

Psiholog Dr. HEDI HOKA

În adâncul sufletului

Vindecarea prin metoda constelațiilor familiale

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

CAPITOLUL 1 – DESPRE CARTE

Corpul meu știa.....	15
Dar de creștere.....	17
Atașamentele dor. Al naibii de tare!.....	19
Înveșnicire.....	21
Darul vieții.....	22
Noi suntem în mâna vieții.....	25
La ce să te aștepți dacă citești această carte?.....	25
Emoțiile sunt puncte de înțelepciune.....	27
Cea mai importantă conștientizare.....	29
Cine ești tu cu adevărat?.....	30
Inspiră și respiră!.....	31
Respirația este gata să te servească.....	35

CAPITOLUL 2 – SUFERINȚA

Ne cărăm dorințele de pe o zi pe alta.....	39
Suferința ne aduce mai aproape de esența vieții.....	41
Să crezi că doar mintea are o influență asupra suferinței este derizoriu.....	45
Suferința rămâne în corp.....	46
Legătura dintre minte și corp este o stradă cu două sensuri.....	48
Latura energetică a ecuației lui Einstein $E = mc^2$	49

CAPITOLUL 3 – VINDECAREA RĂDĂCINILOR

Părinții noștri sunt rădăcinile noastre.....	57
Bert Hellinger și constelațiile familiale.....	58
Inconștient și conștient.....	60
Inconștient colectiv.....	63

Câmpul morfogenetic	64
Calea fenomenologică.....	66
Povestea familiei este povestea noastră	67
La început a fost cuvântul.	
Despre propoziții vindecătoare	69
Cuvintele au puterea de a crea și de a distruge	72
Cuvintele pot schimba realitatea noastră	74
Propozițiile vindecătoare	75
Simplitatea propozițiilor vindecătoare.....	77
Limbajul liber în constelațiile familiale.....	78
Nivelul de vibrație a propozițiilor vindecătoare	79
Eu în loc de Tu	80
Inversarea în propoziții vindecătoare	80
Dar.....	81
Nu încă.....	81
Propoziții de clarificare	82
Părți mici.....	82
Chiar dacă.....	83
Rezistența.....	83
Dorințe degizate în reproșuri.....	85
Emoțiile din cuvinte.....	85

CAPITOLUL 4 – LEGILE IUBIRII

Călătorie interioară spre familia ta.....	91
Natura conectării la familia ta de origine.....	96
Alchimizarea iubirii în sânge	98
Bebelușul tău miroase a iubire.....	101
Cheia iubirii	102
Calea iubirii	106
Iubirea devine cea mai importantă virtute.....	109
Legile iubirii	110
Legea apartenenței	111
Legea ordinii	119
Poziționarea ordinii.....	126
Exercițiu pentru ordinea din familia ta de origine.....	129

Copiii nenăscuți	130
Congelarea embrionilor (vitricarea)	134
Pastila de a doua zi	136
Părinții biologici	136
Frații și surorile	137
Părinții adoptivi	137
Includerea persoanelor nonbinare în sistemul familial	139
Vindecarea înseamnă să primești, iar creșterea să oferi. Ordinea foștilor parteneri	142
Agenda ascunsă a inconștientului	143
Băiatul mamei	143
Fata lui tati	145
Acordarea unui loc în inima noastră pentru „foști”	148
Legea echilibrului	156

CAPITOLUL 5 – UMUNTU UMUNTU NGABANTU – „DOAR PRIN VOI DEVIN EU” (traducere din limba Zulu)

Tu de-al cui ești?	167
Procentul de 0,01%	168
Cum se moștenesc traumele transgeneraționale?	171
Trauma transgenerațională și trauma intergenerațională	172
Ce este trauma?	174
Transmiterea epigenetică în traume transgeneraționale	178
Memoria celulei	179
Ce fel de evenimente traumatice induc modificări epigenetice?	179
Trauma foamei	180
Semnătura epigenetică	182
Trauma războiului	182
Trauma abuzului	185
Trauma terorii	186

Câmpul morfogenetic și sufletul familiei.....	188
Cum afectează dinamica inconștientă sănătatea mintală?.....	191

CAPITOLUL 6 – DRAGĂ MAMĂ

Atunci când femeia devine mamă.....	198
Mamele de la capătul lumii.....	202
După naștere, copilul și mama sunt la fel – fiecare nesigur în felul său.....	206
Mișcarea către mama.....	210
Ce simte un copil?.....	215
Fiecare copil își vindecă părinții.....	224
De ce este important să refacem mișcarea întreruptă către mama?.....	225
Forța vieții.....	231
Atunci când sufletul se rupe în bucăți.....	236
Trauma intrauterină.....	243
Respingerea copilului din cauza sexului.....	249
Rana abandonului de către mamă.....	252
Atunci când mama moare.....	257
Atunci când mama își ia viața.....	264
A patra lege a iubirii: fiecare are dreptul de a-și alege propriul destin.....	266
Atunci când iubirea mamei doare.....	268
În viața unui copil, nimic altceva nu este mai prețios decât iubirea.....	270
A deveni liber de a fi tu însuși.....	274

Capitolul 7 – DRAGĂ TATA

Pentru un copil, tata este un erou.....	281
La sânul lui Avraam.....	285
Felul în care te-a iubit tata.....	289
Mișcarea întreruptă către tata.....	293
Efectele rănii abandonului de tată asupra ficelilor.....	296

Efectele rănii abandonului de tată asupra fiilor.....	299
Copiii dickensieni.....	304
Sacralitatea umană	308
Bătaia este ruptă din trauma părinților.....	312
Dragă tată, atunci când ai făcut asta, ți-ai pierdut dreptul să-mi fii tată.....	316
Cum devine tata un abuzator?	319
Victimele agresorului	322
Dinamica victimă-agresor.....	325
Dragă tată, acum te văd!	328
Dragă tată, am fost doar un copil!	332
Dragă tată, tot ceea ce mi-ai spus las acum cu tine!	339
Dragă tată, atunci când ai murit, o parte din mine a plecat cu tine!	344
Darul vieții a venit și prin tata	348

Capitolul 8 – A RECUNOAȘTE CEEA CE ESTE

Calea spre vindecare	353
Viața cunoaște o singură direcție: înainte	364
<i>Mulțumiri</i>	377
<i>Bibliografie</i>	383

Capitolul

1

DESPRE CARTE

*În vremuri în care nu poți vedea lumina,
Închide ochii și aprinde lumina din tine.*

CORPUL MEU ȘTIA

Cei de pe ambulanță mi-au zis că va fi internată la Medicală III. Din cauza epidemiei, nu era permis accesul în spital, iar asta îngreuna și mai mult posibilitatea de a intra în contact cu vreun medic. Așa că aveam o singură opțiune: să așteptăm până când o să fim contactați de către oficialii spitalului.

În timp ce Ramona îmi făcea manichiura, îmi observam corpul și simțeam cum se intensifică anxietatea. Parcă întregul meu sistem parasimpatic era aproape să sară în aer.

„Nu degeaba i se spune rătăcitor nervului vag”, mă gândeam. Simțeam cum toate mă dor din cauza stării anxioase care pusese stăpânire asupra mea. Capul îmi plesnea de durere, stomacul îmi era în gât, întregul abdomen mă durea și puteam, efectiv, să urmăresc crampele tractului digestiv. Inima parcă mi se sfâșia în două, pulsul era incontrollabil, în spate, la rinichi, mă înțepa, în ovare simțeam dureri profunde, iar esofagul mă ardea. Stând pe scaun, încercam să-mi amintesc dacă a mai fost vreo situație în care tonusul vagal era atât de scăzut. Nu îmi aduceam aminte de nimic. Era ceață în amintirile mele.

Sunetul apelului m-a trezit din această ideeție. Aproape scăpând telefonul din mână, am auzit vocea pe care am așteptat-o atât de mult:

— Nu am vești foarte bune despre îmbunătățirea stării mamei dumneavoastră. Însă facem tot ce putem. V-am sunat să vă spun că încă este în salon, dar o vom

muta la terapie intensivă și aș putea să vă facilitez să veniți să o mai vedeți azi după ora 12.

La auzul adverbului „mai”, știam că va fi ultima oară când o voi vedea pe mama. Tot corpul îmi transmitea acest lucru. Dar minții mele nu-i venea să creadă. Ceva din mine spunea: „Nu! Mama se va face bine și va merge acasă. Nu are cum să moară.” Îmi era greu să identific ce parte din mine spunea asta, pentru că mai era o jumătate de oră până la ora 12 și voiam să ajung la spital. Din păcate, unei singure persoane i se dădea voie la vizită, așa că mi-am sunat toți cei trei frați și i-am întrebat care dintre noi să meargă. Toți mi-au spus să merg eu, că sunt cea mai mică. Trebuie să recunosc faptul că m-a bucurat mult decizia lor. Foarte mult îmi doream să o văd pe mama noastră.

Portarul spitalului mă aștepta deja. Știa cine sunt. Lăsase vorbă doctorița. În corpul meu se petreceau atât de multe lucruri în acel moment. Aveam atât de multe stări diferite și puternice, de la frică la entuziam, încât voiam să evadez din corp și să zbor până la salonul mamei. Nu-mi dau seama când am urcat cele două etaje și știu că mă ajuta asistenta să îmbrac botoșeii și halatul de unică folosință, pentru că nu puteam să-mi controlez tremurul mâinilor. Corpul meu știa.

Când am intrat pe ușa salonului, nu reușeam să o identific pe mama, dar apoi am observat un paravan care despărțea patul ei de restul pacientelor din salon. Și am văzut-o. În acel moment, s-a așternut liniștea în corpul meu. Parcă nimic nu era și totul era. M-am apropiat de patul ei cu un calm care nu știam nici eu cum s-a așternut în mine. Am spus „mama” și am zâmbit. Scaunul de lângă pat parcă era pregătit pentru mine, m-am așezat fără să-mi dau jos paltonul și i-am prins mâna stângă delicat. Erau atât de multe perfuzii în corpul ei, dar nu m-au împiedicat să-i țin mâna. Mama nu se uita la mine, dar

avea ochii deschiși. Știam că e cu mine, însă i-am spus că sunt fiica ei și că am reușit să vin să o văd. Cu o voce de înger care m-a mirat și pe mine, i-am spus că era în spital de o zi. Că i se făcuse rău, iar medicii încercau să vadă ce are. Nu avea COVID. Dar se pare că în organismul ei ceva nu funcționa bine.

Asistenta m-a perturbat o secundă, informându-mă că pot să mai stau încă 30 de minute. Cu un zâmbet înțelegător, i-am mulțumit. Apoi mi-am întors privirea spre mama. Brusc, m-am întrebat cum se poate schimba corpul uman de pe o zi pe alta, dar am alungat acest gând și, ținând-o mai departe de mână, i-am povestit mamei cum ne-am distrat de ziua fetei mele.

Fusese ziua ei cu câteva zile în urmă. Întotdeauna aveam conversații lungi cu mama. Adesea, ea îmi spunea: „Când vii la mine ca să bârfim?” Zâmbeam, că făceam asta și acum. Apoi i-am povestit de frații mei, ce face fiecare, ce am vorbit cu ei. Și, la un moment dat, a scos un sunet, ultimul pe care l-am auzit. I-am sărutat fruntea, i-am mulțumit că ne-a născut pe toți patru. I-am mai spus că o iubesc. Că a fost cea mai bună mamă pe care am putut să o am.

DAR DE CREȘTERE

Începem călătoria noastră pe Pământ cu o inspirație și o terminăm cu o expirație. Iar între timp trăim în toate urcușurile și coborâșurile pe care ni le alegem să le experimentăm. Cea mai mare moștenire pe care o mamă o lasă copiilor ei este darul vieții. Acest dar l-am primit cu toții. Dacă ar fi să o descriu cu un singur cuvânt pe mama, aș spune IUBIRE. Ne-a iubit enorm pe noi, copiii ei. A iubit florile. A iubit animalele.

A iubit muzica. A iubit eleganța și bunul-simț. A iubit dansul și petrecerile. A iubit medicina. A iubit cărțile. A iubit înțelepciunea și credința. A iubit umorul. Plângea cu tot sufletul. A fost puternică, a fost vulnerabilă. Și-a exprimat emoțiile liber. Și gândurile la fel. A judecat, a iertat. Avea voce de catifea. A fost, poate, cea mai loială persoană pe care am întâlnit-o vreodată. Ne-a educat frumos și s-a străduit să ne țină uniți. Datorită ei, am cei mai buni frați din lume. Noi am fost inima mamei. Iar copiii noștri, nepoții ei, au fost sufletul mamei. Am fost atât de binecuvântați că a trăit alături de noi până la 76 de ani! A fost chemată acasă și a plecat, poate, puțin în grabă. Mama noastră iubită, dragă și frumoasă a plecat în lumina lui Dumnezeu, unde o aștepta, poate, tatăl nostru drag. Amândoi veghează acum asupra noastră din planuri mai înalte. Pentru că moartea nu este ultimul lucru care se întâmplă. Ci următorul.

În perioada de doliu, după moartea mamei, m-am recompus destul de greu. Dar mi-am dat voie să trăiesc acea stare. Cu greu găseam în activitățile zilnice bucurie sau plăcere. Îmi era tare dor de ea. Chiar și lucrurile simple mi se păreau o corvoadă: să mănânc, să mă spăl, să dorm.

Într-una din zile, am mers dimineața la birou. Niște sarcini deveniseră urgente și nu mai era posibilitate de amânare. Colegul meu cu păr grizonant m-a rugat să-i fac și lui o cafea. În timp ce apăsam butonul de espresso lung, mă uitam spre cer pe geamul de lângă aparatul de cafea. N-am avut cum să nu observ o pasăre mare, albă cu puțin gri la capătul aripilor, care zbura atât de frumos și atât de aproape. Făceam un exercițiu de admirație, dar, în același timp, mă gândeam oare ce fel de pasăre este. Semăna cu un pescăruș: „N-are cum să fie pescăruș în Cluj”, m-am gândit. După traiectoria zborului ei, îmi dădeam seama că făcea cercuri concentrice. Zbura atât de lin și atât de ușor.

Mi-am imaginat că împart cerul în două. Așa cum zbura. Și am început să inspir profund pe un semicerc, apoi să expir pe celălalt semicerc. Cumva, îi urmăream zborul cu respirația mea. A fost atât de plăcut. Apoi am închis ochii și am respirat în același ritm singură. De mai multe ori. Fără să-mi propun, mi-am dus atenția spre interiorul meu. Parcă sub respirația asta profundă, emoția doliului, a jelierii era oarecum mai dulce. Așa, ca o tristețe dulce. Mi-am imaginat că respir emoția jelierii, a pierderii. Ca și cum inspiram și expiram jelirea. În timp ce făceam asta, am descoperit că jelirea mă învață și să sărbătoresc viața mamei. Și tot timpul pe care l-am petrecut împreună. „E de treabă jelirea asta”, m-am gândit. Deși mama a plecat, mi-a lăsat un dar de creștere foarte mare. Mă uit la acest dar de creștere și îi zâmbesc. „Ce înțeleaptă e mama asta!”, mi-am zis. Pare foarte mare darul creșterii. Dar abia în acel moment mi-am dat seama de el. Începusem să-l desfac. Eram curioasă ce va aduce. M-a scos din stare colegul care întreba dacă e gata cafeaua. Probabil era gata de mult, că deja se răcise. Am deschis ochii, pasărea albă nu mai era pe cer. Dar i-am mulțumit în gând.

ATAȘAMENTELE DOR. AL NAIBII DE TARE!

Dacă mama ar fi plecat înainte ca eu să descifrez tainele psihoterapiei fenomenologice, cred că aș fi secăt de durerea atașamentului. Dor atașamentele. Al naibii de tare! Atunci când a murit tata, credeam că trăiesc cea mai mare durere a pierderii. Dar nu este așa. Atașamentul uman de mamă este de o mie de ori mai puternic. Și doare altfel. Asurzitor de tare. Și se simte

altfel. Însă ce binecuvântare că știu, acum, că am acces la energia părinților tot timpul! Chiar dacă ei au murit.

Mă gândeam la aceste daruri de creștere pe care, până la urmă, cu toții le primim ori de câte ori trecem printr-o situație dureroasă care poate ne mistuie. Ne ard. Până ne fac scrum. Dar poate că, uneori, chiar e necesar ca emoțiile să ne mistuie, pentru că, altfel, n-am înțelege rostul creșterii. Observam la mine cum lăsam să mă ardă emoția jelierii. Dar era atât de interesant, încât aveam încredere în ce îmi era dat să trăiesc! Nu știu de ce nu îmi era frică. Nu știu de ce nu simțeam furie. Nu știu de ce nu voiam să fug. Parcă focul, scrumul îmi aparțineau. Era cunoscut. Parcă s-au ars așa generații întregi din familia mea. Parcă îmi simțeam strămoșii prin foc. Vedeam ordinea divină a emoțiilor. Dar îmi vedeam și sufletul.

Simțeam, pe zi ce trece, că sfârșitul vieții mamei mă învață să abordez moartea cu grație. Ca și cum îmi cere moartea să-i fac loc ca să o înțeleg mai bine. Chiar și în sesiunile de psihoterapie respingeam toate cazurile de moarte. Recomandam alți colegi pentru acele cazuri. Nu m-am împrietenit cu moartea nici când a murit tata, cu șapte ani în urmă. Dar mama, draga de ea, mi-o făcea mai cunoscută. Pare ca o entitate care îmi cere respectul. Îmi spune că nu este ultimul lucru care se întâmplă. Ci următorul. Simțeam multă smerenie atunci când mă gândeam la asta. Atunci când mi-am dat seama că moartea face parte din viață, știam că e prezentă mereu. Așa cum viața este în inspirație, cum trag aer, inspir viață, și moartea este în expirație. Sunt împreună mereu. Mi-am dat seama că moartea este cel mai mare profesor care m-a învățat ce este acceptarea. Lecție pe care am refuzat să o învăț. Nimic nu putem face atunci când cineva iubit moare. Dar putem deschide un spațiu de acceptare. Și cu cât trecea câte-o zi, cu atât simțeam că deschid acest

spațiu. Atunci când găsim puterea să acceptăm, găsim cheia spre libertate. Observam cum darul de creștere al mamei mă transforma. Deveneam mai stăpână pe mine, mai înțeleaptă. Mai mistică și vizionară. Mai profundă.

ÎNVEȘNICIRE

La o săptămână după moartea mamei, urma ziua mea de naștere. Mai era o oră până la miezul nopții. „Mai am un pic și trece”, m-am gândit. Am primit flori. Iubesc florile. Mai ales trandafirii. În timp ce puneam florile în apă, m-am uitat la mâinile mele. Erau cam uscate. „Trebuie să mă dau cu cremă”, mi-am zis. Privindu-mi mâinile, mi-am dat seama că ele seamănă cu ale mamei. Am zâmbit. Și mă gândeam la faptul că în burtica mamei luăm „materia mamei”. Nu degeaba folosim latinescul „mater” pentru mamă. Că ea este materia. Iar tata „patern”. Adică modelul. Mama dă materia și tata modelul. Ca la croitorie.

Corpul meu, mâna mea reprezintă o bucată din mama. Mi-am mângâiat mâinile. A fost ca și cum o mângâi pe ea. Interesant a fost că n-am plâns. Am zâmbit. Apoi mi-am pupat mâinile. Dacă corpul meu este parte din ea, e ca și cum o pup pe ea. A fost atât de înălțător gestul!

Gurluitul unui porumbel aflat pe balcon mi-a distras atenția. N-am putut să nu mă gândesc: „Cum a ajuns porumbelul pe terasă la ora asta?” Era, într-adevăr, un porumbel. Am zâmbit. Că mi-a venit în gând tata. Creștea porumbei atunci când trăia. Porumbei voiajori. Era hobby-ul lui. Porumbelul n-a zburat, deși eram aproape de ușă. Am zâmbit. Mă uitam la el. Stătea și el și gurluia. Am simțit să mă așez pe podea și să-l privesc. Doar zâmbeam. Mă uitam și la mâna mea. Și la porumbel. În acea zi de

naștere, nu a fost despre petreceri, tort și surprize. Dar a fost o zi în care am învățat despre înveșnicire.

DARUL VIEȚII

Moartea mamei m-a înghețat. Însă tot ea m-a cuplat la modul meu de supraviețuire. Trebuia să îmi îndeplinesc sarcinile de zi cu zi. Să fiu atentă la ce se întâmplă în jurul meu. Să mă arăt vieții, cu alte cuvinte. Aveam atâtea întrebări despre frică, vinovăție, furie. Iar atunci când răspunsurile nu veneau, mă puneam singură în modul de supraviețuire. Cu fiecare zi care trecea, știam că viața nu va mai fi niciodată la fel atunci când cineva drag nouă ne pleacă. Însă simțeam cum dragostea mamei rămâne. Amintirile rămân. Energia mamei rămâne. Atunci când am conștientizat asta, simțeam cum o nouă emoție se naște în mine: blândețea. Să fiu blândă cu mine era cel mai bun lucru pe care puteam să-l fac pentru mine. Îmi dădeam voie să mă întristez, dar era o tristețe blândă, hrănitoare în vulnerabilitatea mea.

„Dragostea este o călătorie interioară”, mi-am zis. Și așa am învățat să mă îmbrățișez pe mine însămi în această nouă călătorie din viața mea: cu părinții mei în suflet.

La 40 de zile de la moartea mamei, am mers până la cimitir. Nu am plâns, însă după ce am așezat florile pe mormânt, gândul mi-a fugit la prima lege a termodinamicii. Se numește legea conservării energiei. Poate vă amintiți de la orele de fizică. Energia internă a unui sistem este constantă. Mai extins, legea spune că un univers termodinamic, care este format din sistem și mediul său, este un sistem izolat. Prin urmare, energia nu este creată sau distrusă. Ci este transformată. Iar această transformare se face prin căldură și muncă. M-am gândit

la această calitate a energiei. Cum nu poate fi creată. Nici distrusă. Dar poate fi transformată. Și eu sunt un univers termodinamic. Corpul meu este la fel. Toată structura emoțională este. Poate și sufletul. Apoi mi-am amintit cum întrebăm în cadrul constelațiilor familiale: „Cine vrea să lucreze?” Lucru. Muncă. Energia este transformată prin muncă. Sau căldură. Iar în timpul transformării, energia este furnizată sistemului. Și rămâne stocată, putând fi refolosită ulterior. În cazul constelațiilor familiale, de generațiile care vin după noi. Mi-am imaginat mișcările întrerupte cu mama și cu tata în cadrul acestei legi a termodinamicii. Niciodată nu este distrusă această energie. Are doar un potențial uriaș de transformare. Însă există două condiții: munca și căldura. Căldura, în sens figurat, înseamnă și iubire. Iubire care poate avea și o particularitate fizică, palpabilă, deoarece se transformă din alianță (căsătorie) în sânge (copii).

*„Dragostea
este o călătorie
interioară.”*

M-am ridicat de pe băncuța din fața mormântului și am observat în corpul meu cum se naște entuziasmul. Mi-am dat seama că, poate, orice mișcare întreruptă cu mama este felul Universului de a ne oferi un privilegiu să luăm parte la procesul de transformare a energiei. În acel moment, am știut că voi scrie o carte nouă despre constelațiile familiale.

La ieșirea din cimitir, am căzut în șezut și pe spate. Și am alunecat până în stradă. M-am lovit ici colo, nu foarte tare, dar pe mine căzătura aceea m-a trezit! Dintr-odată, dar brusc, mi-am dat seama că am atâtea lucruri de realizat, planuri pe care încă nu le-am pus în aplicare, visuri care așteaptă să devină realitate. „La treabă cu mine”, mi-am zis. Atunci când a ajuns fratele meu să mă ajute să mă ridic, am zâmbit și i-am spus:

— Știi ceva? Moartea asta pune capăt unei vieți. Dar nu unei relații! Cred că mama mi-a dat un șut în fund să mă apuc să-mi văd de viață.

Am răs amândoi. Darul de creștere pe care mama mi l-a lăsat după moartea ei a fost să descopăr un alt sens al vieții. Poate total diferit de ce credeam până atunci. Poate că doar acum înțeleg că iubirea dintre mine și părinții mei are o frontieră. Frontieră pe care nu o pot trece. Iar dacă încerc să trec frontiera, dereglez lucruri din jurul meu. Și cred că de la această frontieră începe respectul de a o lăsa pe mama să-și împlinească destinul. Iar eu să-mi văd de viață.

Darul de creștere a deschis niște porți pentru omul de știință din mine de a face loc și cunoașterii prin experiență, alături de cunoașterea prin cunoaștere, în abordarea mea psihoterapeutică. Acum am convingerea că între cele două tipuri de cunoaștere nu există contradicție sau conflict. Consider că ambele, în egală măsură, ne încurajează să cercetăm și să descoperim tot ceea ce este mai bun în noi. Avem obligația, ca oameni, de a cunoaște și de a controla natura umană. Ceea ce facem azi contează pentru ziua de mâine. Pentru copiii noștri și pentru toate lucrurile pe care le creăm în această viață. Așa putem să ne punem amprenta asupra viitorului și să devenim strămoși responsabili. Merită să schimbăm lucrurile: să facem pace cu noi, să înțelegem mai bine familia, să ne înțelegem trecutul, să ne raportăm altfel la dinamica de cuplu, să ne înțelegem mai bine copiii, să privim cu înțelepciune spre boli și dezastre, să ne facem ordine în viață, să recunoaștem călătoria sufletului, să ne conectăm cu strămoșii, să înțelegem formele iubirii, să onorăm masculinul și femininul, să ne expandăm nivelul de conștiință, să trăim în prezent, să privim cu încredere spre viitor.