

LBRIS

We know
books

Dr. Alberto Villoldo

CELE 4 INTROSPECTII

Puterea, înțelepciunea
și harul Protectorilor Pământului

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

CUPRINS

| | |
|---|-----|
| Cuvânt înainte | 7 |
| Introducere • Calea Protectorilor Pământului | 11 |
| Partea I • Să înțelegem energia percepției | |
| Cele patru niveluri ale percepției | 27 |
| Anatomia noastră energetică | 54 |
| Partea a II-a • Cele Patru Introspecții | |
| Introspecția 1 • Calea Eroului | 75 |
| Introspecția 2 • Calea Războinicului întru Lumină | 117 |
| Introspecția 3 • Calea Profetului | 153 |
| Introspecția 4 • Calea Înțeleptului | 188 |
| Postfață | 239 |
| Notă din partea autorului | 250 |
| Mulțumiri | 251 |
| Despre autor | 253 |

CELE PATRU NIVELURI ALE PERCEPȚIEI

Știința ne spune că Universul funcționează după un set de precepte sau reguli care ne permit să prezicem ce se va întâmpla și să reacționăm, în mod potrivit, la diverse situații. Fizica își are legile sale, matematica își are teoremele sale, iar biologia își are principiile proprii. De exemplu, o regulă din matematică spune că 2 plus 2 ne dă întotdeauna 4, iar legile fizicii ne asigură că obiectele nu vor cădea niciodată în sus.

Poate că cea mai importantă regulă în știință este legea cauzei și a efectului sau cauzalitatea. Aceasta înseamnă că, atunci când un măr cade dintr-un copac, știm că o să lovească pământul; când un porumbel își face nevoile deasupra mașinii noastre, putem fi siguri că „efectul“ va ateriza direct pe parbriz sau, atunci când uităm accidental de o întâlnire cu cineva, știm că persoana se va înfuria pe noi. Ne simțim, de asemenea, confortabil atunci când credem că, dacă învățăm toate regulile și, în

plus, dacă o să trăim respectându-le, vom avea maximum de control asupra vieții noastre, iar asta ne va aduce fericire și siguranță.

Când regulile sunt încălcate – când $2 + 2$ *nu pare* să dea totalul așteptat în viața noastră –, ne simțim furioși și dezorientați. Nu prea înțelegem moartea unei persoane sănătoase și tinere, pentru că am fost învățați că, dacă ne trăim viața la modul corect, nu va trebui să murim decât mult mai târziu. Deși înțelegem că nu avem control deplin asupra evenimentelor, credem că, atât timp cât facem ceea ce trebuie să facem, putem conta pe faptul că nimic rău nu ni se va întâmpla. Asta deoarece, credem noi, cauzalitatea este o lege a naturii pe care ne putem baza, suntem convinși că trăim conform regulilor și că arareori le încălcăm.

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

Cum ne schimbăm lumea folosind percepția

Cu toții vrem să influențăm lumea spre mai bine. Ne uităm în jurul nostru și vedem probleme – infracțiuni, poluare, abuzuri asupra copiilor – și, pentru că suntem o societate a regulilor, credem că legile și poruncile religioase

ne vor ajuta să facem schimbări. De exemplu, americanii aleg legislatori în Congres, care dau din ce în ce mai multe legi în fiecare an, în speranța că acestea le vor face cetățenilor viața mai bună.

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

Laika nu trăiesc după reguli sau idei. Dacă vor să schimbe lumea, ei nu dau legi noi și nu inventează noi teorii. În schimb, ei aleg să își schimbe modul în care percep o problemă. Schimbându-și percepția, ei transformă o provocare într-o oportunitate. După cum o să înveți, cele patru introspecții și practicile lor te ajută să îți schimbi percepțiile și îți permit să îți visezi lumea într-o ființare.

Patru niveluri ale percepției

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

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

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

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

Când trecem de la un nivel al percepției la următorul, ne păstrăm capacitatea de a funcționa în tărâmurile inferioare, dar avem o vedere mult mai extinsă asupra a ceea ce experimentăm. Îmi amintesc aici de o veche poveste

despre un călător care dă peste doi cioplitori în piatră. Îl întreabă pe primul:

– Ce faci?

Acesta răspunde:

– Cioplesc piatra dreptunghiular.

Apoi se duce la cel de-al doilea cioplitor și întreabă:

– Ce faci?

Iar el îi răspunde:

– Construiesc o catedrală.

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

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

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

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

1. Corpul și percepția fizică: Nivelul șarpelui

Șarpele este o creatură instinctuală, cu simțuri extraordinare, pe care se poate baza ca să îi comunice unde se găsește hrană și unde se află un animal de pradă. În mod similar, în lumea fizică, noi, oamenii, ne bazăm pe simțurile noastre pentru a obține o imagine despre noi și despre lume. Acesta e un nivel foarte material al percepției, unde totul este palpabil, solid și greu de schimbat, unde realitatea este 1% spirit și 99% materie.

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

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

Când vedem problemele numai prin ochii șarpelui, încercăm să găsim soluții fizice. Vrem să ne schimbăm

slujba, să ne vindem mașina, să găsim un nou partener de viață sau să avem o aventură amoroasă. Dacă simțim că ne apucă o durere de cap, o numim „migrenă“ și luăm medicamente. Dacă vedem în clasă un copil zburdalnic care sare să se bată cu un coleg de școală, îl etichetăm „neastâmpărat“ și îl pedepsim. Uneori, aceste soluții funcționează, dar adesea sunt prea simpliste.

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

A rămâne la nivelul șarpelui – adică a face pas după pas – ne ajută în mod special să ieșim din crizele imediate. Creierul nostru reptilian este răspunzător de funcționarea instinctelor de supraviețuire și, pur și simplu, facem ceea ce trebuie făcut, fără să irosim energie prețioasă gândindu-ne la asta, analizând, și fără să ne pierdem emoțional mințile din cauza asta. Știm cu toții cât este de obositor să întâlnim pe cineva care refuză să funcționeze la acest

nivel, chiar și atunci când e foarte util să o facă, și care alege să caute înțelesuri adânci până și în cele mai banale chestiuni, în loc să-și facă pur și simplu treaba.

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

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

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

2. *Mintea și percepția emoțională: Nivelul jaguarului*

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

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

Pe scurt, înțelegem că avem posibilitatea de a alege, dar știm și că aceste alegeri sunt limitate de către credințele noastre cu privire la pâine. Înțelegem și înțelesurile simbolice ale pâinii; înțelegem că ea reprezintă viața, precum în „pâinea noastră cea de toate zilele“; folosim expresia „bun ca pâinea caldă“ când ne referim la o persoană foarte

bună și blândă sau spunem „nu am nici măcar pâine“ pentru a exprima lipsa de bani. O bucată de pâine reprezintă mai mult decât satisfacerea foamei, iar un gest de tandrețe sexuală este mai mult decât satisfacerea unei nevoi – el poate fi un act de intimitate.

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

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