

© 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**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

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 VIEȚII TALE

Traducere din limba engleză:
Andrii Vlad Popa

Ediția a II - a

 **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 mai departe?	281
<i>Lista locurilor magice</i>	301
<i>Bibliografie</i>	311
<i>Mulțumiri</i>	315

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 care se erijează într-un Columb al propriului suflet.

AUTOR NECUNOSCUT

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 fusem 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 răcoaroasă 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? Chelțuiei, 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 fusem 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. Acea 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 află” 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 încoace 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.

Scrive 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 înainte 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 găsiserăm 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 oricând 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 viață. Am început să am încredere; apoi am acceptat faptul că această călătorie prin deșert îmi arătase 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 vârf 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 te-ai afla în noroi, undeva în junglă, aerul este umed și lipicios și

ești bombardată cu excremente, aruncate spre tine de o întreagă 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