

LBRIS

We know

DR. ANURADHA DAYAL-GULATI

# Vindecă-ți rădăcinile

Cum să te eliberezi de tiparele  
familiale care te țin pe loc

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

# Cuprins

Prefață.....	13
INTRODUCERE: Cum să trăiești viața din plin.....	17
<b>PARTEA I Vindecarea rădăcinilor .....</b>	<b>25</b>
UNU De ce să îți vindecî rădăcinile?.....	27
Poți moșteni soarta strămoșilor? .....	28
Observarea tiparelor .....	31
Umplerea golului.....	35
Ce se întîmplă cînd strămoșii nu reușesc să depășească o anumită emoție?.....	40
La ce să te aștepți cînd citești această carte: călătoria care urmează .....	43
DOI Puterea invizibilului.....	47
Insuflarea speranței .....	53
Sosirea lui Haripriya .....	55
Plecarea din India.....	60

TREI De la soartă la destin .....	67
Descoperirea esențelor florale.....	69
Pragul dintre viață și moarte .....	75
Puntea de legătură.....	78
Găsirea scopului în viață .....	80
PATRU Descoperirea câmpului energetic familial .....	83
Ce este o constelație familială? .....	85
Ale cui emoții le trăim? .....	89
Karma: legea cauzei și efectului .....	95
PARTEA A II-A Instrumente de vindecare .....	99
CINCI Vindecarea cu esențe florale .....	101
Cum funcționează esențele .....	107
Esențe pentru transformare .....	110
Cât timp trebuie să folosești esențe florale? .....	112
ȘASE Cum să îți onorezi strămoșii .....	117
Cum să faci un altar ancestral .....	121
Puterea rugăciunii .....	125
Rugăciuni pentru eliberarea de trecut.....	126
Și strămoșii vor să se conecteze cu tine .....	127
Cum să faci <i>tarpanam</i> .....	129

PARTEA A III-A <b>Înțelegerea câmpului energetic familial</b> .....	133
ȘAPTE Rescrierea poveștii părinților .....	135
Principiul vieții: părinții dau, iar copiii primesc .....	136
Cum afectează trauma rădăcinile .....	138
Înțelegerea rănilor provocate de părinți.....	142
Rescrierea poveștii părinților .....	145
Eliberarea de loialitatea subconștientă față de părinți.....	147
Conectarea la iubirea necondiționată universală.....	154
OPT Părinții dau, iar copiii primesc .....	159
Puterea supremă.....	160
Blocajele subconștiente care te împiedică să primești.....	162
Cum ne onorăm părinții.....	169
Energia iubirii materne.....	171
NOUĂ Toată lumea aparține unei familii.....	181
De ce se întâmplă acest lucru? .....	184
Moștenirea ascunsă.....	187
Problemele majore nediscutate .....	189
O familie îi include pe toți.....	191

PARTEA A IV-A Călătoria înapoi acasă.....	197
ZECE Întoarcerea la sine.....	199
Karma și harul divin.....	200
Credința te duce dincolo de sincronie.....	204
Provocarea construirii credinței.....	206
UNSPREZECE Conectarea cu Mama-Pământ .....	213
Ce înseamnă să fii înrădăcinat? .....	217
Puterea vindecătoare a apei .....	220
DOISPREZECE Lasă-ți viața să înflorească .....	225
Ce înseamnă să onorezi viața sau pe tine însuți? .....	226
Schimbarea perspectivei .....	227
Grija de sine și autocompasiunea .....	230
Binecuvântări pentru a te dezvolta .....	232
Umplerea golului interior .....	234
TREISPREZECE Cei patru stâlpi.....	243
Prețul apartenenței .....	244
Calea transformării .....	248
Conectarea la fluxul iubirii și al vieții .....	249
De la observare la înțelegere.....	251
Anexe.....	253

ANEXA A Întrebări frecvente despre esențele florale.....	255
ANEXA B Esențele florale și uleiurile esențiale.....	259
ANEXA C Trusă cu esențe florale pentru începători.....	261
ANEXA D Formule cu cinci esențe florale.....	264
Glosar .....	273
Surse .....	293
Listă de exerciții .....	295
Mulțumiri .....	297
Despre autoare .....	301

## UNU

# De ce să îți vindeci rădăcinile?

Imaginează-ți că te duci la o petrecere. Poate că eziți sau nu vrei să te duci. Poate că te-ai dus cu un prieten. Sau poate că ești entuziasmat să fii acolo și poate că ești sufletul petrecerii. Felul în care îți privești trecutul influențează modul în care ieși la petrecere. Viața este prima petrecere la care te-ai dus – indiferent dacă simți că ai fost sau nu invitat. Îți voi arăta cum să te raportezi la trecut astfel încât să întruchipezi sinele tău autentic, să fii recunoscător și să apreciezi că ești aici.

Aparții unui câmp energetic familial. Acest câmp este povestea ta de fundal. În vreme ce povestea personajelor dintr-un roman e posibil să urmeze un singur fir narativ, a ta poate fi o împletire de narațiuni. Și totuși, ca orice cititor ce încă nu cunoaște deznodământul, spre exemplu, al romanului pe care îl citește, e posibil să nu știi toate firele narrative de la început, iar pe unele să nu le afli niciodată. Cu toate acestea, fie că le știi, fie că nu, aceste narațiuni îți alcătuiesc propria poveste. Apari pe scena vieții, fiind de acord să joci piesa, chiar dacă nu știi care este subiectul și cum se va desfășura.

La nivel colectiv, avem responsabilitatea de a echilibra balanța dreptății aparținând mai multor generații, iar fiecare poartă pe umeri partea lui de povară. Din fericire, ne bucurăm și de urmările acțiunilor pozitive ale familiei noastre, fie că suntem recunoscători, fie că nici măcar nu suntem conștienți de tot ce am primit.

Uneori, tiparele sau moștenirile de familie îți pot influența atât de puternic viața, încât e posibil să simți că e vorba de soartă. Totuși prin aceste tipare și moșteniri comunică cu tine câmpul energetic familial – în speranța vindecării –, iar tu poți evita să le repeți, dacă găsești o cale de a te împăca cu strămoșii.

## Poți moșteni soarta strămoșilor?

Membrii familiei, în viață sau decedați, apropiați sau îndepărtați – precum și emoțiile și experiențele lor –, creează câmpul energetic familial. Evenimentele care se repetă și emoțiile aferente sunt, adesea, mesageri ai câmpurilor energetice familiale, care ne spun să vindecăm durerea pe care o purtăm în suflet.

Carol a venit la mine ca să o ajut cu durerile ei emoționale. În ședințele noastre, discuta despre lucrurile cu care se confrunta și îmi împărtășea deseori vești despre fiica ei, Marianna.

Stând față în față cu mine, a spus: „Marianna tocmai a fost concediată.”

Eram uimită. Ochii blânzi și căprui ai lui Carol s-au umplut de lacrimi, iar eu i-am dat un șervețel.

Din ce mi-am putut da seama, Marianna gândea îndrăzneț și neconvențional. Ultimul ei proiect a fost controversat, iar unii dintre superiorii și colegii Mariannei

i-au respins inițiativele. „Dar nu s-a dat bătută, iar proiectul merge mai departe!” spusese Carol ultima oară când am văzut-o. Îi simțeam mândria și spiritul hotărât care le caracterizau pe amândouă.

Marianna și Carol erau, amândouă, femei inventive, cărora nu le era teamă să-și expună ideile și să își asume riscuri profesionale. Carol condusese un departament din cadrul unui spital local, până când presiunea pe care o puse pe medici și pe administratori ca să implementeze niște schimbări pe care ea le considera absolut necesare a făcut să nu fie promovată. Carol a acceptat o slujbă cu un salariu mai mic, deoarece și-a dat seama că păstrarea aceluși loc de muncă avea să fie o bătălie crâncenă. Stresul provocat de întreaga situație o făcuse să se simtă foarte neliniștită și să aibă chiar atacuri de panică. În schimb, acest lucru o determinase să pornească în călătoria vindecării, care a adus-o la mine.

„Crezi că situația Mariannei este similară cu ceea ce ți s-a întâmplat la spital? Crezi că a forțat prea mult lucrurile și i-a scos pe oameni din zona de confort?”

Carol s-a gândit pentru o clipă. „Nu am făcut legătura, dar ai dreptate. Probabil că a învățat asta de la mine.”

Îmi povestise suficient despre familia ei, așa că văzusem deja tiparul. Avea să-l remarce și ea?

„De unde ai învățat asta, Carol? Cine din familia ta – părinți, bunici – a încercat să schimbe norme existente?”

Carol a rămas pe gânduri. „Partenerii de afaceri ai tatălui meu l-au eliminat pe tata din afacere, deoarece nu voiau să se îndrepte în direcția în care el voia ca afacerea să meargă. Avea o gândire prea inovatoare pentru

ei. Probabil că eu și Marianna am moștenit această tră-sătură de la el” a spus ea într-un final.

În continuare, am ascultat-o explicându-mi cum planurile tatălui au fost date peste cap, cum amărăciunea pe care o simțea din pricina eșecului s-a făcut simțită în copilăria ei. A purtat această tristețe în suflet până când a murit, relativ tânăr, din pricina problemelor de inimă sau – conform spuselor lui Carol – de inimă rea. Chiar și așa, fiica și nepoata lui repetau tiparul, forțând prea mult oamenii spre schimbare, lucru care cauza un tipar de suferință în familie.

„Tocmai mă gândeam la tata” a spus Carol. „Ar fi fost ziua lui, iar Marianna m-a sunat. Mi-am dat seama din voce că e supărată. Atunci mi-a dat vestea proastă.”

*Ar fi fost ziua lui.* Era o coincidență că Marianna și-a pierdut slujba din pricina faptului că impusese schimbări cu prea multă forță, de ziua bunicului care trecuse prin exact aceeași experiență?

Universul încearcă să-ți atragă atenția în nenumărate feluri, inclusiv prin coincidențe și tipare. În 1960, psihologul Carl Jung a scris în cartea sa *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* că sincronia este o „coincidență cu subînțeles între două sau mai multe evenimente în care este implicat un alt aspect în afară de probabilitatea întâmplării”. Cu alte cuvinte, deși par să fie rezultatul unei șanse întâmplătoare, examinate cu mai multă atenție, asemenea evenimente au un înțeles mai profund. Am descoperit că „simplele coincidențe” merită să fie analizate, deoarece reprezintă o modalitate prin care universul câștigă, iar noi pierdem. Tiparele evenimentelor care se repetă în viața ta sau în viața membrilor familiei tale sunt deseori subtile și îți pot atrage atenția asupra modului în care te influențează câmpul energetic familial. Aceste câmpuri există în matricea energetică pe care o împărtășesc între ele ființele

umane, planeta și toate ființele vii de pe pământ, iar ele înglobează memoriile și emoțiile membrilor familiei, din prezent și din trecut.

## Observarea tiparelor

Când în viață se petrec evenimente neplăcute, îți poți da brusc seama de tipare. Pe lângă faptul că evidențiază convingeri înrădăcinate, evenimentele scot la lumină și tipare emoționale de respingere, trădare și izolare, care sunt transmise de la o generație la alta. Recunoașterea tiparelor, inclusiv a celor emoționale, este un prim pas în descoperirea motivelor pentru care acționezi, simți și gândești așa cum o faci, precum și a motivului pentru care subiectele și tipurile respective de evenimente reapar în viață chiar și când decizi să renunți la trecut. După cum poți vedea din povestea Mariannei și a lui Carol, prin tipare repetitive, trăiești emoții pe care le-au simțit și strămoșii tăi. Emoțiile sunt elementul de legătură dintre două lumi, lumea fizică, în care trăiești, și lumea invizibilă, pe care nu o poți vedea. Dacă explorezi câmpul energetic familial, poți transforma aceste tipare, karma familiei, astfel încât să nu le mai repeți.

Carol nu se gândise niciodată la legăturile dintre cele trei generații ale familiei până când nu le-am adus în discuție. Acum putea să încerce ruperea tiparului. Deși amândouă sunt hotărâte, inventive și cu o gândire inovatoare, Marianna s-ar putea hotărî să fie atentă la indiciile care îi arată că forțează prea mult și prea rapid lucrurile spre schimbare. E posibil să răspundă altfel, să aibă reacții care să-i permită să-și atingă scopurile în cadrul unei structuri organizaționale. E posibil ca,

lucrând cu tiparele familiei, curajul, determinarea și creativitatea care le caracterizează pe Carol și Marianna să devină adevărate atuuri, ajutându-le să obțină locuri de muncă care să le facă să se simtă împlinite și unde să aducă schimbări semnificative.

Tiparele energetice ancestrale au diverse forme și se manifestă în diferite feluri. De exemplu, tiparele comportamentale sunt vizibile cu ușurință. Oricât de puțin vrei să recunoști asta, comportamentul tău îl oglindește pe cel al părinților și generațiilor anterioare. Unii sunt economi, alții devin repede mânioși, alții sunt foarte neîncredători. De asemenea, poți avea tipare de generozitate și de pasiune cu privire la anumite chestiuni. Uneori, temele rămân aceleași, relație după relație. În cadrul familiilor, temele reapar câteva generații la rând. „Blestemul de familie” este adevărat: el reprezintă repetarea unui vechi tipar energetic, transmis din generație în generație. Poate că ai auzit pe cineva jurând că nu va mai avea niciodată un anumit tip de partener. Apoi ai observat că, în ciuda faptului că acea persoană se îndrăgostește aparent de cineva foarte diferit de fostul partener, se manifestă același tip de interacțiune în noua relație a persoanei respective. Poate că ai trecut tu însuși prin asta. E posibil să spui că nu vei mai avea niciodată o relație cu cineva foarte critic din fire, pentru ca mai apoi să ai un partener care nu te critică deschis, dar care îți arată prin acțiunile sale că nu e de acord cu tine. Sau poate că ești într-o relație cu cineva care te respectă și te sprijină, dar care se plânge că ești foarte critic. E ca și cum ai fi în aceeași relație în care ai fost înainte, doar că acum rolurile sunt inversate.

Mai este un gen de tipare pe care eu le numesc „tipare care provin din experiență”. Acestea sunt exemple în care vezi aceleași tipuri de experiențe care reapar generație după generație. Bunicul a fost trădat

de partenerul de afaceri, iar același tip de incident se petrece din nou în viața fiului și a nepotului. Sau cineva se confruntă cu piedici constante care îl împiedică să-și atingă scopurile profesionale, iar acest tipar se repetă. Pe acestea le numești „blesteme de familie”, în timp ce tiparele pozitive sunt numite „binecuvântări de familie”. Sau, general vorbind, „karma familiei”.

Mulți consideră că aceste tipare sunt karmice – ele reprezintă un lucru pe care trebuie să îl accepți și cu care trebuie să trăiești. Dar dacă e mai mult de-atât? Dacă există un mesaj în spatele acestor tipare? Eu numesc asta *ceea ce vrea să fie văzut*. Dacă e nevoie să descoperi ceva ca să nu mai repeți aceste tipare și ca cei care vin după tine să nu le mai urmeze nici ei?

După cum au arătat ani întregi de cercetare în domeniul psihologiei emoțiilor, cu toții avem un sistem de reacții care este activat de elemente declanșatoare. Dacă reacțiile tale sunt o fereastră spre înțelegerea unora dintre aceste tipare în care ești prins? Și dacă, înțelegând acest sistem și aceste tipare familiale, poți apoi să deblochezi ciclurile comportamentale și experiențele în care te regăsești? Oare faptul că ești econom se datorează respectului față de pământ sau este din cauză că îți e teamă să nu duci o viață plină de lipsuri? Oare prin reticența de a-ți asuma riscuri se manifestă îngrijorarea că nu ai destul, ridicând astfel un zid în viața ta profesională? Sau oare această emoție și acest comportament își fac simțite prezența prin faptul că ai strâns prea multe lucruri care ți-au umplut casa până la refuz sau prin faptul că ceri să ai control financiar asupra partenerului? Simți că *tu* nu ești suficient? Cine altcineva din familia ta s-a simțit astfel? Care este originea poveștii pe care ți-o spui ție însuși? Te încurajez să-ți notezi în jurnal răspunsurile la aceste întrebări, pe care le vei explora și în capitolele din această carte.

Dacă observi cum îți influențează viața câmpul energetic familial, poți deveni mai conștient de deciziile pe care le iei în momentele respective. Vei face lucrurile spre care ai tins mereu sau vei schimba macazul, vei rupe tiparul vechi, acționând și reacționând altfel?

Experiența mi-a arătat că poate fi foarte greu să renunți la vechile obiceiuri și să stabilești altele noi. Dacă nu alegi conștient un nou mod de a gândi, de a simți sau de a acționa, subconștientul tău alege calea familiară. Când am început să observ și să lucrez cu tipare, nu eram conștientă că aveam rețineri în privința planurilor pentru viitorul îndepărtat. Pentru mine, planificarea vacanțelor sau a evenimentelor sociale cu mult timp înainte era încărcată cu temeri. Nici părinților mei nu le plăcea să-și facă planuri cu mult timp înainte, probabil din pricina programului imprevizibil pe care îl avea tata, dar, ca adult și părinte, eu nu m-am confruntat cu asta când trebuia să-mi fac planuri. Neliniștea legată de navigarea pe site-uri cu hoteluri și de compararea tarifulor nu avea nicio logică. Mi-a luat mult timp să-mi dau seama că repetam un vechi tipar de familie.

Lucrând cu clienții mei, mi-am dat seama că înțelegerea tiparelor, deși e importantă, nu e întotdeauna suficientă pentru transformarea personală. Se prea poate să fii foarte hotărât să renunți la vechile obiceiuri și să depui efort susținut să le schimbi, dar să te trezești de fiecare dată prins în tiparele familiale. Atunci când iei o decizie, e posibil să o faci tot în vechiul stil, fără ca măcar să-ți dai seama. Dacă poți să conștientizezi că te afli la o răscruce de drumuri și că se poate să te îndrepti în altă direcție, în mod inconștient poți fi reticent la schimbarea pe care ai jurat să o faci și e posibil să revii la obiceiurile familiare. Sau amâni. Sau, din greșeală, te sabotezi singur. Nu recunoști adevărul, evident pentru

cei din jur, care nu sunt prinși în tipar, și anume că te pui, încă o dată, în aceeași postură de dinainte.

## Umplerea golului

În spatele acestor tipare stau emoțiile. Eu le văd ca pe niște semnale pe care le transmitem cu toții în mod inconștient. Acest fenomen a fost studiat de expertul în neurologie prof. dr. Candace Pert, pe baza căruia și-a alcătuit teza cărții sale originale *Molecules of Emotion*. Într-un interviu cu 6seconds.org, ea descrie astfel acest proces: „Când sentimentele noastre se schimbă, amestecul de peptide circulă prin corp și creier. Ele schimbă literalmente chimia fiecărei celule din corp și trimit semnale către ceilalți. Nu suntem numai niște hălci de carne. Vibrăm ca un diapazon, trimitem unde altora. Transmitem și primim. Astfel, emoțiile orchestrează interacțiunile între toate organele și sistemele noastre. Fiecare celulă în parte din corpul uman are receptori. Aceștia sunt, de fapt, niște pompice electrice. Prin urmare, trimitem diferite semnale electrice – vibrații. Suntem cu toții familiarizați cu un tip anume de vibrații: când vorbim, trimitem o vibrație prin aer, pe care o altă persoană o percepe ca fiind un sunet... Ești conectat cu toată lumea. Emoțiile tale sunt un acord muzical. Și ai un impact, schimbând foarte mult lumea din jur.”

Oamenii au fost conduși de aceleași emoții timp de mii de ani, chiar dacă viața a devenit mai complexă, prin schimbări ecologice și tehnologice, supraîncărcare informațională, cu transformări ale stilului de viață. Este posibil să te identifici cu aceste emoții, fie că citești despre ele în cărți de istorie, științifico-fantastice, în articole de presă sau chiar le vezi în filme de animație.

E posibil chiar să funcționezi având o plajă redusă de emoții – anxietate, senzație de copleșire, oboseală, nerăbdare, mânie, atitudine critică față de alții și de tine însuși. Semnalele emoționale pot fi verbale sau exprimate prin comportament. Când ești prins constant în plasa acestor emoții, ele te pot face să plângi, să mănânci fără măsură, să explodezi de furie, să te simți copleșit și stresat. Poate că sperii ca oamenii să primească mesajele tale și să răspundă semnalelor de suferință: „Sunt mânios, iar tu nu înțelegi prin ce trec” sau „Sufăr și am nevoie de ajutor”.

Emoțiile negative pot fi percepute drept mesageri ai nevoilor ascunse și, prin urmare, au valoare. Poți chiar să îți consideri tristețea și disperarea ca pe o invitație la o explorare profundă și subtilă a unui nivel superior de conștiință. Când ești disperat și ai ajuns la limită, e posibil să te întorci cu fața spre lumea spirituală, pentru a avea parte de speranță și ușurare. În acest caz, emoțiile îți pot oferi deschiderea spre credință și spiritualitate – un tărâm invizibil, nevăzut. Pe de altă parte, sentimente precum mulțumirea, acceptarea și entuziasmul pot fi mai puțin frecvente, înăbușite de responsabilitățile din viață și relații. Dar acestea sunt cele care te pot face să cânti, să dansezi, să zâmbești, să iubești, să te îndrepti sufletește spre ceilalți, să îți asumi riscuri.

E posibil să vrei să-ți extinzi plaja de emoții, astfel încât să nu te învârți mereu în jurul acelorași reacții negative, precum frustrarea, tristețea, mânia, lipsa de putere sau disperarea. Dar cum să-ți extinzi plaja de emoții, cum să rămâi consecvent pe o frecvență emoțională diferită?

În cartea sa *Flourish*, dr. Martin Seligman vorbește despre cum, în cei 35 de ani de experiență ca psihoterapeut, a observat că să-și ajute pacienții să scape de anxietate, tristețe și mânie nu a însemnat că aceștia