

HARTA

THE MAP
Copyright © 2011 by Colette Baron-Reid
Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Andrii Vlad Popa**
Redactor: **Teodora Nicolau**
Corector: **Carla Francesca Schoppel**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Editor: **Andrei Ruse**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BARON-REID, COLETTE

Harta: cum să găsești magia și sensul în povestea vieții tale /

Colette Baron-Reid; trad.: Popa Andrii Vlad. - Ed. 2. - București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-620-1

I. Popa, Andrii-Vlad (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

COLETTE BARON-REID

HARTA

CUM SĂ GĂSEȘTI *MAGIA ȘI SENSUL*
ÎN POVESTEA VIETII TALE

Traducere din limba engleză: Andrii Vlad Popa

 ACT și Politon

2020

*Această carte este dedicată tuturor oamenilor remarcabili
care mi-au permis să le „văd” magia,
să le „citesc” poveștile și să le desenez hărțile.*

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Denise Linn	7
<i>Prefață</i>	10
<i>Introducere: Harta ta fermecată</i>	20

PARTEA I: CUM SĂ TE ORIENTEZI SINGUR PE HARTA TA

Capitolul 1: Unde te afli?	41
Capitolul 2: În ce moment ești?	71
Capitolul 3: Pierdut în Ținuturile Fantomelor	91

PARTEA II: AJUTOR DE NAVIGAȚIE PE HARTA TA

Capitolul 4: Cine te călăuzește?	111
Capitolul 5: Aliații tăi magici	135
Capitolul 6: Conversații și transformări Magice	155
Capitolul 7: Comori, talismane și săculeți medicinali	177

PARTEA III: MAGIA ȘI SENSUL ACESTEI AVENTURI

Capitolul 8: De ce iei parte la această aventură?	201
Capitolul 9: Cum să găsești magia	223
Capitolul 10: Cum să lucrezi cu magia	239

PARTEA IV: TRANSFORMAREA MAGIEI ÎN REALITATE

Capitolul 11: Tovarăși de călătorie	261
Capitolul 12: Încotro vei merge de aici încolo?	281
<i>Lista locurilor magice</i>	301
<i>Bibliografie</i>	311
<i>Mulțumiri</i>	315

port

de NANCY LEVIN

*din această stare liminală
renaștem
pe un prag dintre lumi*

*prin pânza de ceață
o hartă pentru un alt drum se
arată*

*vedem – într-o străfulgerare –
cum ar putea fi
viața*

*ne putem întoarce oare la
ceea ce este familiar
și să înnoim totul
găsind misterul în confort sau
ne imbarcăm în aventuroasa
desprindere de pământ
împreună*

*ne lăsăm în voia
acelerației
descoperirii de sine
care poate veni numai
încurajând apariția
forțelor latente
îmbrățișând acest punct de
observație
fie ca trecutul să rămână
amintire*

*această pauză
dintre prezent și viitor
este alchimia
care ne va trezi
ne va descătușa
ne va transforma*

*abia dacă există un moment
chiar și-n crepusculul dimineții
când uit*

*să îmi amintesc
că schimbarea se întâmplă*

*sunt o lumină în port lăsând
greutatea
trecutului pe mare
schimbarea e ancora mea
adânc înăuntru
pacea e atât de aproape.*

CUVÂNT-ÎNAINTE

de Denise Linn

În această dimineață, la primele ore, am terminat de citit cartea remarcabilă și emoționantă scrisă de Colette Baron-Reid. Pot simți încă înțelepciunea cuvintelor sale, scufundându-se adânc în esența ființei mele. Ea surprinde și descrie într-un mod magistral forțele puternice care dictează împrejurările vieții noastre. Această carte oferă, de asemenea, o hartă pentru ca fiecare din noi să descopere noi și vibrante căi spre viitor.

Purtând esența cuvintelor ei cu mine, am urcat pe un deal înalt pentru a aștepta răsăritul. În liniște, am urmărit întinericul retrăgându-se pe furiș de-a curmezișul văilor cețoase, pe când lumina răsăritului mizea deasupra munților îndepărtați de la răsărit. Iubesc acest peisaj; orice aș privi – un stejar singuratic ce se profilează înaintea soarelui ce răsare, firele de iarbă înalte și aurii îndoindu-se în vântul dimineții, coama zimțată a muntelui străpungând cerul roșu – mă leagă de pământ. Îmi simt rădăcinile scufundându-se adânc în pământ, amintindu-mi că nu sunt decât un lăstar pe rădăcina străveche a strămoșilor mei amerindieni. În același timp, acest refugiu pământesc pentru rădăcinile mele îmi dă spiritului meu libertatea de a zbura spre rai, amintindu-mi cutezător că sunt o parte din ceea ce strămoșii mei numeau *Marele Mister*. Aici e locul unde sufletul ascultă ceea ce mintea nu poate auzi. Aici e locul unde sunt chemată să îmi amintesc vastul peisaj interior al sufletului, despre care Colette vorbește atât de elocvent.

Cei mai mulți dintre noi își petrec toată viața încercând să deslușească sensul vieților lor. Îl căutăm analizând circumstanțele copilăriei noastre, obstacolele cu care ne-am confruntat, greutățile pe care le-am îndurat și triumfurile pe care le-am trăit. Căutăm indicații și sisteme spirituale care să ne dea o strategie pentru a ne croi drum prin convulsiile vieților noastre, ca să ajungem să înțelegem scopul major a tot ceea ce există. Căutăm o hartă care să ne ofere o cale de a ne înțelege trecutul, care să ne ghideze viitorul și să ne permită să conștientizăm modul în care ne încadrăm în imaginea de ansamblu.

În Antichitate, hărțile sacre ce ofereau căi prin generațiile vieții își aveau sursa în peisajele exterioare ale mediului natural. Miturile și poveștile din vechime, care le permiteau oamenilor să își înțeleagă originile și locul de apartenență în marele ciclu al vieții, aveau mereu fundalul lumii naturale. Oricum, aceste căi, până în cele mai adânci cotloane ale sufletului, s-au pierdut, fiind înlocuite de viteza modernă și haotică a vieții, care nu hrănește sufletul și nici nu alină inima.

În timp ce mediul natural dispare în jurul nostru, pierdem și mari întinderi ale sălbăticiiei din interiorul nostru. Solul fertil al sufletului se usucă treptat, în timp ce trilurile păsărilor sunt sugrumate de trafic, iar mireasma florilor parfumate este înlocuită de gaze de eșapament. Ceva în interiorul nostru moare, pe măsură ce prăpastia dintre oameni și lumea naturală se adâncește. Ne simțim separați de lumea din jurul nostru și simțim o sărăcie crescândă a inimii și a sufletului. Este timpul să găsim metode să ne amintim cine suntem și să reconstruim puntea spre o lume *însuflețită*.

Mi-am petrecut mulți ani din viață ducând oameni în natură, în călătorii vizionare, pentru a redobândi o profundă legătură cu pământul. Pe parcursul acestor căutări, oamenii și-au îndeplinit dorința profundă de a stabili o legătură viabilă cu munții, cu copacii, cu marea, cu cerul și cu sacralitatea vieții. În liniștea naturii, oamenii, în căutarea lor, trăiau o comuniune cu spațiile sacre din interior. Aceste experiențe în natură erau puternic și profund transformatoare. Energia lumii naturale era într-adevăr un catalizator pentru călătoria eroului către sinele autentic.

Cu toate acestea, nu toată lumea are timpul sau oportunitatea de a porni într-o călătorie vizionară în natură. Colette Baron-Reid, în cartea sa remarcabilă, te conduce într-o căutare vizionară interioară, care îți va oferi o hartă mistică înzestrată cu aceeași claritate și înțelegere ca atunci când ți-ai petrece timpul în liniște, sub cerul înstelat, în natură. Această carte este o piatră de încercare magică ce îți permite o înțelegere temeinică a celor mai profunde forțe ale esenței tale. Pornești în călătoria eroului pentru a identifica părțile renegate, refuzate sau rănite ale ființei tale și pentru a învăța, apoi, să integrezi aceste aspecte în întregul tău mai cuprinzător.

Colette îți arată cum să navighezi în propriile peisaje interioare pentru a auzi mesajele transmise de priveliștile naturale care sălășluiesc în interiorul tău. Profunzimea înțelepciunii pe care ea a dobândit-o din activitatea pe care a desfășurat-o cu mii de oameni o califică într-un mod unic – poate mai mult decât pe oricine altcineva din lume – să fie cea care îți arată calea... și să fie ghidul tău spiritual pentru călătoria ce te așteaptă.

PREFAȚĂ

Când am început să fac interpretări în calitate de psihistă/ persoană intuitivă, acum aproape 22 de ani, mi-am dat repede seama că observarea unor evenimente distincte din viețile oamenilor nu ar fi suficientă pentru a-i ajuta. Puteam vedea o mutare majoră, o schimbare de slujbă, poate numele unei persoane iubite – toate forme de evenimente pe care persoana deja le trăise sau le-ar fi trăit cândva în viitor. Cu toate acestea, știam că povestea adevărată era procesul intern prin care persoana respectivă ajungea să o întâlnească pe cealaltă persoană sau să se găsească – ea sau el – în acele împrejurări speciale.

Mi-a devenit clar că, decât să mă concentrez pe aceste evenimente independente, era mai de preț să îi ajut pe clienți să își imagineze o *hartă* a vieților lor. Dacă le-aș putea arăta unde au fost și cum au ajuns unde erau, povestea vieților lor ar avea o profunzime și un sens mai mare, și ei s-ar înțelege pe ei înșiși mai profund. Dacă le-aș oferi elementele de legătură nevăzute ale sorții și destinului în ceea ce păreau a fi experiențe fără legătură, le-aș putea da oamenilor puterea de a lua decizii mai bune în privința vieților lor.

Din acest motiv, am ajuns să mă gândesc la mine ca la un fel de „cartograf al destinului” (*cartografia* este tehnica întocmirii și desenării hărților). Așadar, ați putea spune că sunt ca un artist al „hărților vieții”; sunt cea care, prin intuiția mea, descoperă peisajul evenimentelor semnificative din viețile oamenilor, apoi desenează detaliile mai fine ale Hărții, ce revelează terenul emoțional și existențial al

acestora. Cu acea informație pot împărtăși o perspectivă care sper că va aprinde ceva în interiorul lor, un fel de „Aha!” al înțelegerii faptului că au fost incapabili să vadă, până când nu li s-a dat Harta cu care să se găsească pe ei înșiși.

Când ofer această hartă, persoana căreia îi fac interpretări poate spune: „O, da, acum înțeleg. Iată unde am fost, iată cum am reacționat, iată ce am adus cu mine în călătoria mea și acum iată-mă aici! Acum văd sincronicitățile și rolul meu în ele! Îmi pot crea destinul, în loc să fiu sclava capriciilor sorții.” Asta îmi amintește de acele hărți imense din piese de puzzle, pe care le asamblam când eram mică și care se întindeau pe întreaga masă din sufragerie. Bucată cu bucată, începând din colțuri, descopeream cum totul se potrivea.

Am început să folosesc termenul de *consiliere intuitivă* ca o descriere a ceea ce fac, fiindcă a devenit mai mult decât o simplă citire psihică. Darul meu de psihistă îmi permite să văd evenimentele, numele și locurile vizitate care formează schița brută sau titlurile de capitole ale vieților clienților mei. În calitate de *consilier intuitiv*, privesc dincolo de suprafața lucrurilor și în complexitatea din spatele poveștilor oamenilor: motivațiile, tiparele nevăzute, intențiile ascunse și moștenirea ancestrală. Așa se desenează Harta și așa prinde viață.



Desigur, mai întâi a trebuit să învăț pentru mine însămi complexitățile acestui proces de cartografiere transformator. A trebuit să-mi croiesc drum către propria mea poveste pentru a găsi speranța, a deveni schimbarea și pentru a descoperi toată magia și tot sensul ei. Propria mea călătorie a devenit modelul pentru procesul schițat în această carte.

De asemenea, m-am inspirat din ceea ce am învățat analizând poveștile clienților timp de mai bine de 22 de ani și pe teritoriul a 29 de țări.

Cu alte cuvinte, această carte se bazează pe experiență, nu pe teorie.

Acest material are rădăcini și în experiențele mele. A trebuit să mă vindec de pe urma multor încercări din propria mea viață, așa cum am prezentat în prima mea carte, *Remembering the Future: The Path to Recovering Intuition (Să ne amintim viitorul: calea spre recuperarea intuiției)*. Fiind copilul unei supraviețuitoare a Holocaustului, care a ascuns adevărul legat de originea familiei noastre, am crescut cu probleme specifice, caracteristice, de supraviețuire, care au căpătat sens doar în momentul în care mamei i-a scăpat porumbelul și a dezvăluit că ne-a crescut în religia creștină doar ca măsură de siguranță... când noi eram de fapt evrei. Dorința mea de a deveni călugăriță catolică la vârsta de opt ani a fost probabil mai dificil de înțeles pentru ea decât îmi dădeam eu seama la acea vreme. Privind înapoi, aș spune că ne-am aflat într-o stare de confuzie plină de farmec.

Fiind un copil psihist, eram copleșită în cea mai mare parte a timpului și aveam o capacitate redusă de a înțelege limitele sănătoase. Realitatea se extindea la faptul de a ști secrete pe care nu ar fi trebuit să le știu sau la a ști lucruri care urmau să se întâmple, care apoi chiar se întâmplau. Timpul și spațiul erau diferite pentru mine în comparație cu alți oameni. Acest lucru și suspiciunea că am fost abuzaată sexual în copilărie, de către o bonă, au aruncat o umbră distinctă asupra maturizării „normale”. Inutil să mai spun că adaptarea nu avea să fie niciodată ușoară.

Anii adolescenței mele au fost dificili – nu este necesară nicio învinuire, întrucât părinții mei au făcut tot ce le-a stat în putință. Ei erau oameni iubitori, care erau perfecți și cu defecte, în același timp. Aveau propriile lor povești de viață complexe, care erau influențate de părinții lor, ale căror povești, la rândul lor, au influențat-o pe a mea.

Reacțiile mele în fața vieții au fost severe. Am devenit bulimică la vârsta de 14 ani și am avut prima mea comă alcoolică la 15 ani, care a degenerat apoi într-un vârtej de autodistrugere și rușine, după un viol în grup la vârsta de 19 ani. De la vârsta de 19 ani până la 27, inclusiv, am trecut de la o relație dureroasă la alta, în care promiscuitatea, abuzul sexual, violența și dependența de droguri și alcool erau ceva normal. Am învățat cum să normaliziez trauma... și cum să trag pe nas cocaină. Doar un alt toxicoman în recuperare poate înțelege cu adevărat recunoștința pe care o am astăzi pentru modul demoralizator în care atinsesem pragul de jos. Îmi place să spun că am luat trenul expres spre iad pentru a avea parte, apoi, de o trezire spirituală adevărată.

2 ianuarie 1986 a fost ziua în care m-am trezit curată și trează – impulsul de a bea și de a lua droguri în mod compulsiv fusese îndepărtat în mod misterios – și așa am rămas de atunci. În primii câțiva ani ai renunțării la alcool, m-am aruncat într-o activitate de recuperare în 12 pași și în psihoterapie intensă. Am învățat încet să îmi recapăt demnitatea și respectul de sine și m-am încredințat iertării. Această încredințare a fost esențială pentru a-mi pierde conștiința de victimă, care devenise factorul motivant în viața mea de până atunci.

Vindecarea a durat destul de mult, însă aveam un apetit devorant de a învăța și de a înțelege psihologia procesului de vindecare, precum și ce anume mă motiva pe mine și pe oricine cu problemele mele, de ce se întâmplau lucruri rele oamenilor buni și cum puteau oamenii buni să facă lucruri rele. Voiam să mă schimb mai mult decât voiam să îmi mențin vechile mele idei. Am început să îmi urmez și visul unei cariere de cântăreață și compozitoare.

Însă, pe când mă aflam pe calea de a deveni „vedetă rock”, Spiritul avea alte planuri pentru mine. Frustrant, știu, dar astăzi sunt extrem de recunoscătoare pentru întâmplarea fericită care m-a adus aici. Mi-am început cariera accidentală de psihistă, încercând să îmi câștig existența cu „slujba mea de zi”, făcând ședințe de masaj aromaterapeutic, în timp ce așteptam marea mea lansare în industria muzicii. Oricând îi atingeam pe oameni aflam lucruri despre ei. Le spuneam ce vedeam și cât ai spune „pește” nimeni nu mai voia un masaj – voia o citire. Eșuam lamentabil în cariera mea muzicală.

Nu voiam să fiu psihistă, pentru că aveam o mare problemă cu acel termen și cu stereotipul. (Abia recent, după 22 de ani, am început să mă obișnuiesc cu termenul). În plus, nu se potrivea cu viziunea mea, cea a unei cântărețe și compozitoare sobre, fredonând încet despre sensul vieții, unor mulțimi de fani adulatori. Dar asta îmi plătea facturile și am fost profund mișcată de clienții mei, și astfel cariera mea de psihistă (sau, așa cum alesesem să spun atunci, de „persoană intuitivă”) a țâșnit ca o rachetă. Desigur, visul de a fi o senzație muzicală a eșuat, deși în cele din urmă am semnat un contract cu EMI Music, primit cu entuziasm de

critici, dar bucurându-se de un succes foarte limitat. Multe lecții de modestie învățate.



Ca psihistă, sunt din fire foarte interesată de utilizarea modernă a divinației – formele străvechi, simple, de interogare spirituală, proprii popoarelor indigene, precum și sistemele mai complexe ca I Ching, runele norvegiene sau celtice și Tarotul. Toate aceste sisteme se bazează în mare măsură pe simboluri și arhetipuri pentru a spune povești despre experiența umană. Symbolismul, arhetipurile și metafora au fost folosite ca formă de limbaj terapeutic, pentru îndrumare, de la începutul istoriei scrise. Eu am creat două sisteme de oracole foarte precise, bazate pe simboluri și metafore, disponibile sub formă de cărți-oracol și aplicații pentru computer, care sunt derivate din tradițiile străvechi. Așadar, utilizarea metaforei ca instrument pentru descoperirea de sine este una dintre cele mai importante componente ale acestei cărți. *Harta* este, în esență, o metaforă pentru viața ta și toate teritoriile, toți aliații și adversarii pe care îi descoperi sunt simboluri ale celor mai profunde experiențe ale tale.

O altă parte importantă a acestei cărți s-a dezvoltat din munca personală, pe care am desfășurat-o pentru a-mi vindeca ego-ul rănit. Psihologul revoluționar Carl Jung a numit acest ego nevindecat *umbra* – el conține părțile sinelui pe care le refuzăm, negăm sau reprimăm. Abia când am fost capabilă să numesc și să accept părțile din mine care se identificau cu rănilile mele, am putut deveni persoana care îmi doream să fiu.

Să întreprind acest dureros efort de autoanaliză și să recunosc acele aspecte ale propriei persoane au fost cele

mai mari obstacole pentru mine, dar ele mi-au adus și cele mai importante rezultate personale. Asta m-a inspirat să încep să caut dovezi ale umbrei în citirile pe care le făceam oamenilor și am văzut cum tiparele lor de suferință se repetau când umbra era negată. *Crearea realității are mult mai mult de-a face cu ceea ce este nevăzut și negat în minte decât cu stabilirea unor intenții pozitive.*

Aici intră în scenă Spiridușul. Acest personaj mi-a venit în minte în timpul unei meditații ghidate pe care o conduceam și care trebuia să mă pună în legătură cu o formă mentală a ego-ului meu. Exercițiul avea menirea de a mă ajuta să îmi văd „ego-ul” ca pe o identitate puternică și completă. În meditația mea urma să îmi invit „ego-ul” să facă un pas în față pentru a vorbi cu mine. Mă așteptam să văd imaginea unei prințese zvelte, frumoase, încrezătoare, inteligente, ușor egocentrice; și, în schimb, am primit o creatură urâtă, rău mirositoare, asemănătoare cu Cap-de-Cartof, acoperită de păr, care râgâia și avea un semn în jurul gâtului pe care scria GRAS.

Am fost atât de surprinsă, că nu am știut cum să reacționez, dar am urmat, în schimb, indicațiile și am invitat această reprezentare a ego-ului meu să îmi vorbească. Am primit din partea acestei creaturi imagine o litanie uluitoare de insulte și critici, ocări și învinuiri. Am observat apoi pătura mea roz preferată de când eram bebeluș și am înfășurat-o prompt în jurul creaturii. Am izbucnit într-un plâns necontrolat, dându-mi seama că trebuia să am o relație cu această ființă care caracteriza rănilile mele. Umbra avea acum o formă: un Spiriduș mic și urât.

Observarea acestei părți complexe, autosabotoare, active a sinelui meu ca pe un personaj unic și separat, care se

afla în afara mea și, ca atare, nu era întreaga mea persoană, a avut un efect atât de puternic, încât am avut impresia că am sărit peste zece ani de terapie analitică. Câțiva ani mai târziu, un prieten m-a familiarizat cu procesul elaborat de psihologii Hal și Sidra Stone, numit *Voice Dialogue* (*dialogul vocilor*), pe care eu l-am studiat apoi pe larg. Plecând de aici, m-am întrebat: „De ce să nu îl las pe Spiriduș să fie vocea răinii din care s-a născut?” Astfel, am început să încorporez personajul Spiriduș ca element central al seminarelor mele și l-am oferit ca un instrument foarte specific de antrenament, ca să îi ajut pe oameni să se separe de criticul lor intern pentru a găsi o poziție mai sănătoasă, mai neutră, în ei înșiși.

M-am gândit că, dacă există un adversar în noi toți, o voce negativă de care ascultăm, trebuie să avem și aliați sau aspecte pozitive cu care să conversăm, de asemenea, ceea ce a condus la descoperirea mai multor personaje, cu diverse atribute. Acesta nu este un concept nou, iar personajele mele specifice sunt derivate din mituri și basme. Relatarea de povești ca mijloc de descoperire a propriei ființe este o parte esențială a materialului meu de seminar. Suntem propriile noastre basme, cu toții eroi în călătoriile vieții noastre – lucrarea fundamentală a lui Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (*Eroul cu o mie de chipuri*), contribuie în mare măsură la conceptele din această carte.

În cele din urmă, am creat un proces original care combină elemente din dialogul vocilor, creat de psihologii Hal și Sidra Stone, cu elemente ale unei tehnici de *visare activă*, o puternică formă de vizualizare ce permite imaginației să descrie tipare sau povești ascunse din subconștient care nu sunt imediat disponibile minții conștiente, raționale.

Aceasta a avut ca rezultat crearea procesului In-Vizion, pe care se bazează toate exercițiile din această carte. Am prezentat numeroase seminarii și cursuri intensive de final de săptămână, ce încorporau acest material, în Sedona, Arizona. Am fost martora unor schimbări cu adevărat transformatoare și dătătoare de putere aproape tuturor participanților.



Nu mă îndoiesc că cea mai importantă parte a acestei cărți a izvorât dintr-o întrebare pe care mi-am pus-o în timp ce reflectam la arhetipurile călătoriei eroului. Dacă eroul are o mie de fețe și dacă el (care ne reprezintă *pe noi*) se află în această aventură, nu ar urma ca eroul să călătorească într-o mie de *locuri*? Ar putea simboliza aceste locuri și medii spațiul în care trăim noi în noi înșine? Cum ar fi să te abați de la centrarea pe sine, din poziția unui observator intern, spre exterior, spre locuri simbolice ce ne-ar putea spune povești? Nu ar fi adevărat că, de vreme ce am pierdut legătura cu mediul exterior, poate ne-am găsi calea de întoarcere în timp ce ne conectăm la cel *interior*, ca o lume vie în care trăim?

Religiile panteiste și toate tradițiile aborigene prețuiesc planeta ca pe o entitate vie și conștientă, cu care suntem într-o relație sacră de interdependență, mai curând decât ca pe un glob de materie fără viață pe care îl putem folosi și domina. Printre credințele mele spirituale personale se numără venerarea naturii ca parte esențială pentru conectarea cu o conștiință vie, Divină. Cred că noi toți trebuie să ne revendicăm acea relație sacră cu lumea naturală care ne înconjoară și din care facem parte. Acea reconectare se poate produce și în interiorul nostru, pe măsură ce ne explorăm

peisajele interioare: precum e deasupra, așa și dedesubt; precum e în exterior, așa și în interior.

Și astfel revenim, după un ocol complet, la magia cartografiei. Dacă ne putem analiza viețile ca pe o călătorie prin spații spirituale și nu ca pe niște măști arhetipale, perspectiva noastră se schimbă drastic. În loc să ținem întotdeauna o oglindă în față noastră, privim în afara noastră pentru a găsi, paradoxal, un sens mai profund pentru viețile noastre. Ne reamintim, de asemenea, de magia mistică și misterioasă a mediului înconjurător.

În cea de-a doua carte a mea, *Messages from Spirit (Mesaje de la Spirit)*, am scris pe larg despre cum lumea naturală poate servi ca element intuitiv de legătură cu Divinitatea. Oracolele abundă în natură și, pe măsură ce ne creăm o relație sacră cu tot ceea ce înseamnă viața, putem începe să le vedem și să le auzim.

În mod similar, când călătorim pe Hartă, ne putem găsi propriile oracole și propria înțelepciune în propriile noastre peisaje interioare. Ocolind logica și rațiunea și intrând în lumea magică a intuiției și imaginației, găsim răspunsuri care insuflă putere cu privire la sens, scop și speranță.

Procesul și conceptele conturate în această carte sunt încercate și verificate. Tot ce trebuie să faci este să pășești pe Hartă și să lași magia să se reveleze... pe măsură ce te revelează *pe tine*.

Fie ca această carte să îți aducă înțelepciune, pace și bucurie!

Cu drag,
Colette

INTRODUCERE

Harta ta fermecată

Unde te afli acum? Închide ochii și descrie unde *simți* că ești. Ești pe un Câmp al Visurilor, unde plantezi semințele intenției tale și ești dornic să vezi rezultatele? Ești pierdut într-un deșert sterp, unde abundența te ocolește? Rătăcești prin Valea Pierderii?

Acest peisaj interior poate să nu aibă nicio asemănare cu locul în care te afli în realitate, în timp și spațiu. Ai putea sta jos, într-o cameră însorită, privind afară spre un frumos port, dar să te simți captiv pe un tărâm neiertător și aspru care există în tine. Ceea ce crezi are o mare influență asupra locului în care te găsești atunci când privești în interior.

Crezi că viața ți-ar putea oferi mai mult decât te-ai deprins să aștepti sau ești plin de îndoială fiindcă nu știi cum să începi să creezi ceva mai bun? Probabil crezi că faci tot ceea ce poți, dar rezultatele nu sunt așa cum sperai; sau privești în jur la problemele cu care se confruntă ceilalți și te simți neputincios când vrei să le faci viețile mai puțin stresante sau dureroase.

Îți dorești împlinire, sens – chiar magie?

Bănuiesc că ești dispus să muncești din greu și să faci toate lucrurile necesare pentru a ajunge acolo unde ți-ai dori să mergi: acel punct strălucitor de pe Hartă, care te

atrage cu promisiuni de sanctuar, abundență, armonie și seninătate. Oricum, o privire rapidă la calea care te-a adus în acest punct îți va aminti că o călătorie nu este niciodată atât de predictibilă și controlabilă pe cât ți-ai dori tu să fie. Tuturor ne-ar fi de folos puțină magie, nu-i așa?

Când vorbesc despre magie, în aceste pagini, nu mă refer la ceea ce înseamnă trucurile, iluzia și manipularea pe care le vezi într-un „spectacol de magie”. Genul de magie la care mă refer este mărturia vie a esenței inteligente, dinamice și misterioase, din care întreaga materie este creată, conturată și creată din nou. Magia din această carte îți este relevată prin propria ta capacitate de-a o percepe și prin voința ta de a lucra cu imaginația ta și cu Spiritul.

Această energie magică a fost dintotdeauna, este acum și va fi pentru totdeauna. Nu o poți înțelege din punct de vedere intelectual sau analiza logic, dar o poți cunoaște profund la nivelul inimii și sufletului, prin intuiția ta. Această magie este creatoare și purtătoare de viață. Nu este ceva ce poți controla, totuși te poți alinia cu ea și chiar înnota alături de ea, așa cum delfinii îți vor imita mișcările în timp ce te urmează în ocean. Dacă ești dispus să intri într-un parteneriat cu Spiritul și să îți lași imaginația să fie aprinsă și inspirată, vei fi uimit de rezultate. Vei găsi propria ta legătură cu magia dacă vei ieși în afara gândirii liniare, proprie emisferei stângi a creierului, și dacă vei intra în domeniul creativ al intuiției și imaginației.

De ce o „hartă” metaforică? Limbajul simbolic îți permite să accesezi straturile experienței, care sunt depozitate în mintea ta subconștientă și adesea ascunse conștientizării tale zilnice. Acestea sunt credințele și gândurile care determină ce te atrage și ce manifesti în viața ta. Descifrezi

metafore prin intuiția ta, căci sufletul, și nu mintea, este cel care poate înțelege sensul mai precis și multistratificat al acestora. Limbajul metaforic îți permite să treci dincolo de suprafața lucrurilor și să intri într-o realitate mai profundă.

Înăuntrul nostru, al tuturor, există peisaje psihologice create de sentimentele și gândurile noastre – Câmpiile Furtunii în care trăim când ne simțim ca și cum am fi atacați sau Mlaștina Vâscoasă, în care ne împotmolim când suntem copleșiți de obligațiile noastre.

Dacă întreb: „Unde te afli?”, ai putea răspunde instinctiv: „M-am pierdut!” sau „captiv pe fundul unei prăpastii adânci”, „împotmolit în noroi”, „mă scufund în nisipuri mișcătoare” sau „rătăcesc printr-un ținut neroditor, al nimănu”. Aceste imagini descriu mult mai puternic intensitatea și profunzimea experienței tale decât o simplă listă a circumstanțelor vieții tale.

Odată trezit spre peisajul tău interior, vei fi capabil să îți modelezi lumea în mod conștient, modificând acel peisaj interior mai curând decât concentrându-te pe realitatea ta exterioară. Dacă ai făcut ca norii întunecați din interior să dispară, vei descoperi că sentimentul tău interior de siguranță și calm este oglindit acum în circumstanțele tale exterioare. Vei începe, de asemenea, să vezi evenimentele din viața ta ca parte a unei imagini mai largi. Acesta este momentul în care vei găsi adevărata magie și adevăratul sens în povestea vieții tale – și curajul, puterea și înțelepciunea de a face alegeri care insuflă putere.

Ai o hartă și este magică

Imaginează-ți pentru un moment că te-ai născut cu o Hartă fermecată care să te ghideze în călătoria ta, de la prima ta suflare până în momentul în care este timpul să îți părăsești trupul și să te întorci la Spirit. Pe această Hartă sunt toate locurile pe care ai putea să le experimentezi. O poți folosi să te orientezi, să îți găsești drumul când te-ai pierdut, să trasezi un drum spre o destinație aleasă sau să-ți indice drumul spre casă. Harta înfățișează câmpuri de luptă, locuri de odihnă, munți de urcat, oceane de străbătut, nisipuri mișcătoare din care să ieși cu grijă și noi teritorii de descoperit. Arată destinațiile posibile și evenimentele probabile.

Harta nu seamănă cu niciuna pe care ai mai văzut-o. Majoritatea hărților sunt bidimensionale și confecționate din hârtie. Sunt plate și acoperite de desene, reprezentând configurația pământului. Nu se schimbă când le privești. Când descoperi un teritoriu nou, trebuie să redesenezi o hartă și să adaugi noi caracteristici și locuri necunoscute anterior. O poți ține în mână, dar nu poți sări în ea... Ei bine, ai putea, dar ai sfârși cu o gaură mare în hârtie și cu un cucui!

Harta aceasta este foarte diferită. Este o hartă multidimensională alcătuită din gânduri, sentimente, credințe, amintiri și intenții. Este alcătuită din esența de creativitate și imaginație a sufletului.

Pășește pe Hartă și ea te va transporta imediat pe tărâmul pe care ai ales să îl explorezi. Te întrebi unde te afli? *Sesam!* Ești într-un peisaj, descoperind lucruri despre circumstanțele tale care erau imposibil de văzut când erai

complet acaparată de experiențele tale emoționale, incapabil să le privești cu obiectivitate.

Și mai este ceva de remarcat: Harta fermecată se schimbă automat când te schimbi și tu. O perspectivă diferită și o schimbare de percepție o pot modifica. Istoria sa poate fi rescrisă și poți crea noi căi și noi teritorii pe măsură ce ea se desfășoară în viitorul tău.

Te deplasezi constant pe Hartă, capabil să îți părăsești frontierele și să vizitezi un alt loc oricând dorești. Odată ce cunoști un loc, el devine parte din experiența ta și, prin urmare, parte din Hartă. Terenul îți este familiar într-o oarecare măsură, așa că, atunci când îl vizitezi din nou, nu te simți chiar atât de pierdut și dezorientat. Îți amintești repede că ai acea busolă care să te ajute și aliați care vor apărea pentru tine.

Peisajul tău interior se poate schimba când te aștepți mai puțin, dar dacă încerci să păstrezi ritmul cu împrejurimile tale, îți poți dezvolta abilitatea de a simți când pământul de sub picioarele tale este pe cale să se transforme. Atunci te poți mișca instinctiv înainte să cazi într-o crevasă sau să aluneci de pe o trecătoare de munte și să te rostogolești într-o viroagă plină de stânci.

Când mergi orbește, Harta se desfășoară altfel decât o face atunci când ești treaz și conștient. Astfel, când un lucru spus de cineva îți dă un impuls și nu îți poți „da seama” imediat, poți să iei o pauză, să descrii peisajul prin metaforă și simbol, să găsești înțelepciunea și să îți continui drumul fără a reacționa. Fii întotdeauna conștient de abilitatea ta de a interacționa cu Harta. Amintește-ți că: „Astăzi nu sunt pe tărâmul dezastrului. Nu trebuie să rămân în această stare de gândire, de simțire și credință. Voi găsi oracolul și el

îmi va arăta calea de ieșire.” Harta ta e unică și nimeni în afară de tine nu o va avea vreodată, pentru că ea spune povestea ta. Nu există două suflete cu Hărți identice, chiar dacă teritoriile și peisajele sunt astfel, pentru că nimeni nu experimentează evenimentele exact în același fel. Doi oameni pot sta unul lângă altul, iar unul va rătăci părăsit și ars de soare într-un deșert, pe când celălalt se va relaxa fericit într-o oază splendidă.

Chiar și așa, toți cei care au vizitat Valea Pierderii știu cum este să fii la pământ, privind spre dealurile care par mult prea abrupte pentru a fi urcate, întrebându-te cum să evadezi spre un tărâm mai înalt. Toți am stat la baza Muntelui Neclintit, confruntându-ne cu un obstacol care pare să ne blocheze calea.

Tot ceea ce ești, ai fost și ai putea fi vreodată este ilustrat pe această hartă. Trebuie doar să știi cum să o folosești pentru a te ghida prin meandrele călătoriei unice și pline de aventuri din viața ta.

Harta devine vizibilă pentru tine atunci când faci o alegere conștientă să fii treaz, conștient de ceva mai mare decât tine, și să îmbrățișezi posibilitatea unui tipar creat de Spirit, pe care nu îl poți distinge întotdeauna de acolo de unde te afli. Trebuie să îți dorești să vezi Spiritul în interiorul tuturor lucrurilor, să accepți că sunt milioane de legături invizibile în spatele tuturor evenimentelor din viața ta. Ele se mișcă constant, puse în mișcare de o inteligență pe care niciodată nu o vei înțelege pe deplin, dar în care trebuie oricum să ai încredere.

Atunci când te lași în voia Spiritului și ceri să fii luminat, Harta ta Fermecată se revelează în toată gloria sa și tu îți dai seama că în buzunarul tău se află o busolă care arată

întotdeauna adevăratul nord: spre Spirit, a cărui îndrumare nu te va dezamăgi niciodată și ale cărui eforturi în numele tău nu vor înceta niciodată, fie că îți dai seama de asta sau nu.

Îmbrățișează aventura magică

Cred că, pentru a găsi magia și sensul în viața ta, mai întâi trebuie să înveți să fii împăcat cu orice peisaj în care ai locui. Cu cât încerci să evadezi mai mult din el, cu atât mai mult vei fi azvârlit înapoi spre el. De fapt, s-ar putea să existe acolo vreo comoară ascunsă pe care o poți găsi explorându-l, descoperindu-i mesajul prin înțelegerea esenței sale. În fiecare peisaj există un oracol, iar eu te voi învăța în această carte cum să comunici cu oracolele.

Ești frustrat sau nefericit din cauza locului în care te afli în acest moment? Acest „loc” este pur și simplu un punct pe Hartă. Poți să stai aici și să găsești toate comorile ascunse, poți să asculți poveștile pe care pietrele le șoptesc vântului sau poți să înaintezi spre un loc nou. Poți să vezi unde ai fost și chiar să vizitezi din nou acele locuri, dar, așa cum spune adagiul, nu poți intra în același râu de două ori. Și acest loc, sau oricare altul, este oricum doar temporar, pentru că Harta se schimbă mereu.

Există anotimpuri și cicluri pentru toate. Nicio furtună nu rămâne într-un singur loc și chiar dacă ești pe mări turbulente, temându-te că barca ta se va răsturna, vânturile *chiar se vor schimba*, așa cum se întâmplă întotdeauna, și apele se vor liniști din nou. S-ar putea ca explorând acest peisaj și descoperindu-i comorile ascunse, să afli că nu trebuie să „faci” nimic pentru a evada din el. El se schimbă

pentru că *tu te-ai* transformat. Trăiește asta și îți vei da seama că viața ta nu trebuie să fie o asemenea luptă.

Cu toții trebuie să ne împăcăm cu paradoxul că schimbarea este singura constantă. Animalele migrează, vânturile bat, pământul se rotește și planetele se învârt în jurul soarelui. Și tu te miști, fiind angajat într-o călătorie. Printr-o simplă ajustare a percepției tale poți ridica acea călătorie la nivelul unei aventuri mistice, magice.

Fiindcă aceasta este o aventură, vei avea parte de un anumit dramatism în drumul tău: pericol, intrigă, idilă și sărbătorire. Se întâmplă lucruri diverse. Vor fi drumuri pietroase, dealuri abrupte și lacuri de cristal. În fantezia epică a lui J.R.R. Tolkien, *The Lord of the Rings (Stăpânul Inelelor)*, povestea începe în siguranța dulce a comitatului și apoi continuă pe teritoriul încrâncenat și diabolic numit Mordor. Seria *Harry Potter* îl plasează pe băiatul vrăjitor într-o casă întunecată și neprietenoasă de englezi „Încuiați”, apoi derulează narațiunea la Școala de Magie, Farmece și Vrăjitorii Hogwarts, unde scările se mișcă brusc sub el. *The Wizard of Oz (Vrăjitorul din Oz)* o transportă pe Dorothy Gale din casa ei din Kansas spre tărâmul magic Oz, unde un drum de cărămidă galbenă șerpuiește prin Munchkinland, pădurea fermecată și Orașul de Smarald.

Fiecare mare poveste cuprinde multe tărâmurii diferite, fiecare cu propriile sale provocări, secrete și comori, care reflectă propriile noastre peisaje interioare. Aceste povestiri sunt despre personaje obișnuite care, la fel ca mulți dintre noi, se simt stinghere și nesigure în legătură cu faptul că ar aparține vreunui loc, oricare ar fi acesta. Cu toate acestea, ele se aventurează mai departe și înfruntă pericolul și tentația, pe măsură ce încearcă să dobândească ceea

ce ne dorim cu toții: sentimentul de a se afla acasă, liniștiți, și într-o stare de bucurie care poate fi împărtășită cu prieteni și tovarăși de drum loiali. Aventurierii din fiecare poveste caută scopul, dovada că suferința și luptele lor au făcut diferența. Și noi putem găsi mereu oameni care ne vor oferi iubire, încurajare și propriile lor daruri speciale, în momente cruciale ale firului nostru narativ: o funie să ne scape din groapa cu șerpi sau o lanternă care va lumina calea când se lasă întunericul. Și noi putem găsi sens, magie și un echilibru între o dorință de a crea ceva mai bun pentru noi înșine și o nevoie de respiro. Viața nu trebuie să fie o scenă de urmărire epuizantă, neîncetată. Nu trebuie să rămânem împotmoliți o veșnicie într-o junglă cu mai-muțe neprietenos. Chiar și Indiana Jones s-a întors la civilizație ca să predea un curs de arheologie din când în când.

Aliații și adversarii tăi interiori

Pe măsură ce lucrezi cu Harta ta, va trebui să te confrunți cu aspecte legate de tine, care ar putea fi dureros sau înfricoșător de examinat pentru că le consideri urâte sau simți că nu ai dreptul să accepți ceva atât de frumos și valoros. Acestea sunt elementele de „umbră” descrise de Jung, întrucât se ascund în umbrele subconștientului tău.

Am creat personaje mitologice imaginare cu care poți interacționa în peisajele tale interioare, astfel încât să poți recunoaște, accepta și învăța de la acestea părți uitate sau refulate ale sinelui tău. Este mult mai ușor să te confrunți cu un Spiriduș mitic ce reprezintă acea parte din tine care consideră că ești antipatic sau nedemn și să interacționezi

cu el, decât să adopți masca unei persoane nesuferite și insignifiante, și apoi să încerci să accepți acel „sine”.

Lucrul cu elementele de umbră, părțile din tine pe care ți-ai dori să le poți renega, necesită curaj, dar vreau să îți imaginezi că ai puterea de a împlânzi această creatură sabotoare numită Spiriduș. Vei descoperi că poți simți compasiune pentru el, în ciuda hidoșeniei lui, că îl poți iubi și îi poți descoperi valoarea și importanța în viața ta. Spiridușul, ca toate creaturile și ființele imaginare pe care le întâlnești în aceste pagini, este pur și simplu o metaforă pentru o parte din tine care este rănită și are nevoie de ocrotire, nu de judecată, și de acceptare, nu de admonestare.

Fiecare din noi are un Spiriduș sau doi, care au nevoie de iubire și o merită. Când compasiunea pentru aceste aspecte ale noastre ne ocolește, Spiritul se află acolo pentru a ne umple de iubire și acceptare.

De-a lungul anilor, personajul Spiriduș pe care l-am creat mi s-a părut incredibil de eficient în a-i ajuta pe oameni cu vindecarea profundă. (Dacă nu ești familiarizat cu lucrările mele, am introdus pentru prima dată metafora Spiridușului în cartea mea, *Remembering the Future (Să ne amintim viitorul)*). Trebuie să știi unde te afli și să îl privești pe Spiridușul tău în ochi, dacă vrei să începi să preiei un rol de conducere în viața ta, pentru că el este acea parte din tine care te va trimite împleticindu-te de la un peisaj emoțional tulburător la un altul, aproape pe nerăsuflăte.

Nu trebuie să fii la cheremul acestui șarlatan care se crede inginer de transporturi. Cu toate acestea, chiar trebuie să încetezi să îl combați, să îl negi sau să îl alungi, lucru care nu face decât să îți creeze mai multe probleme. (Vei învăța mult mai multe despre relația ta cu acest personaj

răutăcios și cu alte personaje arhetipale din interiorul tău, mai târziu, în carte.)

Toate ființele fermecate pe care le întâlnești sunt simboluri aduse la viață prin imaginația ta și reprezintă aspecte ale psihicului tău. Ele servesc drept metafore puternice pentru înțelepciunea ta interioară și pentru înțelepciunea Spiritului, care îți este întotdeauna la îndemână. Lecțiile pe care le înveți prin conversații interioare cu ei te pot surprinde, fiindcă tu probabil subestimezi adesea cât de înțelept ești odată ce oprești flecăreala minții tale veșnic ocupate și accesezi intuiția și cunoașterea ta interioară.

Uneori, ceea ce înveți este dureros; alteori, este inspirator. Dar să știi că, indiferent dacă o ființă imaginară interioară pare să fie un adversar care aduce vești rele sau un aliat înzestrat cu o înțelegere profundă, această parte din tine este întotdeauna, în cele din urmă, un ajutor pentru tine, dacă lucrezi eficient cu aceasta.

Atunci când călătorești prin teritorii obișnuite și familiare, în același timp intime și universale, îți poți consulta busola magică și poți primi îndrumare de la acești aliați și adversari de pe această hartă, care cunosc configurația terenului și toate secretele sale. Oricând îți lipsește ceva, un oracol care se află în acest peisaj – Spiritul locului – îți va revela darurile sale secrete. Ai încredere în abilitatea ta de a interacționa cu această hartă magică și cu părțile sale vii și vei înțelege că niciodată nu ești și nu vei fi captiv sau singur.

Oriunde ai fi, indiferent de tulburarea emoțională prin care ai trece, poți învăța să fii prezent cu ea atât cât trebuie, și nu mai mult. Pe orice țărâm există întrebări care își așteaptă răspunsul și descoperiri care urmează să fie făcute,

toate dându-ți puterea unui cartograf magic. Invocă Harta și cunoaște-ți locul pe ea, și astfel vei învăța cum să găsești curajul de a fi prezent pe deplin în circumstanțele tale și de a crede în abilitatea ta, în plină dezvoltare, de a naviga spre un teren mai înalt. Vei învăța să îți lași sufletul să se trezească în fața puterii din tine și să o folosească spre binele tuturor.

Cum să folosești această carte

În aceste pagini vei face o călătorie care te va îndepărta de frică, disperare, îngrijorare, furie sau frustrare și îți vei dobândi puterea de cartograf magic.

În **Partea I**, vei explora răspunsul la întrebarea: „Unde te afli?”. Lumea ta interioară este reprezentată de un peisaj cu care interacționezi și pe care îl poți influența. Aici, vei învăța despre Busola infailibilă a Spiritului, care te poate ghida mult mai bine decât simpla logică. Această busolă trezește în tine abilitatea de a co-crea magie în viața ta.

Vei ajunge să înțelegi că, dacă te vei opri din alergat, dacă doar vei respira adânc și vei începe să explorezi acest peisaj, vei începe să te eliberezi de sentimentul de a fi aruncat dintr-un tărâm tulburător și haotic într-altul. Vei descoperi cum să traversezi cu mai multă încredere Câmpiile Furtunii, Valea Pierderii și Mlaștina Vâscoasă, ca să te poți revigora sub Copacul Odihnei sau pe Strada Ușoară, sau să ai parte de minunatele priveliști de pe Culmile Bucuriei, care pot fi găsite la marginile tuturor peisajelor anevoioase.

Oriunde ai fi, ești și undeva în timp. Te poți gândi la trecut și poți chibzui asupra viitorului, și este datoria ta să recunoști cum poți „călători în timp” în mod eficient, astfel încât să nu te simți pierdut pe Harta vieții tale. În această parte a cărții vei descoperi, de asemenea, ce să faci dacă te pierzi în Tărâmurile Fantomelor fiindcă te-ai complăcut mult prea mult în nostalgie sau într-o gândire nerealistă, în loc să te concentrezi pe ceea ce poți face chiar acum.

În **Partea a II-a**, vei începe să navighezi pe harta ta. Vei învăța să recunoști influența trișorului de Spiriduș, care reprezintă orgoliul tău rănit, și să îi distingi vocea, astfel încât să îl împiedici să te manipuleze constant. Vei învăța și cum această creatură abilă se furișează în dialogurile tale interioare legate de viața ta zilnică, dialoguri reprezentate de Gură-Spartă, personificarea ego-ului tău sănătos și nevătămat. Apoi îi vei întâlni pe aliații magici interiori, care populează peisajele Hărții tale fermecate și vei descoperi cum te pot ajuta. Îți voi oferi o mulțime de exerciții care îți vor permite să îți folosești înțelepciunea subconștientă pentru a afla mai multe despre trecutul, prezentul și viitorul tău și despre cum poți să îți diminuezi suferința și să începi să îți vindeci rănilile.

Aceste dialoguri implică vizualizarea, dar există întotdeauna și o componentă de jurnal. Exercițiile vor fi cu mult mai eficiente dacă te angajezi să lucrezi cu un jurnal în care îți poți înregistra experiențele pe măsură ce le folosești, inclusiv detaliile conversațiilor tale „magice” cu ființele magice. Poate fi extrem de util să revii la asemenea scrieri în viitor, pentru a vedea cât de mult ai progresat și ce ai învățat. Reține că atunci când îți cer să „scrii” despre

experiențele și impresiile tale, trebuie să îndrăznești să le desenezi, în schimb.

În aceste exerciții vei lucra cu Vrăjitorul Conștientizării, sinele observator care vede cu ochii neutri ai sufletului. Vei dialoga cu el și îl vei îmblânzi pe Spiridușul trișor, care te abate spre peisajele chinuitoare, unde ai ocazia să evoluezi și să dobândești înțelepciune. O vei urma pe Colectionara de Oase atunci când îți va face semn să revendici tot ceea ce ți se cuvine de drept sau ce ți s-a refuzat și apoi o vei saluta pe sora ei geamănă, Grădinăreasa Blajină. Această figură blândă a Mamei Pământ îți va arăta cum să plantezi semințele intenției pe Câmpul Visurilor, acolo unde te va ajuta să cultivi tot ceea ce îți dorești.

Vei lucra și cu Spiritele Locului: miturile antice conțineau povești despre aceste spirite vii din natură și eu am adaptat această idee pentru a te ajuta să descoperi ceea ce trebuie să știi în orice decor te-ai afla. Spiritele Locului îți vor revela lumina și umbra din orice peisaj emoțional, vor lumina comorile din acest ținut și te vor învăța cum să crezi un talisman al puterii și al curajului pe care să îl porți mereu cu tine.

În **Partea a III-a**, vei ajunge la o etapă mai puțin solicitantă a călătoriei tale și vei lua o pauză de la meandrele dificile din punct de vedere emoțional (în sfârșit!). Aici, vei reflecta în liniște asupra sensului și a magiei pe care le-ai căutat și vei începe să vezi că, la fel ca fiecare ființă umană, tu ești un erou într-o călătorie a cunoașterii, a vindecării și a efortului spre o mai mare abundență, bucurie și siguranță. Vei învăța cum se revelează magia în viața ta și cum îți oferă

sentimentul unui scop după care tânjești, și vei afla cum să lucrezi cu această magie.

În final, în **Partea a IV-a**, vei începe să observi cum harta ta interacționează cu hărțile altora și vei aplica ceea ce ai învățat pentru a putea începe să crezi relații mai bune, să găsești tovarăși de călătorie care să te ajute și să le spui rămas-bun celor care nu mai călătoresc pe aceeași rută ca a ta. Hărțile tuturor oamenilor urzesc în mod constant noi tipare pe măsură ce se intersectează, fapt evident în momentele cruciale ale destinului, în sincronități și în întâlnirile cu cei pe care îi numesc Schimbători Magici ai Hărților, care îți schimbă direcția în mod dramatic.

Vei găsi aliați și adversari în viața ta pentru că și ei au menirea de a te ajuta să devii un cartograf mai bun. Pe măsură ce lucrezi cu Harta ta pentru a face din viața ta o aventură mistică și minunată, influențezi lumea și ea te influențează la rândul ei. Noi oameni și noi oportunități se arată. Încotro vei merge, acum că ești un cartograf conștient? Vei afla despre asta în capitolul final al cărții.

În toate celelalte capitole vei găsi Note de călătorie, care rezumă punctele principale ale materialului pe care tocmai l-ai citit. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, probabil ai tendința să gonești prin viață fără a asimila cu adevărat înțelepciunea sa, fără a te opri să analizezi tot ceea ce ai învățat. Dacă ai ținut vreodată un jurnal de călătorie, știi cât de valoros este să iei notițe despre locurile pe care le vizitezi, oamenii pe care îi întâlnești, priveliștile pe care le vezi și experiențele pe care le ai. Dacă nu iei notițe, amintirile încep să se șteargă și nu îți poți aminti toate detaliile minunate ale călătoriei tale.

Te încurajez să te întorci iar și iar la Notele de călătorie; analizează-le și scrie în jurnalul tău orice gânduri, impresii sau sentimente pe care ți le inspiră, adăugând propria ta înțelepciune recent dobândită.

De asemenea, pe măsură ce lucrezi cu toate conceptele prezentate aici, îndrăznește să îți lași intuiția să genereze alte peisaje magice, care te vor ajuta să interacționezi cu sentimentele, gândurile și credințele tale interioare, într-un mod sigur din punct de vedere emoțional. Vei găsi o listă a Locurilor Magice la finalul acestei cărți, care să te ajute să îți amintești ținuturile pe care le-ai explorat în aceste pagini. Te-ai putea inspira și din ținuturile familiare ale fanteziei și basmelor. Filmele și cărțile precum *Vrăjitorul din Oz*, seriile *Harry Potter*, *Avatar* și *The Lord of the Rings* (*Stăpânul Inelelor*) au avut un succes enorm în întreaga lume deoarece prezintă peisaje minunate, unde se desfășoară povești arhetipale ce rezonază cu oamenii de pretutindeni.

Ne adâncim în aceste aventuri, cu răsturnările lor de situație terifiante și bruște, care sunt atenuate și îndreptate prin prezența magiei, ceea ce îi dă puterea unui băiat umil, pe nume Harry, să țină piept unui mare rău. Ea luminează calea Avatarului într-o pădure care pare periculoasă la început, dar se dovedește a fi ocrotitoare, odată ce el acceptă un nou mod de viață și înțelegere. Magia de care ne bucurăm în aceste filme și cărți acționează în propriile noastre vieți, dar se poate ca noi să n-o fi observat încă.

Lucrând cu tehnica de a călători spre peisaje interioare magice și de a vorbi cu creaturi mistice, poți redescoperi magia care există în paralel cu realitatea lumescă, așa cum lumea lui Hogwarts și a vrăjitorilor din *Harry Potter* există în paralel cu cea a „Încuiaților” obișnuiți. Dar pentru

a face asta, trebuie să îți reduci la tăcere gândirea logică. Atunci vei putea descoperi minunile ascunse care se dezvăluie când stai pe tronul ce aparține Vrăjitorului Conștiinței și vei putea deschide ochii sufletului tău.

O călătorie colectivă

Nu ești singur în această călătorie, și nici nu ești singur dacă te simți „pierdut” pe Harta vieții tale. În ziua de azi, mulți oameni simt că este dificil să dea un sens vieții lor.

Există o relație tensionată și lipsită de sincronizare între realitatea pe care o experimentăm cu toții și cea în care am dori să ne aflăm. În această perioadă de schimbări radicale și a unei conștiințe globale acute a interconectării noastre, prea mulți dintre noi se simt neputincioși, plini de frică, confuzi și îngrijorați. Cu toate acestea, suntem și bucuroși de transformările pozitive ce urmează să vină. Ceea ce știm cu siguranță este că schimbarea vine rapid peste noi.

Se discută mult zilele acestea despre 2012 și despre ce ar putea sau nu ar putea însemna anul acesta. Sfârșitul Zilelor? Apocalipsa? Mulți experți au studiat calendarul mayaș antic, profețiile Hopi și alte comentarii legate de aceste date, și deși concluziile și detaliile diferă, firul comun al gândirii este același: părăsim un vechi mod de a fi și intrăm într-o nouă Mare Eră Mondială. Mulți savanți, atât antici, cât și moderni, vorbesc despre evoluția omenirii, despre finaluri și noi începuturi. Toți atrag atenția asupra acestui moment crucial din istoria planetei noastre ca fiind unul al transformării majore. Dar ce fel de schimbare vom trăi?

Fără nicio îndoială, toți suntem îndemnați să renunțăm la vechile moduri de a trăi în lume, care nu ne mai susțin, și să intrăm pe un teritoriu necunoscut. Vom face asta deoarece recunoaștem că nu mai este posibil să ne găsim siguranța în formele exterioare în care am fost condiționați să credem, fie că este vorba despre sistemele economice sau despre granițele naționale. Trebuie să găsim un nou mod de a ne orienta, astfel încât să nu ne simțim pierduți sau la bunul plac al sorții, pe măsură ce instituțiile, sistemele și împrejurările vieților noastre încep să se transforme în mod dramatic.

Noi schimbăm lumea din interior spre exterior și de aceea am scris această carte. Vreau să te îndrum pentru a-ți găsi pacea interioară, indiferent de ce se întâmplă în viața ta. Vei învăța metode dovedite de a-ți schimba conștiințarea, astfel încât să poți face ceea ce este necesar pentru a transforma lumea exterioară într-un loc mai bun pentru tine și pentru noi toți.

Încotro ne îndreptăm? Chemați în necunoscut, trebuie să învățăm să fim propriile noastre oracole. Un *oracol* accesează înțelepciunea Divină superioară, care transcende ideile noastre mărunte despre supraviețuire personală și noțiunile noastre limitate despre posibilitățile pe care le avem în față. Spiritul ne dăruiește ochi noi, deschiși spre potențial. Putem accepta destinul sufletelor noastre, indiferent ce dificultăți ni se prezintă în circumstanțele exterioare temporare ale vieților noastre.

În acest moment de tranziție, pe măsură ce trecem la o nouă stare a conștiinței, cu toții aspirăm la o hartă, ca să putem vedea încotro mergem. A fost o călătorie lungă și încă nu s-a terminat. Cu toții putem alege să lucrăm cu harta

noastră în mod conștient, să devenim cartografi magici și să ne schimbăm drumul. Atunci vom aduce vindecarea în această lume și, în același timp, vom găsi sensul pe care îl căutăm.



Oricât de mult ne-am dori o scurtătură sigură spre un loc idilic, rareori o găsim. Nu există drum care să ocolească suferința și lecțiile dureroase, care să ocolească peisajele tulburătoare ale vieților noastre. Cu toții trebuie să vizităm aceste locuri mai întunecate, fiindcă asta face parte din aventura noastră. Cu toate acestea, nu trebuie să stăm aici prea mult timp sau să le tot vizităm, iar și iar. Avem o alegere – dar numai dacă o revendicăm pentru noi înșine. Apoi vom afla că avem puterea de a merge acasă, spre locul dinlăuntrul nostru unde ne simțim siguri, apărați și iubiți.

Și iată ceva interesant: ori de câte ajungem într-un loc de odihnă liniștit, curând descoperim că aspirăm să mergem mai departe după o vreme, fiindcă fără mișcare nu există viață!

Deoarece ești om, stă în natura ta să călătorești, să descoperi că ceea ce ai căutat se află peste tot în jurul tău. Foarte des, locul cu iarbă pe care îl cauți se află chiar sub picioarele tale. Trebuie doar să te trezești spre acea cunoaștere care este ascunsă de mintea ta conștientă.

Da, porți conduri de rubin și poți merge acasă oricând vrei. Pentru moment, îmbrățișează această mare aventură. Pășește în interiorul Hărții tale fermecate...

Partea I

**CUM SĂ TE ORIENTEZI
SINGUR
PE HARTA TA**

Nota autoarei: Majoritatea poveștilor din această carte sunt relatări adevărate, în care numele și detaliile de identificare au fost schimbate în vederea protejării confidențialității, iar câteva povești sunt fragmente adunate din ani de lucru cu mii de clienți. Cele din urmă reflectă spiritul predării unei învățături, dar nu și experiențele unei persoane anume.

- Capitolul unu -

UNDE TE AFLI?

*Trebuie să părăsești orașul confortului tău și să intri
în sălbăticia intuiției tale... ceea ce vei descoperi va fi minunat.
Ceea ce vei descoperi ești tu însuși.*

ALAN ALDA

*Fiecare dintre noi are în sine un continent de caracter
nedescoperit. Binecuvântat este cel ce se erijează
într-un Columb al propriului suflet.*

AUTOR NECUNOSCUȚ

A fost odată ca niciodată o femeie care a avut o aventură cumplită pe Harta ei fermecată. Această poveste dramatică a avut loc pe parcursul mai multor ani, în timp ce era purtată dintr-un peisaj într-altul fiindcă era speriată și refuza să exploreze ce trebuia să învețe în fiecare loc:

Peste tot în jurul meu, aerul pârâia, încărcat de electricitate. Am alergat de-a curmezișul câmpurilor întunecate, căutând adăpost și lumină, înfricoșată de furtună. Tunetul bubuia și zguduia pământul, în timp ce fulgere despicau cerul, luminând pentru scurt timp peisajul. Totul a început să se aprindă și priveam pereții fragili de hârtie ai casei mele mistuindu-se. Fusesem aici pentru atâta timp, dar nu știam cu adevărat ce era acest loc; știam doar că voiam „afară”, așa că am continuat să alerg.

Deodată, m-am trezit pe un câmp de maci purpurii care se întindea cât vedeam cu ochii. Îi puteam auzi șoptindu-mi: „Stai, dormi, visează... fii a noastră și numai a noastră.” Ușurată și atât de obosită, mi-am lăsat capul pe patul moale de flori și am căzut într-o moleșeală somnoroasă. Pentru o clipă, m-am întors în locul în care fusesem înainte să lovească fulgerul. Era un deșert sterp, un loc sinistru și pustiu, unde nu crescuse niciuna dintre semințele mele, și solul crăpat gâfâia după ploaia răcoasă care nu venea vreodată. Viața fusese o luptă atât de aspră, atât de nedreaptă. Cine mi-a furat apa? Cine mi-a luat visele?

Am căzut în somnul adânc al negării care a însoțit alcoolismul și dependența de droguri. Abuz, alcool, mâncare, un bărbat? Cheltuieli, alcool, droguri, foame, orgii, un nou suflet pereche? Abuz?... iar și iar, și iar.

Tunetul a bubuit. Mă aflam înapoi în Câmpiile Furtunii, fugind disperată. În panica mea am simțit frustrarea crescând, amintindu-mi cât de des fusesem aici înainte. Am înjurat când m-am împiedicat de o rădăcină și m-am poticnit de o piatră, și mi-am dat seama vag că pământul uscat de sub picioarele mele era chiar ținutul dezolării, unde locuisem ani de zile. De ce eu? Mi-am blestemat norocul și ținutul care fusese atât de sterp, nedoritor să rodească pentru mine.

Nu, nu îl udasem, nici nu avusesem grijă de semințele mele – și totuși, eram furioasă. Locul meu nu era aici. Meritam mai mult! Cine mi-a furat soarele? Cine mi-a furat povestea? Câmpul de Maci – unde era intrarea? O, da, acum mi-am amintit. Am auzit bobocii șoptind din nou. Tot ce trebuie să fac era să iau licoarea magică și mă puteam întoarce la dulcele meu somn narcotic.

Eu eram acea călătoare nefericită care simțea că viața ei scăpase de sub control. Aceea e povestea *mea* și au trecut ani de zile până să pot găsi sensul în suferința mea sau să pot vedea magia în felul în care s-a desfășurat totul.

Dar tu? Ai fost în aceste ținuturi pe care le-am descris? Te afli acum într-unul din ele? Închide ochii și întreabă-te: *Unde sunt?*

Poți denumi acest ținut? Potolești vânturile și liniștești pământul de sub tine când dai un nume acestui loc în care te afli. Identifică peisajele tale interioare precum „Valea Pierderii” și vei începe să înțelegi că *nu* ești pierdut până la urmă. Acesta este pur și simplu un ținut pe Harta vieții tale. De îndată ce îți vei defini locul, vei accesa propriile puteri ale observației – și, după cum vei învăța, acelea sunt într-adevăr puteri magice.

Renunță la frică și confruntă-te cu împrejurimile, și vei invoca și puterea de a-ți modifica experiența legată de ele și chiar de a schimba peisajul în sine. Trezești imediat acea parte a psihicului tău care știe că experiențele tale nu sunt suma a ceea ce ești. Odată ce ai creat o separare mentală de tine, cel care merge prin Valea Pierderii sau urcă pe calea spre Muntele Neclintit, vei înțelege că te afli aici doar temporar, indiferent de ce se întâmplă. „Tu” ești în afara dramei și a suferinței. Acel „tu” care spune „Ah, aici mă aflu” și arată spre Hartă este *sufletul* tău.

Acel „tu” care este Cartograful și aventurierul are puterea de a te duce spre un loc mai bun, dar nu mai simți nevoia să faci acest lucru atât de repede atunci când ești cuprins de o panică oarbă. Poți începe să explorezi acest ținut fermecat pentru a vedea ce poți descoperi.

Peisajul tău interior reflectă sentimentele tale și gândurile legate de ele. Pământul de sub picioarele tale și atmosfera din jurul tău se pot schimba într-o clipă, în urma reacției tale la ceea ce percepi că se întâmplă în viața ta. Azvârlit într-un nou peisaj de o reacție emoțională puternică la împrejurările tale, nesigur unde te afli, descoperi că ochii tăi sunt orbiți de frică, dispreț de sine sau mâhnire și ai un gând simplu și frenetic: *Scoateți-mă de aici!*

Dar dacă alegi să nu pleci? Ce comori ascunse ai putea găsi? Ți-ai putea descoperi în sfârșit scopul și ai putea înțelege, în cele din urmă, sensul din spatele suferinței pe care ai trăit-o? Și dacă ai ști că ai puterea de a te purta spre orice ținut ai vrea să vizitezi și că nu ești niciodată prizonier în vreo experiență emoțională?

Desigur, atunci când inima începe să îți bată cu putere și să rămâi fără suflu, este firesc să te simți furios, trădat sau victimizat și să te agăți cu disperare de o ancoră de calm sau să te cațeri pentru siguranță pe o stâncă, atunci când ești aruncat încolo și înapoi de valurile oceanului. Să stai aici poate părea de neimaginat în momentul în care emoțiile tale sunt puternice și dureroase. Chiar și așa, oricând te simți amenințat – sau copleșit de furie, tristețe sau de sentimentul că nu ești suficient de bun – poți face un pas înapoi, ca să vezi această scenă din siguranța minții tale (cu potențialul său de imaginație vast) și îți poți recupera Busola Spiritului. Asemenea momente sunt reperele în care se poate întâmpla magia.

Locurile în care ai fost

Unde ai fost în viața ta? Ce ținuturi emoționale ai traversat? Ai crescut pe o pajiște liniștită, unde vremea era blândă și previzibilă, sau pe o mare furioasă, unde te agățai de o bucată dintr-o barcă distrusă la modul metaforic? Prima ta zi de școală a fost precum vizita într-un parc de distracții sau precum o rătăcire într-un labirint în crepuscul?

Dacă îți urmărești experiențele, vei vedea toate locurile diverse pe care le-ai vizitat în aventura ta. Poate că ai atins Pragul de Jos și ai găsit o comoară de diamante în țărână. Poate ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții în Orașul lui Ar Trebui, mulțumindu-i pe alții în defavoarea ta. Poate că ai petrecut ani întregi rătăcind printr-un Deșert Sterp și pustiu până ce, într-o bună zi, ai renunțat și ai găsit un drum spre o oază adevărată.

Sunt multe locuri pe Harta ta – unele foarte familiare, altele doar rar vizitate... unele încântătoare și altele dezolante. În exercițiul de mai jos vei învăța cum să identifici acele locuri și cum să le recunoști caracteristicile. Vei vedea cum funcționează aceste peisaje și vei vedea cum te poți muta dintr-unul în altul.

Exercițiu: unde ai fost?

În acest exercițiu vei face un mic tur al vieții tale, concentrându-te pe un capitol care a avut o încărcătură emoțională deosebit de puternică la acel moment, dar de care acum te desparte o oarecare distanță emoțională: o mare despărțire sau pierdere, o schimbare importantă, un început stâncos spre o nouă aventură sau vreo altă încercare spre

care te-ai îndreptat. Alege o experiență din trecut care a fost dureroasă la acea vreme, dar care, în cele din urmă, a deschis drumul spre o perioadă mai pozitivă a vieții.

Scrie în jurnalul tău o scurtă narațiune factuală despre experiența prin care ai trecut. Explică ce s-a întâmplat, ce gânduri și sentimente ai avut și cum ai acționat. Ai grijă să incluzi și credințele tale din acea perioadă.

Când ai terminat, rescrie povestea, descompunând-o într-o listă a evenimentelor și a reacțiilor tale emoționale la acestea.

După aceea, când privești lista, imaginează-ți fiecare experiență distinctă ca pe un peisaj. Sentimentul de a fi trădat când persoana iubită a plecat ar fi un peisaj, iar sentimentul de mâhnire care a urmat și respingerea dorinței de a mai avea vreo relație ar fi altul.

Iată un exemplu, cu evenimentele originale ale poveștii scrise cu caractere îngroșate, urmate de peisajele pe care le-a identificat clienta mea. Poți observa că ea a descris cum a interacționat cu fiecare în parte, precum și caracteristicile fiecăreia și felul în care acestea s-au schimbat.

Maggie era o agentă de bursă de mare succes, care și-a pierdut slujba și era fără loc de muncă de mai bine de un an. A avut câteva oferte, dar nimic nu s-a materializat. Privind retrospectiv, ea a venit cu următoarele idei:

Eram foarte îngrijorată în privința perspectivelor mele și mă simțeam speriată de faptul că nu știam unde și când voi mai găsi altă slujbă. Rătăceam printr-un deșert uscat neavând unde să mă ascund, fără apă sau adăpost, nesigură unde să merg pentru a găsi ceea ce îmi trebuie.

În fiecare dimineață mă trezeam cu un sentiment de anxietate. Îmi era groază să dau piept cu ziua. De îndată ce deschideam ochii, mă simțeam de parcă aș fi fost pe o plută, gata să cad într-o uriașă cascadă furioasă, dar cumva, pluta mea rămânea suspendată chiar înaintea să mă prăbușesc. Eram înconjurată de apă, dar nu era o apă din care să pot bea. Apoi, pe măsură ce ziua mea trecea, mă întorceam în deșert, târându-mi picioarele și temându-mă că nu voi ajunge la destinație.

Am primit oportunități pentru locuri de muncă ce nu s-au materializat. Acestea erau precum mirajele care ofereau o iluzie a siguranței.

L-am cunoscut pe Dave, care avea un salariu bun, și am început să ne întâlnim. M-am amăgit singură crezând că relația avea un potențial real, eu știind, în adâncul inimii, că nu avea – că era o distragere care mă seducea cu perspectiva siguranței financiare. Am simțit că găsisem o oază, dar de fiecare dată când mă duceam să beau de la izvor, acesta începea să sece. Înainte să dispară, mă retrăgeam și mă convingeam că l-aș putea face să mai rămână puțin – că apa aceea era adevărată – dar când încercam să iau din nou o gură puțin mai târziu, era tot un miraj. Speriată, m-am agățat de iluzia oazei în ceață.

În final, am simțit că urma să am o cădere nervoasă dacă nu dobândeam o anume siguranță în viața mea – o slujbă sau un semn că relația mea era solidă. Astfel că am început să merg la un curs de yoga, m-am alăturat unui grup de rugăciuni, am făcut multe plimbări, mi-am rezervat timp pentru a citi cărți bune, am început să mă simt umilă și am

făcut mici comisioane pentru prieteni, ajutând ori-când puteam. M-am întrebat dacă îmi doream cu adevărat slujba pe care o căutam. Am simțit nisipul mișcându-se sub picioarele mele și am observat stropi de ploaie care îmi cădeau pe față. O ploaie neîntreruptă, ocrotitoare, a început să cadă; și am văzut că deșertul zămislea viața. Am început să am încredere; apoi am acceptat faptul că această călătorie prin deșert îmi arăta-se cum să fiu răbdătoare, optimistă și plină de resurse.

Am început să dorm mai bine, să mă simt mai puțin stresată și mai plină de speranță. Când Dave mi-a zis că nu voia să continue relația, m-a copleșit un sentiment de eliberare și am sfârșit prin a-i ura să-i fie bine. Vremea se schimbase. Nu mai era atât de cald sau uscat; lucrurile erau pur și simplu plăcute și temperate.

În cele din urmă mi s-a oferit o altă slujbă. Nu o pot descrie decât ca un punct de cotitură pe un drum șerpuitor de munte și descoperirea bruscă a unei poieni cu un petic enorm de pământ acoperit cu flori sălbatice splendide. Am simțit că mă aflam pe un munte prietenos și că el îmi vorbea, spunându-mi: „Vezi? Am multe surprize minunate. Continuă să urci!” Am ajuns în vârful și am știut că puteam face altceva. Priveliștea era incredibilă!

Am schimbat profesia după ce am ajuns în vârful muntelui. Am lăsat finanțele, m-am mutat la țară și am deschis o plăcintărie! Sunt în Tărâmul Aventurii distrându-mă de minune, și nerăbdătoare pentru ce rezervă fiecare nouă zi.

Uitându-te la ceea ce ai scris, vezi cum peisajul s-a schimbat, uneori ca urmare a alegerilor pe care le-ai făcut, iar alteori, din cauza împrejurărilor care păreau scăpate de sub controlul tău – evenimente, reacții emoționale de moment, idei care îți veneau brusc sau oportunități care se iveau? Vezi cum ai interacționat cu Harta ta? Întotdeauna interacționezi cu ea, dar acum o poți face conștient.

Unde te afli astăzi? În ce peisaj emoțional trăiești? Este acesta locul unde ți-ai dori să fii? Simți că aparții acestui loc?

Busola de încredere a Spiritului

Oricând ne simțim pierduți sau nelalocul nostru, putem apela la Spirit pentru a ne ghida și orienta pe harta noastră.

Spiritul e o forță precum atracția magnetică a polului nord. Spiritul este adevăratul nord, Sursa întregii puteri și înțelepciuni, și nu te va induce în eroare niciodată. Divinul este întotdeauna prezent, chiar și când îi pierzi urma. Tu ești o ființă spirituală care învață printr-o formă umană și, prin urmare, ești deja magnetic pentru Spirit. Undeva, în interiorul tău, ai o înclinație firească spre Spirit, care te va îndruma corect întotdeauna. Tot ce trebuie să faci este să mergi mai încet și să îți scoți busola. În timp ce rămâi liniștit, Spiritul îți vorbește prin intuiție, orientându-te și apoi îndrumându-te spre următoarea acțiune sau lecție sufletească potrivită. Este GPS-ul tău personal!

Consultă-l... și apoi, oftând ușurat, vei recunoaște că nu ești singur și pierdut în pădure. Vei vedea că ești pe Harta fermecată și că ai puterea de a-ți influența experiența – de

a te salva de la a rămâne împotmolit în Mlaștina Vâscoasă sau de la a te simți vinovat și copleșit în Orașul lui Ar Trebui.

Vei descoperi și că acțiunea de a-ți scoate busola te-a făcut să convoci și creaturile fermecate care îți vor servi drept mentori, aliați și adversari. Aceste aspecte personificate ale psihicului tău îți vor spune întotdeauna ceea ce trebuie să știi, lucru care ar putea fi foarte diferit de ceea ce vrei să auzi!

Cu toate acestea, dacă nu asculți glasul înțelepciunii lor și le ignori prezența, vei uita cu totul de busola ta și o vei pune într-un loc greșit. Îți vei stoarce creierii pentru a-ți seama unde a fost greșeala și cum să eviți suferința, și să obții ceea ce vrei de la viață. Apoi aventura ta îți va părea mai curând un coșmar și vei începe să crezi că ești neputincios când, de fapt, ai un potențial enorm de a-ți direcționa calea.

Iată un exemplu: Imaginează-ți că soacra ta te sună la începutul zilei și te face să te simți atât de vinovată! Ea este foarte negativistă și, în mod normal, poți face față acestui lucru, dar soțul tău tocmai și-a pierdut slujba și s-ar putea să fie nevoie să-i găsești tu una, s-ar putea să fie nevoie să-ți vinzi casa, iar cei doi copii ai tăi sunt la facultate și te sună în mod constant să ceară mai mulți bani. Ești o persoană spirituală, nu-i așa? Cunoști toate răspunsurile și afirmațiile metafizice, dar nu-ți poți aminti nimic în acel moment și reacția ta te aruncă peste o culme metaforică.

Scoate-ți busola și aliniaz-o cu adevăratul nord, cu Spiritul, și vei vedea unde te afli. Poate simți că ești în Orașul lui Ar Trebui sau în acel peisaj chinuitor, cunoscut sub numele de Câmpiile Furtunii. Poate că e ca și când ai fi în noroi, undeva în junglă, aerul este umed și lipicios și ești

bombardată cu excremente, aruncate spre tine de o întregă ceată de maimuțe care se ascund în copaci și țipă la tine, în timp ce încerci să te ferești de bălegarul ce vine de sus. Oricât de groaznic ar părea acest „loc”, nu ești captivă aici. Acele maimuțe sunt *ale tale* și le poți face să înceteze să te deranjeze... și când vei face asta, vei descoperi că peisajul se va transforma în mod magic într-unul mai liniștit.

Cum faci față acestei situații? Folosind tehnicile cartografului magic, descrise în această carte, toate acestea te pot ajuta să nu mai fii reactivă, ci să devii mai creativă. Îți schimbi peisajul interior și, prin urmare, și pe cel exterior. Privești de jur împrejur în această junglă invadată de maimuțe și îți amintești ce să faci ca să scapi: decizi în mod conștient să nu acorzi importanță cuvintelor soacrei tale și îi spui, pur și simplu: „Am auzit ce ai spus – îți mulțumesc că ne-ai împărtășit și nouă”, închei convorbirea și îți reorientezi mintea spre lucrurile asupra cărora îți doreai cu adevărat să te concentrezi.

După cum vei afla, asemenea transformări de la dramă emoțională la ape calme sunt cu adevărat posibile. Întreaga putere de a schimba această reacție imediată de furie, frustrare și neajutorare este la îndemână, dacă vei folosi Busola Spiritului.

Busola defectuoasă a logicii

Dar logica? În ce mod se încadrează mintea analitică aici? La urma urmei, faptele sunt fapte și se pot face lucruri raționale atunci când lumea se prăbușește și oamenii te scot din sărite! Logica are beneficiile sale, dar atunci când o folosești ca pe *unicul* tău instrument de ghidare, în loc să lași

Spiritul să te îndrume, gândirea ta este mecanică și ai o viață de tip mecanicist asupra vieții, care te împiedică să percepi magia și misterul. Îți limitezi puterile fermecate.

O minte logică încearcă să înțeleagă totul, acesta fiind un scop nobil, dar pe care niciunul dintre noi nu îl poate atinge! Nu avem capacitatea de a înțelege tot ce se petrece în viață sau de a înțelege cum să ne schimbăm circumstanțele și să modificăm comportamentul altor oameni. Nici unul dintre noi nu poate ști de ce are loc un cutremur sau un tsunami și mii de oameni mor în urma sa, sau ce putem face personal ca să „rezolvăm” aceste probleme copleșitoare ale condiției umane. Este posibil să o luăm razna încercând să determinăm ce am făcut ca să îl „atragem” pe hoțul care ne-a furat portofelul, boala cronică fără o cauză cunoscută sau ruda care nu reușește să ne respecte limitele.

Unele lucruri pur și simplu se întâmplă. Utilizarea exclusivă a logicii pentru a diseca evenimentele dispartate ale vieții îți poate spune uneori cum s-au întâmplat lucrurile și îți poate oferi și informații care te-ar putea ajuta să previi viitoare dezastre. Dar logica nu îți poate arăta forțele cauzale subiacente, nu îți poate revela misterul și magia și nu poate răspunde la întrebarea *de ce?*

Busola Spiritului îți amintește că poți avea încredere că inima ta va continua, cel mai probabil, să bată, că aerul va continua să îți umple plămâni și că, dacă vei face alegeri bune și vei munci din greu, viața ta nu va fi la fel de dificilă cum ar fi dacă ai face alegeri proaste și ai lăsa întreaga luptă pentru altcineva. Oricât de mult ai vrea să crezi că poți evita iritarea, frustrarea, durerea și tragedia pe de-a-ntregul, asta pur și simplu nu se va întâmpla – și acest lucru scoate din sărite mintea logică.

Nu-ți poți „da seama” cum să îți repari viața, astfel încât nimic rău și neașteptat să nu ți se întâmple. Însă poți alege să îmbrățișezi o călătorie mistică; să lucrezi cu simbolurile care servesc drept limbaj al misterului și Spiritului și să trăiești o viață mai bogată, mai profundă care nu poate fi planificată până în ultimul detaliu.

Dacă te vei lăsa în voia aventurii și vei avea încredere în Busola Spiritului ce îți aparține, atunci harta va începe să aibă sens și se vor revela noi căi.

Spiritul este antidotul pentru orice gen de suferință pe care ne-o creăm nouă înșine. Folosirea unei Busole imaginare a Spiritului, care ne amintește de puterea iubitoare și liniștitoare a Divinului, ne poate ajuta să ne amintim că, ori de câte ori ne simțim pierduți, asta este doar o iluzie, fiindcă Spiritul este chiar acolo cu noi.

Următorul exercițiu te va ajuta să simți puterea și prezența Divinului.

Exercițiu: Orientează-te cu Busola Magică

La fel ca în cazul unei busole reale, vei lucra cu patru direcții: N, S, E și V. Cu toate acestea, în loc să reprezinte „nordul”, „sudul”, „estul” și „vestul”, aceste litere corespund experiențelor și percepțiilor emoționale (după cum vei vedea).

Desenează cadranul unei busole pe o bucată de hârtie (fie pe una reală, fie în mintea ta): denumește acul îndreptat în sus „N”, pe cel îndreptat în jos, „S”, pe cel îndreptat spre dreapta „E” și pe cel îndreptat spre stânga, „V”. Sub *N* scrie: „Adevăratul Nord”. Apoi, sub *E* scrie „Ego”; sub *V* scrie „Voință” și sub *S* scrie: „Separare”.

Pune busola pe podea, cu *N* orientat în sus, la fel ca pe o hartă. Ridică-te, închide ochii și inspiră și expiră încet. Simte legătura ta cu Spiritul. Adevăratul nord nu se schimbă niciodată, nu se mută niciodată. El este întotdeauna acolo pentru tine.

Acum, întoarce-te la 90 de grade spre dreapta, în direcția „Ego-ului”. Meditează la ceea ce înseamnă *ego* pentru tine. Ce imagini, gânduri, sentimente sau senzații îți vin în minte atunci când te gândești la acest cuvânt? Îți vine în minte o frântură de amintire a unei perioade în care erai guvernat de ego-ul tău, un moment în care l-ai lăsat să preia conducerea? Te gândești la ocazii în care te-ai simțit neuzit sau neapreciat? Te *simți* neapreciat? Invizibil? Simți rușine sau ai impresia că, într-un fel, ești nedemn? Oricare ar fi gândurile, credințele sau amintirile tale, oricât de tulburătoare sau dureroase ar putea fi, rămâi prezent cu ele. Îngăduie-ți să-ți exprimi emoțiile cu trupul. Acordă-ți timpul necesar pentru a înțelege care este experiența „ego-ului”.

Când ești gata, întoarce-te încă 90 de grade spre dreapta, astfel încât să ai în față *S* sau „Separarea”. Acordă-ți câteva momente pentru a te concentra pe cuvântul *separare* și observă ce imagini, gânduri, sentimente sau senzații îți vin în minte. Cum te simți când trăiești „separarea”? Ce amintiri se ivesc? Te simți singur? Te vezi încercând prea mult să îi mulțumești pe alții, într-o încercare de a-i convinge să te accepte în grupul lor? Îți amintești de primele clase ale liceului și de găștile sale?

Când ești gata, întoarce-ți corpul din nou, astfel încât să ai în față „Voința” sau *V*. Meditează asupra *voinței*. Ce înseamnă pentru tine? Cum te face să te simți? Ce imagini

Îți vin în minte când experimentezi o conectare cu voința? Atunci când ești plin de voință, reacționează alții așa cum ți-ai dori? Circumstanțele tale se conformează așteptărilor tale? Voința funcționează pentru tine sau te lasă frustrat?

Întoarce-te la poziția „Adevăratului Nord”. Simte cum te reconectezi cu puterea iubirii necondiționate a Spiritului pentru tine. Imaginează-ți o lumină albă care te înconjoară și te umple de o iubire protectoare, ocrotitoare. Te simți în siguranță, eliberat și curajos. Savurează această experiență timp de câteva minute.

În orice parte te-ai întoarce, Spiritul este acolo, după cum vei experimenta în continuare.

Regăsește-ți busola și înlătură cuvintele „Ego”, „Separa-re” și „Voință”, apoi înlocuiește-le cu „Absența efortului”, „Încredințarea în fața Sacrului” și „Noi”. Repetă acest exercițiu, privind în fiecare direcție și meditând asupra acestor experiențe dătătoare de putere și pline de iubire. Încheie experimentând din nou adevăratul nord. Apoi ia un jurnal și scrie despre imaginile, gândurile, credințele, sentimentele și amintirile care ți-au venit în minte.



Punctele de pe această Busolă a Spiritului se schimbă atunci când recunoști puterea transformatoare a Divinului.

Nu mai trebuie să îți percepi separarea și, în schimb, poți simți și te poți bucura că ești parte din *noi*, o comunitate mai largă a oamenilor și a creaturilor de pe planeta Pământ.

Poți depăși nevoia ego-ului tău de a se simți important, recunoscut și auzit prin încredințarea în fața *Sacrului*. Vei găsi siguranță știind că Spiritul te veghează mereu, lucrând

mereu spre binele tău. Poți crede în îndrumarea sa iubitoare și îi poți respecta înțelepciunea.

Poți înlocui voința ta cu *absența efortului* atunci când aștepti răbdător miracolele Spiritului, care despică marea ce stă ca un obstacol înaintea ta, îți dă aripi pentru a trece peste necazurile tale, îți oferă posibilități la care nu te-ai fi gândit niciodată și aduce în viața ta oameni și situații care reflectă calmul și acceptarea ta interioară.

Poți folosi oricând busola care te pune în acord cu forța invizibilă a adevăratului nord; te poți orienta într-un loc care te face să fii confuz, trist, speriat sau frustrat și poți deveni un observator al acestei experiențe. Atunci începe adevărata magie a vieții tale și îți amintești de ce ai venit aici.

Oricând ajungi în acele locuri în care emoțiile tale iau amploare și încep să formeze nori de tornadă care amenință să te încolțească, să știi că te afli la intersecția dintre două lumi, unde invizibilul formează și informează vizibilul. Dacă te poți îndepărta de tine și dacă poți accepta că te afli aici, unde *X* marchează punctul de pe hartă, îți vei aminti că *tu* nu ești peisajul tău interior. Tu nu ești Câmpiile Furtunii care se agită în interiorul tău, Deșertul Sterp care te face să te simți absent și plin de lipsuri. Nu ești Râul Furios care te aruncă repede la vale, luat de curent.

Călătorind prin diverse peisaje, ești tot timpul capabil să te vezi ca un participant separat. Nu ești o persoană cuprinsă de întristare, ci una care călătorește temporar prin Valea Pierderii, o zonă pe care poți alege să o părăsești (deși s-ar putea să fie nevoie să te întorci la un moment dat). Ești un explorator curajos și o ființă puternică, ce

tocmai și-a dat seama că nu este unde își dorește să fie și are puterea de a se muta în alt loc.

Confuzie în privința „locului” nostru

Într-un seminar recent am întrebat 150 de participanți: „Câți dintre voi vă simțiți pierduți chiar acum?” și toți, în afară de câțiva, au ridicat mâinile.

Ni se întâmplă tuturor. Se poate să știm unde sunt scaunele noastre, dar suntem cu totul pierduți în alt mediu. Dacă acest lucru e adevărat, atunci *unde suntem?*

Ființele umane sunt singura specie care nu are un simț real al „locului”. Asta deoarece suntem capabili să ne folosim mințile pentru a ne imagina pe noi înșine în alt loc, să revizităm trecutul și să ne imaginăm viitorul. Noi trăim o altă realitate decât cea a momentului prezent, o realitate numită experiența noastră subiectivă, care este adesea în contradicție cu evenimentele care se petrec în afara minților noastre. Nu e de mirare că suntem dezorientați. Emoțiile și gândurile noastre ne plasează într-un deșert atunci când asistăm la un seminar într-o cameră de hotel.

Noi toți avem „un loc” în lume și în marea urzeală a vieții. Cunoașterea acestui „loc” ne dă un sentiment al siguranței și al scopului. Problema este că acordăm atât de multă importanță propriilor noastre experiențe interne, încât avem amnezie în ceea ce privește adevărata noastră natură și, apoi, nu ne putem găsi casa, locul căruia îi aparținem. Simțim că rătăcim fără țintă pe drumuri șerpuitoare spre cine știe unde. Uităm că suntem aventurieri pe o Hartă Fermecată, prinși în arta magică a co-creației, împreună cu

tovarășii noștri de călătorie și cu Spiritul. Nu putem merge „acasă” până când nu știm unde ne aflăm chiar acum.

M-am simțit pierdută și confuză, aruncată de colo-colo, din Deșertul Pustiu spre Câmpiile Furtunii și spre hipnoticul Câmp de Maci ani la rând, până când, într-un final, am dat de Pragul de Jos și am recunoscut că eram o alcoolică ce nu avea nicio putere asupra consumului meu de alcool. Adormisem în acel Câmp de Maci periculos de ademenitor atât de des, încât am pierdut o bună parte din viață și multe șanse de a mă dezvolta, de a mă vindeca și de a-mi accepta țelul. Pur și simplu existasem reacționând la ceea ce se întâmpla peste tot în jurul meu. Nu fusesem capabilă să aud vocea sufletului meu, care știa unde este casa și cum să ajungă acolo.

Nu puteam să îmi iau în stăpânire rolul de participant la co-crearea evenimentelor vieții mele, fiindcă acel gând era mult prea dureros pentru a-l întreține. Simțindu-mă profund inconfortabil în peisajul meu interior, căutam cu fervoare un loc de răgaz care mă tot ocolea. Și, la fel ca mulți alcoolici, am avut un moment de revelație când, într-o zi, m-am uitat atent într-o oglindă, cu o pereche de ochi foarte diferiți. M-am văzut cu adevărat, pentru prima dată de când îmi pot aminti.

Oglinda nu minte niciodată

Oamenii vor spune adesea că o fotografie cu ei, o înregistrare video sau o reflexie într-o oglindă sunt cele care îi zdruncină din somnambulismul lor și îi alertează în legătură cu cine sunt și cu ceea ce fac. *Hocus pocus!* Ei se văd pe sine așa cum sunt acum, nu cum își doresc să fie sau cum își

amintesc că au fost. Ei sunt capabili să facă asta pentru că au ieșit din experiența lor emoțională subiectivă și au devenit conștienți de sinele lor observator, care vede cu mare claritate. Vrăjitorul care poate schimba Harta s-a trezit! Sufletul vorbește!

Neuroștiința arată că, atunci când sistemul tău nervos experimentează o reacție de panică la pericolul perceput, fluxul sangvin și activitatea electrică în acea parte a creierului tău, care îți permite să fugi sau să opui rezistență, crește. În același timp, acea parte a creierului care îți permite să contempli, să îți controlezi impulsurile, să planifici și să visezi, devine inactivă; și, în consecință, nu poți gândi clar.

De aceea pare că „orbești” de gelozie și de furie sau ești „copleșit” de mâhnire. Sinele tău calm și observator e adormit fiindcă aceste emoții puternice îți blochează accesul la potențialul creierului tău de a te ridica deasupra durerii momentului. Dar dacă îți poți trezi acea abilitate, poți survola peisajul gândurilor, sentimentelor și credințelor tale. Te poți privi pe tine însuși și poți recunoaște că există două tipuri de sine: acel „tu” care trăiește acest peisaj și acel „tu” care privește cum se întâmplă acest lucru.

Deși trezirea sinelui tău observator – conștiința care nu se simte confuză, pierdută sau copleșită – se poate produce într-un moment de *hocus pocus*, s-ar putea să îți fi dezvoltat deja abilitatea de a păși în afara ta. Fiecare are în interior puterea de a îmbrățișa acea abilitate de deșteptare a sinelui observator, care poate reflecta. Ai uitat că *tu* ai această abilitate? Te surprinzi uneori observând că nu ești experiența ta emoțională, spunând: *Hmm, chiar îmi pierd stăpânirea de sine aici. Este posibil să exagerez?*

Nu avem mereu obiceiul să ascultăm acea voce interioară. Atenția noastră este atrasă de dramatismul peisajului nostru și uităm că noi suntem cei ce îl creăm.

Ai avut vreodată un vis în care simțeai că erai urmărit sau că erai într-un mare pericol și, deodată, o parte a psihicului tău a realizat că dormeai și te-a trezit?

Miștile noastre sunt făcute pentru a se apăra singure, dar uneori trebuie să simțim o anumită durere pentru a ne vindeca. Trebuie să ne uităm în locurile întunecate. Nu există nicio cale de a „evita” ținuturile umbrelor, niciun ocol.

Dar imaginează-ți că ai puterea de a te trezi oricând, de a-ți revendica puterea de observație și de a-ți ridica bagheta magică ce accesează întreaga ta înțelepciune interioară, precum și bogăția înțelepciunii pe care Divinul o face disponibilă tuturor. Imaginează-ți că, de fapt, curajul tău de a face față tuturor provocărilor îți este la îndemână și că poți invoca imediat toate creaturile fermecate ale acestui ținut pentru a te ajuta să călătorești în mod magic spre un loc mai bun.

Poți face asta. Și vei primi ajutor.

Percepția și filtrele

Oriunde ai fi, ești „aici”. Ești unde te percepi că ești.

Gândurile, sentimentele și credințele tale creează peisajul din psihicul tău. Acesta e locul în care locuiești cu adevărat, care poate nu are legătură cu locul în care locuiești din punct de vedere fizic.

Acest loc este creat de percepția ta. Vezi ceea ce te aștepti să vezi, chiar dacă nu ești pe deplin conștient că, într-adevăr, aștepti asta. Mentea are conexiuni foarte eficiente pentru a