

Dr. Alberto Villoldo

Să reparăm trecutul
și
să vindecăm viitorul
prin
recuperarea sufletului

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

*Pentru mama mea,
Elena Villoldo,
care mi-a arătat calea
spre iubire și spre La Loba*

INTRODUCERE

În perioada anilor 1980, am petrecut nenumărate ore în laborator ca să studiez mintea umană, în căutarea unei dovezi tangibile că, undeva, ascunsă în spatele materiei cenușii din interiorul creierelor noastre, există o conștiință. Eram fascinat de puterea extraordinară a minții de a crea boli psihosomatice, dar tocmai această fascinație m-a îndrumat către domeniul psihologiei – și, mai târziu, al antropologiei medicale.

După un timp, mi-a trecut prin minte că, în loc să vânez răspunsurile științifice printre milioanele de sinapse din creier, s-ar putea să trebuiască să explorez și să abordez, într-o manieră diferită, investigațiile asupra conștiinței umane. Am început de la teoria că, în același fel în care creăm bolile psihosomatice, mintea noastră este capabilă să creeze, tot psihosomatic, și starea de sănătate. Și am pornit în căutarea acelor specialiști care să îmi ofere păreri despre felul în care noi, oamenii, ne putem antrena mintea să se vindece și să transforme corpul.

Din studiile mele antropologice, știam că în culturile băștinașe din America de Sud existau șamani despre care s-a scris că realizau vindecări miraculoase – atât prin contact direct, cât și de la distanță. M-am hotărât să călătoresc în lumea lor, cu mintea mea de om de știință, dar păstrând o atitudine deschisă față de tot ceea ce aș

fi descoperit. Mi-am cumpărat un cuțit de vânatoare zdravăn și o pereche de bocanci rezistenți și am pornit la drum, dincolo de hotarele laboratorului meu de la Universitatea de Stat din San Francisco, într-o căutare ce mă va duce în jungla amazoniană și, în cele din urmă, până la șamanii incași din sate îndepărtate, aflate la înălțimi de mii de metri, în Anzii din Peru.

Am fost unul dintre primii antropologi care au comunicat, pe larg, cu acești păstrători de înțelepciune, cunoscuți sub numele de *Laika*. Deoarece se numără printre ultimii incași rămași, au avut puține contacte cu străinii, iar învățăturile lor nu au fost diluate de către misionarii catolici sau de alte influențe din Vest. Dar, ceea ce era și mai important pentru cercetarea mea, acești Laika continuau să practice tehnicile de vindecare pe care strămoșii lor le-au cultivat vreme de mii de ani și care au fost transmise de la învățător la discipol, în cadrul grupurilor de vindecători.

La început, șamanii din fiecare sat pe care îl vizitam se fereau să-mi împărtășească moștenirea lor mie – un om venit din Vest și, pentru ei, un străin absolut –, dar, în cele din urmă, le-am câștigat încrederea. În primele mele călătorii, am observat cum mulți dintre copiii din aceste sate sufereau de boli ale civilizației, inclusiv de acele tulburări intestinale care sunt atât de violente la sugari. Deoarece aceste indispoziții nu răspundeau la leacurile și ierburile locului, am început să aduc cu mine medicamente ca să-i tratez pe copii. Cu timpul, sătenii au început să vadă în mine un fel de vraci și să mă prezinte vracilor – iar, prin ei, i-am cunoscut pe mulți alții.

Don Antonio Morales, membru al personalului didactic al Universității din Cusco și descendent direct al incașilor, a devenit mentorul meu spiritual principal. Am călătorit cu el pe piscurile din Anzi, meditănd în locurile sacre și în templele străvechi. Am studiat și cu femeile vraci din ținuturile muntoase, iar ele m-au învățat despre animalele de putere și mi-au arătat cum să-mi contopesc conștiința cu cea a unei pisici sălbatice sau a unui condor. Trecând peste pregătirea pe care o aveam în știința occidentală, am învățat să-mi deschid viziunea interioară. Am descoperit hărți spre Lumea de Jos, a trecutului nostru, și ale Lumii de Sus, a devenirii noastre, dar și tehnici de recuperare a sufletului și a destinului – exact același proces pe care îl vei învăța și tu din această carte.

Lumi diferite

Șamanii Laika împart subconștientul colectiv al omenirii în trei părți: Lumea de Jos, Lumea de Mijloc și Lumea de Sus. Acestea nu sunt spații fizice concrete, ci mai degrabă niște domenii de energie arhetipală. După cum scria June Singer, cunoscută analistă a lui C.G. Jung, „ceea ce este minunat la subconștientul colectiv este că acolo se află totul – toate legendele și toată istoria rasei umane, cu demonii ei ne-exorcizați și sfinții milostivi, cu misterele și înțelepciunea ei, tot ceea ce suntem fiecare dintre noi – un microcosmos într-un macrocosmos. Explorarea acestei lumi este o provocare mai mare decât explorarea spațiului extraterestru“.

Lumea în care trăim, în care muncim și în care ne creștem familiile este Lumea de Mijloc; Lumea de Sus

este domeniul nevăzut al destinului și al spiritului nostru; iar Lumea de Jos, unde se păstrează arhivele întregii istorii a rasei umane, este tărâmul sufletului. Așadar, în Lumea de Mijloc percepem scurgerea timpului în mod liniar – mâine îi va urma întotdeauna lui astăzi – și ne este greu să ne imaginăm că ne-am putea deplasa în trecut sau în viitor. Dar, folosind tehnica de călătorie pe care o voi prezenta în continuare, putem să vizităm și celelalte lumi, de Sus și de Jos – unde timpul curge cu unduiri și meandre, în trecut și viitor.

În această carte te voi învăța cum să călătorești în Lumea de Sus, ca să-ți găsești destinul cel mai înalt și să-ți poți manifesta menirea și scopul vieții. Dar vei călători și în Lumea de Jos, acolo unde se află copilăria și viețile tale anterioare, ca să-ți recuperezi părțile pierdute ale sufletului. Aceste părți pierdute vor îmbrăca forma unor ființe: un copil înspăimântat de șapte ani, o mamă chinuită de frici sau chiar un supraveghetor plin de cruzime. Le vei învăța poveștile, le vei vindeca traumele și vei scrie contracte noi, care le vor elibera de poveri; apoi vei recupera aceste părți vindecate ale sufletului și le vei aduce înapoi în prezent. Vei descoperi darurile ascunse – pe care le poți folosi în viața cotidiană din Lumea de Mijloc – și vei regăsi un animal de putere, care te va aduce din nou în contact cu instinctele tale naturale.

Cele patru spații ale Lumii de Jos

Lumea de Jos este Edenul primordial, cel despre care legenda spune că l-am pierdut cu toții. Este un paradis terestru, la care te poți întoarce oricând, acolo unde și-au

rămas, într-o stare de grație și inocență, părțile pierdute ale sufletului. Acest domeniu este împărțit în patru spații și fiecare dintre ele conține câte o înregistrare a istoriei sufletului tău.

1. Primul dintre acestea este Spațiul Traumelor, unde descoperi trauma originală care a făcut ca o parte a sufletului să te părăsească, modificându-ți astfel cursul destinului. Aici nu vei căuta cea mai recentă manifestare a acestei răni – care ar putea fi o relație umană pe care ai pierdut-o sau o criză personală –, ci chiar sursa traumei. Se poate să fie ceva ce ți s-a întâmplat când erai copil sau un incident din timpul când te aflai încă în pântecele mamei. Adesea, poate fi o experiență traumatizantă dintr-o viață anterioară.

Cu toții avem o traumă originală ce revine sub înfățișări diferite. Ea devine o temă recurentă în viața noastră, repetând adeseori un scenariu de lipsuri, pierderi, absența iubirii, trădări sau părăsiri, care se petrec într-o familie chiar de-a lungul mai multor generații.

2. Cea de-a doua este Spațiul contractelor, unde vei descoperi promisiunile de suflet pe care le-ai făcut. Multe dintre acestea vor fi obligații cumplite, la care ai consimțit chiar mai înainte de a te fi născut – și de existența cărora nu ești conștient. Multe dintre ele au apărut sub stresul și spaima rănirii originare și, adeseori, nici nu știi de existența lor. În acest spațiu, poți renegocia termenii unui acord încheiat într-o formulare nepotrivită, care te-a condamnat la o viață de suferințe repetate.

3. Cea de-a treia este Spațiul grației. Aici îți vei găsi partea de suflet vindecată, care este gata să se întoarcă la tine, cu toată puterea ei de viață. Grația Divină este combustibilul

care te împinge înainte în viață, care îți aduce bucurie și pace. Nu este suficient să călătorești pentru a descoperi patologia creată de traumele tale; mai este necesar și să cauți frumusețea, armonia și darurile unice ale sufletului.

Câteodată, când lucrez cu un client descopăr cum forța sa vitală s-a transformat dintr-o vâlvătaie odinioară uriașă și dezlănțuită într-un foc plâpând, gata să dispară. Această flacără abia dacă mai pâlpâie, cât să încălzească sufletul. (Văd adesea acest lucru la clienții care suferă de oboseală cronică, de anxietate și depresie.) Recuperându-și partea de suflet care le lipsea, ei se întorc la starea naturală de grație Divină și vitalitate și își regăsesc pofta de viață.

4. Cel de-al patrulea spațiu a Lumii de Jos este Spațiul comorilor. Avem tendința să culegem acele câștiguri care sunt cele mai aproape de suprafață – atât cât este de ajuns pentru o viață confortabilă și obișnuită. Dar trebuie să săpăm mai mult, ca să adunăm pietrele cele mai prețioase, aurul și argintul îngropate la mare adâncime. Ca și în cazul diamantelor, cele mai mari comori nu pot fi extrase decât cu un efort deosebit. Când aplic o procedură de recuperare a sufletului pentru o persoană care are dificultăți în a manifesta ceea ce dorește să devină, merg în acest spațiu, pentru a o ajuta să-și regăsească un dar artistic sau creativ neexprimat. Aici, adânc în subconștient, ea poate găsi resursele care o vor ajuta să trăiască plenar. (Totodată, de aici recuperez și un animal de putere, care o va ajuta să-și recapete instinctul natural.)

În fiecare dintre aceste spații vei citi câteva dintre cărțile aflate în „biblioteca vieții tale“ și vei scoate la iveală traumele îngropate adânc, contractele, binecuvântările și darurile.

Călătorind în trecut și în viitor

În cele ce urmează, te voi învăța cum să-ți recuperezi părțile de suflet care au fost pierdute și să readuci claritatea și strălucirea originare. Vei naviga prin matricea de Lumină atotcuprinzătoare ce organizează timpul în trecut, prezent și viitor, prin procedeul *călătoriei* – o stare de conștiință unică, la care ajungi prin meditații îndrumate și exerciții de respirație. Călătoria îți va permite să revezi trecutul pentru a vindeca evenimente care s-au petrecut cu mult timp în urmă și să găsești destine mai bune pentru tine și pentru cei pe care îi iubești.

Fizica cuantică ne-a arătat că trecutul și viitorul sunt conectate într-o manieră non-cauzală, dar plină de sens. În Amazon am învățat cum să aplic aceste descoperiri ale fizicii în propria mea viață. Spre exemplu, editorul meu a presupus că această carte pe care o citești acum este rezultatul procesului de a scrie cele 12 capitole din care este compusă. Dar eu văd acest proces într-un mod diferit: înainte de a începe să scriu, am urmărit liniile destinului meu și am găsit-o pe cea care conținea întreaga carte.

Pentru că am putut să merg în viitor, am știut că lucrarea mea este „împinsă înainte“ și îndrumată de către forma ei definitivată. Cu alte cuvinte, cartea s-a scris practic singură, de vreme ce manuscrisul a avut drept ghid cartea ce fusese deja publicată. Procedeul călătoriei mi-a permis să mă eliberez de nevoia de a mai trăi exclusiv în timpul liniar – și mi-a îngăduit să merg pe urma unui destin mai mareț decât cel prescris și definit de istoria vieții mele.

Mersul pe urma liniilor de destin este practicat în culturile primitive din întreaga lume, căci percep natura ca pe un câmp de energie ce vibrează și pulsează. Spre exemplu, aborigenii din Australia înțeleg lumea ca fiind creată de „liniile de cântec” – adică de acele trasee invizibile ce reprezintă cărările pe care au mers strămoșii lor și „au cântat” lumea într-o existență. În mod similar, în America anilor 1870, Osage, una dintre națiunile nativilor americani, au mers pe urma liniilor de destin ca să afle unde să-și mute tribul. Șeful tribului a ales pentru a se stabili o zonă din estul Oklahomei – și a făcut asta după ce a mers în căutarea celui mai bun destin pentru poporul său. Poveștile relatează că pământul acela le-a vorbit oamenilor, spunându-le că el va avea întotdeauna grijă de ei. Într-adevăr, tribul Osage a devenit poporul cel mai bogat pe cap de locuitor din lume în timpul crizei de petrol din anii 1920, datorită zăcămintului de petrol care a fost descoperit pe pământul lor. Până în zilele noastre, Osage are contracte cu unii dintre cei mai mari producători de petrol.

În această carte vei învăța că, după ce ți-ai refăcut trecutul, poți să-ți vindeci și viitorul, prin procedeul mersului pe urma destinului tău cel mai înalt. La fel ca națiunea Osage, vei găsi locurile cele mai bune unde să trăiești, munca cea mai plină de sens pentru tine și relațiile care îți vor aduce cea mai mare împlinire.

Arta vindecării

După ce, în ultimii 20 de ani, am practicat recuperarea sufletului cu sute de pacienți, am ajuns la concluzia că vindecarea profundă se întâmplă mai degrabă în timpul

câtorva zile sau săptămâni, nu după luni și ani de zile. Aceasta era înțelepciunea pe care o căutasem: un mod de înțelegere ce aparține minții și trece dincolo de corpurile noastre fizice, un mod de înțelegere în care mintea este un vehicul pentru starea de conștiență și autorul atât al sănătății, cât și al destinului nostru.

După două decenii de cercetări în zonele Amazonului și Anzilor, am adaptat tehnicile străvechi, transformându-le în procese pe care le putem folosi ca să reparăm trecutul și să ne vindecăm destinul. Aceste tehnici se întretes cu descoperiri științifice din anatomie, fiziologie, biologie și fizică, ceea ce face ca vechile practici de vindecare să devină absolut contemporane și științifice. În fiecare an, sutele de studenți veniți la centrul meu de studii, Societatea celor Patru Vânturi, învață cum să folosească aceste tehnici pentru a se vindeca pe ei înșiși și pe alții.

Dar ce înseamnă să vindeci viitorul? A vindeca, după cum bine se știe, este altceva decât *a trata*. Deși vindecarea este adesea însoțită de un tratament, tratamentul, singur, rareori duce la vindecare.

Spre exemplu, mulți dintre noi cunoaștem oameni care au suferit o operație de bypass coronarian sau căroro li s-a extirpat o tumoră, dar care nu și-au vindecat relațiile toxice sau nu și-au schimbat regimul alimentar; în consecință, boala revine după câteva luni sau ani. Sau cunoaștem persoane care au făcut psihoterapie ani de zile și, totuși, nici acum nu sunt capabile să-și găsească un partener cu care să aibă o relație sănătoasă sau să depășească starea de mânie pe care o resimt față de părinții lor.

Dar cunoaștem și oameni care spun „Cancerul mi-a salvat viața“, pentru că le-a dat ocazia să-și reorienteze

fiecare aspect al vieții – de la alimentație până la relații și carieră.

Cu alte cuvinte, tratamentul ține de domeniul medicinei și implică eliminarea simptomelor, în timp ce vindecarea înseamnă să-ți construiești, mai întâi, un stil de viață sănătos, prin eliminarea cauzei care duce la suferință și boală – și apoi să-ți crezi un destin plin de sens. Ceea ce facem noi este vindecare.

Medicina occidentală tratează corpul, psihologia tratează mintea, în timp ce vindecarea se îngrijește și de suflet și spirit. Poporul Laika crede că lumea fizică este găzduită în interiorul tărâmului minții, mintea este găzduită de tărâmul sufletului, iar sufletul, la rândul său, este învăluit de faldurile spiritului.

Spiritul este izvorul din care țâșnesc toate celelalte, este Lumina pură. Ca înțelepți care percep lumea invizibilă a energiei și spiritului, Laika înțeleg că *totul* în acest univers este făcut din Lumină și că aceasta creează și dă formă materiei.

În unele lucruri, Lumina este foarte densă, cum ar fi în copaci și pietre, în timp ce în altele este mai fluidă, precum în apele râurilor sau în lumina soarelui. Descoperirile științifice de astăzi confirmă că, atunci când privim profund în inima materiei la nivelul ei cel mai profund, nu găsim altceva decât vibrație și Lumină. Așa că, lucrând direct cu sufletul și cu spiritul, putem să antrenăm schimbări la toate celelalte niveluri – inclusiv la nivelul corpului și al minții. Schimbarea efectuată la nivelul spiritului transformă lumea întreagă.

Cum să folosești această carte

Te rog să iei aminte la faptul că recuperarea sufletului nu este un lucru care să fie abordat cu superficialitate. (De fapt, îmi îndemn studenții să nu încerce să îndrume pe altcineva prin procedura de recuperare a sufletului, până când nu vor fi ajuns să o stăpânească foarte bine, practicând pe ei înșiși.)

Tehnicile din această carte te vor ajuta să parcurgi acest proces, dar la început poate fi de-a dreptul neliniștitor, pentru că ai uitat sau ți-ai reprimat traumele adânci, care au dus la pierderea sufletului. Totuși, prin recuperarea acestuia, poți să-ți reintegrezi, în cele din urmă, toate aspectele sufletului.

Procesele descrise în carte au o imensă valoare practică. În fiecare capitol vei găsi meditații îndrumate, care îți vor permite să pui călătoria în practică și să o folosești în viața ta cotidiană. Cu cât practici mai mult aceste tehnici, cu atât mai mare îți va deveni îndemânarea și vei fi în stare să te vindeci și să-ți descoperi direcția destinului cu mai multă eficiență.

Îmi dau seama că e greu să citești exercițiile de călătorie – unele dintre ele fiind destul de lungi – și apoi să închizi ochii și să-ți amintești toți pașii. Îți sugerez să le înregistrezi, ca să le poți asculta atunci când ești gata să începi să călătorești.

Primul pas pe care trebuie să-l faci este să înțelegi că sufletul și mintea trăiesc experiența timpului în mod diferit și că chakrele noastre (centri subțili de energie) au fost marcate de traumele pe care le-am suferit – lucru pe care îl voi explica în capitolul următor.


Să începem.

Partea I

CUM SĂ TE PREGĂTEȘTI
PENTRU
RECUPERAREA SUFLETULUI

1

FIZICA DESTINULUI



Am plecat din laboratorul meu de la universitate ca să rătăcesc prin Amazon. Timp de trei sute de milioane de ani, viața verde s-a manifestat aici într-o varietate infinită de plante agățătoare, ferigi și copaci cu înălțimi de douăzeci de etaje. Ieri, mi-am tăiat piciorul într-o creangă de copac căzută la pământ, iar acum, pe tăietură, s-a format deja o mucozitate verde. Mă transform într-un experiment biologic, în carne și oase. Măine voi ajunge în satul în care trăiește Don Ignacio. El este un vindecător renumit, un hatun Laika, un maestru al călătoriei dincolo de moarte, un om deopotrivă temut și iubit în zonă. Oamenii spun că el poate da de urma destinului tău așa cum vânătorul ia urma unei căprioare prin pădure.

Există o singură formă de viață pe planetă care are și simțul umorului. ADN-ul se autoexplorează sub formă de broască, tapir, jaguar, om, orhidee, pasăre și chiar sub forma delfinilor cu burta roz, care și-au croit drum la șase mii de mile în sus, pe fluviul Amazon, ca să se transforme în pești de apă dulce. Dacă *șamanii* ar fi avut cunoștință de existența elicei duble a vieții, cu siguranță i-ar fi dat un nume de zeu.

Din jurnalul lui Alberto



Multe culturi primitive din lumea întreagă consideră că trupurile noastre și ale tuturor celorlalte ființe au centri subtili de energie, cunoscuți sub numele de chakre – vortexuri rotitoare de lumină, în care energia este primită, eliberată și transferată naturii din jur.

Există șapte chakre, așezate de-a lungul coloanei vertebrale. Acestea au formă de pâlnie, cu gurile extinzându-se de la doi până la șase centimetri dincolo de suprafața pielii și cu vârfurile conectate la coloana vertebrală. Impresiile venite din lumea exterioară sunt primite prin acești centri de energie: spre exemplu, percepi iubirea în inimă, sexualitatea, frica și pericolul în abdomen și viziunile în dreptul frunții. Prin chakre poți să traversezi dincolo de țărâmul materiei și al corpului, în acela al Luminii și al spiritului.

Centri subtili de energie sunt înconjurați de un câmp de energie luminoasă, numit și *aură* (despre care vei afla mai multe în Capitolul 12). Când se află într-o stare de sănătate, fiecare centru vibrează în una dintre cele șapte culori ale curcubeului, dându-i auri strălucire și radianță.

Pierderea sufletului este înregistrată în chakrele tale: fiecare dintre ele conține toate amintirile despre evenimentele dureroase care te-au ținut legat de karmă/soartă. Traume diferite lezează chakre diferite și, atunci când una dintre acestea este vătămată, își pierde resursele vitale. I se scurge combustibilul esențial și devine cenușie, lipsită de strălucire, astfel încât emoțiile asociate cu acest centru subtil de energie devin și ele confuze, iar iradierea și strălucirea câmpului de energie luminoasă se întunecă.

În capitolele ce urmează, vei învăța modul în care, în timpul unei ședințe de recuperare a sufletului, poți

recâștiga și reinstala aceste resurse vitale în chakra corespunzătoare. După ce ai călătorit pentru a-ți descoperi trauma originară ce a dus la pierderea sufletului, vei fi în stare să-i redai chakrei care a fost rănită esența și energia acelei părți de suflet.

Chakrele

Acum să ne familiarizăm mai bine cu fiecare centru energetic, începând cu chakrele inferioare. (Am descris în detaliu sistemul chakrelor în cartea mea *Șaman, vindecător și înțelept*¹, așa că aici nu voi reda decât un scurt rezumat pentru fiecare dintre ele.)

Chakrele inferioare

1. *Chakra rădăcină* se află la baza coloanei vertebrale și este poarta către Mama Pământ și către feminitate. Când pierderea sufletului are loc la nivelul primului centru, este posibil să te simți ca un orfan, lipsit de protecție și abandonat. Începi să nu mai ai încredere în ceilalți și să-ți cauți siguranța în lucrurile materiale. Atunci când vindeci acest centru, toate sentimentele de lipsă și sărăcie dispar. (În prima și a doua chakră se află multe dintre poveștile vieților tale anterioare.)

2. *Chakra sacrală* se găsește la patru degete distanță sub ombilic. Ea activează glandele suprarenale și este sediul pasiunii, al sexualității și al conștiinței primare de sine. Aici își au domiciliul reacțiile de tip luptă-sau-fugi

¹ Apărută la Editura For You. (n. tr.)

nu va mai fi condusă de forța karmei, omenirea va începe să se elibereze de ceea ce ne ține legați în conflicte și lupte și ne vom transforma, în sfârșit, în *Homo Luminous*.

Înțelepții incași, hopi și mayași stau în meditație, vizualizând acea lume pe care doresc ca nepoții lor să o moștenească: o lume cu aerul și râurile curate și în care există mâncare pentru toată lumea, iar oamenii trăiesc în pace unii cu ceilalți. Ei călătoresc de-a lungul liniilor timpului colectiv pentru a găsi un viitor armonios. Nu e un viitor probabil, deoarece ei știu deja care va fi acesta: o lume asemănătoare celei pe care o cunoaștem azi, poluată, distrusă și cu multe războaie. În schimb, ei caută un viitor posibil, indiferent cât de improbabil ar fi acesta, în care oamenii să trăiască în armonie cu natura și în pace unii cu ceilalți. Înțelepții au numit aceasta „a visa lumea într-o devenire“.

Asta e sarcina noastră supremă astăzi: să ne uităm către viitor printr-o fereastră îngustă pentru a vedea ce va deveni specia noastră în următorii 10 000 de ani și să aducem acea viziune în prezent pentru a informa persoana care devenim clipă de clipă. În acest mod, vom participa în mod conștient la propria noastră evoluție, construind corpuri care îmbătrânesc, se vindecă și mor într-un mod diferit.

Putem să ne eliberăm de soarta care ne spune că suntem rezultatele evenimentelor ce s-au petrecut atunci când aveam 12 ani (sau chiar cu 12 vieți în urmă) sau că genele pe care le-am moștenit de la părinții noștri așteaptă să se exprime printr-o boală gravă. Când ne urmărim destinul, putem fi cine vom deveni, nu cine am fost.

Aceasta este sarcina noastră de azi.

Amintește-ți: tu ești persoana pe care o aștepți.

Cuprins

Introducere.....	7
Partea I: CUM SĂ TE PREGĂTEȘTI PENTRU RECUPERAREA SUFLETULUI	
1 Fizica destinului.....	21
2 Transformarea sorții în destin	35
3 În căutarea sufletului	55
Partea a II-a: LUMEA DE JOS	
4 Spațiul Traumelor	81
5 Spațiul Contractelor Sufletului	105
6 Spațiul Grației	132
7 Spațiul Comorilor	148
8 Animale de putere	165
Partea a III-a: LUMEA DE SUS	
9 Navigând odată cu destinul: iubire, putere, bani și sănătate	187
10 Sacrificarea vacilor sacre.....	205
11 Călătoria pentru recuperarea destinului	218
12 Să dezvoltăm corpuri noi	244
Postfață	265
Mulțumiri	267
Despre autor.....	268