar că ai fost acolo. Scopul este să îți conserve energia și să o folosești în modul în care vrei tu, în loc să te epuizezi, angajându-te într-o confruntare pe care altcineva vrea să o aibă. În secunda în care te-ai angajat, ai și pierdut, mi-a explicat el.

Deci, dacă alegeți să vă angajați într-o ceartă, fiți conștienți că o faceți pentru distracție, pentru că vă place, și nu pentru că astfel vă veți învinge adversarul din acel moment, sau veți dovedi că aveți dreptate. Protectorii Pământului spun că, dacă te lupți cu conchistadorul, nu vei câștiga niciodată; de fapt, cel mai bun lucru pe care poți spera să-l obții este un șah-mat! Te întorci plin de sânge în cortul tău, îți ascuți sabia și te întorci în următoarea zi, pentru o altă bătălie complet fără rost. Întrebarea este: vrei să dovedești că ai „dreptate”, sau vrei să creezi o legătură cu adversarul tău, să găsești un teren comun și să câștigi? Vrei să îți perpetuezi și să îți menții punctul de vedere, sau vrei să rezolvi o problemă?

Arareori ne punem nouă înșine aceste întrebări, deoarece suntem atrași, pe subconștient, de bătălii care sunt orchestrate de poveștile pe care le-am scris despre viețile noastre. Dacă povestea noastră este una despre faptul că suntem subapreciați și neînțeleși, ego-ul caută în continuu șanse de a dovedi că așa este. Dacă stăm la coadă la magazin și cineva intră în fața noastră, nu ratăm ocazia de a-l înfrunta, cerând respectul care ni se cuvine. Dacă cei pe care îi iubim uită cumva să facă ce le-am cerut, insistăm că motivul lor a fost purul egoism și le reproșăm lipsa de respect față de noi. În realitate, povestea ar fi că cealaltă persoană a fost, pur și simplu, distrată sau preocupată de propriile sale probleme și și-ar cere scuze, dacă am spune: „Când mi-ai blocat mașina pe alee, a fost ceva care chiar m-a deranjat”. Decât să-i oferim o șansă să se explice, alegem să ne perpetuăm povestea.

Desigur că uneori ne găsim în situații în care oamenii sunt hotărâți să creeze drame și să joace un anume rol. În asemenea cazuri, e foarte dificil să nu cedezi tentației de a-ți juca rolul, în bătaia pe care ei au plănuț-o. Dar dacă ne facem un scop din a fi Războinici întru Lumină și de a ne lupta cu adevăratul nostru adversar (Șinele nostru rănit), în loc să-l proiectăm asupra lumii, va fi mai ușor să nu ne angajăm. Dacă sunt furios pe partenera mea, pentru că ea nu este de acord cu mine, știu că e mai bine să rezolv conflictul în mine însumi, decât să mă cert cu ea, în speranța să o aduc la punctul meu de vedere. Uneori, îi voi spune partenerii mele: „Pentru mine, asta sună ca o invitație ca să mă apăr” - și astfel evit o ceartă. Deoarece nu sunt încă vindecat, a mă angrena într-o cruciadă nu face decât să perpetueze propria dramă, de victimă-agresor-salvator.

La ce suntem dispuși să renunțăm

Pentru a practica nonangajarea, trebuie să fim total dispuși să negociem dar, în același timp, să rămânem absolut intransigenți. Asta înseamnă că trebuie să fim dispuși să negociem - ceea ce înseamnă să renunțăm la ceva. Poate vrem să renunțăm la dorința de a fi considerați ca fiind superiori sau la nevoia noastră de a controla fiecare detaliu al unei situații. Poate trebuie să renunțăm la noțiunile noastre rigide despre cum ar trebui făcut ceva.

În cartea „Călătoriile lui Gulliver”, de Jonathan Swift, două națiuni se duc la război, din cauza unei neînțelegeri privitoare la cum ar trebui mâncate ouăle fierte moi - începând cu vârful lat, sau cu vârful îngust. E o imagine absurdă, dar adeseori suntem intransigenți și ne păstrăm poziția, mai degrabă decât să ne concentrăm pe importanța faptului că problemele trebuiesc rezolvate. Intrăm în încurcături, incapabili să mergem mai departe, deoarece suntem atât de atașați de poveștile noastre, încât nu putem identifica că ar exista ceva anume, la care să fim dispuși să cedăm.

Lipsa noastră de dorință de a fi flexibili poate fi văzută nu numai în viețile personale, ci și în relațiile internaționale. A doua rundă a Discuțiilor asupra limitării armelor strategice (DLAS) a dus la un tratat între Statele Unite și Uniunea Sovietică, în 1979 - dar S.U.A. nu l-a ratificat niciodată, pentru că nu au putut cădea de acord asupra numărului de inspecții pe care trebuiau să și le facă reciproc. Nimeni n-a discutat despre cum ar fi trebuit făcute acele inspecții, sau ce anume implica o inspecție. Ar fi cerut rușii să vadă dosarele noastre cele strict secrete, legate de instalațiile nucleare? Sau s-ar fi oprit, doar ca să bea un ceai? Aceste detalii nu au fost niciodată discutate. În schimb, discuțiile s-au blocat asupra numărului de inspecții pe care fiecare parte ar fi avut voie să le facă în fiecare an. Negociatorii din ambele părți au devenit din ce în ce mai suspicioși unul față de celălalt și mai fermi pe pozițiile lor: de exemplu, sovieticii voiau numai cinci inspecții pe an, în timp ce americanii cereau șapte. Niciuna din țări nu trebuia să accepte lipsa de transparență - și, totuși, ambele părți au refuzat să găsească un teren comun în cadrul negocierilor.

Chiar și în cazul în care ne străduim să ajungem la înțelegere cu alții, atunci când practicăm nonangajamentul, trebuie să fim complet intransigenți când vine vorba de integritatea noastră sau de lucrurile în care credem profund. Pentru a face asta, trebuie să arătăm foarte clar care sunt valorile noastre reale, astfel încât să putem negocia eficient și nu să ne epuizăm, căzând în capcana unui război nesfârșit, din cauza unor detalii ne semnificative.

Ca Războinici întru Lumină, trecem dincolo de frică și moarte și suntem capabili să aducem dragoste și frumusețe de fiecare dată când ne întâlnim cu cineva. Acum suntem pregătiți să pășim pe calea Profetului.



A TREIA INTROSPECȚIE

Calea Profetului

Să fii profet, înseamnă să umbli cu blândețe pe Pământ și să visezi destinul. În această lume modernă, timpul visării a fost restrâns la domeniul somnului. Pentru a-l experimenta, trebuie să te așezi, să închizi ochii și să intri în acea reverie adâncă, unde îți apar imagini. Dar, pentru un Păstrător al Pământului, este o diferență foarte mică între visele din timpul somnului și visele din stare de trezie, din viața de toate zilele - cu tot misterul și drama lor. Protectorii Pământului încearcă să fie complet treji, chiar și când dorm - în contrast cu oamenii obișnuiți, care dorm profund, chiar și când sunt treji. Când sunt treji, Protectorii Pământului sunt capabili să viseze întru ființare, o lume de grație și frumusețe. În acest capitol, veți învăța și *voi* cum să creați cu ochii larg deschiși și veți înțelege de ce visele voastre (ca și coșmarurile) devin întotdeauna realitate.

Cuvântul *vis* are deseori o conotație negativă pentru noi, deoarece ne gândim că, dacă se întâmplă ziua, e o pierdere de timp, iar noaptea e fără rost - sau, în cel mai bun caz, este doar un mesaj de la subconștientul nostru, pe care să-l decodăm ziua. Nu ne dăm seama că, de fapt, noi generăm realitatea în care trăim, că noi visăm lumea întru ființare - deci, când suntem treji, capacitatea noastră de a crea viziuni frumoase este foarte importantă.

Când stăpâniți arta visării cu ochii deschiși, puteți înceta să mai treceți prin viață, fără să fiți conștienți. Puteți începe să vă creați o viață bogată, în loc să vă mulțumiți cu coșmarul colectiv, gândit pentru voi de societate - atunci sunteți autorul poveștii vieții voastre și nu un participant neavizat, la evenimentele care au loc în jurul vostru. Când învățați să visați, nu mai trebuie să jucați în scenariile care vă distribuie rolul de victimă, de salvator, sau de agresor. Vă puteți elibera de limitările poveștilor voastre, în loc să aderați la ele, pentru a căpăta un sentiment fals de siguranță.

Aici, este nevoie de calitate a pasării colibri de a zbura în liniște. Trebuie să treceți dincolo de cuvintele care vă inspiră, sau să vă gândiți doar la modul în care să rezolvați problemele și să intrați în liniștea propriului suflet, creând o viziune care să arate cum vreți să fie lumea voastră - fie că e o imagine a propriei vieți, sau a celei a tuturor locuitorilor planetei.

Să devenim conștienți de visele noastre din starea de trezie

Pentru a începe să vă creați viziunea, trebuie să deveniți conștienți de visele voastre din stare de trezie și de simbolismul lor. În psihanaliză se învăță că fiecare simbol din imaginile din timpul nopții reprezintă o parte din noi; înspăimântătoarea stafie, domnișoara frumoasă și casa care arde, toate pot fi interpretate ca aspecte ale Sinelui nostru. De exemplu, când eram în primul an de facultate, am visat odată că eram într-un tunel și acolo era o locomotivă care gonia în direcția mea, singurul ei far privindu-mă amenințător, în timp ce se năpustea spre mine. M-am dus la unul dintre profesorii mei, care era foarte priceput la analiza viselor și i-am relatat coșmarul. Am presupus că eram eu însumi în acel coșmar și că locomotiva reprezenta cantitatea de cursuri la universitate, care, simțeam eu, mă copleșeau, amenințând să mă zdrobească, înainte ca eu să reușesc să termin facultatea.

Profesorul a fost de acord că asta ar putea fi situația - dar era numai o interpretare superficială. Apoi, m-a întrebat care parte din mine era locomotiva care gonia pe șine, fără control, fără să știe ce se afla în calea sa. Apoi a întrebat care parte din mine era tunelul care ținea toate aceste aspecte în siguranță, înăuntrul lui. Mi-am dat seama că o parte din mine se simțea copleșită, dar am simțit și un extraordinar sentiment de scop și direcție, reprezentate de locomotivă - și că

toate aceste elemente erau conținute în siguranța tunelului dinăuntru Pământului, care era subconștientul meu.

Puteți aplica aceeași abordare analitică, atunci când vă examinați visele din stare de trezie. Simbolurile sunt pretutindeni și tot ceea ce experimentați oglindește o parte din voi - astfel încât, atunci când puteți percepe realitatea în acest mod, înțelegeți cum vă visați deja lumea.

Odată, am vizitat o femeie vraci din sudul continentului american. Ea locuia într-o baracă de lemn, în vârful de munte, și avea reputația că ar putea să te ajute să înțelegi mesajele ascunse din visele tale. Poteca spre casa ei nu era foarte bine marcată și, de câteva ori, a trebuit să mă întorc și să încerc o altă variantă. Spre sfârșit, m-am rătăcit și a trebuit să merg rapid pe o potecă abruptă, spre vârful unei râpe. Pe parcursul urcușului, am alunecat și mi-am scrântit glezna, așa că am schiopătat tot restul drumului, până la colibă. Deja eram furios și acoperit de sudoare și mă întrebam ce anume mă determinase să fac călătoria asta.

Am salutat-o pe bătrână, care m-a întrebat scurt ce căutam atât de departe de civilizație. I-am explicat că fusesem în apropiere, ca să vizitez un vraci renumit și că auzisem că ea știa să interpreteze vise. Aveam nevoie de ajutorul ei, ca să înțeleg un vis foarte neliniștitor, pe care îl avusesem cu câteva nopți înainte. S-a uitat la mine precaută dar, cu toate acestea, după câteva momente m-a invitat să iau loc, spunând: „Mai întâi, să interpretăm dimineața ta. Spune-mi cum a fost până ai ajuns aici și o să-ți vorbesc despre tine.”

Când m-am uitat pe fereastră, am văzut camioneta ei parcată pe alee... și un drum curat, de pietriș, care ducea până la căsuță. Se pare că, pentru a ajunge acolo, eu alesesem cel mai dificil parcurs. Am înțeles atunci că însăși călătoria mea spre casa ei era un simbol a cât de greu pășeam prin viață: adeseori alegeam calea greșită, deveneam frustrat, îmi pierdeam răbdarea și sfârșeam într-o situație disperată, unde trebuia să urc pe cel mai dificil drum și mă răneam pe parcurs. Exact așa trecusem prin școala post-universitară și prin primii ani de cercetare în Amazon, unde îmi câștigasem reputația printre colegii antropologi, că sunt în stare să mă pierd în cele mai neașteptate locuri, în nerăbdarea de a înțelege simbolurile misterioase din coșmarul pe care îl avusesem, am trecut complet cu vederea semnificația evenimentelor din trăirea mea din timpul zilei.

Vise americane

Când dormim, de obicei simțim că avem puțin control - sau chiar deloc - asupra a ceea ce se desfășoară în conștienta noastră și, deseori, simțim la fel, atunci când suntem treji. Ni se spune mereu că evenimentele ni se „întâmplă”, că cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru a ne schimba lumea este să muncim și mai mult și să încercăm să influențăm alți oameni să acționeze în felul în care vrem noi s-o facă. Facem reguli și încercăm să le punem în aplicare cu strictețe - dar niciodată nu e suficient. (Este interesant de observat că cinci dintre cele Zece Porunci urmăresc să reglementeze impulsurile creierelor noastre primitive reptiliene și de mamifere, care sunt asociate cu nivelurile șarpelui și jaguarului). Noi nu considerăm că am putea vedea lucrurile diferit și să aducem abordări mai creative pentru a ne rezolva dilemele. Acest proces ne solicită să trecem la nivelul păsării colibri, de cel al la șarpelui și al jaguarului - care sunt stări primitive și preocupate de ele însele. La asemenea niveluri mai joase de percepție, rămânem prinși în transa în care am fost transpuși de cultura noastră.

În Statele Unite, există acum un canal de știri care se străduiește nu să lărgescă perspectivele oamenilor, ci să trimită înapoi ceea ce ei cred deja. Telespectatorii săi își caută alinarea în faptul că sunt reasigurați că lumea este un loc în care nu poți avea încredere, plin cu oameni buni ca și ei, care sunt vecini responsabili și le împărtășesc credințele, și oameni răi care fac lucruri oribile și gândesc strâmb.

Ca rezultat al faptului că suntem prinși în transa în care ne-a afundat cultura și civilizația noastră, noi, în America, nu mai trăim într-o democrație; trăim într-o „mediacrație”. Mass-media este un fenomen atât de puternic influențat de sponsorii săi corporatiști, încât chiar și evenimentele mondiale sunt prezentate sub forma unor articole de opinie. În 1880, John Swinton, un editor de la „The New York Times”, a spus: „Treaba jurnalismului este să distrugă adevărul... Noi suntem uneltele și vasalii oamenilor bogați, din spatele scenelor”. Acest lucru continuă și astăzi: deoarece firmele de reclame care finanțează știrile sunt interesate să creeze

buni consumatori, care le cumpără burgerii și nu au niciun interes să ne ajute să ne privim sau să gândim în afara „cutiei”.

Când îngurgităm, pur și simplu, orice ni se servește la știrile de dimineață, ne pierdem creativitatea și capacitatea de a face din planeta noastră, ceea ce vrem noi să fie. Chiar dacă nu putem visa o lume în care nu există crime, *putem* să ne imaginăm o lume în care crima și violența nu-și găsesc loc în viețile noastre - unde nu suntem nici victime, nici făptașii unor asemenea acte.

Puterea noastră de a crea o lume mai bună

Hai să punem punctul pe „I”: realitatea nu e prea grozavă, pentru mulți dintre noi. Dacă ar fi, tot mai puțini dintre noi am lua droguri sau am bea alcool, pentru a scăpa de nefericirea noastră. Pentru majoritatea oamenilor, realitatea este un coșmar și nu un vis frumos.

Afirmația că toți indivizii au capacitatea de a-și crea sau de a-și schimba realitatea are o încărcătură politică foarte puternică. Oare cei trei sute de milioane de oameni, care trăiesc în sărăcie în India, nu visează tipul corect de vis? Dar cei uciși în tsunami-ul care a lovit Asia de sud-est, în 2004, sau, cu un an mai târziu, cei lăsați fără case de uraganul Katrina, în S.U.A.? În fața unei asemenea nefericiri umane, este ușor să respingi noțiunea că noi ne visăm lumea întru ființare, așa cum pretind cei ce aparțin Noii Epoci. Ar putea părea mult mai rațional să arunci vina pentru asemenea catastrofe pe forțele sărăciei, care le fac atâta rău oamenilor. Mulți cred că, dacă am elimina sărăcia, nu ar mai exista suferință - dar bogăția nu vindecă nefericirea. Unii dintre cei mai nefericiți indivizi pe care i-am întâlnit vreodată se răsfață în lux, în timp ce mulți dintre cei mai fericiți pe care i-am întâlnit, au puține posesiuni materiale.

Noțiunea că ne visăm lumea întru ființare, nu trebuie folosită ca o scuză pentru a rămâne neimplicați social, sau pentru a-i evita pe cei nevoiași. Mai degrabă, astfel de tragedii trebuie să ne impulsioneze să facem chiar mai mult pentru a-i asista pe alții, astfel încât să nu așteptăm ca dezastrele pe scară largă să trezească în noi nevoia de a ne împărți resursele și de a stopa distrugerea mediului. Chiar putem visa o lume în care aceste tragedii nu ni se întâmplă nouă.

Dacă mulți dintre noi menținem un vis de speranță și posibilități, putem face o schimbare uriașă. Unul dintre motivele pentru care îmi public cărțile la editura Hay House, de exemplu, este că ei sunt devotați ideii de a schimba lumea în mai bine. Contabilul meu a fost nedumerit când am refuzat un mare editor din New York, care mi-a oferit mai mulți bani pentru a-mi publica cărțile. Dar Hay House își donează toate profiturile din vânzările lor de cărți, copiilor bolnavi de SIDA din Africa de Sud, care au rămas fără părinți și îmi place enorm ideea că și cărțile mele ajută la susținerea acestor eforturi. Mai mult, știu că fac parte dintr-o echipă - de la cei de la expediție și recepție, la agenții de vânzări - care împărtășește o viziune comună asupra genului de lume pe care am putea-o visa împreună.

Ca văzător, puteți alege să respingeți coșmarul care vă este prezentat de media și de oamenii din jurul vostru. Nu trebuie să participați la visul care spune că scopul vieții tuturor este să fii un copil pe deplin supus și un elev excelent și, după absolvire, să te căsătorești, să ai familie, o slujbă stabilă, o casă într-un cartier frumos și un televizor cu două sute de canale... după care, poți să te pensionezi și să locuiești într-o comunitate păzită. Poate că acesta este visul american - dar el nu trebuie să fie și al vostru. (Cu siguranță că nu este și al meu!) Există atât de multe alte vise interesante, pe care le poți crea.

Mult prea adesea luăm drept bun ceea ce ne spune visul nostru colectiv că e posibil sau imposibil, acceptabil sau inacceptabil. Recent, o persoană pe care o cunosc s-a mutat din New York City, într-o zonă metropolitană mai mică. În ciuda faptului că în noul ei oraș erau numeroase mijloace de transport în comun, rute pentru bicicliști și servicii de transport, și mai locuia și aproape de cartierul de afaceri, mulți dintre noii vecini au fost șocați de decizia ei de a nu-și cumpăra o mașină. Ei au insistat că o să-i fie imposibil să suporte deranjul de a merge pe jos câteva străzi până la băcănie, pe vreme friguroasă -chiar dacă exact asta făcuse ani de zile, când locuia în Manhattan. Deoarece acești indivizi erau atât de obișnuiți să sară în mașină pentru a-și rezolva treburile, au perceput decizia prietenei mele ca fiind prea radicală. Nu erau obișnuiți să viseze în afara „cutiei” și să fie deschiși unor noi posibilități.

De fapt, mulți dintre noi nu suntem conștienți că suntem visați și că am putea să ne imaginăm altceva, care este al nostru, în mod absolut unic. Nu ne dăm seama de asta, decât când evadăm din experiența noastră limitată și suntem expuși la ceva nou - de exemplu, când o tânără persoană foarte habotnică pleacă la facultate, în armată sau într-un oraș mare, și este absolut șocată să afle că există oameni agnostici care, cu toate acestea, sunt foarte decenti și etici.

În zilele tinereții mele, am avut o experiență specială, pe când mă pregăteam cu mentorul meu Laika, iar acesta mi-a arătat limitările credințelor mele. Don Antonio și cu mine mergeam pe Altiplano - un platou arid, muntos, care se întinde din Cuzco până la Lacul Titicaca, în Peru - iar eu îi explicam că tradiția creștină ne instruieste să ne îndreptăm spre cer, ori de câte ori avem nevoie de ajutor sau de îndrumare. El a zâmbit și a spus că Laika îi cer ajutor Mamei noastre Pământ și nu cerurilor.

Eu mă țineam cu încăpățănare pe poziția mea, că Divinul se află deasupra, când am intrat într-un sătuc, unde am zărit trei cai în dreapta noastră. Don Antonio a arătat spre bălegarul proaspăt de cal și mi-a cerut să aduc o lopată. Am găsit o bucată de carton care putea fi folosită ca lopată și, când m-am întors la locul de unde plecasem, am văzut că el săpase o groapă puțin adâncă în pământ. „Pune jumătate din el aici, înăuntru”, mi-a zis. Am făcut așa, iar el l-a acoperit cu pământ. Apoi a arătat spre un bolovan mare din apropiere și mi-a cerut să pun restul bălegarului în vârful pietrei. Apoi ne-am îndepărtat, iar el a refuzat să mai rostească vreun cuvânt despre acest subiect.

Două săptămâni mai târziu, ne-am întors în același sat. Până în acel moment, uitasem deja conversația și instrucțiunile misterioase ale mentorului meu, referitoare la bălegarul de cal... dar el nu uitase. Don Antonio a mers direct spre locul unde făcuse groapa și a spus: „Sapă!”. Când ajunsesem la câțiva centimetri sub suprafață, el a zis: „Vezi? Deja se transformă în îngrășământ”. Apoi m-a dus la bolovan și a arătat spre rahatul uscat, explicând: „Vezi? încă mai arată ca un rahat, nu-i așa? încă mai miroase a rahat, nu? Mama noastră Pământ transformă totul înapoi înspre viață: toată durerea noastră, suferința noastră, jalea noastră - chiar și deșeurile noastre”.

Toată viața mea am crezut că Divinul există deasupra noastră. Chiar și Rugăciunea Domnească spune: „Tatăl nostru, carele ești în ceruri”... Nu eram pregătit să admit noțiunea că Divinul este întunecat, bogat și umed - ca și femininul Pământ - sau că sacrul este prezent în viața de toate zilele, în pământul pe care pășim și nu în vreun sălaș pur, celest, mult îndepărtat de toată „mizeria” noastră.

Chiar dacă fusesem învățat, ca antropolog, să respect credințele altor oameni, tot credeam că a mea e superioară celor ale oamenilor primitivi pe care îi studiam - la urma urmei, eu aveam un doctorat. Nici măcar nu știam că eram prins în capcana visului care fusese imaginat pentru mine, de cultura, religia și educația mea. Am învățat apoi că visul colectiv, pe care cei mai mulți dintre noi îl trăiesc, este basmul de prost gust pe care îl confundăm cu realitatea. El este invizibil pentru noi, deoarece nu suntem conștienți de faptul că nu e decât un vis.

Cealaltă lecție pe care am învățat-o a fost că ceea ce percepeam eu ca un excrement mizerabil era, de fapt, pe cale să devină îngrășământ și hrană pentru altă viață. La lecțiile de biologie fusesem învățat să pun rahatul pe piatră, să-l disec, să-l examinez sub microscop pentru a-i determina originea și compoziția, și apoi să mă întreb cum era cu putință ca o mâncare bună, să se transforme în așa ceva.

E același mod în care ne întrebăm: „Cum a putut o relație atât de promițătoare, să se transforme într-o mizerie?” Ei bine, odată ce începem să percepem lucrurile de la o perspectivă mai înaltă, putem vedea dincolo de probleme, spre oportunități și potențialul de evoluție. După cum obișnuia să-mi spună don Antonio: „Alberto, ești un pli-vitor. Întinuu scoți buruienile din viața ta - traumele copilăriei și iubirile timpurii pierdute. Grădina ta nu mai are buruieni, dar nu ai plantat nicio floare și niciun fruct. Dă-ți voie să ai mai multe buruieni, astfel încât să cultivi și lucruri frumoase.”

Pregătirea mea ca psiholog mă făcuse să cred că viața e plină de probleme și că, dacă munceam suficient de mult, puteam găsi toate soluțiile. Nu visam o existență pașnică, fructuoasă, ci una plină de probleme - și exact asta mi-a oferit universul.

Cum ne visăm lumea întru ființare

Ceea ce vedem și experimentăm este lumea pe care o visăm întru ființare - dacă nu ne place, putem să deschidem ochii, să fim

conștienți și să creăm ceva diferit. Un mod de a face asta este prin rugăciune - care poate avea un puternic efect asupra anumitor situații. Unul dintre exemplele mele favorite vine dintr-un studiu pe patru sute de pacienți, din secția de boli coronariene de la Spitalul din San Francisco, din anii '80.

Cercetătorul Randolph Byrd a organizat un experiment în care, pentru jumătate dintre pacienți s-au rugat anumiți oameni - în plus față de îngrijirea medicală obligatorie, primită de toți pacienții. Doctorii și asistentele nu știau pentru care grup s-au spus rugăciuni. Nici-unul dintre cei pentru care s-au spus rugăciuni n-a avut atac de cord și n-a murit, iar doisprezece dintre cei din grupul martor au avut atac de cord, iar trei au murit.

Suntem obișnuiți ca atunci când ne rugăm, să-i cerem ceva Divinului - dar rugăciunea este mult mai puternică, dacă îi permitem lui Dumnezeu să aibă grijă de rezultatul oricărei situații. Cercetătorii de la o organizație numită Fundația Spindrift au studiat puterea rugăciunii de a vindeca organisme simple, cum ar fi semințele care încolțesc. (Când vrei să observați efectele rugăciunii, cu plantele se poate lucra ușor - la urma urmei, ele nu fac mișcare, nu mănâncă diferit, nu iau suplimente de vitamine și nu au oameni din afară, care să se roage pentru ele). Au fost testate două tipuri: (1) *rugăciunea direcționată*, în care cel care se roagă îi spune Divinului care este problema și ce rezultat dorește - cum ar fi ca mătușa să-și revină dintr-o comoție cerebrală; și (2) *rugăciunea nedirecționată*, în care persoana care se roagă îi spune Divinului numele destinatarului, dar nu caută un rezultat anume, spunând doar: „Facă-se voia Ta". Studiile pe plante ale Fundației Spindrift arată că ambele strategii funcționează, dar că rugăciunea nedirecționată e de patru ori mai eficientă decât rugăciunea direcționată, deoarece nu este nevoie să-i spunem lui Dumnezeu ce să facă.

Ca o formă de rugăciune, vizualizarea funcționează la nivelul păsării colibri, folosind limbajul imaginilor. Putem să formăm o imagine clară a cum trăim într-o casă mare, cu vedere la ocean, de exemplu. După cum am explicat mai devreme, vizualizarea este mult mai puternică decât afirmațiile care lucrează la nivelul minții (jaguarului) și folosesc limbajul cuvintelor. Știm că o imagine valorează cât o mie de cuvinte, astfel încât, ca să creăm pace mondială, trebuie să ne rugăm, de la nivelul păsării colibri, pentru o lume pașnică întru ființare. Altfel, cum ar putea o singură vizualizare a păcii mondiale să contracareze o sută de imagini ale războiului și terorii, pe care le vedem într-un program obișnuit de știri, de treizeci de minute?

Realitatea pe care o creăm

întotdeauna, Universul ne oglindește înapoi condițiile pe care le-am impus visării noastre. Deci, dacă ne e teamă că banii nu vor veni spre noi, n-o vor face. Dar dacă ne bucurăm de abundența pe care o avem astăzi - chiar dacă, de fapt, nu avem bani chiar acum - o să avem abundență și putem fi siguri că mai multe bogății sunt pe drum spre noi.

Deci, atunci când viața nu funcționează cum vrem noi, cea mai eficientă soluție nu este să ne schimbăm cariera, partenerul, comunitatea, sau rutina exercițiilor, ci să lucrăm la puritatea visării noastre. Dacă ne schimbăm visul, și relația noastră sau cariera ajung în echilibru. Asta nu înseamnă că trebuie să rămânem într-o relație abuzivă, sau într-o slujbă oribilă, ci înseamnă că putem părăsi relația sau slujba, dar să nu simțim răniți, să nu o blamăm sau să ne considerăm victime. Ne debarasăm de poveștile neproductive și ne imaginăm, în schimb, experiențele pe care am vrea să le avem.

Există o poveste veche, despre un călător care întâlnește un alt drumeț ce vine din cealaltă direcție. Primul om spune: „Mă îndrept spre orașul din care tocmai ai venit. Spune-mi, cum e? Sunt oamenii buni, onești și de încredere?" Cel de-al doilea călător spune: „0, au fost groaznici! Am fost jefuit, mi s-a refuzat cazarea și mi s-au cerut prea mulți bani pentru mâncare. Nu există nicio persoană ca lumea în orașul acela". Iar primul călător îi spune: „Păi, atunci, asta e exact ceea ce vei găsi în orașul spre care te îndrepti".

Primul călător a înțeles ceea ce al doilea nu reușise: că oriunde ai merge, acolo te găsești pe tine. Aduci energia credințelor tale, a propriilor stări mentale și emoții, în fiecare circumstanță - iar universul răspunde, împlinindu-ți așteptările. Nu există realitate obiectivă, pentru că profețiile noastre se împlinesc de la sine.

Aceasta este visarea.

Putem realiza orice vrem, crezând cu adevărat în visul pe care ne-ar plăcea să-l experimentăm și urmând calea văzătorului. Facem asta prin practica minții începătorului, trăind, în consecință, transparența și integritatea.

Practicarea minții începătorului

Practicarea minții începătorului ne cere să ne lepădăm de ideile preconcepute. După cum a spus Iisus: „Dacă voi... nu deveniți ca niște copii, nu veți intra în împărăția cerurilor”. Cu alte cuvinte, viețile noastre devin mult mai simple, atunci când nu suntem trași în jos de bagajul poveștilor și așteptărilor noastre. Laika spun că asta se întâmplă când suntem capabili să pășim pe zăpadă, fără a lăsa urme. Încetăm să mai fim blazați și, în schimb, ne deschidem spre ocaziile care ni se oferă. Inocența și spontaneitatea ne umplu din nou viețile și ne pierdem atitudinea de „am mai fost acolo, am mai făcut asta”. Devenim ca niște copii, experimentând lucrurile, ca și când ar fi pentru întâia dată.

Practicantii zen se străduiesc să ajungă la ceea ce este cunoscut sub numele de „minte goală”. Există o poveste despre un maestru și elevul său, care devine destul de plin de sine și de tot ceea ce a învățat. Profesorul își invită elevul la ceai și îi umple ceașca, până când ceaiul începe să se reverse. Șocat, elevul strigă: „Dar, maestre, ceașca e deja plină!” La care profesorul îi răspunde: „Cum pot să te învăț, dacă și mintea ta e prea plină?”

Comparați asta cu Vestul, unde cu cât știi mai mult cu mintea ta „plină”, cu atât valorezi mai mult. Practicarea minții începătorului ne cere să ne lepădăm de această credință și să devenim niște amatori. De fapt, cuvântul *amator* vine din cuvântul latin *amator*, care înseamnă „cel care iubește, căruia îi place”. Amatorii sunt îndrăgostiți de viață, fascinați de cât de diferită e fiecare zi și fiecare experiență. Pentru a fi amatori, trebuie să ne lepădăm de tot ce știm. Și totuși, trebuie să înțelegem că, atunci când practicăm mintea începătorului, noi nu ne *uităm* anii de experiență - pur și simplu, nu confundăm ce am învățat ieri, cu ceea ce descoperim azi.

Trebuie să ne spunem nouă înșine: „Asta e ceea ce cred eu că poate fi adevărat, dar lasă-mă să testez cum funcționează în realitate”.

Dezvoltăm o relație ipotetică cu viața - în loc de una stabilă. Apoi, dacă întâlnim o situație în care am mai fost altădată, nu ne asumăm rezultatul, pentru că, atunci când o facem, totul devine o profeție care se autoîmplinește. Spunem: „Asta arată ca o ceartă cu partenerul meu. De fapt, pare să fie aceeași cu cea referitoare la bani, pe care o avem tot timpul. Dar poate că nu e - poate că e cu totul altceva”.

Dintr-odată, descoperim că nu ne aflăm într-o neînțelegere de cuplu - ci, mai degrabă, ni se prezintă ocazia de a vedea o situație, abordată din punctul de vedere al partenerului. În loc de: „Ar trebui să te întorci la slujba aia pe care o urăști, pentru că trebuie să-ți duci povara”, acum auzim: „Sunt speriat”. Ne dăm seama că este o ocazie de a ne oferi sprijinul și de a reface legătura într-un mod iubitor, ceea ce ne cimentează și mai mult relația.

De curând am fost tras pe dreapta de un ofițer de poliție, pentru că am depășit viteza. M-am enervat imediat pe mine însumi, pentru că am fost atât de prost încât să conduc cu o sută de kilometri pe oră, într-o zonă în care se admiteau doar șaptezeci și cinci, după care am fost plin de resentimente că m-a prins... și apoi am decis să practic mintea începătorului. Când ofițerul a ajuns la mașina mea, am deschis fereastra, am zâmbit și am spus: „Știu că am depășit viteza și merit să primesc o amendă. Nu am nicio scuză. Cum vă simțiți astăzi?” A sfârșit prin a-mi vorbi despre lupta lui cu oboseala cronică. Nu mi-a dat amendă, iar eu am fost încântat, când i-am oferit un exemplar din cartea mea: „Șaman, vindecător, înțelept”. Pentru ca asta să funcționeze, sentimentul trebuia să fie curat, fără intenția de a scăpa de amendă. Și chiar a funcționat - atât ofițerul, cât și eu, am avut o nouă experiență.

Să renunți la ce știi

Practicarea minții începătorului are multe de-a face cu teoria științifică. În știință, formăm o ipoteză bazată pe ceea ce am observat - și apoi testăm în practică. Dacă dovezile nu se potrivesc cu teoria, renunțăm la ipoteză. Acest lucru este foarte diferit de religie, în care ipoteza e considerată sfântă. În religie, ne testăm ipoteza cu faptele, iar dacă faptele nu se potrivesc, păstrăm teoria și aruncăm toate dovezile contradictorii. De aceea, numeroasele informații științifice despre

evoluția umană pe parcursul a milioane de ani, nu schimbă gândirea unui fundamentalist care crede că Dumnezeu a creat lumea în șase zile și că toți dinozaurii trăiau în armonie cu Adam și Eva, în Grădina Edenului. (Un sondaj Gallup recent arată că aproape patruzeci și șapte la sută din populația Statelor Unite crede că Dumnezeu a creat ființele umane cam în forma lor prezentă, la un moment dat, din ultimii zece mii de ani).

Practicarea minții începătorului ne cere să renunțăm la dogma noastră - oricare ar fi ea. Bineînțeles că asta e mai ușor de spus decât de făcut, atunci când acea dogmă pare să ne fi servit bine. Îmi amintesc de încercarea de a discuta cu bunica mea, despre nașterea din fecioară a lui Iisus. Ea nu avea nici un motiv să renunțe la credința ei de o viață, că mama lui Iisus a fost efectiv virgină, astfel încât argumentul meu că această descriere trebuie înțeleasă la modul figurativ - că Iisus era născut dintr-o mamă care avea inima pură și necoruptă - nu a clintit-o nici-un pic. *Toate dogmele sunt periculoase. În vreme ce credințele bunicii mele pot părea nepericuloase la suprafață, nenumărați oameni au dus războaie, pentru a proteja această credință și alte similare.*

Noi considerăm că religia este rigidă, dar și știința poate deveni rigidă ideologic, ca și cum ar fi un ansamblu de cunoștințe, în loc de *un mod de a dobândi* cunoaștere. În zilele de început ale cercetării mele, de exemplu, am descoperit că mulți savanți respingeau cercetarea pe care o făceam, fără să se gândească, doar pentru că nu se potrivea cu supozițiile lor. Apoi, pe măsură ce fizica cuantică și teoria haosului au fost tot mai acceptate, munca mea a devenit din ce în ce mai recunoscută de către savanți și doctori. Dogma susținută de știință este că adeseori refuzăm să punem întrebări mai importante, care ar putea duce la progrese enorme în capacitatea noastră de a ne vindeca pe noi înșine și planeta.

În vreme ce ne așteptăm de la copii să spună lucruri neobișnuite și ilogice și suntem amuzați de întrebările și ideile lor creative, adulții care se îndepărtează de ideologie și explorează alte posibilități sunt deseori marginalizați ca aiuriți, sau considerați pe jumătate nebuni, în 1899, inventatorul sârb Nikola Tesla a pretins că, în timp ce lucra în laboratorul său din Colorado Springs, a primit semnale de energie de pe Marte, sub forma unor păcănituri. Tesla a fost extrem de ridiculizat - dar, după vreo sută de ani, cercetătorii au descoperit că el nu își imaginase: și-au dat seama că, probabil, prinsese undele radio naturale, transmise în mod obișnuit de norii gazoși și de alte materii cosmice. Tesla a fost un vizionar ale cărui invenții tehnologice includ curentul alternativ; telegrafia fără fir; hidrocentrala de la Cascada Niagara; și, cea mai faimoasă, bobina Tesla, folosită la radiouri (care generează voltaje înalte). Toate acestea trebuie să fi părut complet absurde, atunci când a vorbit prima dată despre ele.

Există un mare pericol în a comprima adevăruri în credințe care ne limitează, pentru că vom fi întotdeauna luați prin surprindere în viitor. De exemplu, știm că tratamente medicale de avangardă, de acum douăzeci de ani, sunt depășite astăzi și că multe dintre descoperirile fizicii avangardiste, care au fost acceptate de generația anterioară, s-au dovedit a fi eronate.

Provocarea noastră este să depășim sentimentul că există numai ce e adevărat și ce nu e adevărat, că există numai real și ireal - și nimic între ele. În același mod în care, când eram copii, credeam că a comunica la distanțe mari prin aer, a merge pe lună, sau donarea reprezintă ceva „imposibil” - credințele stricte, despre ce se poate și nu se poate face, ne împiedică să visăm lumea pe care ne-o dorim.

Cum să dobândim mintea începătorului

Ne putem întoarce la un mod mai creativ, mai deschis, mai copilăresc de a fi, dacă facem schimbări simple în rutinele și obiceiurile noastre, cum ar fi să mâncăm cu mâna cealaltă, să o

luăm pe un alt drum spre casă și să zâmbim, în loc să tunăm și să fulgerăm, atunci când suntem supărați. Putem să renunțăm la a mai fi complici cu mediocritatea din jur și să ne deschidem spre o mult mai mare varietate de posibilități.

Este important să nu vă blocați în interpretarea literală a acestei practici. Era odată un director general al unei corporații importante, căruia i s-a spus de către un consultant că ar deveni mai creativ, dacă și-ar scoate pantofii, în timpul ședințelor de afaceri. Poate că asta ar fi schimbat ceva în capacitatea lui de a evada din modul obișnuit de

gândire - dar, gestul în sine, nu a fost suficient ca să schimbe modul în care își conduce afacerea. A crezut că a găsit un truc magic, o scurtătură spre creativitate - dar, de fapt, nu făcea altceva decât să evadeze din limitele pantofilor săi, la nivelul cel mai concret. El avea nevoie să renunțe la credințele care îl țineau pe loc - cu alte cuvinte, sufletul pe care el trebuia să-l elibereze, nu se afla în *talpa* piciorului.

Următorul exercițiu vă va ajuta să vă deschideți spre nou și să scăpați de ceea ce nu funcționează în cazul vostru.

EXERCITIUL: Cum să curățați deșeurile din viața voastră

Pentru a practica mintea începătorului, trebuie să curățați gunoiul din viața voastră. La nivelul șarpelui, asta înseamnă să vă goliți dulapurile de tot ce e nefolositor și de toate „obiectele de colecție” de care știți că nu aveți nevoie, dar de care nu prea ați vrut să scăpați. (După ce muriți, oricum copiii voștri le vor arunca.) Aceste lucruri adunate vă țin legați de trecut - animalul împăiat pe care l-ați primit când erați mici, vesta de bumbac rămasă prea mică și pe care oricum nu mai aveți ocazia s-o purtați... și așa mai departe. Puteți să vă amintiți plăcerea acestor experiențe, dar fără simbolurile palpabile care vă umplu dulapurile.

Aruncați lampa aceea care nu v-a plăcut niciodată și care reprezintă stilul de viață pe care ați crezut că trebuia să-l aveți, în anii voștri de burlăcie. Lepădați-vă de toate cărțile pe care ați simțit că ar trebui să le citiți într-o bună zi și care nu vă mai interesează. Acceptați să eliberați așteptările pe care le-ați avut de la voi înșivă și înțelegeți că acum ați făcut cu totul alte alegeri.

Curățați-vă podul, pivnița și supraîncărcatele etajere și rafturi pentru CD-uri. Lepădați-vă de credința că trebuie să continuați să păstrați orice obiect care ar putea „valora ceva”. Dați-le celor mai puțin norocoși, mai degrabă decât să vă agățați de iluzia că, posedând cât mai multe obiecte, aveți mai multă siguranță și prosperitate.

Transformați-vă casa, biroul, mașina, dulapul și *mintea* în spații de mare simplitate. La nivelul jaguarului, practicăm mintea începătorului prin renunțarea la credințele limitate despre lipsă, abundență, intimitate și valoare de sine. În cele din urmă, ne dăm seama că orice ere dința ne limitează și le aruncăm pe toate la coșul de gunoi. Atunci dezvoltăm o relație ipotetică cu lumea, evaluând utilitatea fiecărei noțiuni pe care o avem. Înțelegem că „a crede înseamnă a vedea” și că universul va valida fiecare credință pe care o avem despre natura realității.

La nivelul sacralului, mintea începătorului înseamnă să nu ne identificăm cu gândurile noastre. Din perspectiva păsării colibri, înțelegem că fiecare gând este o afirmație care întărește un model mental subconștient, despre natura realității. Când încetăm să ne mai identificăm cu gândurile noastre, ego-ul se dizolvă - pentru că el izvorăște din credința ca *gândesc, deci exist*. Trebuie să luăm fiecare credință pe care o avem despre natura realității noastre și să o aruncăm în foc. După ce au fost incinerate, suntem liberi să ne reinventăm pe noi înșine și lumea noastră. Iar apoi, din perspectiva vulturului, *amatorul* din noi își găsește adevărata iubire - Dumnezeu.

Practicarea trăirii corespunzătoare

A doua practică a căii văzătorului implică recunoașterea impactului pe care fiecare acțiune pe care o faceți, îl are asupra generațiilor viitoare. Mulți americani băștinași cred că fiecare act al lor afectează destinul a șapte generații în viitor. Protectorii Pământului

înțeleg că până și gândurile au un impact asupra zilei de mâine, astfel încât sunt atenți la fiecare imagine și sentiment pe care le trăiesc.

Excepția este atunci când acționezi de la nivelul vulturului. Aici nu există motive ascunse pentru acțiunile voastre, deoarece nu există gânduri sau imagini. Nu căutați câștigul personal - mai degrabă, vă folosiți puterea personală, pentru binele tuturor. Când faceți acest lucru, acțiunile voastre nu deranjează ziua de mâine, căci sunteți în armonie perfectă cu Matricea Creației. Acțiunile voastre sunt ca niște semințe arse, care nu mai generează nici un fruct - și astfel, nu vă mai încărcăți karma - sunteți într-o stare *ayni*, perfectă.

La un nivel practic, ca Păstrători ai Pământului noi nu devenim atât de obsedați de noi înșine, încât să lăsăm numai distrugere în urma noastră, pe măsură ce tropăim zgomotos pe o potecă din pădure. Când suntem conștienți de efectele acțiunilor noastre asupra a șapte generații de acum înainte, nu mai calculăm exact, cât de mult mai putem polua mediul înconjurător, fără să ne scădem profitul; în schimb, admitem adevăratul cost al protejării resurselor noastre. Suntem conștienți că și copiii copiilor noștri vor bea aceeași apă și vor respira același aer, ca și noi. Îmi amintesc clar de o vară pe când eram adolescent. Mergeam cu mașina, împreună cu patru dintre prietenii mei, și am scos o cutie de lapte din răcitor. Eram pe punctul de a lua o înghițitură, când mi-am dat seama că se acrise; dezgustat, l-am aruncat pe fereastră. Imediat, am văzut cutia zăcând în contrast puternic cu frumoasa pădure verde de lângă drum, iar urâtenia ei mi-a făcut o impresie puternică. Acum, de câte ori merg în drumeții, culeg orice gunoi văd. Este atât de ușor de făcut și știu că, îndepărtând gunoiul, înfrumusețez pădurea - nu numai pentru mine și pentru cei care ar putea să mă însoțească, dar și pentru generațiile care vin.

Să trăiești corespunzător înseamnă că, fără să trebuiască să te chinui din cauza asta, îți vinzi mașina care consumă mult și alegi să limitezi arderea de combustibili fosili, deoarece știi că gazele emantate de un asemenea vehicul vor face o gaură mare în stratul de ozon. Înseamnă că, atunci când cumperi ceva, înțelegi că susții acel magazin sau compania și politicile ei, și, în schimb, să cheltuiești mai mulți bani pentru a cumpăra de la cei la a căror etică subscrii - una care respectă mediul și își recompensează bine lucrătorii.

Când practicați acest mod de a trăi, sunteți pe deplin conștienți de impactul fiecărui gând, intenții și acțiuni și aveți grijă să le faceți pozitive și vindecătoare, în loc de egoiste și distructive. Recunoașteți când acționați din frică și alegeți în mod deliberat să acționați din dragoste. Vă asumați deplina responsabilitate pentru toate acțiunile voastre, căci universul observă asta și vă face construiește imediat karma - atât pe cea bună, cât și pe cea rea. Întrucât obțineți o reacție instantanee și susținere pentru toate acțiunile voastre, nu veți părăsi magazinul când casierul v-a dat prea mulți bani ca rest - vă veți simți obligați să-i returnați. Atunci vă veți primi recompensa, înzecit.

Blesteme emoționale și de generații

În această practică, devenim de asemenea conștienți de consecințele comportamentului nostru. Rănile emoționale pe care le cauzăm altora pot fi atât de puternice, încât pot fi simțite nu numai pe perioada unei vieți, ci timp de generații. În Amazon, ei se referă la ele, ca la *blesteme de generații*: teroarea pe care o mamă cu probleme o induce fiicelor ei este simțită de fiicele lor și de fiicele fiicelor lor, iar pedeapsa aspră pe care un tată își obligă fiul s-o suferă, este resimțită timp de multe generații. Acest lucru operează și la nivel colectiv. De exemplu, moștenirea colonialismului și a sclavagismului nu a dispărut, atunci când au murit cei care fuseseră sclavi - experiențele trăite au afectat modul în care și-au crescut copiii și modul în care acei copii și-au crescut *propriii* copii. Acest lucru este adevărat și pentru familiile în care există

alcoholism, boli mentale sau abuzuri. Chiar și nepoții celor care pierduseră totul pe parcursul marii recesiuni, încă se mai luptă cu probleme legate de lipsuri.

Blestemele de generații sunt adeseori invizibile pentru noi, de vreme ce ne năștem cu ele și le considerăm parte din „dotarea” noastră. Este important să fim conștienți de asemenea moșteniri, pentru a le putea vindeca, în loc să ne condamnăm copiii să trăiască reacționând la o rană care i-a fost cauzată bunicii noastre, acum șaptezeci și cinci de ani. Să trăim corespunzător înseamnă să vindecăm această rană și nu să o trecem mai departe copiilor noștri, ca o moștenire.

Când credeți că cineva apropiat vouă este prins în gheara unei povești care nu e a lui, puteți să-i oferiți înțelepciune, îndrumare și susținere. Dar țineți minte că, dacă deveniți virtuos și jucați rolul salvatorului nobil, îl puneți pe el în rolul de victimă nefericită, care are nevoie de cineva care „îl iubește cu duritate” - și începeți să vă impuneți propria dogmă. Nu e nimic mai frustrant decât să auziți pe cineva zicând cu superioritate: „Renunță la povestea de acum și treci mai departe”.

Practicarea transparenței

Atunci când încetați să ascundeți acele părți din voi înșivă care vă deranjează, practicați transparența.

Odată, când mă duceam cu autobuzul în munții incași, împreună cu don Antonio, el a ales să devină invizibil față de toată lumea, în afară de mine. Eu puteam să-l văd, dar mi-am dat seama că nimeni altcineva nu putea. Trebuia să schimbăm mai multe autobuze, pe parcursul călătoriei și, spre uimirea mea, de fiecare dată când ne urcam în autobuz,

șoferul cerea biletul fiecărui călător, cu excepția mentorului meu - era ca și cum ar fi privit prin el. La un moment dat, o femeie bine făcută, care ducea un copil mic și un pui de găină, sa urcat în autobuz și nu m-ar fi mirat dacă s-ar fi așezat chiar în poala lui don Antonio, întrucât nu era capabilă să vadă că el era chiar acolo, lângă mine.

Cu toate acestea, când *noi* practicăm transparența, nu trebuie s-o facem literalmente. Asta înseamnă doar că le permitem altora să ne vadă, fiindcă nu avem nimic de ascuns. La urma urmei, tocmai ceea ce încercăm să ascundem este cel mai vizibil pentru ceilalți. Când vedem un om arogant care încearcă să dirijeze pe cineva din preajma lui, sau se laudă pe sine, vedem clar că, sub acea mască, el nu e sigur pe puterea și importanța lui. Când vedem o tânără încântătoare, îmbrăcată în haine șleampete, iar părul îi acoperă fața, știm că se simte neatrăgătoare și îi e teamă să nu fie respinsă.

Dar noi ascundem mult mai mult decât nesiguranțele noastre. Adeseori, ne ascundem frumusețea și puterea. Facem asta, pentru că ne deranjează, sau pentru că ne temem să lăsăm Lumina din noi să strălucească. Unul dintre studenții mei, de exemplu, era o tânără foarte inteligentă, căsătorită cu un bărbat mai în vârstă. Își masca continuu inteligența, căci soțului ei considera că e o amenințare pentru el. După ce și-a terminat pregătirea, și-a dat seama că nu se mai putea preface că era o soție supusă - așa că și-a convins soțul să se alăture modului ei de a trăi și să se angreneze în activitățile care ei i se păreau că o stimulează pe plan intelectual.

Practicarea transparenței nu înseamnă că trebuie să deveniți o țintă. Dacă ați ales să urmați o cale spirituală, nu trebuie să ascundeți acest lucru, de frica de a deveni ridicoli. O altă studentă de-a mea a simțit nevoia de a ascunde faptul că era vindecătoare și că practica medicina energetică cu pacienții ei de la spital (pe lângă tratamentele medicale convenționale, desigur). Îi era teamă că putea fi concediată și, probabil, să-și piardă licența. Dar, pe măsură ce pacienții ei se făceau bine și doctorii au început să-i trimită pacienți, și-a dat seama că încerca să-și ascundă cel mai mare avantaj al ei. Nu era nevoie să explice nimănui ce făcea sau în ce credea, nu trebuia decât să se dezvăluie, la nivelul sacrului - care este dincolo de cuvinte și explicații -și să recunoască ceea ce alții puteau deja să vadă.

Când nu mai avem nimic de ascuns, devenim transparenți. În cărțile mele anterioare, care erau destul de autobiografice, am dezvăluit mult despre mine însumi. Oamenii mă întrebat dacă eram îngrijorat că străinii și prietenii știau acum atât de multe despre mine, iar eu am explicat că, de fapt, eram fericit că nu mai aveam nimic de ascuns. Toate eșecurile și micile mele slăbiciuni erau expuse acolo, iar eu nu trebuia să cheltuiesc energie ca să le mai ascund.

A ascunde adevăratele noastre Sine îi atrage spre noi pe cei care întrupează ceea ce noi ținem secret. Acesta scoate în afară procesul nostru de vindecare, făcându-ne să ne implicăm în drama unei alte persoane și lăsându-ne mai vulnerabili și mai fragili decât eram înainte. De asemenea, ne determină să ne identificăm cu povești ca: „Se profită ușor de mine, așa că trebuie să mă port dur și agresiv în această negociere”, sau: „Sunt ușor de rănit, așa că mai bine nu m-aș îndrăgosti”, îngropăm părțile nevindecate adânc în interior, iar rana rămâne acolo, până când cineva vine să pună puțină sare pe ea, ca să ne reamintească de nevoia noastră de a evolua.

Când practicăm dezvăluirea totală a cine suntem cu adevărat și încetăm să mai ascundem părți din noi înșine, ca să-i mulțumim pe alții și să ne integrăm în grupul lor, sau să prevenim posibilitatea de a fi răniți, alți oameni pot fi derutați, deoarece și ei au aderat la vechea noastră poveste. Nu e nicio problemă dacă cei din jurul nostru nu înțeleg sau nu acceptă multiplele noastre fațete - e în firea umană să încercăm să ne categorisim și să ne etichetăm unul pe celălalt, chiar dacă suntem cu toții un mănunchi de contradicții. Prin urmare, la nivelul șarpelui, le spun oamenilor că sunt antropolog. La nivelul jaguarului, îi informez că studiez cum ne îmbolnăvim singuri și cum ne putem vindeca pe noi înșine, dar și că pregătesc șamani vestici. La nivelul păsării colibri, mă uit în ochii lor și nu spun nimic, căci cuvintele nu pot descrie ființa mea. La nivelul vulturului, îi invit să deguste Dumnezeu Unic pe care îl împărțim cu toții.

Majoritatea străinilor lângă care stau în avioane se mulțumesc să afle că sunt profesor sau antropolog. E o modalitate de a mă eticheta, iar apoi putem continua prin a vorbi despre vreme. Nu trebuie să le explic că există tărâmurii, dincolo de ceea ce putem vedea sau auzi. Dar nu ascund cine sunt - și, dacă întâlnesc pe cineva care e cu adevărat curios și cred că asta poate schimba ceva, îi vorbesc la nivel spiritual și discutăm lucruri cu adevărat esențiale.

Transparența înseamnă să stabilești un acord între cine spui că ești și cine ești cu adevărat. Înseamnă „să fii consecvent cu tine însuși”. Dar nu puteți să le arătați altora adevăratul vostru eu, când voi înșivă nu știți cine sunteți. Într-un exercițiu anterior, ați învățat că nu sunteți rolurile voastre: nu sunteți mamă, director executiv, fiu sau fiică - ele sunt numai roluri pe care le jucați și nu puteți fi limitați de asemenea definiții restrânse. Adevăratul voi este văzătorul, care observă tot ce faceți, dar nu este afectat de niciunul dintre gândurile sau acțiunile voastre. Acesta este cel care nu poate fi definit de niciun rol, de vârstă sau de poziție socială.

Practicarea integrității

Practicați integritatea, fiind credincios cuvântului pe care îl rostești și recunoscând puterea lui de a crea realitatea. La urma urmei, în Biblie se spune că: „la început era Cuvântul... și Cuvântul era Dumnezeu” (Ioan 1:1. Noul Testament, n. tr). Adică, totul a fost creat din Cuvânt. În același fel, calitatea creației voastre este determinată de cât de credincioși îi sunteți propriului cuvânt. Ceea ce spuneți este mai important decât orice document legal, deoarece pune în mișcare un anumit destin - îi dă universului instrucțiuni ferme despre tipul de realitate pe care vreți să îl creați.

Pentru Laika, nu există nimic mai important decât să îți respecti cuvântul - așa că ei sunt foarte atenți la ce își spun lor înșiși și celorlalți. Ei cred că a rosti o singură silabă negativă față de cineva, înseamnă să arunci un blestem - iar a spune ceva pozitiv este echivalent cu o binecuvântare. Dacă i-ați spune cuiva: „Ce-i cu tine? Nu arăți foarte bine astăzi”, până la sfârșitul zilei, persoana respectivă s-ar putea îmbolnăvi. Tot așa, dacă ați spune: „Arăți extraordinar!”, chiar dacă persoana nu se simte așa, în câteva ore sau minute, ea ar străluci.

Dar dacă persoana chiar arată cumplit? Să fii cinstit față de cuvântul tău, înseamnă că nu o poți minți. Ceea ce *puteți* să faceți este să vedeți aspectul din prietena voastră, care este întotdeauna strălucitor, indiferent de ce i se întâmplă în ziua aceea și să reflectați acel aspect, înapoi către ea. În acest caz, i-ați putea spune: „Cum e? Există ceva ce aș putea să fac pentru tine?” Sau v-ați putea folosi cuvintele, pentru a-i scoate în evidență frumusețea: „întotdeauna mă bucur atât de mult să te văd. Prezența ta este absolut înălțătoare”. Atunci, cuvintele îi transmit prietenei voastre, adevăr și frumusețe.

Ceea ce vă repetați vouă înșivă este la fel de puternic. Fiți atenți la expresii ca: „Sunt un ratat”, „Nu sunt la fel de inteligent ca și cutare...”, sau: „N-o să găsesc niciodată dragostea”. Dacă gândul vostru interior este: „Nu sunt bun de nimic”, atunci o să vă condamnați singuri la eșec, indiferent ce încercați.

Cuvântul vostru este un jurământ pe care îl faceți. Și, cu cât trăiți mai mult o viață spirituală, cu atât mai multă putere poartă cuvântul vostru - și cu atât mai puțin o să vă puteți eschiva. Am experimentat un exemplu amuzant al acestei idei, într-o călătorie recentă în India. Într-o zi, m-am oprit în Rishikesh, un oraș sfânt de pe Gange, unde eram continuu solicitat de proprietarii de magazine care îmi ofereau mărfurile lor. După o vreme, ca să le mai potolesc entuziasmul, le spuneam că mă voi întoarce mai târziu. „Promiteți?“, întrebau ei, iar eu răspundeam: „Da, bineînțeles“. Știam că nu aveam intenția să mă întorc la majoritatea dintre magazine, dar replica mea părea să funcționeze și să-mi asigure puțină pace, în timp ce mergeam prin piață. Dar, la întoarcerea în Statele Unite, am petrecut prima săptămână visând că eram captiv în bazarurile comerciale din Rishikesh, târguin-du-mă cu negustorii, pentru articole pe care nici măcar nu le voiam. Pentru că nu mă întorsesem niciodată în magazine, trebuia să-mi țin cuvântul și să le vizitez în timpul viselor!

A trăi respectându-ți cuvântul este o stare ce construiește o putere spirituală care e esențială, dacă vrei să visezi într-o ființare, o lume mai bună. Fără această putere, visele voastre nu prind niciodată formă și întotdeauna sfârșesc prin a se prăbuși, tocmai când erau pe punctul de a da roade. Ați întâlnit vreodată pe cineva pentru care totul părea să meargă bine, ca apoi să se prăbușească în ultimul minut? Relația lui s-a destrămat, exact când era pe punctul de a se căsători; planul de a porni o afacere întotdeauna eșuează în al unsprezecelea ceas; sau găsește spațiul perfect pentru a-și pune pe picioare afacerea și, când e pe punctul de a pune numele firmei pe ușa de la intrare, descoperă că proprietărea s-a răzgândit și nu mai închiriaza. Pentru că acestor persoane le lipsește convingerea și își tratează cuvântul ca și cum nu ar avea mare putere, planurile lor eșuează inevitabil.

Mai degrabă decât să forțați universul să se supună dorințelor voastre, respectați-vă propriul cuvânt și construiți-vă rezerve de putere personală. Aceasta le va permite viselor voastre să devină o forță de neoprit, care organizează lumea în modul în care o instruiți voi să o facă. Când îi sunteți credincioși cuvântului vostru, nu vă mai găsiți scuze pentru voi înșivă, iar ceea ce spuneți, convinge universul că se poate conta pe voi.

Când ne folosim greșit cuvântul

Când ne folosim greșit cuvântul, ne risipim puterea personală pe care am construit-o. Când ne folosim vocea pentru a acuza sau pentru a le induce altora sentimente de rușine sau vinovăție, practicăm cel mai rău tip de ofensă, întrucât folosim ceea ce spunem pentru a distruge, în loc să creăm. E mai rău ca un tată să-i spună, cu mânie, fiicei sale, „Ești proastă!“, decât să o bată cu un băț - vânătăile fizice se vindecă, dar rănilor emoționale cauzate de acele cuvinte furioase se transformă într-o cicatrice pe care copilul o va purta mulți ani.

Folosirea greșită a cuvântului ne seacă puterea personală, astfel încât nu mai putem face altceva decât să visăm cu ochii deschiși. Când pierdem mai multă putere, realitatea noastră nu mai face altceva decât să oglindească lumea din jurul nostru, iar noi ne înămolim în coșmarul colectiv al timpurilor noastre.

Un exemplu semnificativ de folosire greșită a cuvântului este bârfa, care a devenit hrana de bază a culturii noastre de azi. Vorbim urât despre alții, fără să ne gândim mult la ce spunem, dar cu un sentiment de camaraderie și solidaritate cu cei cu care bârfim și bucurăm du-ne că suntem „în același club“, întrucât noi suntem în regulă, în vreme ce alții nu sunt.

Ne apărăm, spunând că bârfa conține un adevăr; socrul nostru . chiar pretinde că le știe pe toate, vecina este într-adevăr un părinte îngrozitor, iar actorul ăla e absolut nebun. Dar când practicăm integritatea, nu ne folosim greșit cuvântul într-un asemenea mod. În schimb, ne permitem să vedem insecuritatea atotștiutorului, nevoia sa de a se simți inteligent și important și putem avea compasiune pentru el. Înțelegem că vecina noastră nu e rea, ci e doar copleșită de stres și speriată că iar va face copilul o boacăna, sau că va deveni rău. Tot așa ne putem da seama și că nu cunoaștem absolut niciun actor!

Cu alte cuvinte, descoperim în noi cum să fim buni și să oferim cu blândețe ajutor și îndrumare, știind că asta e mult mai probabil să conducă la vindecarea și evoluția celorlalți, decât dacă îi tratăm cu dispreț. Renunțăm la bârfă și la sentimentul de superioritate, întrucât știm că ele ne distrag de la a ne vedea propriile noastre defecte și de a ne ocupa de ele. Recunoaștem acești

oameni ca fiind profesorii noștri și le suntem recunoscători că ne reamintesc că vrem să îi acceptăm pe alții, cu toate imperfecțiunile lor. Bârfa este o otravă care ne face să ne simțim bine în propria piele, dar pe socoteala altuia. De fiecare dată când săpăm după greșeli, aruncăm un blestem asupra țintei noastre, care va aduce nefericire și nouă și acelei persoane. Cuvintele noastre vor instala o coardă energetică către ea, care va face ca, în viitor - ea sau cineva asemănător - să intre în viața noastră.

Primim multe șanse de a practica respectarea propriului cuvânt, atunci când interacționăm cu familiile noastre, deoarece alături de ei se petrece o mare parte din evoluția noastră emoțională - mai întâi cu părinții noștri, apoi cu soții noștri, iar mai târziu cu copiii noștri. Să ne ținem cuvântul față de cei dragi este cea mai dificilă provocare, precum și cea care ne răsplătește cel mai mult, deoarece atât copiii, cât și partenerul țin întotdeauna socoteala comportamentului nostru. Fiica mea îmi spune: „Dar, tată, ai promis că o să...”, iar ea are aproape întotdeauna dreptate. Asta mă determină să încetez munca și să facem ce am promis. Dacă nu mă pot opri din ce fac chiar atunci, negociez pentru a-mi mai acorda puțin timp, dar nu încerc să mă eschivez de la înțelegere.

Baza comunicării cu fiica mea este integritatea, respectarea cuvântului și asigurarea că, întotdeauna, cuvântul meu este adevărat. Așa că, din când în când, ea vine și zice: „Dar, tată, ai promis”... și izbucnește în râs, pentru că știe că nu e adevărat. Apoi își corectează cuvintele: „Mi-ar plăcea foarte mult dacă am putea...” Prin exemplul nostru, le arătăm și altora că integritatea este cea mai înaltă formă de practică spirituală, indiferent de cât de dificil ar putea părea, uneori, să o menținem.

Practicarea integrității cere, de asemenea, să ne recunoaștem greșelile. Atât de adesea suntem jenați când ne dăm seama că am gafat și încercăm să acoperim gafa, proiectând greșeala asupra altuia. Mințile noastre ne spun rapid: „E o persoană cu care se lucrează atât de greu, încât n-am putut să mă țin de cuvânt”, sau „Dacă ar fi comunicat mai bine, nu aș fi greșit”. Întotdeauna putem fi implicați în conflicte, neînțelegeri și diferende - dar, atunci când practicăm integritatea, alegem să nu devenim defensivi, să nu pasăm vina și să construim o poveste în care noi suntem victimele agresiunilor altcuiva.

Când evităm să ne asumăm responsabilitatea pentru greșelile noastre și încercăm să le acoperim cu jumătăți de adevăruri și minciuni fâțișe, țesem o plasă încurcată de prefăcătorii, în care ne pierdem. E posibil chiar să credem minciunile pe care le-am spus - chiar dacă nu au niciun sens. Astfel am putea să ne distrugem relațiile cu alții și să ne pierdem reputația. Dar cea mai mare daună e că ne risipim puterea personală, pe care am putea-o folosi ca să visăm o lume de frumusețe într-o ființare.

A ne recunoaște greșelile înseamnă nu numai să admitem că le-am făcut, ci și să le corectăm și să ne cerem scuze. Îmi amintesc că, în anii '60, un om mergea din ușă în ușă ca să le vândă proprietarilor de case, un leac pentru boala ulmului olandez, într-o vreme când năpasta făcea ravagii printre mulți copaci din oraș. Prietenul meu chiar credea atunci în acel leac. Apoi, câteva luni mai târziu, când și-a dat seama că nu funcționa, s-a dus înapoi la fiecare client, pentru a le returna banii.

În final, vă rog să notați că a-ți respecta cuvântul înseamnă *a-l rosti*. Este extraordinar câte nedreptăți pot fi reparate, cu un simplu: „Iartă-mă”. Timp de mulți ani, m-am simțit îngrozitor pentru că tatăl meu nu spunea niciodată „Te iubesc”. Dar, mai târziu în viață, când am înțeles prețul teribil plătit pentru că nu-ți rostești cuvântul, l-am iertat și am avut compasiune pentru el. Mi-am dat seama cât de dificil trebuie să fi fost pentru el, să nu-și poată exprima sentimentele. Când admitem că toate cuvintele au putere și că evenimentele cele mai întâmplătoare pot fi încărcate de înțeles, suntem pregătiți să trecem de nivelul păsării colibri, până la nivelul de percepție în care nu mai avem nevoie să analizăm, să vizualizăm, sau să facem ceva pentru a înțelege lumea în care trăim, sau a ne schimba visul.

Când suntem la nivelul vulturului, ne experimentăm pe noi înșine în vis și știm că noi suntem cel care visează. Știm că, deși putem schimba visul, totul este exact așa cum trebuie să fie, deoarece ne simțim una cu Dumnezeu - care este întotdeauna perfect, exact așa cum e.



A PATRA INTROSPECȚIE

Calea înțeleptului

Să fii înțelept înseamnă că, atunci când te uiți în jur, percepi numai frumusețe.

În acest capitol veți ajunge să înțelegeți că tot ceea ce experimentați este o proiecție a lumii voastre interioare, sau a visului. Asta înseamnă că nimic nu e întâmplător și nimeni nu vă face niciodată nimic, deoarece voi sunteți creatorul fiecărui eveniment și incident din viața voastră. Prin urmare, nu trebuie să reparați nimic din lumea exterioară -dacă vreți să transformați vreo circumstanță care pare să fie în exteriorul vostru, trebuie doar să o recunoști și s-o schimbați în interior.

Pentru Laika, lumea este un ecran pe care ne proiectăm filmul. Asta nu înseamnă că lumea nu e reală... lumea este *foarte* reală. Pur și simplu, confundăm imaginea pe care o proiectăm, cu realitatea, încercând să schimbăm acțiunea de pe ecran - când tot ceea ce trebuie să facem în realitate este să refacem filmul, sau să schimbăm complet scenariul. Odată ce ați înțeles că puteți face asta, oricând doriți, veți înceta pentru totdeauna să fiți o victimă neajutorată, sau un spectator ignorant.

Dacă partenerul vă spune un cuvânt plin de mânie, veți vindeca acest lucru în interior. Dacă nu puteți schimba ce a zis (nimic nu o poate face - nici psihoterapia și nici o ripostă furioasă), dar va *puteți* schimba modul în care îl percepeți. Când nu mai sunteți deranjat de cuvintele partenerului, el va fi mai puțin motivat să-și proiecteze părțile lui nevindecate asupra voastră. Sau, dacă ați întârziat la aeroport și ați ratat zborul, nu puteți schimba nimic, *dar puteți* vindeca totul în interiorul vostru, iar apoi lucrurile vor ieși exact așa cum trebuie să iasă. Când știți că visați tot ce vi se întâmplă, puteți înțelege că pierderea zborului face parte dintr-un film mai extins, pe care voi l-ați scris - chiar dacă nu sunteți conștient de asta.

Exact așa cum nu vă amintiți ce ați visat în timpul nopții, puteți să uitați și ce vizualizați când sunteți treji. Ați avut, probabil, momente în care erați conștienți că sunteți în mijlocul unui vis și chiar v-ați spus că trebuie să vi-l amintiți la trezire. Asta se numește „*vis lucid*”. De milenii, Protectorii Pământului au elaborat practici care să-i ajute să devină conștienți în timpul somnului, influențându-și astfel experiențele din timpul viselor. Au elaborat și metode care să-i ajute să-și amintească că visează în timp ce sunt treji, astfel încât să-și poată dirija imaginile din timpul treziei, cu mai multă grație și luciditate. Veți învăța aceste discipline mai târziu, în acest capitol.

Rolul visării conștiente

Prin practicarea *visării conștiente* interacționăm cu domeniul vibrației și Luminii La nivelul păsării colibri, ne rugăm fără să folosim cuvinte, iar când vizualizăm abundența, vedem serviciul pe care îl vrem. Dar, când intrăm la nivelul vulturului, nu ne limităm la viziunea unui bol de orez sau a unei case pe plajă, în încercarea de a defini și controla modul în care se va materializa prosperitatea - în schimb, lăsăm universul să aibă grijă de detalii.

Poate că vrem să spunem o rugăciune de implorare, cerându-I lui Dumnezeu să ne vindece prietenul de SIDA, sau să ne ajute să obținem repede o slujbă - dar asta nu înseamnă practicarea visării conștiente. Vedeti voi, atunci când visăm de la nivelul vulturului, devenim una cu Spiritul, cu Dumnezeu - un curent universal care e mai mare decât suntem noi și totuși, unul în

care putem intra, naviga și orienta, pentru a materializa ceea ce ne dorim. Ne unim cu acest râu de vibrație și Lumină, devenind mișcarea lui, iar exploziile de portocaliu și galben, care sunt sori încă nenăscuți, pulsează înăuntrul nostru. Atunci voința noastră și cea a lui Dumnezeu sunt una, iar „Facă-se voia Ta” dobândește o nouă semnificație. Ne schimbăm vibrația energetică și atragem spre noi - și spre alții - ceea ce vibrează într-un mod Divin asemănător.

Un Păstrător al Pământului practică visarea, permițându-i minții sale să devină tăcută. Ca și suprafața perfect liniștită a unui lac, ea reflectă totul într-un mod desăvârșit. Dar, de îndată ce briza blândă devine mai puternică, suprafața apei se încrețește, făcând ca mintea să se reflecte doar pe sine. Un Laika este capabil să-și liniștească apele minții, în așa fel încât ele vor reflecta perfect posibilitățile infinite care există. Atunci, poate intra în matricea creației, unde dispare și nu mai rămâne decât Spiritul.

Și noi putem întrupa prosperitatea și s-o visăm efectiv într-o ființare. Când devenim pace, seninătate și abundență, acestea vor predomina în viața noastră.

Lumea așa cum o visați

Dacă vă întrebați cum ar fi să visați o lume mai bună, nu vă îngrijorați - probabil că ați experimentat această magie, într-un moment oarecare. Poate că ați fost într-o stare atât de minunată, încât i-ați zâmbit vânzătoarei de la băcănie și ați observat cum starea ei se îmbunătățește, ca răspuns la a voastră. Sau poate că, doar prin prezența voastră și prin curajul pe care l-a simțit în voi, ați reușit să calmați pe cineva căruia îi era teamă, stând lângă el și ținându-l de mână.

Când suntem la nivelul vulturului, efectul nostru asupra lumii este foarte mare, chiar dacă nu suntem conștienți de asta. Avem mult mai multă putere decât credem. Vă amintiți de teoria din fizică (pe care am relatat-o mai devreme în această carte) despre fluturile care bătea din aripi la Beijing și provoca o furtună tropicală, în Oceanul Indian? Minuscula schimbare în atmosferă, creată de mișcarea fluturului, poate să aibă ca rezultat o schimbare semnificativă a vremii, la mii de kilometri distanță. Deci, în vreme ce este imposibil să oprești, în mod concret, vânturile puternice ale unei furtuni tropicale, ce-ar fi dacă am găsi acea furtună, când este încă doar o șoaptă pe aripa unui fluture? Am putea opri dezastrele, cu mult înainte ca ele să se întâmple - și să plantăm semințele care ar produce un fruct extraordinar.

Cu toate acestea, trebuie să ținem cont de faptul că, dacă suntem capabili să împiedicăm fluturile să producă o furtună în Oceanul Indian, acțiunea noastră ar putea isca o furtună în Caraibe. Deci, mai degrabă decât să încercăm să prevenim furtuni, trebuie să înțelegem că ele sunt o parte din natură și să coexistăm în armonie cu ele. De la nivelul vulturului, înțelegem că nimic nu trebuie schimbat, că totul e perfect așa cum este, fiecare în felul lui. Numai atunci suntem liberi să schimbăm orice dorim - pentru că nu mai investim nimic în a îndrepta ceva ce e strâmb.

Vindecarea lumii interioare

Imaginați-vă că ați putea schimba orice pe Pământ. Cum ar fi lumea voastră, dacă orice ar fi posibil? Ați pune capăt foametei din Africa? Ați opri uciderea balenelor? Ați aduce pace în Orientul Mijlociu? Orice ați dori să faceți, trebuie vindecat înăuntrul vostru; adică, trebuie să fiți voi vindecare, pace, abundență, armonie sau orice calitate pe care doriți să o experimentați în jurul vostru.

Să zicem că vreți să salvați balenele. Ei bine, nu trebuie să vă părăsiți slujba, familia și toate responsabilitățile, să vă imbarcați pe un vas aparținând grupului Greenpeace și să opriți o vânătoare de balene. De fapt, dacă pasiunea voastră devine fanaticism, ar putea fi un semn că intenția voastră nu este, de fapt, de a salva balenele. Prin urmare, n-o să ajungeți prea departe cu acțiunea de a le ajuta. Când intenția voastră adevărată este să vindecați creatura rănită *dinăuntru* vostru, deveniți orbi la cum puteți să-i ajutați, de fapt, pe cei *din afara* voastră. Deveniți fariseici și refuzați să luați în considerare orice opțiuni care ar putea avea ca rezultat ceva mai puțin de o victorie sută la sută. Vă închideți în fața soluțiilor creative, a compromisului și negocierii și ajungeți într-un punct mort... în vreme ce vânătoarea de balene continuă.

E mult mai bine să vă ocupați de natura voastră nevindecată. Descotorosiți-vă de „Ahab-ul vostru interior (aluzie la personajul principal din romanul *Moby Dick*, de Herman Melville. n.tr.)”, care a devenit un obsedat și încetați să-i mai „prindeți în harpon” pe ceilalți, doar pentru că simțiți că ați fost vânat și prins în capcană, iar cineva trebuie pedepsit pentru asta. Ori de câte ori pasiunea voastră nu se sincronizează cu eficiența de care dați dovadă, întrebați-vă dacă nu cumva discrepanța este rezultatul nevoii de a vindeca o luptă interioară, mai degrabă decât să o proiectați asupra lumii. Când ceea ce e în interiorul vostru este liber, ce e în afara voastră poate fi eliberat, de asemenea.

Opusul fanatismului, care este înrădăcinat în părțile nevindecate din noi, este apatia. În loc să vadă posibilitatea de se vindeca pe dinăuntru și de a se deschide înspre a visa ceva nou, mult prea mulți oameni se simt copleșiți și se lasă păgubași. Apatia este în exces astăzi în lume, pentru că prea mulți dintre noi ne-am dat voie să adormim. Cred că această apatie este un efect secundar al coșmarului colectiv, care ne face să închidem ochii, să plutim în derivă și să ignorăm nevoia sau suferința altora - dar și capacitatea noastră de a schimba ceva.

Este treaba noastră să co-creăm realitatea, în parteneriat cu Divinul. În povestea occidentală a Creației, în a șaptea zi Dumnezeu a terminat de făcut lumea și nu I-a mai rămas altceva decât să numească plantele și animalele.

În povestea Creației, spusă de Laika, în a șaptea zi Marele Spirit le-a spus oamenilor: „Căci eu am creat planetele, stelele, fluturele, vulturul și balena. Într-adevăr, sunt lucruri frumoase. Acum terminați-o voi”. Pentru Laika, Creația nu este completă: noi trebuie să fim nu numai administratorii a tot ce înseamnă viață, dar trebuie și să terminăm procesul de Creație. Visarea lumii într-o ființare nu este numai un dar - este o chemare și o responsabilitate. Dacă noi nu răspundem chemării, cine o va face?

Cum să lucrăm cu inteligența universului

Există multe opere de ficțiune minunate, despre călătoria în timp, care sunt inevitabil povești-avertisment despre ce se întâmplă, atunci când modificăm evenimente care erau menite să se întâmple. La un oarecare nivel, știm că universul își are propria lui înțelepciune, iar oprind ceea ce noi percepem ca un dezastru, s-ar putea să rezulte un altul, mai mare, altundeva.

Și Laika știu că putem schimba orice dorim în lume, atâta vreme cât suntem dispuși să ne asumăm karma. La nivelul șarpelui, încercăm să schimbăm lucrurile prin forță; la nivelul jaguarului, le schimbăm prin voință; la nivelul păsării colibri, le schimbăm prin vizualizare; iar la nivelul vulturului, le schimbăm prin visare. Când percepem la nivelul șarpelui, karma pare să acționeze foarte încet, de aceea ni se pare că unii oameni scapă fără pedeapsă, după ce comit acțiuni îngrozi toare. La nivelul jaguarului, ne experimentăm karma puțin mai rapid -și întotdeauna în această viață. La nivelul păsării colibri, karma este imediată, astfel încât simțim instantaneu rezultatele acțiunilor noastre: faptele bune generează binecuvântări imediate, iar acțiunile rele aduc consecințe instantanee. La nivelul vulturului, nu există karmă, deoarece există numai Dumnezeu/Spiritul și „Facă-se voia Ta”.

Când vă lăsați ego-ul să conducă și insistați că trebuie să controlați evenimentele, sfârșiți prin a duce o luptă continuă împotriva universului. Totuși, puteți alege să fiți, pur și simplu, împreună cu fluturele din Beijing - nu ca să-l împingeți, să vreți să facă ceva, sau să vizualizați că face orice altceva decât ceea ce el face deja. Simpla voastră prezență va crea echilibru și vindecare - iar voi, fluturele, vântul și furtuna deveniți una.

E dificil pentru noi, în occident, să avem încredere că putem dobândi pacea și fericirea, dacă nu facem nimic activ ca să le provocăm, dar dacă noi *suntem* întruparea păcii și fericirii, atunci *chiar* le aducem. Ego-urile noastre nu vor ca noi să credem că putem avea putere infinită, dacă ne cufundăm în înțelepciunea universului - dar acesta este un adevăr.

De exemplu, mulți tineri de astăzi sunt fascinați de vrăjitorie, deoarece cred că le-ar putea da o șansă de a avea o mai mare influență asupra a ceea ce se întâmplă cu ei. Ei vor să creadă că, dacă urmează, literalmente, instrucțiunile unei vrăji, vor fi în stare să oprească un agresor, să facă pe cineva important să-i aprecieze, sau să devină, în mod magic, tot atât de atrăgători ca și un star de cinema. Ei nu-și dau seama că adevărata magie nu vine dacă rostești incantații, sau amesteci ierburi într-un mojar, ci dacă îți schimbi percepția și devii întruparea încrederii și a

grației. Laika nu trebuie să poarte haine care să dea un indiciu despre puterea și poziția lor socială - când intră într-o casă, mâncarea apare fără ca ei să trebuiască s-o ceară și binecuvântările sunt date, fără să fi fost cerute. Prezența lor are o strălucire la care reacționează ceilalți - și nu e nevoie de cuvinte sau de simboluri ale puterii.

Îmi amintesc că mergeam prin Altiplano, împreună cu don Antonio, cu ani în urmă și că am sosit într-un sat unde nu mai plouase de multe luni. Lacurile din munții înalți - care depozitau apa orașului, pe parcursul lunilor aride de vară - începuseră să sece. Când ne-au văzut venind, sătenii ne-au salutat și i-au cerut mentorului meu să cheme ploile. Bătrânul Laika a solicitat o colibă unde putea posti și medita. Timp de patru zile, a băut numai apă. Începeam să devin îngrijorat, când, la începutul după-amiezii celei de-a patra zile, Don Antonio a ieșit. S-a îndreptat spre marginea satului, unde munții coborau precipitat înspre bazinul Amazonului, și mi-a spus că avea „să se roage ploaie”. L-am corectat, spunând că avea să se roage „pentru ploaie”, iar el a spus: „Nu, o să mă rog ploaie”.

S-a întors două ore mai târziu și deasupra capetelor noastre erau nori mari de furtună. În câteva minute, ploaia s-a dezlănțuit. Toți sătenii dansau de bucurie și îi mulțumeau, dar el a explicat că nu făcuse nimic - pur și simplu, ploua.

În acel moment, am înțeles ce făcuse profesorul meu. Intrase la nivelul vulturului și se dizolvase. Încetase să mai existe în secunda aceea, care era infinită. Acolo nu era decât Spirit și deci, nimeni la care să se roage. Pur și simplu, a rugat ploaie. Și ea a venit. (a se vedea o relatare și o idee similară în cărțile *Efectul Isaia*, de Gregg Braden și *Pacea lăuntrică*, de James Twyman, Gregg Braden și Doreen Virtue, publicate de Editura For You. n.tr.)

Mai târziu, l-am întrebat de ce avusese nevoie de patru zile. Întotdeauna trebuia să postească și să se roage atât timp, când voia să intre la nivelul vulturului? Mi-a răspuns că, atunci când am sosit în sat, a observat că satul nu era în *ayni*. De fapt, era atât de dezechilibrat, încât și *el* a ieșit din starea de echilibru. Nu putea să facă nimic, până când nu intra din nou în *ayni* - când s-a echilibrat el, s-a echilibrat și satul, iar ploile au venit. Bătrânul știa că totul se vindecă dinăuntru.

Mintea ne bună și coșmarul colectiv

Când descoperim că ne visăm lumea într-o ființare, ne dăm seama că tot noi creăm coșmarurile realității noastre. Deci, de ce oare cerem sărăcia și tragedia? Problema este mintea. Vedeți voi, în vreme ce abilitatea noastră de a gândi este extraordinară, iar rațiunea și logica sunt puternice, mintea în sine e ne bună. (După ani de investigare a medicinei minte-trup, am ajuns să-mi dau seama că mintea poate crea boli psihosomatice, dar nu și sănătate. Singurul mod de a crea sănătate psihosomatică este să oprești mintea cu totul).

De fapt, mintea nu există cu adevărat, altfel decât ca o figură de stil. Chiar dacă nu există dovezi științifice care să-i certifice existența, vrem cu tot dinadinsul să credem în ea și în puterea ei, deoarece sperăm că ea deține cheia rezolvării tuturor crizelor noastre. Această fascinație pe care o exercită mintea a început după ce am eșuat în demersul de a ne căuta sufletul. Mai întâi, pe vremea lui Michelangelo, am căutat sufletul în ficat, dar nu era acolo. Mai târziu, l-am căutat în inimă... apoi l-am căutat în interiorul creierului... și când nu am reușit să-l găsim în niciun loc, ne-am oprit la ideea minții.

În anii '50, noțiunile psihologice de minte au devenit cunoscute odată cu apariția *teoriei identității*, care enunța că stările și procesele minții sunt identice cu stările și procesele creierului. Un aparat care efectuează imagistica prin rezonanță magnetică (RMN) poate arăta că sentimentele de compasiune sunt asociate cu o regiune a creierului nostru, chiar și când gânduri pline de furie apar într-o altă regiune. Cu toate acestea, în 1990, Candance Pert, doctor și cercetător în domeniul neurologiei, și-a împărtășit descoperirea că trupul și nu creierul, *este* mintea subconștientă, și că ea comunică prin *neuropeptide*, care sunt molecule produse de fiecare gând pe care îl avem. Dr. Pert a descoperit că gândurile au un component biochimic: deși gândurile sunt reale, neuropeptidele sunt reale și creierul este real, ceea ce noi numim minte este, de fapt, doar ego-ul deghizat.

Natura gândurilor

Gândurile sunt diferite de idei. O *idee* este atunci când îți trece prin cap să te duci la magazin, sau la un curs de yoga, în vreme ce un *gând* este pălăvrăgeala neconținută din creier, care pornește în minutul în care te trezești. Gândurile durează, de obicei, mult timp: „Dacă mă duc la magazin acum, n-o să am destul timp să ajung la cursul de yoga și apoi știu că o să mă enervez, așa că poate ar trebui să mă duc la yoga mai întâi...” Sau, un gând poate fi o judecată: „Cursul acela de yoga e prea greu”.

Spre deosebire de idei - care sunt proaspete și originale - gândurile sunt amintiri declanșate de ceva din prezent. De exemplu, dacă miroșiți un trandafir, rămâneți acolo, în momentul plin de parfum, și nu vă trageți înapoi, ca să vă gândiți la miros. Dar, de îndată ce gândiți *trandafir* sau *roșu*, faceți o asociere cu ceva ce ați învățat, îndepărtându-vă astfel de experiența clipei. Când nu există niciun gând, nu există decât mirosul; când gândurile intră în scenă, pierdeți momentul. De fapt, majoritatea gândurilor sunt amintiri deghețate ale experiențelor care s-au petrecut în primii de viață, înainte de a ne naște, sau chiar în vieți anterioare. Când eram copii, duceam totul la gură și gustam lumea. Mai târziu, ne jucam ore întregi în nisip sau cu jucăriile și ne pierdeam în visare. Mai târziu, în jurul vârstei de șapte ani, gândurile au început să apară în forță: am început să dobândim un simț al Sinelui și să descoperim unde ne terminam noi și unde începea lumea. Nu mai eram absorbiți de tărâmul pipăitului, gustului, mirosului și simțitului. Înainte de acest moment, nu aveam gânduri - aveam numai experiențe. După aceea, experiențele noastre autentice au devenit din ce în ce mai puține - până când, la bătrânețe, suntem bântuiți de gândurile continue a ceea ce a fost cândva.

Fiecare gând care vă cutreieră creierul este o reluare a dramei în care ați fost victimă, salvator, sau agresor. Opriti-vă pentru un moment și ascultați: la ce vă gândiți chiar și când citiți această carte? Amintiți-vă că gândurile nu sunt originale, strălucite sau creative - în schimb, instinctele, ideile și capacitatea de a visa, sunt.

Ni se pare imposibil să gândim în afara „cutiei”, deoarece gândurile *sunt* cutia. Iar când ne identificăm cu gândurile noastre, suferim o situație de identitate greșită. Noi nu suntem gândurile noastre, ci doar le avem - tot așa cum nu suntem mașina noastră, casa noastră sau hainele noastre (cu toate că le deținem și pe astea). Știm în ce gen de necazuri intrăm, atunci când credem că noi suntem mașina noastră, casa noastră sau hainele noastre și încercăm să rezolvăm o problemă, cumpărând haine de firmă, sau un nou set de anvelope.

Gândurile sunt ca și praful care ni se așează pe piele, pe parcursul unei lungi călătorii, formând o crustă groasă. După o vreme, începem să frecăm un loc până la sânge, pentru a ajunge la adevăratele noastre Sine. Ceea ce trebuie să facem nu este să curățăm praful ici și colo, cum facem în cazul terapiei, ci să scoatem furtunul de incendii, pentru a-l curăța pe tot. Laika au elaborat practici energetice care realizează asta într-un timp foarte scurt, curățând amprente din trecut, care sunt gravate în Câmpul nostru de Energie Luminoasă. Le-am descris pe toate, în detaliu, în cartea mea „Șaman, vindecător, înțelept” (Editura For You, 2008), și le predau studenților de la Școala de vindecare a Corpului de Lumină, ca un mod de a aduce o transformare rapidă - lor înșiși și clienților lor. Exercițiul pe care l-ați făcut mai devreme, referitor la vindecarea modului în care ați murit în trei vieți anterioare, vă va ajuta să vă curățați amprente din CEL. Exercițiul de mai jos - de a descoperi înțeleptul - va avea rezultate foarte puternice.

EXERCITIUL: Descoperirea înțeleptului

Faceți pauză un moment și deveniți conștienți de cum apar și dispar gândurile voastre, fără să vă identificați cu ele. Închideți ochii și observați-vă gândurile, ca și cum ar fi niște nori care se formează pe un cer gol și apoi se dizolvă din nou. Nu le urmăriți și nici nu încercați să le opriți sau să le controlați - doar observați-le. Remarcați cum, după câteva momente, ați alunecat într-un lanț de gânduri și ați uitat să fiți observatori.

Respirați adânc și fiți din nou martori la agitația gândurilor care gonesc pe cerul gol al conștiinței voastre. Nu încercați să le controlați, pentru că atunci apare mintea, nerăbdătoare să „rezolve” toate problemele pe care le poate rezolva. Mintea se hrănește cu conflicte: când opriți conflictul lăuntric, mintea dispare, gândurile se topesc și nu mai rămâne decât înțeleptul.

Mintea se teme că veți descoperi că ea nu există și vrea cu ardoare să-i acordați atenție și să o prețuiți. Dar, odată ce veți descoperi înțeleptul, o să curățați praful de pe o mie de vieți și veți rămâne cu o piele moale ca de bebeluș, prin care să experimentați lumea. Vă veți pierde mintea, dar vă veți veni în fire.

Nonidentificarea cu gândurile noastre

În multe tradiții estice, înțeleptul este descoperit prin practicarea meditației. Practicanții își petrec primii câțiva ani ai studiului stând pe o pernă, observând nebunia minții, ca pe un film prost care se repetă la nesfârșit. Când eu mă așez să meditez dimineața și singurul lucru pe care mă pot concentra este spatele care mă doare, îmi las mintea să stăruie asupra spatelui meu dureros. Dacă încerc să-mi aduc mintea înapoi spre respirație, știu că voi trăi un moment foarte frustrant. Dar, ce fac eu, *cu adevărat*, este să mă identific cu înțeleptul, care observă totul, zâmbind la cât e de stupid tot ce se întâmplă. Nu există niciun conflict, așa că mintea se dizolvă treptat. Spatele încă mă doare, dar nu mă identific cu el, nici nu sufăr din cauza asta. Gândurile continuă să apară și să dispară, dar atenția mea rămâne în cerul gol, care este înțeleptul.

Când doresc să găsesc înțeleptul, îmi pun aceste întrebări simple: „Al cui spate doare?” și „Cine e cel care pune întrebarea?” Și iată că am apărut eu, înțeleptul. Puteți practica această întrebare, cu orice faceți. Puteți întreba: „Cine stă acolo și meditează?” sau „Cine citește această carte?” Iar apoi: „Cine pune această întrebare?” Răspunsul final va fi întotdeauna, înțeleptul.

Odată ce l-ați găsit pe înțelept, el vă va arăta cum tot ce ați crezut că e real, nu este decât o proiecție. Lumea e un ecran de film, iar ceea ce rulează este visul sau coșmarul vostru. Înțeleptul stă pe un scaun confortabil, privind cum se desfășoară întreaga dramă. El se ridică din când în când, ca să ia o ceașcă de ceai, știind că filmul va rula în continuare, și când se întoarce. Întrebarea care se ivește este cum poate fi înțeleptul atât de prost, încât să creadă că el e acțiunea care se întâmplă pe ecran.

Ați fost vreodată într-atât de absorbiți de o carte, încât ați pierdut noțiunea timpului și ați început să simțiți viața personajelor dinăuntru paginilor? Ați văzut vreodată vreun film care v-a făcut să plângeți, sau v-a speriat într-atât, încât ați avut coșmaruri zile întregi? Ei bine, în mod asemănător, sunteți atrași într-o transă, de filmul creat de societate, astfel încât simțiți că acțiunea pe care o vedeți este reală. Dar, înțeleptul poate schimba ce e pe ecran - de fapt, este singurul care poate să o facă.

Înțeleptul repară totul în interior, dându-le actorilor roluri noi, făcând să ruleze o nouă bobină, sau oprind complet proiectorul. El găsește o soluție spirituală la orice problemă, indiferent cât e de dificilă și provocatoare, în loc să încerce să schimbe lucrurile la nivel fizic.

Odată ce ați descoperit că voi sunteți înțeleptul, nebunia minții va ocupa doar o minusculă porțiune din conștiința voastră, în vreme ce, înainte, vă lua sută la sută din atenție. În acest moment, devine mai ușor să ajungeți la nivelul de percepție al vulturului - presupunerile vechi se dizolvă, căci priviți situațiile cu ochi noi. Când practic asta cu un client care are o boală ce îi amenință viața, de exemplu, eu nu mai percep frica, pericolul sau moartea, ca fiind singurele posibilități; în schimb, văd doar ocazia pentru o mare vindecare.

Să recunoaștem cum visăm lumea întru ființare

Când am călătorit în Peru, pentru prima dată, am fost copleșit de sărăcia și cerșetorii pe care îi vedeam în jurul meu pe străzi. Am fost atât de mișcat de nefericirea pe care o vedeam, încât le dădeam tot mărunțișul din buzunare și, câteodată, chiar și hainele pe care le purtam. Apoi, într-o zi, un prieten mi-a sugerat că mai bine aș face o donație la una dintre multele asociații de caritate din Cuzco. El a explicat: „De îndată ce nu mai vezi părțile nevindecate din tine, în fiecare dintre acești copii, nu te vei mai simți obligat să hrănești fiecare cerșetor - și te vor lăsa în pace”.

M-am conformat sugestiei lui. Am făcut o donație generoasă (care era mult mai mult decât îmi permiteam la acea dată) unui orfelinat catolic și am început să iau în considerare posibilitatea că toți acei copii desculți și murdari de pe stradă erau părți din mine. La început, mi s-a frânt inima și am fost înnebunit de durere; dar, cu timpul, ceva s-a schimbat. Nu m-am mai simțit obligat să-

i ajut pe toți cei pe care îi vedeam și, în general, copiii de pe stradă au început să mă lase în pace. Visul meu s-a schimbat: când mă uitam în jur, vedeam mai mult decât sărăcie - am început să observ frumusețea pământului și a poporului. Dar mai întâi a trebuit să donez bani la o asociație de caritate, ca să înțeleg acest lucru. La urma urmei, acei băieți și fete mai trăiau încă într-o realitate unde aveau puțin de mâncare, iar eu trebuia să reacționez la asta.

Un Păstrător al Pământului își dă seama că, deși trebuie să schimbi totul în interior, mai ai încă o responsabilitate față de ceilalți și de Planetă. Modul de a schimba visul este să recunoașteți tot ce voi per-cepeți că este în neregulă cu lumea: urâtenia, violența, frumusețea și puterea. Percepeți fiecare copil flămând, fiecare criminal violent, fiecare celebritate bogată, râu poluat și insulă tropicală, exact ca și cum ar fi un vis - și vedeți fiecare personaj, fiecare decor și fiecare modificare de scenariu.

Mitologul Joseph Campbell a spus, cândva, că ceea ce noi numim realitate conține numai acele mituri și povestiri pe care încă nu le-am descifrat. Odată ce o facem, înțelegem că nu sunt decât basme. Ajungem să ne dăm seama de asta, văzând cu ochii păsării colibri. De aceea mi s-a părut atât de ușor să fiu antropolog - puteam sosi într-un sat, situat în întinderile mai înalte ale Amazonului și să fiu singurul care a văzut că împăratul nu are haine (în unele sate pe care le-am vizitat, chiar așa și era).

Suntem capabili să vedem cu mai multă ușurință visul sau coșmarul în care alții sunt prizonieri, decât pe al nostru. Percepem imediat că prietenul nostru își creează propria nefericire, dar încă mai credem că suferința noastră este rezultatul vreunei tragedii care ne-a căzut pe cap. Dar, când descoperim că realitatea este, de fapt, un vis, ne putem trezi din coșmarul colectiv și ceea ce era ascuns înainte, devine acum ridicol de vizibil. Vom vedea, de exemplu, că nu ne putem satisface nevoile spirituale, cumpărând o mașină mai mare; că nu ne putem rezolva problema cu copiii, străduindu-ne să-i schimbăm și că progresul nu reprezintă leacul pentru sărăcie. Drept urmare, vindem mașina cea mare, ne schimbăm pe noi înșine și privim cum copiii noștri se schimbă - și înțelegem că sărăcia nu este altceva decât rezultatul progresului și al modernizării.

Îmi amintesc de economista indiană, Vandana Shiva care, în timp ce stăteam față în față la masă, spunea că suma de cincizeci de miliarde de dolari - dată ca ajutoare națiunilor sărace de către Vest, pentru a construi baraje și megaproiecte hidroelectrice de valoare îndoielnică - este mai mult decât compensată de cele *cinci sute* de miliarde din dobânzile anuale plătite de națiunile în curs de dezvoltare, pentru acele proiecte. Abia dacă m-am atins de mâncarea din fața mea, în vreme ce ea explica că fermierii din India, care trăiau din munca lor, nu erau săraci; pur și simplu, ei nu produceau alte bunuri, în afară de cele pe care le consumau - adică, limitele consumului uman erau determinate de ceea ce oferea natura. Mai degrabă decât să încerce să schimbe cursul unui râu, pentru a face ca pământul dintr-un ținut arid să producă o recoltă deosebită, fermierii plantau ceea ce creștea bine în mod natural și nu exploatau exagerat pământul.

Apoi, economia vestică a introdus credința că acei fermieri trebuiau să producă mai mult decât consumau, pentru a crea bogăție, astfel încât să atingă o anumită „calitate a vieții”. Prin urmare, indienii și-au părăsit pământul străbun, pentru a locui în sărăcie în orașe precum New Delhi, iar agricultura subzistentă a făcut loc fermelor uriașe și afacerilor agricole. Astăzi, între două sute cincizeci și trei sute de milioane de indieni, care cândva făceau agricultură pe parcelele familiei, supraviețuiesc cu mai puțin de un dolar pe zi, nu au apă curată de băut, îngrijire medicală, educație, sau perspectiva unui viitor pentru copiii lor. Și totuși, ne agățăm de vechiul vis că, dacă ar putea să creeze mai multă bogăție, sau să se alăture mersului progresului, problemele lor ar dispărea ca prin minune.

Să visăm o altfel de lume

În cazul în care calea înțeleptului este adevărată, atunci ea trebuie să se aplice nu numai universului nostru personal, ci și lumii întregi. Deci, cum visăm o lume complet diferită?

Dacă vedeți că untul din Noua Zeelandă, care e vândut la băcănia din cartierului vostru, costă mai puțin decât untul făcut în nordul statului, de către un fermier local, să visați o lume diferită înseamnă să recunoașteți că aceasta nu înseamnă, de fapt, că în Noua Zeelandă untul e mai ieftin. Știți că există un cost pentru mediu, atunci când camioanele, trenurile și navele transportă

untul pe distanțe mari, iar când cumpărați unt adus de departe, îi îngreunați fermierului local posibilitatea de a rămâne în afaceri, de a lucra în condiții de calitate și de a supraveghea el însuși procesul de fabricare. Astfel, vă dați seama că adevăratul cost al untului din Noua Zeelandă este, de fapt, mai mare decât cel al mărcii produse pe plan local.

Visați o lume diferită, la modul concret, cumpărând produse locale, scoțând din priză televizorul și arătându-le copiilor cum să „citească” nenumăratele reclame care îi bombardează. Totuși, nu este suficient să vă schimbați obiceiurile de cumpărător. Trebuie să interveniți nu numai la nivelul concret al șarpelui, ci și la nivelul Spiritului (vulturului), unde puteți păși afară din timp și intra în fluxul atemporalității și a ceea ce nu poate fi cunoscut.

Cu toții am strâns multe informații despre lumea pe care o experimentăm cu simțurile noastre și știm că, dincolo de noi, se află necunoscutul - dar, la nivelul vulturului, ne dăm seama că, împreună cu cunoscutul și necunoscutul, se află *ceea ce nu poate fi cunoscut*. Cu alte cuvinte, când mergeți pe calea înțeleptului, pășiți dincolo de adevărurile pe care le-ați acceptat și intrați în zona a ceea ce nu poate fi cunoscut prin simțuri, ci poate fi doar trăit ca experiență. A rămâne în mințile voastre și a strânge mai multe informații nu vă va ajuta în acest stadiu - trebuie să vă schimbați radical modul de a dobândi cunoștințe. Veți face asta prin practicile stăpânirii timpului, prin asumarea propriile proiecții, prin nonminte și prin alchimie indigenă.

Practicarea stăpânirii timpului

Pentru a stăpâni timpul, vă lepădați de ideea că efectul urmează cauzei și pășiți în fluxul atemporalității.

În occident, am fost învățați că timpul curge într-o singură direcție, că viitorul este întotdeauna în fața noastră și trecutul în spate. Acesta e *timpul monocronic*, care curge linear, mergând în pasul lui mic, de la o zi la alta. Dar timpul nu zboară doar ca o săgeată: el se și învârtă ca o roată. De aceea timpul nelinear, sau *timpul policronic*, este considerat sacru. Aici, viitorul se infiltrează în prezent, pentru a ne chema - și noi putem schimba evenimente care s-au petrecut deja.

Principiul de bază prin care operează timpul linear este cauzalitatea, sau cauza și efectul, care este fundamentul științei moderne: se întâmplă *asta* și, din cauza ei, se *întâmplă aceea*. Causalitatea înseamnă că trecutul se revărsă întotdeauna în prezent și îl informează. Cre dem că astăzi suntem niște ratați, pentru că părinții noștri nu au fost destul de iubitori când eram copii, sau pentru că ne tragem dintr-o lungă linie de oameni disfuncționali. Dar, când percepem timpul ca ceva ce se învârtă ca o roată, principiul operant de bază este *sincroni-citatea*, sau *apariția întâmplătoare, dar plină de noroc*, a unor evenimente. Ceea ce noi numim coincidență sau noroc este un principiu la fel de important ca și cauzalitatea.

Laika consideră că apariția accidentală a evenimentelor - cum ar fi când doi oameni se ciocnesc unul de altul din întâmplare - este la fel de semnificativă ca și cauza ei, adică, de ce acei doi oameni erau în același loc, în același timp. Sincronicitatea permite cauzalitatea viitoare și este mai interesată de scopul și înțelesul unui eveniment, decât de cauza lui.

Îmi amintesc aici de poetul Robert Bly, care spune povestea lui Manolete, unul dintre cei mai renumiți toreadori ai Spaniei. Copil fiind, Manolete era subțire și fragil, un puști sperios care se agăța de șorțul mamei, îngrozit de bătașii din școală. Psihologii au explicat chemarea lui de a se lupta cu taurii, ca pe un mecanism compensator - adică, încerca să-și dovedească lui însuși, dar și altora, că el era într-adevăr un om curajos. Dar Bly susține că Manolete ar fi putut avea de mic presimțirea că, într-o bună zi, va înfrunta în ring animale de o mie de kilograme, ceea ce i-ar fi dat toate motivele să-i fie frică, atunci când era mic.

Deci, dacă timpul chiar curge în mai mult de o direcție, atunci viitorul poate să se extindă în trecut și să ne cheme spre el - la fel de mult pe cât trecutul ne poate împinge înainte. Motivul pentru care nu o face, este că noi percepem timpul ca fiind linear. Laika știe că motivul unui eveniment prezent poate, de fapt, să rezide în viitor. Cu alte cuvinte, în zilele când dați de toate semafoarele roșii pe drumul spre serviciu, nu începeți să vă gândiți că ar fi trebuit să rămâneți în pat, pentru că universul conspiră contra voastră și a planurilor voastre. Mai bine recunoașteți că operați în timp sacru și că universul lucrează activ pentru voi. El știe că trenul pleacă cu trei

minute mai târziu și o să vă puteți urca în el, sau face în așa fel încât să uitați să setați alarma ceasului, sau să prindeți toate semafoarele pe roșu, pentru că nu trebuie să fiți în trenul acela. Dacă percepem timpul în acest mod, nu ne enervăm și nu ne întrebăm: „Cum am putut să fiu atât de prost, încât să pierd trenul? De ce am atâta ghinion?” Stresul nostru se reduce considerabil, atunci când avem încredere că atât ghinionul, cât și norocul fac parte din-tr-un plan mai mare.

Există o veche poveste zen, care ilustrează această idee. Un fermier avea un cal, dar, într-o zi, acesta a fugit, astfel încât fermierul și fiul lui au trebuit să se înhame ei la plug. Vecinii le-au zis: „O, ce ghinion că v-a fugit calul!” Fermierul a răspuns simplu: „Ghinion, noroc, cine știe?” În săptămâna următoare, calul s-a întors la fermă, aducând o herghelie de cai sălbatici cu el. „Ce noroc!”, au exclamat vecinii, dar fermierul a răspuns: „Noroc, ghinion - cine știe?” Apoi, fiul fermierului a fost aruncat de unul dintre caii sălbatici, în timp ce încerca să-l călărească și și-a rupt piciorul. „Ah, ce ghinion groaznic”, i-au compătimit vecinii. Din nou, fermierul a răspuns: „Ghinion, noroc, cine știe?”

Câteva săptămâni mai târziu, regele i-a recrutat pe toți tinerii în armata lui, ca să-i pregătească pentru bătălie. Fiul cu piciorul rupt a fost lăsat acasă. „Ce noroc că fiul tău nu a fost forțat să se ducă la război!”, au exclamat vecinii. Iar fermierul a spus: „Noroc, ghinion - cine știe?”

Avantajele timpului sacru

A considera o ofensă personală faptul că lumea nu face ceea ce te aștepti tu să faci, duce la stres, iar studiile făcute la Universitatea Harvard au arătat că nouăzeci și cinci la sută dintre toate bolile sunt cauzate sau exacerbate de stres. Imaginați-vă ce se poate întâmpla cu nivelul tensiunii voastre arteriale, când ieșiți din cauzalitate și intrați în timpul sacru. O să pătrundeți într-o lume în care nu ajungeți niciodată prea devreme sau prea târziu - pur și simplu, ajungeți atunci când sosiți acolo și se întâmplă că toată lumea apare exact la momentul potrivit.

Stăpânirea timpului nu înseamnă că nu putem să ne ținem promisiunile pe care le facem pentru a ajunge la timp; ci, mai degrabă, înseamnă că suntem într-o *ayni* atât de perfectă, încât întotdeauna apărăm la momentul potrivit. Stăpânind timpul, îi dăm universului ocazia de a face ceea ce face în mod natural - adică să conspire în favoarea noastră. Renunțăm la credința că trebuie să manipulăm lumea din ju rul nostru și „să preluăm conducerea”, pentru ca viața să funcționeze cum trebuie. Descoperim că, din perspectiva vulturului, nu avem nevoie decât de cinci procente din energia noastră, pentru a influența lumea în modul în care am dori - și nu de nouăzeci și cinci de procente. Aceasta se întâmplă pentru că reușim să reparăm lucrurile în viitor, chiar înainte ca ele să se nască.

Ieșirea din timpul liniar ne permite, de asemenea, să intrăm în domeniul atemporal, din care universul se visează pe el însuși. În cadrul acestui timp sacru, noi putem găsi cel mai potrivit destin pentru noi înșine și îl putem alege. Și, odată ce am făcut asta, putem schimba cu ușurință calea pe care ne aflăm.

Una dintre studentele mele se lupta, de ani de zile, să-și facă timp să picteze, întrucât considera că asta era chemarea ei. Dar, cu trei copii mici și o slujbă cu normă întreagă, și-a dat seama că nu reușea să ajungă prea des la șevalet. Mai mult, depindea de fast-food, pentru că avea puțin timp să gătească pentru familie, și se îngrășase cincisprezece kilograme. Acest lucru îi afectase stima de sine și își pierduse încrederea în ea. S-a gândit că, înainte să se apuce de pictat, trebuia să înceapă să mănânce sănătos și să facă sport... dar, înainte să poată face *asta*, trebuia să transforme camera pe care o folosea pentru depozitare, într-un studio... și o ținea tot așa.

În vreme ce fiecare sarcină pe care și-a stabilit-o inițial părea descurajatoare și insurmontabilă, după ce a experimentat timpul sacru, a reușit să descopere artista din ea și să o instaleze în propriul viitor. A inițiat o înțelegere cu celelalte mame să ducă copiii cu rândul la școală, a început să cumpere mâncăruri mai bune și mai nutritive și să gătească mese sănătoase pentru familie. A uitat că trebuia să aibă un studio ca să picteze și și-a instalat șevaletul în curte, descoperind, pe parcurs, că timpul ei se organiza cumva, pentru a susține Șinele ei artistic.

Când practicăm stăpânirea timpului, reușim să ajungem la capătul călătoriei pe care am ales-o, în loc să ajungem la cel ales pentru noi de statistici. De exemplu, am clienți care au boli cu prognoze crunte, deoarece statisticile spun că cel mai probabil vor muri, în același mod în care

au murit ceilalți cu aceeași boală. Și totuși, intrând în timpul sacru, ei reușesc să urmeze una dintre mai multele linii ale destinului, care duce la un rezultat mult mai favorabil și să instaleze asta în viitorul lor. După aceea, au o șansă mai bună de a sfida sorții și de a-și redobândi sănătatea, sau se bucură de o tranziție liniștită și lipsită de dureri.

înțelegerea timpului nonliniar

Deși am ajuns să credem că timpul este o realitate fizică, ce se mișcă cu o viteză fixă, când practicăm visarea, timpul nu are direcție. Nu se mișcă de-a lungul unei linii drepte, ca atunci când visăm despre o rudă de mult dispărută și apoi despre copiii noștri. Și nu există nicio cauzalitate: când visăm lumea întru ființare, viitorul nu trebuie să se clădească pe trecut, iar trecutul nu trebuie să ne predetermine prezentul.

În timpul sacru, viitorul ca și trecutul sunt la dispoziția noastră și totul se întâmplă deodată - și nu putem visa lumea întru ființare, decât dacă ne plasăm în atemporalitate. Pe măsură ce ne elevăm percepția până la cea a vulturului, ne apropiem de experimentarea acestui simț al infinitului. Mai degrabă decât să așteptăm această zi îndepărtată din viitor, când ne putem redobândi natura noastră originală și să ne întoarcem în Eden, Protectorii Pământului spun că acum este timpul perfect să pășim în infinit, să ne recuperăm Șinele nostru Divin și să pășim cu frumusețe prin lume.

Eternitatea este o secvență nesfârșită de momente; infinitul, pe de altă parte, este un loc atât anterior cât și posterior timpului, înainte de Big Bang și după ce universul va fi din nou în colaps. Adică, este în afara timpului însuși. În acest loc al infinitului, puteți influența evenimente care s-au petrecut în trecut și să-i dați un impuls destinului. Aici, viitorul vă obligă la fel de mult ca și trecutul. Poate că n-o să știți niciodată de ce ați pierdut trenul și, ca urmare, ați dat peste cineva cunoscut mai demult - dar sunteți conștienți că aceste evenimente au un înțeles și chiar și un motiv pentru a se petrece. Aveți încredere că înțelegerea va urma experienței voastre, în loc să o precedă. Nu contează cât de confuz sau neplăcut este momentul când pierdeți trenul - îl acceptați și vă supuneți lui, știind ca celor care au încredere în Dumnezeu, li se întâmplă lucruri mărețe.

Un Păstrător al Pământului înțelege că, dacă vrei să schimbi o situație, trebuie să începi prin a o accepta așa cum este. Admiți că acel moment este perfect - și apoi poți să schimbi orice vrei.

Odată ce ați ieșit din timp, în infinit, trecutul și viitorul vi se revelează - puteți vedea ziua de mâine, ba chiar și ziua în care veți muri. Este important să vă ștergeți din memoria conștientă această informație, astfel încât să fiți complet prezenți în momentul de acum, în fiecare zi a vieții voastre. Mai bine să spuneți: „Ce zi frumoasă e asta!”, în loc de: „Asta e ziua în care voi muri”, sau „Voi muri de azi într-un an”, sau orice altceva. Nu trebuie să vă blocați din nou în timp, percepând moartea ca pe ceva ce pândește ca un animal de pradă și uitându-vă natura originală. Asta înseamnă că veți ascunde de ego-ul vostru, secretele pe care le învățați în aceste loc al infinitului.

Vedeți voi, acum douăsprezece miliarde de ani, forța imensă pe care o cunoaștem ca Dumnezeu și care exista într-un vid nemanifestat, a decis să se experimenteze pe Sine însuși. Cu un Big Bang, a format toată materia din univers și apoi a continuat să se exploreze pe Sine, într-o multitudine de forme - de la rocă, la lăcustă, de la lună, la elefant. Cu toate acestea, întrucât această forță imensă era omniprezentă și omniscientă, fiecare dintre manifestările sale poseda, și ea, aceste calități. Pentru a Se cunoaște pe Sine, prin multele sale forme, El trebuia să-și țină secretă natura ființei Sale - chiar și față de Sine însuși.

Când ieșim din „săgeata timpului” și experimentăm infinitul, ne cerem înapoi natura noastră originală, care este Dumnezeu. Când ne întoarcem în timp, ne pierdem acea conștientă, astfel încât să putem experimenta viața, în lumea noastră condusă de ceas - iar asta suntem mențiți să facem. Ne întoarcem la viața de zi cu zi, neștiind că noi suntem Dumnezeu și că visăm totul. Deci, în timp ce ne trăim viețile de zi cu zi, cunoașterea naturii noastre originare ne va face să ne servim experiențele proprii, în loc să ne așteptăm ca ele să ne servească pe noi. De exemplu, în loc să gătim o mâncare, având așteptarea că ne va hrăni, să ne hrănim pe noi înșine în decursul pregătirii și servirii mâncării, insuflându-i experienței o semnificație. Nu mai căutăm

semnificații în interiorul situațiilor, ci îi aducem înțeles și scop fiecărei întâlniri; nu mai căutăm adevăr sau frumusețe, ci, mai degrabă, aducem adevăr și frumusețe, în fiecare situație.

Adeșori ne așteptăm ca ritualurile să fie experiențe care să ne servească, să ne facă să ne simțim sfinți, patrioți, mândri, uniți cu ceilalți și așa mai departe. Prin urmare, nu suntem obișnuiți să ne deschidem față de frumusețea, absurdul și drama pe care orice experiență dată ne-ar putea-o oferi. Când eram copil, îmi amintesc că gândeam că prima mea împărțășanie urma să fie o experiență profund transformatoare, deoarece mă va umple de puterea și Lumina Sfântului Spirit. Dar, când preotul mi-a pus ostia albă, lipicioasă în gură, nu m-am simțit deloc înălțat. Nu înțelegeam că de *mine* depindea să fac astfel încât experiența să fie profundă.

Dacă ținem la îndemână cunoașterea naturii noastre omniprezente și omnisciente - și suntem conștienți de ea în fiecare moment -nu va trebui niciodată să ne luptăm să avem experiențe transcendente sau Iluminare. Vom ști că tot ce facem este sacru, așa că nu vom mai căuta înțeles, adevăr, frumusețe sau scop. Renunțăm la căutare și aducem frumusețe fiecărei acțiuni - și adevăr, fiecărei întâlniri. Deoarece am fost în acel loc al atemporalității, o să ni se pară mai ușor să fim prezenți în momentul de acum, mai degrabă decât să ne gândim la ce ar fi trebuit să facem atunci, ce s-ar cuveni să facem acum, sau ce am putea face mai târziu. Fie că îl sărutăm pe cel drag, fie că măturăm podeaua, ne cufundăm în momentul de acum și în totala lui perfecțiune.

Practicarea recunoașterii propriilor proiecții

Pentru a vă recunoaște proiecțiile, trebuie să descoperiți și vă recunoașteți acele părți din voi pe care ați refuzat să le priviți. Se pare că tot ceea ce credeți că e adevărat despre oamenii din jurul vostru, sau despre situațiile în care vă găsiți, oglindește o poveste pe care ați construit-o despre modul în care funcționează universul. Când înțelegeți asta, puteți să vă uitați cu atenție la fiecare situație dificilă din viață - și apoi să o schimbați în interiorul vostru.

Ceea ce Heisenberg a observat despre lumea subatomică este adevărat și în dimensiunea noastră - anume, că, în decursul procesului de observare, schimbăm orice privim. Dar, pentru a o schimba, tre buie mai întâi să recunoaștem că vedem în ceilalți, o reflecție a Șinelor noastre ascunse.

Psihologul Carl Jung numea aceste părți ascunse, *umbra*, pă-rându-i-se că metafora îl putea ajuta să înțeleagă aspectele nevăzute din oameni. Cât de conștienți sunteți de umbra voastră fizică? Faceți o pauză și căutați-o chiar acum, pe pământ sau pe masă. E întotdeauna acolo, urmându-vă oriunde vă duceți - și totuși, rareori sunteți conștienți de ea. Uneori aruncăm umbre foarte lungi, ca atunci când apune soarele, iar alteori, umbrele sunt mici și comprimate, ca atunci când soarele e deasupra capului. Când recunoașteți acele părți din voi care vă fac să vă simțiți jenați, nu mai faceți pe nimeni responsabil pentru durerea sau fericirea voastră. Doar atunci străluciți ca și soarele, cu Lumina voastră proprie, care este singurul lucru care nu face nicio umbră.

Umbrele sunt acele părți din noi care ne fac să credem că nu suntem destul de buni, că suntem nedoriți, sau că ratați și că niciodată nu vom fi fericiți: iar *proiecția* este mecanismul prin care îndreptăm spre alții, aceste calități nedorite. Indivizii au umbre - dar și grupurile le pot avea. Un exemplu de cum un individ poate să proiecteze o umbră negativă, este atunci când un politician care, de obicei, nu iese în public, militează pe față pentru limitarea drepturilor homosexualilor. Până când nu va vindeca ceea ce e ascuns în interiorul său, el va continua să-și proiecteze ura de sine asupra altora. Un alt exemplu este atunci când cineva învinovățește „toți republicanii (sau democrații)” pentru tot ce nu e în regulă în Statele Unite.

O mostră a unei umbre de grup sunt naziștii. În anii 1930, Germania era în criză economică și totuși, mulți evrei urcau pe scara socială, devenind savanți, învățați, muzicieni și întreprinzători de succes. Naziștii și-au proiectat umbra lor colectivă asupra evreilor, învino-văându-i pentru problemele pe care ei înșiși le aveau. Ei nu puteau să suporte ideea că incapacitatea lor de a crea artă de valoare și de a prospera economic s-ar putea datora propriilor lor lipsuri, așa că au căutat țapi ispășitori. Asta era o opțiune mult mai convenabilă, decât să-și recunoască deficiențele și de a lucra asupra lor, sau să rezolve problemele propriei culturi. Proiecția este mecanismul care ne spune: "Ei sunt problema".

Pe de altă parte, noi aruncăm și umbre pozitive. De exemplu, mulți oameni care se simt nedoriți și nu-și pot recunoaște propria lor frumusețe, își proiectează această umbră asupra stelilor de cinema. Sunt vrăjiți de ființele extraordinare de la Hollywood și vor face orice pentru a arăta la fel de atrăgători ca idolii lor. Dar niciun fel de operații estetice nu vor fi vreodată suficiente pentru a-i face să se simtă frumoși. Marianne Williamson (autoarea cărților *Grația de fiecare zi* și *Iubire magică*, publicate de editura For You.n.ed.) a spus odată că nu de întunecimea noastră ne temem cel mai mult, ci de Lumina noastră. Ea se referea la faptul că cei mai mulți dintre noi tind să nu-și recunoască frumusețea și talentele, preferând să rămână în mediocritate.

Vă proiectați fiecare aspect al umbrei voastre asupra lumii - fie ea pozitivă sau negativă. Iar universul este atât de maleabil, încât va face tot ce poate pentru a găzdui toate proiecțiile voastre și pentru a dovedi, de fiecare dată, că aveți dreptate. Dacă în adâncul vostru credeți că sunteți fără putere, fără talent și neatrăgători, atunci vi se va dovedi că aveți dreptate. În mod asemănător, dacă sunteți convinși că în voi se află multă poezie, grație și bunătate, atunci universul vă va da ocazia să scoateți aceste atribute la lumină. Aceasta nu înseamnă că Hollywoodul va veni în fugă la ușa voastră, sau că lucrarea voastră va urca vertiginos în clasamentul celor mai vândute cărți - dar înseamnă că veți reuși să vă scoateți în lume, creativitatea și talentul.

Când recunoașteți că tot ceea ce experimentați ca „nefiind voi”, este o proiecție a umbrei voastre, puteți schimba lumea, însușindu-vă proiecțiile. Observați că nu am spus „să vă însușiți umbra” - un concept cunoscut al psihologiei vestice. Laika înțeleg că proiecția este, pur și simplu, o formă joasă de visare și că, ceea ce este important, e să descoperim mecanismul și să-l folosim pentru a visa într-un mod înalt.

Din nefericire, în psihologie, cu cât îți recunoști mai mult umbra, cu atât mai mult poate să crească întunericul, pentru că încerci doar să corectezi scenariul, în loc să înveți să faci unul nou. În schimb, practicați să vă însușiți proiecțiile deoarece, atunci când o faceți, umbra devine foarte mică. Puteți începe prin a transforma o poveste, cum ar fi: „Soția mea mă face nefericit”, în „Eu mă fac nefericit”. Soția voastră, pur și simplu face ce știe, dar nu ea vă face nefericit - numai voi puteți să o faceți. Când vă însușiți proiecția, încetați să mai fiți victime. Desigur, asta nu înseamnă că trebuie să vă placă comportamentele pe care le considerați inacceptabile. Partenera sau partenerul tot trebuie să lucreze la abilitățile sale de comunicare, dar fericirea voastră nu mai depinde de faptul că face sau nu acest lucru.

Totuși, nu este suficient doar să vă recunoașteți și să vă însușiți proiecțiile. Dacă sunteți meniji să visați lumea altfel, trebuie să vă transformați proiecția într-o poveste de putere și de grație - ceea ce se numește o *declarație de călătorie*. De exemplu, ați putea declara: „Pe măsură ce mă fac pe mine însumi fericit, toată lumea din jurul meu îmi oglindește această stare”. În acest mod, vă afirmați puterea de a vă produce fericirea și puteți căuta, în interior, resursele pentru a o face. Aceasta va invita universul, veșnic binevoitor, să vă susțină.

Să spunem că o mamă divorțată află că, în timp ce copiii erau cu fostul soț în week-end, tatăl le-a permis să facă lucruri pe care ea le interzisesese. Și-ar putea însuși proiecția: „Fostul meu soț mă rănește prin copii”, spunându-și: „Eu sunt cea care mă rănesc pe mine și pe copiii mei”. Vedeți voi, soțul ei nu mai face nimic ca s-o rănească - el, pur și simplu, face ce știe (ceea ce a fost, probabil, motivul pentru care a divorțat de el). Mama nu trebuie să-și pedepsească copiii, pentru că nu au ascultat-o pe ea, atunci când erau în casa tatălui lor.

Apoi, ea poate transforma proiecția într-o declarație de călătorie, spunând: „Deoarece mă iubesc pe mine, pot să-mi iubesc copiii pe deplin și să-i învăț și pe ei să iubească”. Atunci, mintea ei nu se va mai agăța de gândul că e o salvatoare nobilă, care își protejează copiii de fostul soț - și nu va mai avea nevoie să scrie o poveste în care el e tipul cel rău. Ea și copiii vor fi mai fericiți de pe urma acestei declarații. (Desigur că nu ar trebui să tolereze niciun comportament periculos sau nepotrivit, dar nu va mai avea nevoie să declare că dreptatea e numai de partea ei).

Țineți minte că o afirmație de călătorie este diferită de o afirmație, care, în exemplul de mai sus, ar fi: „Mă iubesc pe mine înșami și îmi iubesc copiii pe deplin”. Afirmațiile funcționează, deși ele sunt adeseori o combinație de dor și dorințe refulate. De exemplu, această afirmație cuprinde faptul că, în adânc, nu vă iubiți pe voi înșivă cu adevărat - la urma urmei, când o faceți, nu mai aveți nevoie să o afirmați.

O declarație de călătorie este o comandă dată subconștientului, care vă lansează pe un drum, spunându-I lui Dumnezeu în ce direcție vreți să mergeți. Ea vă reamintește că alegerea și puterea sunt ale voastre și face ca răsplata să fie clară: „întrucât mă iubesc pe mine însămi, pot să-mi iubesc copiii pe deplin". Enunțarea unei asemenea declarații îi permite femeii din exemplul nostru să spargă tiparele triunghiului arhetipurilor celor trei relații: ea nu mai este victima refuzului fostului ei soț de a fi părinte, în modul în care crede ea că e bine; ea nu mai este prigonitorul care cere, cu mânie, să i se dea socoteală în orice moment; și nu mai este salvatoarea nobilă, care îi ține piept fostul soț, pentru a-și proteja copiii de ceea ce consideră a fi proastă educație.

Această introspecție vă arată că fie puteți obține ceea ce vă doriți, fie puteți afla motivele pentru care nu puteți avea ce vă doriți. Puteți persista asupra gândurilor legate de ce pare să vă împiedice să simțiți bucurie, liniște și speranță și să petreceți nenumărate ore la terapie, încercând să înțelegeți acest lucru - sau puteți fi veseli, liniștiți și plini de speranță. Când vă însușiți faptul că visați o viață lipsită de pace și liniște, ajungeți să vă alegeți starea de fericire. Când sunteți prinși în ideea că proiecția este reală, sfârșiți blamând circumstanțele din cauza cărora nu aveți ce vă doriți.

Următorul exercițiu vă va ajuta să vă însușiți proiecțiile și să le transformați în declarații de călătorie, permițându-vă să vă eliberați de poveștile voastre și să visați o realitate diferită.

EXERCITIUL: însușirea propriilor proiecții

Faceți o listă cu trei probleme curente pe care le aveți, folosind afirmații simple, care se concentrează pe voi înșivă. Numiți doar situația, fără a scrie o întreagă poveste în jurul ei. Iată câteva exemple:

1. Nu pot fi fericit, când este atât de multă tristețe și nedreptate pe lume.
2. Fostul meu partener se poartă absolut oribil cu mine.
3. îmi merge atât de groaznic, încât nu-i de mirare că abia mă pot convinge să mai fac față încă o zi.

Acum, însușiți-vă proiecția și explorați consecințele gândurilor, credințelor și acțiunilor pe care le-ați ales. Reformulați problema, astfel: „*Când* fac asta și asta, se întâmplă *asta și asta*". Vă rog să observați că acest exercițiu nu se referă la atribuirea vinei și la a avea o părere proastă despre voi înșivă - scopul este să recunoașteți că voi vă visați realitatea și că puteți alege să visați una diferită. Deși instrucțiunile sunt foarte clare, e posibil să vi se pară dificil să înțelegeți, pentru că ego-ul se împotrivesc să dea curs acestui exercițiu.

Iată câteva exemple de însușire a proiecțiilor:

1. Când văd numai tristețe și nedreptate în viața mea, mă aduc singur în situația de a fi nefericit..
2. Când eu mă port groaznic cu mine, mă rănesc pe mine și pe fostul meu soț.
3. Când mi-e groază să înfrunt ziua care începe, totul merge prost.

După ce vă însușiți proiecțiile, transformați-le în declarații de călătorie, care să reflecte alegerile voastre voite despre ceea ce veți gândi, crede și face. Enunțați rezultatele pe care sperați să le obțineți. Folosiți forma: „Pe măsură ce fac asta și asta, rezultatul este pozitiv".

De exemplu:

1. Pe măsură ce văd veselie și dreptate în jurul meu, îmi aduc fericire mie și celorlalți.
2. Pe măsură ce trăiesc și practic pacea, sunt în pace cu fostul soț și cu alții.
3. Când mă trezesc în fiecare zi și o salut cu entuziasm, viața îmi face cu ochiul și totul merge bine.

Odată ce v-ați însușit proiecțiile, o să vă dați seama că, oricât ați schimba circumstanțele exterioare despre care v-ați imaginat că ar fi necesare pentru ca să fiți fericiți, tot nu sunteți satisfăcuți. La nivelul concret, nu puteți avea niciodată suficient din ceea ce vă doriți - pentru că nimic din afara voastră nu poate umple un vid interior. Un apartament mai bun, un alt partener, o promovare sau un iubit bogat nu o să vă facă fericiți și mulțumiți, decât pentru scurt timp.

Din nefericire, mulți dintre noi suntem atât de atașați de poveștile noastre, încât preferăm să invocăm motivele pentru care *nu putem* avea ceea ce ne dorim. Pur și simplu, refuzăm să ne însușim proiecțiile - de exemplu, dacă nu putem găsi un partener romantic, spunem că motivul e

acela că nu există nimeni în lume, care să fie potrivit pentru noi. Scriem o poveste în care nu putem găsi dragostea, întrucât ceva nu e în neregulă cu noi, sau suntem victima unui ghinion îngrozitor.

E posibil să ne fie mai ușor să ne agățăm de credința că, pentru a fi cu adevărat fericiți, trebuie să fim într-o relație amoroasă, sau să rămânem atașați de rolul nostru ca salvator nobil și să decidem că nu ne putem găsi pacea, până când nu rezolvăm o problemă socială, care, de generații întregi, a chinuit o mulțime de oameni. Totuși, când refuzăm să ne însușim proiecțiile, ratăm pacea, bucuria și abundența de energie, creativitate și entuziasm, care ne-ar ajuta să rezolvăm problema.

Când vă însușiți proiecțiile și le transformați într-o declarație de călătorie, înțelegeți că v-ați visat tot timpul lumea într-o ființare și că vă puteți trezi din coșmarul colectiv și intra în visul sacru.

Practicarea nonminții

Când mintea începe să-și dea de lucru singură, creând o poveste despre cum am fost nedreptățiți, sau să viseze „cu ochii deschiși”, despre cum ar putea fi viețile noastre, dacă am găsi persoana sau situația potrivită, trebuie să o potolim. Protectorii Pământului fac asta prin practicarea „nonminții”.

Practicarea nonminții vă cere să vă eliberați de gândurile voastre și să intrați în legătură cu înțeleptul din interior, care se află dincolo de cuvinte. Pentru asta, nu trebuie să petreceți ore în șir în meditație, deși această practică poate ajuta pe oricine care vrea s-o stăpânească. Când deveniți conștienți de cum mintea voastră sare peste de la un gând la altul, ca o maimuță, puteți sta liniștiți, amuzându-vă de activitatea ei. Parada gândurilor va continua, dar nu vă veți mai lăsa prinși în ea. Nu va exista decât înțeleptul.

Astfel, veți putea spune: „Ia uite la mintea mea care este obsedată de gândul că am fost nedreptățit. Așa se poartă mintea mea, când mă simt ca o victimă”. Și apoi, câteva momente mai târziu, veți uita că sunteți înțeleptul și vă veți identifica din nou cu gimnastica minții. Atunci trebuie să vă amintiți și să întrebați: „Cine e cel care a fost nedreptățit?” și „Cine pune întrebarea?”

Treceți de la identificarea cu pălăvrăgeala, la a deveni înțeleptul, punând întrebări precum: „Cine este rănit?” „Cine este furios?” și „Cine a întârziat la birou?” întrebarea care vă aduce întotdeauna acasă la înțelept este: „Cine e cel care pune întrebarea?” în secunda în care vă întrebați asta, rupeți transa și mintea se dizolvă. Nu mai rămâne decât Spiritul, deoarece Dumnezeu *este* înțeleptul.

Pălăvrăgeala din mințile noastre va înceta, numai când mintea este potolită. Până atunci, putem doar să ne observăm gândurile, să fim amuzați de „mintea noastră de maimuță” și să nu ne identificăm cu ea. Într-o zi, ne vom da seama că adevăratul nostru eu, înțeleptul, se află în ochiul furtunii și este neafectat de toată agitația care ne înconjoară - chiar dacă e vorba de cearta cu partenerul, de mașina stricată, sau de ulcerul care ne chinuie. Și atunci tot haosul din jur se diminuează, întrucât înțelegem că nu e decât o oglindă a ceea ce se petrece în mințile noastre. încet, dar sigur, înțeleptul triumfă, pe măsură ce ecranul realității noastre devine o pânză albă, pe care să creăm și să visăm.

Nu vă puteți „pune în minte” să vă dați un pas înapoi și să deveniți înțeleptul, pentru că, atunci când o faceți, mintea va dispărea... și ea știe asta. Deci, pentru a se proteja, mintea vă va zăpăci cu tot felul de motive pentru care nu puteți proceda astfel. De aceea puteți descoperi înțeleptul, numai întrebând: „Cine e acel care pune întrebarea?”, sau ingerând substanțe puternice care schimbă starea de conștiință. Sub influența acestor halucinogene, mintea se dizolvă, ego-ul se topește și tot ce mai rămâne este Spiritul, care se urmărește pe Sine. Totuși, aceste plante trebuie folosite numai sub îndrumarea unui maestru șaman, astfel încât persoana să nu devieze sau să fie indusă în eroare de ce se întâmplă. Altfel, ele pot face mult rău.

îmi amintesc de prima dată când am folosit legendara *ayahuas-ca*, în Amazon. Această poțiune te face să-ți pierzi percepția Sinelui obișnuit, care se identifică cu slujba, cu rolurile pe care le jucăm, cu familia și chiar și cu istoria personală. Ce urmează este transcrierea uneia din primele

mele experiențe cu ayahuasca, care apare în cartea mea „Dansul celor patru vânturi” (scrisă împreună cu Erik Jendresen):

Mă mișc. Și respir.

Mă mișc printr-un colaj cu multe straturi făcute din frunze umede, vițe care atârnă, roșii, galbene, verzi, iar toate sunt gri din cauza luminii lunii. Capul meu atârnă spre pământ. Mai repede, gâfâi. Pământul cedează puțin sub... palmele mâinilor și tălpile picioarelor mele? Ele se mișcă în cadență cu bătaia din piept. Respirația mea este fierbinte și umedă; inima îmi bate prea repede și pot să mă miros dincolo de încrengătura umedă a junglei.

Există un luminiș și uite-mă aici, stând cu picioarele încrucișate, gol și strălucind umed în lumina lunii. Capul meu e lăsat pe spate și gâtul mi-e încordat, expus. Brațele relaxate se află de-o parte și de alta a trupului, mâinile cu palmele în sus, pe sol.

Mă privesc pe mine însumi de la marginea junglei și totul e liniștit, în afară de respirația mea. În spate, jungla se agită fără somn.

Mă mișc cu suplețea unei umbre, urmând contururile marginii luminișului pentru a-mi înconjura prada.

Fără zgomot. Mai aproape.

Acum respirăm împreună. Capul îmi pică în față. Bărbia îmi atinge pieptul. Ridic capul, deschid ochii pentru a mă uita insistent în ochii pisicii galbene, ochii mei, ochi de animal. Îmi recapăt o jumătate de respirație, mă întind și ating fața pisicii de junglă.

După mulți ani de meditație și după ce am învățat zece ani despre plantele medicinale din Amazon, am descoperit că nu aveam nevoie de ajutoare externe pentru a descoperi înțeleptul care existase dintotdeauna. Era acolo, înainte ca trupul meu să se nască; la urma urmei, eu nu sunt corpul meu - eu doar îl locuiesc - iar înțeleptul va fi acolo, mult timp după ce corpul meu se va întoarce în pământ.

Următorul exercițiu vă va ajuta să-l descoperiți - sau să-l *redescoperiți* - pe înțeleptul dinăuntrul vostru.

EXERCIȚIU: întrebarea

Stați confortabil într-un scaun și micșorați lumina din cameră. Aprindeți o lumânare dacă vreți, dar asigurați-vă că sunteți într-un loc absolut liniștit, pentru că vreți să ascultați pălăvrăgeala minții voastre, închideți ochii și începeți să respirați adânc și regulat... Numă-rați-vă respirațiile de la unu la zece, de câteva ori.

După câteva minute, e posibil să descoperiți că ați ajuns la douăzeci și șapte, sau la treizeci și cinci, deoarece mintea e preocupată de ceea ce trebuie să faceți mai târziu în acea seară, de nereușita de la serviciu, sau de cât sunteți de supărat pe cineva. E posibil să vă apară în cap o melodie (odată, când eram la o sesiune de meditații, timp de o săptămână întreagă mi s-a blocat mintea pe cântecul „Submarinul galben” al Beatles-ilor!).

Reduceți-vă atenția la numărul respirațiilor. Acum, întreba-ți-vă: „Cine e furios?” „Cine a întârziat?” „Cine respiră?” și apoi, „Cine este cel care pune întrebarea?” Stați liniștiți și observați ce se întâmplă când întrebați.

Încercați să puneți întrebarea asta în mod regulat, pe parcursul zilei, chiar dacă nu vă aflați în meditație. Cu cât înțeleptul se ridică mai sus pe firmamentul conștiinței voastre, cu atât mai mult va sta acolo. Înțeleptul vă va trece de la conștiința de la nivelul șarpelui, la cea de la nivelul vulturului, astfel încât veți deveni conștienți de marea pânză albă a Creației, cât și de puterea voastră de a o visa într-o lume de frumusețe și grație.

Practicarea alchimiei indigene

Ca să practicăm alchimia indigenă, trebuie urmat un proces cu patru stadii, pentru a ne transcende rolurile și situațiile.

Alchimia europenilor a pus materie moartă - cum ar fi sulful și plumbul - într-un creuzet pe care l-a așezat pe foc și a sperat să transforme aceste substanțe, în aur.

Alchimia Păstrătorilor Pământului era diferită:

Ei au pus materia vie în creuzetul Pământului și i-au permis focului soarelui să o încălzească - și astfel au cultivat porumbul, aurul

viu. Indigenii americani erau un popor practic, care își încrucișau înțelepciunea cu cea a porumbului lor. De aceea spunem noi că „trebuie să crești porumb” prin tot ce zici și faci; altfel, te angrenezi în discuții și activități inutile și rămâi blocat în roluri și situații, neînvățând nimic și necultivând nimic.

Laika sunt observatori atenți ai naturii și urmăresc cum stupii de albine și mușuroaiele de furnici se comportă ca un singur organism cu multe părți independente. Ei observă cum furnicile cultivă ciuperci în ascunzătorile lor și cum albinele reușesc să-și comunice una alteia locația florilor, printr-un dans aerian complicat. Ele înțeleg că nevoile de supraviețuire ale unei albine pot fi împlinite cel mai bine la un nivel mai înalt al stupului, iar bunăstarea unei furnici poate fi cel mai bine asigurată de către colonia ei. Pentru Protectorii Pământului, stupul de albine și colonia de furnici sunt, pur și simplu, exemple de alchimie indigenă, a modului în care viața caută niveluri superioare de ordine și complexitate, prin crearea acestor ființe colective, pe care le cunoaștem sub numele de mușuroiul de furnici și stupul de albine.

În mod asemănător, problemele celulelor (cum ar fi nevoia de hrană și căldură) sunt cel mai bine rezolvate la un nivel mai înalt, de către țesuturi; cerințele țesuturilor sunt cel mai bine rezolvate de organe - cum ar fi stomacul și inima - iar nevoile organelor sunt cel mai bine rezolvate de către o creatură vie, care respiră. Cu alte cuvinte, celulele vulturului au nevoie de hrană, dar un vultur este un vânător de hrană mult mai eficient decât sunt stomacul sau celulele sale.

Când un Laika vrea să rezolve o problemă, el practică alchimia indigenă și își croiește drum până la un nivel mai înalt de percepție, unde soluțiile sunt la îndemână. El rezolvă problemele celulelor de la nivelul vulturului (sau ale albinele, de la nivelul stupului). Pentru a învăța alchimia indigenă, trebuie să înțelegem interconexiunile marelui stup al omenirii și al tot ce înseamnă viață.

Claude Levi-Strauss, renumitul antropolog, a spus cândva că, pentru ca noi să înțelegem cum funcționează universul, mai întâi trebuie să înțelegem cum funcționează un fir de iarbă, când transformă lumina în viață, prin fotosinteză. Dar, pentru ca un Laika să-și dea seama de cum funcționează un fir de iarbă, el trebuie mai întâi să priceapă funcționarea universului. Alchimia indigenă ne ajută să facem asta.

Alchimia indigenă este compusă din patru pași: *identificarea*, *diferențierea*, *integrarea* și *transcendența*. Identificarea este calitatea șarpelui; diferențierea, a jaguarului; integrarea, a păsării colibri; iar transcendența, a vulturului. Celulele pot fi identificate ca organisme unice, dar ele se diferențiază (se specializează) în celule ale mușchilor, creierului, pielii și altele; apoi, ele se integrează în inimă, stomac, creier și alte organe; după care transcend suma acestor părți. Nu poți descrie un vultur prin organele sale - și totuși, din ele este el alcătuit.

Filozoful Ken Wilber explică acest proces și descrie cum, atunci când suntem copii, ne identificăm cu părinții noștri, iar apoi, ca adolescenți, ne îndepărtăm de mama și de tata, pentru a ne diferenția și dezvolta identitatea proprie. În cele din urmă, reușim să ne integrăm părinții în viața noastră, fără să ne temem că ne vom pierde simțul de Sine - și, în final, transcendem și devenim noi înșine părinți. (Desigur că unii oameni nu vor deveni literalmente părinți, dar vor fi mentori și vor avea grijă de alți oameni). Cu toții cunoaștem oameni ai căror părinți au murit înainte ca ei să aibă ocazia să integreze relația lor cu aceștia - și ce îngrozitor este acest lucru.

Ne aflăm întotdeauna în procesul de a ne identifica cu unele lucruri, de a ne diferenția și a ne integra cu altele - și de a transcende altele. Ador să privesc schimbările care au loc de-a lungul unui sezon de fotbal (fotbal european), de exemplu, când fanii înrăiți se identifică cu echipele lor preferate și le disprețuiesc pe celelalte. Dar, când se formează o echipă pentru a reprezenta țara, la Campionatul Mondial, fanii respectivi îi aclamă și pe jucătorii pe care îi disprețuiau cu săptămâni înainte, întrucât acum se identifică cu ei, la nivel național.

Aceasta se aseamănă cu modul în care majoritatea oamenilor din Statele Unite se identifică cu vreo regiune (cum ar fi Vestul Mijlociu), dar se diferențiază de oamenii din altă regiune (de exemplu, Sud-estul) - și totuși, când apare o criză cum ar fi terorismul, ne integrăm și ne identificăm cu toții ca americani. În pasul final al transcendenței, ne identificăm ca cetățeni ai Pământului și înțelegem că anumite chestiuni - precum încălzirea globală, SIDA, poliomielita și altele - pot fi rezolvate numai la nivel planetar. Loialitățile noastre față de nevoile regiunii și ale

țării noastre sunt întrecute de loialitatea noastră față de toți semenii noștri umani și față de planeta Pământ.

Alchimia indigenă nu numai că descrie cele patru niveluri ale percepției, dar vă și permite să navigați prin ele. Ea nu explică numai că apa este H₂O, dar vă învață și cum să o faceți să plouă. Alchimia indigenă este calea rapidă spre transformarea vieții... dar nu puteți sări peste nici un pas din cursul procesului. La urma urmei, celulele nu pot deveni vulturi, decât dacă se diferențiază mai întâi în organe și apoi se integrează în sisteme.

Una dintre studentele mele are o fiică pasionată de fotbal, astfel încât mama petrece multe ore ducând și aducând copii la meciuri, cu microbuzul ei. Toată lumea o considera o mamă care adoră fotbalul, dar ea știa că e menită să fie profesoară și vindecătoare, pentru că simțea că are o chemare spirituală foarte puternică. Într-o zi a descoperit o umflătură la sân și a fost diagnosticată cu cancer. În ochii tuturor, ea era acum o mamă microbistă și o pacientă bolnavă de cancer. Cu toate acestea, ea nu voia să se identifice cu boala ei - voia să se diferențieze de boală și apoi să o depășească. Atunci s-a înscris la Școala Vindecării Corpului de Lumină.

După prima sesiune de pregătire de o săptămână, și-a anunțat familia că nu era nici mamă microbistă, nici pacientă bolnavă de cancer - era o vindecătoare - dar nimeni nu a crezut-o. „Eu nu sunt cancerul meu”, le spunea ea colegilor ei studenți, „eu doar mă lupt cu cancerul”. *Noi* am crezut-o și am respectat faptul că ea nu accepta să se identifice cu boala ei. În curând, a început să realizeze integrarea, zicând: „Eu nu sunt cancerul meu și nu mă lupt cu el - învăț de la el. Este chemarea mea să mă trezesc”. Integrarea cancerului i-a permis să ajungă la pasul final din alchimia indigenă - transcendența. Până la sfârșitul pregătirii, ea putea să spună: „Cancerul meu mi-a salvat viața, prin faptul că mi-a permis să mă reinventez”.

Studenta mea a încetat să se identifice cu diagnosticul ei; în schimb, și-a dat seama că vindecarea se lega de a-și onora chemarea și de a obține sprijinul familiei pentru a o ajuta să devină vindecătoare care voia să devină. A trebuit să treacă prin chimioterapie și să-și transforme relațiile personale. Nu putea s-o ia pe scurtătură și să devină vindecătoare peste noapte, căci asta nu ar fi fost ceva autentic. Rezultatul nu ar fi fost transformarea ei, ci numai o chestie fantezistă. Procesul de alchimie indigenă cere timp.

Să ieșiți din starea de șarpe este cel mai dificil pas, deoarece, arunci când ne identificăm cu ceva - ca, de exemplu, mamă, alcoolic în revenire, pacient cu cancer sau copilul unor părinți abuzivi - ne convingem pe noi înșine că asta suntem cu adevărat și devenim prinși în capcana coșmarului. Uitam că *noi suntem cel* care visează totul într-o ființare. Din fericire, fiecare dintre nivelurile din alchimia indigenă ne face, treptat, mai conștienți, astfel încât ne putem modifica visul.

Înțelegerea că nevoile ghindelor sunt cel mai bine rezolvate de către stejari este ceva care are loc la nivelul jaguarului (mintea). Pentru a ne transforma pe noi înșine, trebuie să trecem dincolo de înțelegerea a ceea ce vrem să schimbăm - trebuie să experimentăm transformarea la nivelurile păsării colibri și vulturului. Când o ghindă este pusă în pământ, trebuie să renunțe la identitatea ei ca „sămânță” și să înceapă să se gândească la sine ca la un „stejar”. Tot așa, și noi trebuie să renunțăm la percepția noastră că suntem copleșiți de o problemă, sau prizonierii unui anumit rol. Să ne vedem pe noi înșine ca fiind eliberați de rolul cu care ne identificăm, sau de care ne agățăm și că vom reuși să atingem o asemenea stare - oricât de puțin probabil ni s-ar părea acest lucru.

Următorul exercițiu vă va ajuta să vă schimbați, la nivel mitic și energetic. L-am folosit cu mine însumi, cu clienții mei, dar și când am fost chemat să mă consult cu organizații. Citiți-1 până la capăt; gân-diți-vă la problemele cu care vă confrunțați; începeți să adunați pietre, bețe și alte obiecte, pentru a reprezenta acele probleme și roluri. Puteți să faceți o listă cu ce anume vreți să vă identificați, ce doriți să schimbați, să integrați și apoi să transcendeți - iar apoi gândiți-vă la aceste schimbări.

Revedeți exercițiul „însușiți-vă proiecțiile” din acest capitol, dacă ați uitat cum să vă transformați proiecțiile, în declarații de călătorie. Când sunteți pregătiți, începeți exercițiul, pentru a face schimbări la nivelul păsării colibri sau chiar al vulturului.

EXERCIȚIU: Transformare prin alchimia indigenă

Acest exercițiu se face cel mai bine afară, pe o plajă sau într-o curte, folosind un băț pentru a schița un cerc pe pământ. Aveți nevoie de patru *mandale*, sau reprezentări tridimensionale ale rugăciunilor voastre; puteți face acest exercițiu într-un loc puternic energizat, un templu natural al pământului, cum ar fi o vale lângă un râu, sau un loc sacru în pădure sau în munți. Puteți să-l faceți și în sufragerie, folosind patru foi de hârtie.

1. Mai întâi desenați un cerc de 120 de centimetri în jurul locului unde v-ați hotărât să stați. Acesta este **inelul șarpelui**. Apoi, alegeți o piatră sau un băț care reprezintă un lucru cu care vă identificați. O modalitate ușoară de a face asta este să vă gândiți la ceva cu care vă confrunțați chiar acum - dacă e o problemă, v-ați identificat cu ea. Concentrați-vă pe această chestiune, în timp ce țineți piatra în mână și apoi transmiteți-i pietrei tot ce simțiți în legătură cu problema aceea: îngrijorarea, mânia, frustrarea și suferința voastră.

Puneți piatra înăuntrul cercului, oriunde vreți. Puteți face asta pentru trei probleme pe care le aveți în acest moment, aranjându-le înăuntrul cercului, oricum doriți. Puteți însemna pietrele cu un marker, sau să vă amintiți doar că piatra albă crestată reprezintă faptul că nu lucrați la maximă capacitate, piatra întunecată cu sclipiri reprezintă faptul că sunteți o femeie care se sacrifică pentru alții și așa mai departe. (Ca alternativă, puteți scrie pe o bucată de hârtie ce reprezintă fiecare piatră). Decorați-vă cercul, folosind alge de mare, frunze, pământ, mușchi și orice altceva vă place, pentru a reprezenta vârtejurile de energie și oamenii care sunt în jurul problemei și o influențează.

2. Desenați un alt cerc lângă primul, unde o să puneți problema sau tema de care v-ați detașat. Acesta este **inelul jaguarului**. De exemplu, poate că nu vă mai identificați cu religia, cu orașul natal sau cu a fi un om de afaceri. Alegeți exemple recente - eventual, ceva care v-a preocupat anul trecut și s-a rezolvat de la sine, sau nu se mai conturează ca o amenințare. Dar poate că acum câțiva ani erați o feministă foarte vehementă și, cu toate că ați rămas devotată acestor valori, *adjectivul feministă* nu vă mai descrie ca cine sunteți cu adevărat.

Transmiteți-i sentimentele pe care le aveți despre asta, altei pietre sau altui băț, suflând asupra lor, și aranjați-le înăuntrul mandalei. Puteți face asta pentru una, două sau trei teme, dar țineți minte că folosirea a mai mult de trei teme o dată, poate crea încurcături. Decorați-vă cercul cu mușchi, iarbă și bețe, pentru a reprezenta oamenii și energia care înconjurau și influențau ceea ce obișnuiați să fiți.

3. Acum, desenați alături un al treilea cerc, unde o să puneți un element pe care l-ați integrat. Acest cerc este **inelul păsării colibri**. De exemplu, poate că ați integrat vârsta mai înaintată, așa că nu mai căutați fire de păr alb în oglindă, sau nu vă mai îngrijorați de anii pe care îi aveți. Poate că ați integrat faptul că sunteți un scriitor sau un vindecător, astfel încât nu mai trebuie să vă ascundeți, sau să dați explicații celor care ar putea să vă judece greșit.

De exemplu, timp de mulți ani am fost jenat să le spun oamenilor că eram șaman, astfel încât, dacă întreba cineva cu ce mă ocup, îi răspundeam că sunt antropolog în domeniul medical. Acum mă simt bine cu rolul meu de șaman și vindecător, și am integrat acest aspect al vieții mele. Așa că, deși nu încep frecvent o conversație cu cei care stau lângă mine în avion, când o fac, în general, par destul de interesați de subiect. Destinul mă așează acum lângă oameni care îmi vor oglindi înapoi Șinele meu integrat.

4. Acum desenați un ultimul cerc, unde o să puneți un element pe care l-ați transcens. Acesta este **inelul vulturului**. Poate că v-ați trans-cens naționalitatea, de exemplu, și acum vă considerați un cetățean al lumii. Sau, dacă sunteți familiar cu muzica și literatura reprezentativă pentru oamenii mai tineri sau mai bătrâni decât voi, poate că v-ați transcens generația. Poate că v-ați transcens, de asemenea, statutul social; să fiți bogat sau sărac: rolul vostru ca fiu, fiică sau mamă; sau chiar o afecțiune fizică sau un diagnostic. Suflați ca să transmiteți ce simțiți, deasupra unei pietre sau unui băț și puneți-le în interiorul cercului.

Odată ce ați creat aceste patru mandale, aveți o hartă a temelor esențiale din viața voastră, chestiunile care sunt la ordinea zilei. Dar o hartă este utilă, numai dacă vă permite să navigați prin teritoriul pe care îl descrie, așa că alegeți o piatră din oricare dintre cercuri, astfel încât să folosiți alchimia indigenă pentru a transforma problema pe care o reprezintă.

Să zicem că vreți să începeți cu ceva din cercul detașării (jaguarului) - în acest caz, rolul fiicei e reprezentat de una dintre pietrele de aici. Luați acea piatră și țineți-o în mână, timp de câteva minute. Examinați-i crăpăturile și culorile, în timp ce vă amintiți identificarea voastră anterioară cu rolul „fiicei” și apoi gândiți-vă la perioada de rebeliune, când nu vorbeați cu mama voastră, sau când trebuia să îi demonstrați că greșește. Această perioadă rebelă este ceea ce v-a permis să vă detașați de acest rol, chiar dacă aceasta e posibil să fi provocat multă durere și suferință, tuturor celor implicați.

Gândiți-vă la cum v-ați acuzat mama și ați făcut-o responsabilă pentru nefericirea voastră... și acum însușiți-vă proiecția. Spuneți cu voce tare: „Nu faptul că sunt fiica mamei mele m-a făcut nefericită. M-am făcut singură nefericită și nu am putut fi cine sunt eu cu adevărat” și observați dacă această declarație vi se pare adevărată. Însușirea proiecției vă permite să vă detașați complet - adică, să vă dați seama că: „Asta nu mai sunt eu”.

Apoi, transformați proiecția într-o declarație de călătorie. Ar putea fi ceva de genul: „Întrucât sunt fidelă persoanei care sunt eu cu adevărat, devin fericită și pot să împărtășesc asta cu mama mea și cu ceilalți”. Declarația de călătorie este cea care vă duce de la nivelul jaguarului, la cel al păsării colibri, al integrării. Declarația de călătorie conține lecțiile pe care trebuie să le învățați pentru a integra „fiica” într-un nivel mai înalt.

Lucrul important de aici este lecția. Odată ce ați „înțeles-o” și sunteți pregătiți să vă asumați declarația de călătorie, puteți aduce piatră în cercul păsării colibri. Ați pornit în călătoria sacră, fără să faceți terapie timp de doi ani, sau să cumpăniți dacă aripile vă sunt destul de mari, sau aveți timpul și energia potrivită. Lecția ar putea fi că voi trebuie să vă iertați mama - și pe voi înșivă - atât ca mamă, cât și ca fiică. (Notați că lecția va fi diferită pentru fiecare din noi). Când învățați lecția, puteți merge mai departe.

După cum vedeți, calea care vă scoate din identificare (și vă duce în nivelul jaguarului) înseamnă însușirea proiecțiilor. Calea pe care a ieși din detașare (și a ajunge la nivelul păsării colibri) este transformarea ei într-o declarație de călătorie și a vă întreba: „Ce trebuie să învăț, pentru a merge mai departe?” Calea ce duce dincolo de integrare, înspre transcendență (vulturul) este de a vedea oportunități, acolo unde, cândva, vedeți numai probleme. Alchimia indigenă vă permite să vă învățați lecțiile în interiorul vostru, mai degrabă decât prin copii, părinții, parteneri ori colegi. Bineînțeles că, după aceea, duceți lecțiile cu voi în lume, sunându-vă mama și rugându-o să vă ierte, sau spunându-i că o iubiți. Nu mai aveți nevoie ca ceilalți să vă oglindească înapoi, lecțiile pe care nu le-ați învățat încă.

Un Păstrător al Pământului poate efectua procesul de alchimie, folosind-se de săculețul său de „leacuri” - care e o colecție de pietre și obiecte sacre, pe care le poartă mereu cu sine. El se folosește de o piatră sau un obiect, pentru a reprezenta fiecare temă cu care lucrează în viața lui. Atunci când și-a învățat lecțiile poate să mute piatră în inelul următor, sau să o pună în săculeț, împreună cu leacurile sale spirituale, astfel încât să-i ajute și pe alții. Când este pregătit să-și transforme problema la următorul nivel, el poate scoate pietrele din săculeț. (Pietrele sunt doar o reprezentare, un mijloc vizual, deoarece alchimia are loc în interior).

În cele din urmă, săculețul cu leacuri al Păstrătorului Pământului conține toată înțelepciunea pe care a dobândit-o, despre el însuși și despre natură. Pietrele sale au devenit obiecte de putere, iar identitatea lui se bazează pe ceea ce el a transcens. El vede ocazii pretutindeni și poate să spună: „Munții sunt eu, pereții roșu ai canionului sunt eu, Spiritul sunt eu. Dumnezeu sunt eu”, încercați și voi...



Postfață

Laika au fost dintotdeauna și sunt oameni obișnuiți, dar care trăiesc vieți extraordinare. Ei nu s-au născut cu daruri speciale de la Dumnezeu, dar prin practicarea celor patru introspecții au dobândit o grație și o putere neobișnuite. Unii au ajuns să fie lideri și vindecători renumiți, în timp ce alții au trăit liniștit, crescându-și copiii și cultivând porumbul. Introspecțiile nu au fost niciodată impuse următoarei generații - Laika au simțit că oamenii vor veni la ei, atunci când sunt pregătiți și când simt o chemare să o facă.

Mulți dintre voi, cei care citiți această carte, veți primi o asemenea chemare din partea Spiritului și veți dori să schimbați ceva în lume și în viața voastră. Când porniți pe calea Păstrătorilor Pământului, cu intenție sinceră și inimă deschisă, în curând veți observa că nu sunteți singuri. Vă veți găsi în compania altor oameni, care gândesc la fel cu voi și care se străduiesc să trăiască prin adevăr și viziune. Veți fi ghidați și de către cei din Lumină, care au trăit pe această planetă cu multe mii de ani în urmă - ființe care fac acum parte din marea matrice a vieții. Acești Păstrători ai Pământului își vor uni puterea și viziunea lor, cu puterea și viziunea voastră

Când veți păși în liniștea nivelului păsării colibri, le veți simți prezența și veți experimenta înțelepciunea celor care au ieșit din limitele timpului linear și acum sălășluiesc în timpul sacru, în infinit, eliberați de strânsoarea karmei și a renașterii. Când v-ați ridicat la un nivel de vibrație unde ei se pot acorda cu voi, iar Câmpul vostru de Energie Luminoasă (CEL) va fi fost curățat de noroiul psihic lăsat de traumele trecutului, Protectorii Pământului vor veni la voi și vă vor ghida. Când vă veți conecta cu ei, vă veți aminti povești pe care nu le-ați experimentat niciodată direct, dar care acum sunt ale voastre.

Vă veți aminti cum stăteți în jurul focului, cu bizonul lângă voi, sau meditați într-un templu de piatră, în vârful unui munte înzăpezit.

Deoarece Protectorii pământului vin și din viitor, ei ne pot ajuta să accesăm cine devenim ca oameni, peste zece mii de ani de acum înainte. Amintirile din trecut sunt disponibile pentru Laika, pentru că ei se pot conecta la acel vast rezervor de cunoaștere, ce există în afara timpului. Viziunile din viitor apar ca posibilități, întrucât tot ce trebuie să se petreacă este încă în formă potențială. De aceea, Protectorii Pământului ce aparțin civilizațiilor hopi, maya, inca și multor alte triburi se adună regulat, pentru a se ruga pace pe planetă. Ei fac asta, urmărind să găsească, în viitorurile posibile ale Pământului, unul în care râurile și aerul sunt curate și oamenii trăiesc în armonie unul cu celălalt, și cu natura. Actul de căutare a acestui viitor de dorit îl instalează pe acesta în destinul nostru colectiv și îl face mai posibil decât era înainte, pentru că a primit de la acești șamani, o cantitate uriașă de energie.

Atunci când ne conectăm cu cei din Lumină, poveștile lor devin ale noastre: ne „amintim” că ne-am croit drum peste Strâmtoarea Be-ring, sau că am trecut Deșertul Sonoran, că am traversat munții Hima-laya până la văile fertile, când am plecat din nordul Indiei, în marea noastră călătorie. Gând ne asociem cu Protectorii Pământului din viitor, avem la dispoziție o cunoaștere care poate îmbunătăți calitatea ADN-ului nostru. Acesta este un lucru care contrazice înțelepciunea științifică, care spune că genele noastre nu pot primi informații decât de trecut, de darurile și bolile pe care le-au avut strămoșii noștri. Laika înțeleg că, atunci când nu mai suntem constrânși de granițele timpului, viitorul se poate întinde înapoi ca o mână gigantică, pentru a ne trage înainte. Putem fi influențați de noi, cei care vom deveni.

Pe măsură ce practicați cele patru introspecții pe care le-am detaliat în această carte, chakrele voastre vor deveni curate și veți dobândi ceea ce Laika numesc „corpul de curcubeu”. Aceasta se întâmplă când centrele de energie strălucesc cu lucirea lor originală, pentru că atunci nu erau slăbite de boală sau traume. Amintiți-vă că fiecare chakră are o culoare și, când strălucesc cu lumina lor originală, ele emit culorile curcubeului. Când sunt slăbite de traume, CEL-ul vostru capătă o nuanță gri și chakrele voastre devin bălți pline de deversări psihice.

Odată ce ați dobândit un corp de curcubeu, Protectorii de Lumină ai Pământului pot să ajungă la voi, deoarece ei recunosc că împărtășiți aceeași viziune și chemare. Când se întâmplă acest lucru, iar voi v-ați dezvoltat abilitatea de a vedea în lumea invizibilă, puteți distinge fostele forme fizice ale acestor ființe de Lumină. (Uneori, oamenii îi vor percepe pe cei mai bătrâni ca pe niște băștinași americani, care poartă robe din Asia, blănuri din Siberia, sau pene din Amazon). Aceasta lucru se întâmplă la nivelul șarpelui. La nivelul jaguarului, veți putea percepe gândurile și sentimentele lor. Dar cel mai interesant fenomen începe să se întâmple la nivelul păsării colibri, unde aveți acces la înțelepciunea și poveștile Păstrătorilor Pământului. Și apoi, la nivelul vulturului, puteți „download” ((definiție incompletă) a prelua o informație (de pe Internet), necesară, în general, îmbunătățirii unui program (software). n. tr.) o versiune nouă și mai bună a software-ului care informează CEL-ul, care apoi va informa ADN-ul, dându-i instrucțiuni despre cum să creeze un corp nou - corp care se va vindeca, va îmbătrâni și va muri într-un mod diferit.

Nu există nimic ce trebuie să faceți pentru a-i atrage pe cei din Lumină - vor veni la voi, atunci când îi invitați să o facă și când sunteți pregătiți să-i primiți. (Amintiți-vă că, atunci când discipolul este pregătit, maestrul apare). Ei nu vă vor deranja în niciun fel, dar sunt la dispoziția voastră, ca să vă susțină în eforturile de a aduce mai multă Lumină și vindecare în lume. Ei sunt acolo și ca să vă protejeze de negativitate și de energiile fricii, care există pe planetă, astăzi.

Natura Ființelor de lumină

Protectorii Pământului reprezintă neamul nostru ascendent de tămăduitori, căci sunt oameni care s-au ridicat la nivelul îngerilor. Unii sunt în corpuri, alții sunt în formă spirituală, dar cu toții au înțeles că trebuie să protejeze pe cei care au grijă de bunăstarea planetei. Budiștii numesc aceste ființe *bodhisattva* - ei sunt cei mai buni aliați spirituali pe care cineva îi poate avea și ne dau informații despre cum să devenim îngeri, noi înșine. Asta vor să spună profețiile Laika, atunci când spun că avem potențialul de a deveni *Homo luminous*. Chiar pe parcursul vieții noastre ne putem dezvolta Câmpul de Energie Luminoasă a îngerilor, iar introspecțiile ne oferă modalitățile de a o face.

Când practicăm calea eroului, a Războinicului întru Lumină, a Profetului și a înțeleptului și evoluăm în *Homo luminous*, nu mai trebuie să chemăm îngeri și arhangheli să ne ajute, pentru că devenim asemenea lor. Amintiți-vă că, în Biblie, Dumnezeu a spus: „Iată Adam s-a făcut ca unul dintre Noi, cunoscând binele și răul. Și acum nu cumva să-și întindă mâna și să ia roade din pomul vieții, să mănânce și să trăiască în veci!” (Facerea, III, 22 vechiul Testament n. ed)

Pe măsură ce devenim Păstrători ai Pământului, intrăm în rândul îngerilor, care vin din multe lumi diferite și au fost sufletele originare, prezente după Creație. Ei nu trec din corp în corp, cum facem noi, pentru că nu au nevoie de o formă trupească, întrucât nu au nevoie să învețe și să evolueze pe parcursul unei existențe petrecute în lumea materială. Ei au viață veșnică și au grijă de multe lumi, din multe galaxii.

Practicile celor patru introspecții sunt esențiale, atunci când cineva începe să devină Păstrător al Pământului. Când practicăm non-volența, pacea și întregimea, nu devenim mâncare pentru alții și reușim să ne menținem deplinătatea CEL-ului. Puterea noastră spirituală nu mai este irosită și ne rămâne disponibilă pentru evoluția personală.

Ritualuri de inițiere

Pregătirea Laika se bazează pe introspecții - dar pregătirea unui Păstrător al Pământului are și o componentă energetică - o serie de nouă inițieri, care le însoțește.

Aceste nouă ritualuri de trecere ne pot ajuta să dezvoltăm o nouă arhitectură în CEL-ul nostru, căci ele fixează fiecare dintre momentele critice din procesul de a deveni *Homo luminous*.

Ritualurile sunt suma totală de acordaje pe care le primim, pe măsură ce trecem de la corpul unui om, la acela al unui înger. Acești nouă pași au fost mai întâi oferiți de către arhangheli înșiși, iar acum sunt transmiși de la profesor la elev. Când un Păstrător al Pământului efectuează aceste ritualuri cu un elev, moștenirea Laika este cea care se transmite pe sine însăși, trecând din capul maestrului la elev, în timp ce ei se sprijină unul de celălalt și se ating, frunte la frunte. Pentru a transmite acest acordaj, Păstrătorul Pământului, menține un spațiu sacru și întrupează vibrațiile nivelului pe care el vrea să-l transmită.

Aș dori să împărtășesc cu voi aceste nouă ritualuri, pe scurt, astfel încât să le puteți cunoaște. Când treceți prin aceste inițieri, ele devin ale voastre, și puteți să le transmiteți altora, după cum doriți. Dar trebuie să știți că aceste ritualuri de trecere mai pot fi primite direct de la Protectorii Pământului, în lumea Spiritului. Dacă vă deschideți către acest proces, le veți experimenta în timpul visului. Dar, dacă aveți ocazia, încercați să le primiți personal. (Vizitați [website-ul meu www.thefourwinds.com](http://www.thefourwinds.com) pentru a găsi numele cuiva din zona voastră, care este calificat să vă ofere aceste ritualuri).

Cele nouă ritualuri

1. Primul ritual constă în protecții instalate în CEL-ul vostru. Cunoscut ca **benzile puterii**, acestea sunt cinci curele de lumină care reprezintă Pământul, aerul, focul, apa și Lumina pură. Ele funcționează ca niște filtre, dizolvând orice energii negative care vă ies în cale, într-unul dintre cele cinci elemente - astfel încât aceste energii să vă poată hrăni, în loc să vă dăuneze sau să vă îmbolnăvească. Întrucât aceste benzi de putere funcționează întotdeauna, energiile negative ricoșează de pe suprafața lor. Într-o lume plină de frică, aceste benzi asigură o protecție esențială.

2. Al doilea este **Ritualul vindecătorului**, care vă conectează la o linie de șamani din trecut, ce vin să vă asiste în procesul de vindecare personală. Laika știu că avem cu toții un ajutor spiritual extraordinar la dispoziția noastră - iar aceste ființe lucrează asupra noastră în timpul somnului, pentru a vindeca rănilor trecutului și ale strămoșilor noștri.

3. Al treilea este **Ritualul armoniei**, în care un Laika transmite șapte arhetipuri în chakrele voastre. În prima chakră, primiți arhetipul șarpelui; jaguarul merge în cea de-a doua; pasărea colibri în a treia, iar vulturul într-a patra. Apoi, trei „arhangheli” intră în cele trei chakre superioare: Huascar, îngrijitorul lumii inferioare și al subconștientului, este transmis în gât (a cincea chakră); Quetzalcoatl, șarpele cu pene -zeu al Americilor și îngrijitorul lumii mijlocii (lumea noastră în stare de trezie) - intră în a șasea chakră; iar Pachakuti - protectorul lumii superioare (supraconștientul nostru) și păstrătorul timpului care va să vină - intră în a șaptea chakră.

Aceste arhetipuri sunt transmise în centri energetici ca semințe. Aceste semințe sunt germinate cu foc, așa că va trebui să efectuați un număr de meditații ale focului, pentru a le trezi și a le face să crească. După aceea, semințele ajută la arderea mълului psihic care s-a adunat în chakre, astfel încât ele să poată străluci cu Lumina lor originară, pe măsură ce dobândiți un corp de curcubeu.

Această practică vă ajută să vă lepădați de trecut, așa cum un șarpe se leapădă de pielea lui.

4. Următorul este **Ritualul profetului**, care este efectuat prin extinderea căii de Lumină, între cortexul vizual de la spatele capului și chakrele celui de al treilea ochi și cea a inimii. Această practică trezește abilitatea de a percepe lumea invizibilă. Mulți studenți de la Școala de vindecare a Corpului de Lumină descoperă că, după ce au efectuat câteva luni ritualul profetului, sunt capabili să perceapă lumea de energie din jurul lor.

5. Al cincilea este **Ritualul păstrătorului zilei**. Protectorii zilei erau maeștrii altarelor de piatră antice, găsite în locuri sacre de prin lume - de la Stonehenge, la Machu Picchu. Păstrătorul zilei poate să acceseze puterea acestor altare, pentru a vindeca și a aduce echilibru în lume. Acest ritual este o transmisie energetică, ce vă conectează la o linie de maeștri șamani din trecut.

Potrivit înțelepciunii populare, Protectorii zilei roagă soarele să răsară în fiecare dimineață și să apună în fiecare seară, pentru a se asigura că oamenii sunt în armonie cu Mama Pământ și să onoreze căile femininului. Protectorii zilei erau moașele care aveau grijă de nașteri și de morți, dar erau și specialiștii în plante - *curanderas*. Ei erau bine informați despre felul de a fi al Pământului feminin. Acest ritual vă ajută să începeți să vindecați partea voastră interioară feminină, să pășiți dincolo de frică și să practicați pacea.

6. **Ritualul Păstrătorului înțelepciunii.** Tradițiile populare spun că înțelepciunea străveche sălășluiește în munții înalți. Aceste vârfuri acoperite de gheață din Anzi erau respectate ca locuri de putere. Ca și alți munți din lume - de la Muntele Sinai, la Muntele Fuji și la Muntele Olimp - ei au fost onorați ca zone unde umanul întâlnește Divinul.

Linia Păstrătorilor înțelepciunii conține vraci, bărbați și femei, care au înfrânt moartea și au pășit în afara timpului. Sarcina Păstrătorului înțelepciunii este să protejeze învățăturile medicale și să le împărtășească cu alții, atunci când este cazul - deci acest ritual vă va ajuta să ieșiți din timp și să simțiți gustul infinitului.

7. Al șaptelea este **Ritualul Păstrătorului Pământului.** El vă conectează la o serie de arhangheli care sunt păzitorii galaxiei noastre, despre care se știe că au formă umană și sunt la fel de înalți ca și copacii.

Protectorii Pământului, care sunt administratorii întregii vieți de pe Pământ, sunt sub protecția directă a acestor arhangheli și pot invoca puterea lor oricând au nevoie, pentru a aduce vindecare și echilibru în oricare situație. Ritualul Păstrătorilor Pământului vă ajută să învățați căile profetului și să visați lumea într-o ființare.

8. **Ritualul păstrătorului stelelor.** Acest ritual vă fixează în siguranță, în perioada de după marea schimbare, care se spune că va avea loc în preajma anului 2012. Potrivit cunoștințelor populare, când primiți acest ritual, corpul vostru fizic începe să evolueze în cel al lui *Homo luminous* - procesul de îmbătrânire este încetinit și deveniți rezistenți la bolile care vă afectau cândva.

După ce am primit aceste ritualuri, eu am observat că nu mai procesam evenimentele la nivelul șarpelui. Când mă prindea o răceală, de exemplu, o procesam la alt nivel energetic și scăpăm de ea într-o zi sau două, în loc de o săptămână. Am început să trăiesc și să procesez evenimentele care apăreau în viața mea la nivelul păsării colibri și al vulturului. Când *voi* veți primi aceste ritualuri, veți dobândi calitatea de administrator al timpului care va să vină și al tuturor generațiilor viitorului.

9. **Ritualul dumnezeiesc.** Când îl primiți pe acesta, vă treziți Lumina dumnezeiască din interior și primiți sarcina de a administra întreaga Creație - de la cel mai mic grăunte de nisip, până la cele mai mari aglomerări de galaxii din univers. Acest ritual nu a mai fost disponibil până acum, pe Planetă. Deși există oameni care au atins acest nivel de inițiere și și-au trezit conștiința Christică sau Buddhică, până nu demult nu era posibil să o transmită și altora. Așa că, dacă transmiterea de la Spirit la om s-a întâmplat ocazional, transmiterea de la om la om era imposibilă până acum.

În vreme ce, în mod tradițional, aceste ritualuri erau dăruite unui om de către un Laika, pe măsură ce practicați introspecțiile, o să descoperiți că puteți primi aceste inițieri, direct de la Spirit... veți fi atinși și binecuvântați de îngeri. Trebuie să vă deschideți, pur și simplu, spre înțelepciunea Păstrătorilor Pământului - și totul se va oferi vouă.

Am văzut cum s-a întâmplat acest lucru, cu studenții mei. E posibil ca ei să vină pentru ritualuri, în seara în care le ofer și să fie complet nepregătiți să le primească. De exemplu, pot fi neatenți, pentru că se gândesc la o problemă sau au vreo grijă, ceea ce îi face să nu fie - complet prezenți pentru experiență. Și, întrucât transmisiile au loc în mai puțin de un minut, când își dau seama cât erau de nepregătiți, este deja prea târziu. Pe parcursul următoarelor câteva luni, îmi dau însă seama că au primit transmisii direct de la Spirit. Pot să văd acest lucru, deoarece există o valență și o calitate diferită în CEL-urilor lor. Pot să-mi dau seama că au fost atinși de un înger al vieții.

Și așa veți fi și voi.



O notă din partea autorului

Potrivit tradițiilor populare, învățăturile înțelepte ale Păs-trătorilor Pământului sunt mai vechi de o sută de mii de lungul acestui timp, învățăturile au trecut prin multe transformări, căci oamenii muntelui au migrat spre pământuri agricole bogate, au traversat gheața în Siberia și au intrat în pădurile dese ale continentului american.

Astăzi trecem printr-o altă evoluție, pe măsură ce aducem acest ansamblu de cunoaștere străveche în secolul al XXI-lea.

Deși forma exterioară a învățăturilor se schimbă, forma interioară rămâne aceeași.

Eu cred că noi suntem noii Păstrători ai Pământului - la urma urmei, se spune că ei vor veni din Vest. Mi-ar plăcea foarte mult să aflu despre experiențele voastre în ceea ce privește introspecțiile, împreună cu succesele și provocările pe care le întâlniți în practica de zi cu zi.

în Spirit,

www.thefourwinds.com
villoldo@thefourwinds.com



MULȚUMIRI

Adevărații creatori ai acestei căiți sunt vracii, bărbați și femei *din* continentele americane. Aceștia ș-au trăit (și, în multe cazuri, și-au pierdut) viețile prin curajul convingerilor lor și al experimentării Spiritului și Divinului. Ei au fost profesorii profesorilor mei, iar eu le sunt îndatorat pentru cunoașterea pe care mi-au împărtășit-o cu atâta grație, în cei douăzeci și cinci de ani cât m-am pregătit cu Laika.

Aș vrea să le mulțumesc lui Reid Tracy de la Hay House, pentru ocazia de a publica această carte, împreună cu încrederea și încurajarea lui, fără de care acest efort ar fi fost imposibil.

Îi datorez multă recunoștință și mulțumiri editoarei mele, Nancy Peske, pentru mâna ei inspirată și pana ei fără greș. A fost un adevărat far călăuzitor de Lumină, în procesul dificil de a așterne aceste idei străvechi pe hârtie. Iar editorii mei de la Hay House, JiU Kramer -și Shannon Litrell, s-au îngrijit de la început de acest proiect.

Ar fi dificil să le mulțumesc tuturor oamenilor care au susținut această carte, prin dragostea și intenția lor - dar cei dintâi dintre ei sunt Marcela Lobos, Susan Reiner, Ed și Annette Burke,

care m'au oferit un loc retras, la marginea mării, unde am putut scrie, dar și incașilor din Peru, ai căror strămoși au întrupat înțelepciunea celor patru introspecții.
În cele din urmă, vreau să le mulțumesc studenților de la societatea „Four Winds”, pentru că au aderat la aceste introspecții și au adus învățăturile tămăduitoare în secolul XXI .



DESPRE ALBERTO VILLOLDO

Alberto Villoldo, doctor, psiholog și antropolog în domeniul medical, a studiat practicile de vindecare ale șamanilor amazonieni și incași, mai mult de douăzeci și cinci de ani. În timp ce era la Universitatea de Stat din San Francisco, a fondat „Laboratorul de autoreglare biologică” pentru a studia cum creează mintea, sănătatea și boala psihosomatică.

Villoldo conduce Societatea „The Four Winds”, unde pregătește oameni din toată lumea în practicarea medicinei energetice și a recuperării sufletului. Școala lui de vindecare a Corpului de Lumină are centrul în New England, California, Marea Britanie, Olanda, și Park City- Utah.

Schior, excursionist și „montagnard” pasionat, Villoldo conduce expediții anuale în Amazon și în Anzi, pentru a lucra cu maeștrii de înțelepciune ai continentelor americane.



CUPRINS

Din partea Editurii, eseu de Elena Cociș.....	5
Introducere: Calea Protectorilor Pământului.....	7
PARTEA I: SĂ ÎNȚELEM ENERGIA PERCEPȚIEI	
<i>Cele patru niveluri ale percepției.....</i>	<i>12</i>
<i>Anatomia noastră energetică.....</i>	<i>22</i>
PARTEA A II-A: CELE PATRU INTROSPECȚII	
<i>Introspecția 1 - Calea Eroului.....</i>	<i>31</i>
Practicarea nonjudecării.....	42
Practicarea nonsuferinței.....	44
Practicarea nonatașamentului.....	45
Practicarea conceptului de frumusețe.....	46
<i>Introspecția 2 - Calea Războinicului întru lumină.....</i>	<i>47</i>
Practicarea neînfricării.....	55
Practicarea nonfacerii.....	57
Practicarea certitudinii.....	57
Practicarea nonangajării.....	59
<i>Introspecția 3 - Calea Profetului.....</i>	<i>61</i>
Practicarea minții începătorului.....	66
Practicarea trăirii corespunzătoare.....	68
Practicarea transparenței.....	70
Practicarea integrității.....	71
<i>Introspecția 4 - Calea Înțeleptului.....</i>	<i>74</i>
Practicarea stăpânirii timpului.....	81
Practicarea recunoașterii propriilor proiecții.....	84
Practicarea nonminții.....	87
Practicarea alchimiei indigene.....	88
<i>Postfață.....</i>	<i>93</i>
<i>O notă din partea autorului.....</i>	<i>97</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>97</i>
<i>Despre Alberto Villoldo.....</i>	<i>98</i>