

LIBRIS | Lisa Tahir Weknow
books

EFECTUL CHIRON

VINDECAREA RĂNILOR
NOASTRE PRINCIPALE PRIN
INTERMEDIUL ASTROLOGIEI,
EMPATIEI ȘI IERTĂRII DE SINE

Traducere de Andreea Dumitru



PRESTIGE

București, 2024

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Chiron și Psihoastrologia®	13
1. Trăind profund în fiecare moment.....	29
2. Inițierea schimbării. <i>Acolo unde cauciucul întâlnește drumul</i>	52
3. Puterea minții tale	69
4. Fundația. Siguranța emoțională și recunoștința	85
5. Poziționarea lui Chiron pe harta ta astrală. <i>Și înțelegerea caselor astrologice</i>	114
6. Chiron în Berbec. <i>Răni principale ale valorii de sine</i>	135
7. Chiron în Taur. <i>Răni principale de neglijare</i>	147
8. Chiron în Gemeni. <i>Răni principale în armonia empatică</i>	159
9. Chiron în Rac. <i>Răni principale de abandon</i>	168
10. Chiron în Leu. <i>Răni principale în creativitate</i>	174
11. Chiron în Fecioară. <i>Răni principale în gestionarea sănătății fizice și a rutinelor</i>	185
12. Chiron în Balanță. <i>Răni principale ale independenței personale</i>	196

13. Chiron în Scorpion. <i>Răni principale: experiența și exprimarea puterii</i>	206
14. Chiron în Săgetător. <i>Răni principale în adevăr și iluzii</i>	217
15. Chiron în Capricorn. <i>Răni principale în responsabilitate, reușită și succes</i>	224
16. Chiron în Vărsător. <i>Răni principale în conexiuni și în comunitate</i>	231
17. Chiron în Pești. <i>Răni principale în grija față de sine și lumea imaterială</i>	242
18. Leac pentru suflet.....	252
Anexă. Chiron și psihoastrologia® Statelor Unite ale Americii.....	262
<i>Bibliografie</i>	268
<i>Resurse</i>	272
<i>Index</i>	276
<i>Despre autoare</i>	284
<i>Cărți pe aceeași temă</i>	286

Trăind profund în fiecare moment

A tunci când eram fetiță, obișnuiam să stau în pat și să citesc Biblia, alături de bunica mea, Mildred Colbert Webb, sau Mimi, cum îi spuneam eu. Eram fascinată de versetele din Proverbe. Îmi amintesc că într-o noapte am întrebat: „Mimi, ce înseamnă *Cel care își blestemă tatăl sau mama, lampa Lui se va stinge în întuneric? Mimi, de ce aceia care își păzesc gurile și limbile se țin departe de necaz?*”.

Ochelarii lui Mimi s-au lăsat în jos, aproape căzându-i de pe nas, atunci când mi-a răspuns: „Ei bine, Lisa, ești prea mică să te preocupe aceste lucruri, dar adulții se rănesc reciproc prin cuvintele rostite și nu mai poți întoarce acele lucruri, odată spuse. Biblia te învață să ai grijă la cuvintele pe care le rostești. Asta e tot, dulceață. Nu trebuie să te îngrijoreze asta acum, draga mea. Te iubesc foarte mult! Hai să mergem la culcare!”.

Am șoptit: „Și eu te iubesc, Mimi!”. Cu aroma bomboanelor mentolate din respirația ei m-am ghemuit la ea în brațe. Învăluită în siguranță, am adormit amândouă.

Ce amintiri se ivesc din subconștientul tău în acest moment, în care îmi citești cuvintele? Oprește-te un moment și gândește-te, apoi notează în jurnalul tău amintirile și impresiile despre copilăria ta, pozitive și negative. Ce observi, legat de ele? Ce amintiri îți evocă mai multe emoții?

Desenează o stea în dreptul aceluia. Folosește această listă ca model ce poate fi dezvoltat pentru amintirile tale, pe măsură ce continui să citești. Poți folosi amintirile pozitive pentru a evoca sentimente de iubire, de bucurie și de încântare atunci când încerci să invoci acele emoții. Ia amintirile dureroase și lucrează alături de ele folosind practicile și tehnicile de autoalinare oferite, pe măsură ce continui să înveți despre rănilor principale identificate cu ajutorul lui Chiron. Această listă ce poate fi dezvoltată te va ajuta la eliberarea durerii reziduale și la transformarea credințelor pe care le-ai creat asupra propriei persoane, din cauza acelor amintiri.

Pe atunci nu știam că interesul meu și foamea față de un adevăr spiritual luau naștere, în timp ce citeam din Proverbe, alături de Mimi. Privind în urmă, pot să îmi dau seama că acela a fost începutul preocupării mele pentru dezvoltarea personală. Bunicii mei erau stâlpii de susținere ai vieții mele. Am avut parte de binecuvântarea de a-i avea alături de mine pe post de piatră de temelie a iubirii necondiționate. Tu când îți amintești să fi căpătat un interes față de subiecte psihospirituale, de dezvoltare personală, astrologice, filosofice, cuantice sau metafizice? De ce s-a născut acea foame în adâncul tău, ce răspunsuri îți doreai să găsești, oare, le-ai și găsit? Dedică timp jurnalului tău și vezi ce descoperi. Răspunsurile la aceste întrebări au legătură cu modurile în care găsești și dezvolți înțelesul și scopul vieții tale.

Mai târziu, copilăria și adolescența mea au fost marcate de abuzuri emoționale, fizice și sexuale, precum și de greutăți cauzate de acestea, pentru care m-am învinovățit

LBPSIS | We know books

singură (așa cum o fac mulți adulți care au supraviețuit războaielor) în anii care au urmat, prin automutilare, ca rezultat al stimei de sine scăzute. Cu toate acestea, învăț să mă iubesc necondiționat cu ajutorul practicilor și metodelor prezentate în paginile acestei cărți. Te invit să găsești și tu compasiune și vindecare de sine pentru propria persoană.

Ce experiențe timpurii te-au făcut să te simți iubit(ă) necondiționat? Care au fost persoanele implicate în acele sentimente, mai ții legătura cu acestea și acum? Poți cu tine amintiri profund marcante ale senzațiilor de rănire, de respingere, de abandon sau de abuz? Îți sugerez să te învâluși și să te înconjori cu compasiune și cu iubire pentru mica persoană care ai fost cândva. În același timp, păstrează un spațiu de acceptare, lipsită de prejudecăți, față de tine și de tot ceea ce ai trăit. Pe măsură ce te vei implica în vindecarea psihoastrologică, vei învăța să crezi noi povești din trecutul tău, care să te susțină, să te hrănească și să te încurajeze.

Mulți dintre noi, aceia care suntem atrași de vindecarea profesională, adesea ne simțim motivați, într-o mare parte, de dorința de a ne vindeca pe noi. De aceea noi, practicantii, aproape întotdeauna suntem cu adevărat... vindecători răniți.

Senzații ale amintirilor

Ca mod de a-mi vindeca rănilile principale, cu ajutorul creativității, folosesc sticla pe post de mediu artistic prin care să mă exprim nonverbal. Modelarea sticlei este un proces prin care sticla topită fierbinte este scoasă dintr-un

LIBRIS | We know books

furnal la 1.260 °C¹ și turnată în mulaje de nisip, oțel sau lemn realizate înainte de un artist. Îmi face plăcere acest proces fizic de creare a pieselor, pentru că mă transportă, din punct de vedere mental, într-un alt loc, unul în care m-am simțit mereu bine. Prin această implicare în arta sticlăriei, am descoperit o latură a propriei terapii și cum să am grijă de mine. Din postura de artistă, am căutat să captez emoția și reprezentarea unei iubiri necondiționate, cu ajutorul unei piese din sticlă pe care am numit-o „Senzații ale amintirilor”. Aceste piese sunt reprezentări ale credinței mele, conform căreia iubirea necondiționată este cea care ne conectează pe toți, unul cu celălalt. Îmi imaginez, din punct de vedere vizual, cristalizarea iubirii necondiționate sub forma unei mase și a unei forme prin intermediul acestor creații. Pentru a reprezenta sub formă fizică nenumăratele amintiri pe care le împărtășim de-a lungul unei vieți am creat mii de piese „Senzații ale amintirilor”. Atunci când acestea atârnă pe un perete sau stau pe o masă în spațiul proprietarului, parte din energia și din inima mea există în fiecare piesă. Îmi place să îmi imaginez că energia mea infuzează spațiul respectiv cu binecuvântări și cu iubire necondiționată.

Actul creației este o geneză. Geneza este un început, procesul de a deveni. Cine devii tu? Ce procese creative poți folosi pentru a-ți vindeca și a-ți exprima sinele autentic? Reflectează acum asupra lor și notează-le. Dedică timp în fiecare săptămână artei tale? Există o pasiune secretă pe care ai vrea să o exprimi? Ce ai vrut să încerci, dar nu ai făcut-o până acum? Ai vrea să crezi acele posibilități

¹ În original - 2.300°F.

LIBRIS | We know books

pentru tine acum? Dacă îți dorești aceste lucruri, dedică timp, după ce termini azi de citit, pentru a începe acel proces. Nu ne putem exprima cu toții prin intermediul cuvintelor rostite. Unii dintre voi poate că dansează, cântă, pictează, scriu - există posibilități infinite pentru a te adresa acestei părți din tine și a-i acorda o atenție completă.

Vindecare Reiki și generozitate

De când am devenit o practicantă de Reiki de nivel II, în anul 2015, am transmis energia vindecătoare Reiki prin intermediul artei pe care o creez. Munca mea poartă cu sine o intenție de vindecare. Îți cer să descoperi moduri similare de a te exprima din punct de vedere creativ și de a stabili intenția de a dedica timp acestui lucru, pentru că este important să ne împărtășim cu ceilalți talentele și abilitățile.

Poate că faci parte din conducerea unei organizații nonprofit sau ai pus bazele unei astfel de organizații chiar tu. Există atât de multe moduri de a-ți exprima generozitatea și de a fi de ajutor, pe cât de mulți oameni există în lume. Descoperă ce anume te face să rezonezi și fă acel lucru, trăiește în acel fel, spune acele lucruri. Așa cum a spus Ghandi, „tu trebuie să fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”.

Am învățat, prin încercări și eșecuri, că noi putem fi întruparea iubirii necondiționate de sine și că noi avem posibilitatea de a alege să demonstrăm acea iubire, prin intermediul alegerilor noastre făcute în fiecare zi. Alegerile noastre își au originea în propriile sisteme de valori. Ce valori sunt cele mai importante pentru tine? Fără

prejudecăți, stai și notează-le. Un alt mod de a-ți pune această întrebare este: „Care sunt prioritățile mele? Cum vreau să fiu cunoscut(ă)? În ce fel își va aminti lumea cine am fost? Cum vreau să-și amintească lumea de mine?”.

Mi-am propus să-mi îmbunătățesc integritatea personală, prin alinierea acțiunilor în congruență cu credințele mele. Îți voi cere și ție, chiar acum, să iei în considerare un angajament față de tine, în felul tău propriu. Poate că vei dori să reevaluezi gradul de atenție pe care ți-o acorzi ție și altora. Poate că vei alege să-ți asumi riscuri pentru a fi mai autentic(ă) în viața personală sau profesională. Psihoastrologia te va ajuta să înțelegi relația dintre rănilor tale principale și gradul de trăire, în congruență cu ceea ce este cu adevărat important pentru tine, oferindu-ți, astfel, puterea de a face schimbările pe care le crezi necesare.

Găsirea propriei voci

Când am început procesul de a scrie această carte, cea mai mare provocare pe care am avut-o de înfruntat m-a surprins. Nu a fost lipsa mea de cunoaștere, nici lipsa de cercetare. Cea mai mare provocare nu a fost îndoiala că așa genera o contribuție nouă în domeniul vindecării, prin aducerea la viață a arhetipului lui Chiron. Nu, niciuna dintre aceste noțiuni nu era problema.

Ceea ce mi s-a părut cu adevărat dificil a fost găsirea și articularea *propriei* voci. Îmi era teamă să-mi împărtășesc sinele. Rănilor noastre principale pot provoca sentimente de rușine. Vindecându-mă cu ajutorul empatiei și al iertării de sine, am găsit curajul necesar de a-mi împărtăși experiențele cu tine, cititorule, pentru ca, astfel, să putem

Cum reacționezi atunci când te confrunți în mod neașteptat cu critici și cu judecăți care sunt fie aruncate asupra ta de ceilalți, fie impuse chiar de tine, din cauza unei gândiri limitate? Am fost nevoită să răspund la această întrebare pentru a putea, în mod personal, să întrupez cele douăsprezece răni principale ale lui Chiron și a putut să scriu despre ele. Am înțeles, în cele din urmă, că elaborarea acestei cărți a fost un dar al vindecării sub o altă formă, iar atunci când mi-am dat seama de acest lucru, un sentiment de pace profundă m-a cuprins. Sinele meu interior mi s-a adresat și mi-a spus: „Lisa Tahir, știi că poți face asta. Ai răbdare și lasă această carte să vină către tine”.

La auzul acestor cuvinte, am spus cu voce tare: „Da, dar unde este vocea mea în această lucrare?”.

Vocea mea interioară a răspuns, încurajându-mă: „Rănilile tale principale s-au aflat în zona cunoașterii proprii «valori», iar pe măsură ce vei dezvolta o conexiune mai puternică cu învățătorul din interiorul tău și vei avea mai multă încredere în propria putere, de a împărtăși înțelepciunea pe care o cunoști deja, cuvintele vor curge din degetele tale pe aceste pagini. Valoarea se află în adâncul tău și ești, cu siguranță, destul de capabilă. Ai încredere în tine!”.

La fel te încurajez și eu să te sprijini pe cunoașterea ta interioară și să îți comunicai adevărul, deși poate că îți este teamă de nivelul de vulnerabilitate spre care te va împinge acest lucru. Eu m-am concentrat pe îmbunătățirea mesajelor față de mine și îți sugerez să începi și tu, la rândul tău, să-ți transformi dialogul intern într-un bun