

Dr. Alberto Villoldo

WISE CURAJOASE

*Cum visează șamanii
lumea întru ființare*

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

*Fiicei mele, Alexis, și fiului meu, Ian:
fie să visați întotdeauna curajos!*

Introducere

CURAJUL DE A VISA

„Suntem ceea ce gândim. Tot ce suntem
ia naștere prin gândurile noastre.
Prin gândurile noastre făurim lumea.“

Buddha

Fie că ne dăm seama sau nu, cu toții visăm lumea întru ființare. Nu este vorba despre actul somnului, care ne este atât de familiar, ci mai degrabă despre un tip de visare cu ochii deschiși.

Atunci când nu suntem conștienți că împărțim puterea de a co-crea realitatea cu însuși Universul, puterea aceea ne scapă, transformându-ne visul într-un coșmar. Începem să simțim că suntem victimele unei creații necunoscute și înspăimântătoare, pe care nu avem cum s-o influențăm, iar evenimentele par să ne controleze și să ne prindă în capcana lor. Singurul mod de a-i pune capăt acestei realități terifiante este să ne trezim și să fim conștienți că și ea

este tot un vis, iar apoi să ne recunoaștem capacitatea de a scrie un scenariu mai bun, unul pentru a cărui materializare Universul va lucra împreună cu noi.

Cosmosul este astfel creat încât orice viziune avem despre noi sau despre lume va deveni realitate. De îndată ce devenim conștienți de puterea pe care o avem, începem să ne antrenăm mușchii curajului. Atunci putem să visăm curajos: să lăsăm deoparte convingerile care ne limitează și să trecem dincolo de fricile noastre. Astfel, putem începe un vis cu adevărat original, care germinează în sufletul nostru și dă roade în viața noastră.

Visurile curajoase ne permit să creăm de la Sursă, din „ciorba cuantică“ a Universului, în care totul există într-o stare latentă sau potențială. Fizicienii înțeleg că în lumea cuantică nimic nu este „real“ până ce nu este observat. Seturile distincte de energii, cunoscute sub numele de „cuante“ (care constau din particule de materie și din lumină), nu sunt nici „aici“, nici „acolo“; într-un fel, ele sunt peste tot în spațiu/timp, până când tu sau eu decidem să le observăm. Atunci când o facem, le atragem să iasă din plasa posibilităților infinite și le facem să se prăbușească în timp și spațiu, ca eveniment. Acestor cuante de energie le place să facă legături unele cu altele, odată ce au selectat o anumită formă de manifestare. De îndată ce se manifestă, realitatea devine fixă: realitatea noastră este „aici“ în loc să fie o posibilitate aflată peste tot.

Însă evenimentele cuantice nu apar numai în laborator. Ele au loc și în interiorul creierului nostru, pe această pagină și peste tot în jurul nostru. Chiar dacă se află la distanță de milioane de kilometri sau sunt separate de zile ori săptămâni întregi, aceste cuante de energie păstrează o legătură subtilă; ca urmare, dacă interacționezi cu una

dintre ele, influențezi întregul sistem din care face parte această energie. Atunci când accesezi orice parte a visului, marea matrice a Creației, poți să schimbi realitatea și să modificeți întregul vis, iar efectele se vor extinde în trecut și vor influența viitorul.

Fizica modernă descrie ceea ce păstrătorii înțelepciunii străvechi din Americi știau de mult. Acești șamani – cunoscuți sub numele de „Protectorii Pământului“ – spun că noi visăm lumea într-o ființare prin însuși actul de a fi martori la ea. Oamenii de știință cred că putem să facem asta numai în lumea subatomică, în lumea dimensiunilor foarte mici. Șamanii înțeleg că noi visăm și lumea mai extinsă, pe care o experimentăm prin simțuri.

La fel ca aborigenii din Australia, Protectorii Pământului trăiesc într-un mediu unde timpul visării nu a fost împins în domeniul somnului, așa cum este cazul pentru noi, ceilalți. Ei știu că tot ceea ce este Creație se naște din această matrice creatoare – și se întoarce în ea. Timpul visatului pătrunde în tot ce este materie și energie, conectând fiecare creatură, fiecare piatră, fiecare stea și fiecare rază de lumină sau grăunte de praf cosmic. Astfel, puterea de a visa este puterea de a participa la Creația însăși. Realitatea visatului nu este numai o capacitate, ci și o îndatorire pe care toate ființele omenești o au de îndeplinit cu grație, pentru ca nepoții noștri să moștenească o lume în care să poată trăi în pace și abundență.

Practic, deja am ajuns la un nivel extraordinar de detaliu în a ne visa Universul într-o ființare. Imediat după Big Bang, 99,99% din toată materia și antimateria din cosmos a pornit să se anihileze reciproc. Stelele și galaxiile pe care le vedem astăzi în jurul nostru sunt tot ce a rămas,

o parte minusculă din ceea ce a fost odată. Dacă raportul dintre materie și spațiu din Univers s-ar fi schimbat fie și numai cu o miliardime de procent, legile fizicii care permit apariția vieții nu ar fi fost posibile. Big Bangul a trebuit să fie orchestrat și calculat atât de perfect, încât el a produs numai o parte din materie, în 10^{50} praf de stele – 10 urmat de 50 de zerouri, nu mai mult și nu mai puțin. Faptul ca acest lucru să se fi petrecut din întâmplare este posibil numai în cazul în care contemplăm existența unui număr foarte mare de universuri în cosmos, în care un eveniment improbabil, cum ar fi Creația propriului nostru univers, ar fi fost plauzibil!

Încă și mai tulburător este acordajul fin al parametrilor Universului care s-a produs pe suprafața Pământului și care a păstrat un echilibru perfect de temperatură între punctele de îngheț și de fierbere ale apei timp de peste un miliard de ani. Improbabilitatea acestor relații care permit apariția vieții sugerează prezența unei forțe inteligente, nu un Creator sau un Dumnezeu, ci o forță universală, pe care Protectorii Pământului o numesc „timpul visatului“ sau „infinitatea“.

Protectorii Pământului cu care am studiat în Anzi și în Amazon cred că putem să accesăm puterea acestei forțe doar prin înălțarea nivelului nostru de conștiință. Atunci când facem acest lucru, devenim conștienți de faptul că suntem ca o picătură de apă într-un uriaș ocean Divin: distinctă, dar cufundată în ceva mult mai mare decât suntem noi înșine. Numai atunci când ne experimentăm conexiunea cu infinitatea putem să visăm cu putere. De fapt, sentimentul că suntem separați de infinitate este tocmai cel care ne blochează într-un coșmar.

Dacă toate acestea îți sună a gândire circulară, ai dreptate. Cine a fost primul: coșmarul sau sentimentul de separare față de infinitate? Răspunsul este că ele apar simultan.

Pentru a pune capăt coșmarului – pentru a-ți recăpăta puterea de a visa realitatea și de a făuri ceva mai bun –, îți trebuie ceva mai mult decât doar să-ți dai seama cum funcționează acest proces. Trebuie să-ți înțelegi la nivel visceral propria putere de a visa și să o experimentezi în fiecare celulă din corp. Înțelegerea intelectuală a capacității tale de a crea realitatea imită, dar și împiedică, genul de visare de care ești capabil. Dacă nu treci de înțelegerea pur intelectuală a acestui concept, vei sfârși prin a coborî ștacheta și a crea o experiență mult mai puțin grandioasă și frumoasă a lumii decât cea pe care ești capabil să o făurești. Având o înțelegere viscerală a puterii tale de a visa, îți dai seama că poți să împărtășești această experiență a infinității chiar aici, chiar acum – și să nu te mai simți separat și deconectat.

Pentru a gusta din infinitate, e nevoie de curaj. Conform mitologiei grecești, zeii îl pedepseau de îndată pe orice muritor care îndrăznea să urce pe muntele Olimp și să guste din puterea Divină. Însă îi recompensau în cele din urmă pe aceia care aveau curajul să pășească în târâmul lor – cum au fost Hercule și Psyche. La fel, în credința iudeo-creștină, de îndată ce Adam și Eva L-au nesocotit pe Dumnezeu și au mâncat din fructul Pomului cunoașterii binelui și răului – făcând ca ființele omenesti să fie mai asemănătoare lui Dumnezeu –, El i-a izgonit din Grădina Raiului: „Să-l împiedicăm [pe om] acum să întindă mâna și să ia și din pomul vieții, să mănânce din el și să trăiască veșnic.“ (*Facerea* 3, 22) Dar, în ciuda acestui păcat original al omenirii, tuturor bărbaților și tuturor

femeilor le este promisă o șansă de a locui în Ceruri la sfârșitul timpului.

Atunci când începi să experimentezi visatul, îți dai seama că tot ceea ce există în viața ta se desfășoară într-o perfectă sincronicitate. Poate că lucrurile nu iau turnura pe care ți-ai dorit-o, dar, în contextul mai vast, ele *se întâmplă* cu adevărat într-o armonie superlativă. De exemplu, pierzi trenul care te duce la muncă în ziua în care teroriștii lovesc World Trade Center – și supraviețuiești (lucru care i s-a întâmplat unui student de-al meu). Sau copilul îți spune că a fost acceptat la facultatea dorită în aceeași săptămână în care tu ai primit promovarea la care sperai și ai cu ce să-i plătești studiile. Pe de altă parte, dacă Universul pare să conspire împotriva ta, atunci trebuie să schimbi visul.

Odată cu visurile curajoase, descoperi că problemele nu te mai copleșesc și nici nu îți mai definesc viața. Deși simți dificultățile cu care te confrunți ca fiind foarte reale, întotdeauna ai alegerea de a crea o relatare eroică despre relația ta cu ele, în loc să formulezi un scenariu epuizant, de suferință. Îți dai seama că ai puterea să încetezi să mai fii o victimă, încercând să repari lumea de unul singur sau vrând să te răzbuni pe cei care ți-au făcut rău. Vei vedea că viața ta este exact așa cum ar trebui să fie în acest moment și vei lăsa deoparte toate poveștile care te fac să te simți prins în capcană, nefericit și dornic să răbufnești în cabinetul terapeutului. Vei începe să practici, să visezi lumea într-o realitate – și totul se va schimba.

Protectorii Pământului cred că lumea este reală, dar numai pentru că noi am visat-o într-o ființare. Însă visatul necesită un act de curaj, întrucât, atunci când acesta ne lipsește, trebuie să ne mulțumim cu lumea creată de cultura

sau de genele noastre – simțim că trebuie să ne mulțumim cu coșmarul. Pentru a visa curajos, trebuie să fim dispuși să ne folosim inima. Altfel, visurile vor lăncezi la nivelul gânditului, al planificatului și al îngrijorărilor prea mari. Atunci, visul nostru se va transforma într-un coșmar sau într-o simplă fantezie, blocându-ne sau ducându-ne departe, în timp ce noi ne întrebăm „Ce s-a întâmplat?”.

Îmi amintesc de una dintre primele mele călătorii în Amazon. Pe atunci eram un tânăr antropolog care studia practicile de vindecare ale șamanilor din junglă și decidese să mă folosesc pe mine însumi ca subiect. I-am explicat vraciului că, în copilărie, plecasem din țara mea natală din cauza unei revoluții comuniste. Văzusem vărsare de sânge pe străzi și fusesem înspăimântat de focuri de armă în timpul nopții. De atunci, sufeream de coșmaruri recurente în care niște bărbați înarmați intrau cu forța în casa mea și îi luau pe cei pe care îi iubeam. Pe la vârsta de 30 de ani, încă nu fusesem în stare să am o relație amoroasă stabilă, de teamă că aveam s-o pierd pe persoana pe care o iubeam, exact ca în coșmar.

În timpul unei ceremonii de vindecare, șamanul mi-a explicat că, la fel ca toți ceilalți, puteam să am fie ceea ce doresc, fie motivele pentru care nu se poate. „Ești prea îndrăgostit de povestea ta“, mi-a spus bătrânul. „Până nu vei îndrăzni să visezi un alt vis, n-o să ai decât coșmarul.“

În seara aceea am învățat cum puteam să-mi făuresc o altă poveste, una în care eram copleșit de necazuri, dar în care experiențele mele mă învățaseră să am compasiune pentru cei care suferă. Pentru a-mi visa noul vis, primul pas era să creez o poveste nouă, în care nu jucam rolul victimei. Atunci mi-am dat seama nu numai că îmi visam

viața, ci că visam într-o ființare cosmosul întreg – așa cum făcea și el cu mine.

Deși mintea se împotrivesc, fapt este că, la fel ca mine, și tu poți alege între a avea viața pe care o dorești și a căuta motivele pentru care nu o poți avea. Poți să te răsfeți în bucurie și pace sau poți să fii în permanență împovărat de sacul acela mare și negru, plin cu toate întâmplările și problemele care ți-au creat supărare și care ți s-au întâmplat în copilărie sau în decursul ultimei relații. Poți să-ți perpetuezi rănilor sau poți să te bucuri de minunea care ești. Poți să trăiești viața unei victime, împovărat de traumele trecutului, sau poți să trăiești viața unui erou, dar nu ai cum să le faci pe amândouă. Dacă vrei să te simți plin de putere, trebuie să iei decizia conștientă de a crea un vis sacru și de a practica deplin curajul.

Visarea curajoasă are loc într-o anumită stare de percepție, pe care Protectorii Pământului o numesc „nivelul păsării colibri“. Pasărea colibri este un arhetip al călătorului erou; la fel ca pasărea colibri, și tu, inevitabil, o vei lua uneori pe căi greșite. Însă, de fiecare dată când te întorci la punctul în care îți dai seama că îți visezi realitatea, îți vei înțelege călătoria într-un mod mai profund și vei simți că îi ești mai dedicat. Vei putea să îmbrățișezi peisajul mereu schimbător din jur, cu stăpânire de sine și cu simțul umorului – și chiar vei experimenta Grația Divină.

Cum îți dai seama că trăiești într-un coșmar

Termenul „a visa“ evocă șirul ciudat de imagini care se desfășoară în mintea noastră atunci când dormim. Visurile pot fi și metafore. Aspirăm să realizăm visul din copilărie, o casă de vis, o relație de vis sau o carieră de

vis. Privim problemele din lumea noastră și spunem că visăm să se termine cu sărăcia, violența și încălzirea globală; cu alte cuvinte, credem că acestea sunt doar dorințe și că descriem ceea ce simțim că nu se poate întâmpla niciodată cu adevărat. Dar nici creațiile noastre din timpul somnului, nici dorințele nu sunt felul de vis pe care îl vom analiza în această carte.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, planul tău inițial în legătură cu „viața de vis“ a luat-o strâmb undeva. Ai analizat ce s-a întâmplat, ai câmpăcit planul, ai dat la o parte dezamăgirea și ai încercat din nou... și iar ai eșuat. Poate că te afli într-un punct în care nu mai crezi că poți să ai o existență îndestulătoare și plină de sens sau poate că te simți neputincios în a crea destinul pe care îl vrei. Poate că ai fost distras și ai uitat ce ai plănuit inițial, iar acum simți că mergi mai departe odată cu valul existenței, nesigur de scopul pe care îl ai. „Visatul“ poate să-ți pară ceva frustrant și inutil.

Când suntem prinși în activitățile supraviețuirii de zi cu zi, ca și atunci când încercăm să croim o viață despre care mintea ne spune că ar trebui să ne facă fericiți, intervine deruta. Relația devine mohorâtă, stilul de viață lipsită de griji dispare, iar facturile se adună – sau ne uităm în jur la toate simbolurile succesului pe care le-am dobândit și ne întrebăm de ce nu ne fac ele fericiți. Formula noastră pentru a obține extazul se dovedește a fi o rețetă a banalității, în cel mai bun caz, și a suferinței, în cel mai rău caz. Iar visul nostru devine coșmar.

Oricât de mult am dori să ne vedem pe noi înșine ca trăind vieți curajoase și originale, încă de la o vârstă timpurie tindem să ne pierdem înclinația către aventură, când începem să ne conformăm așteptărilor pe care le are

cultura noastră despre cum ar trebui să gândim, să simțim și să acționăm. Am fost educați să trăim un coșmar cultural care promovează apatia în loc de curaj și care ne dictează să fim asemenea altora, nu originali. Nu avem un sentiment de împlinire sau de existență a unui scop, dar nu îndrăznim să admitem că viața noastră nu este așa cum am vrea noi. Ne repugnă chiar și numai gândul de a suporta consecințele unei împotriviri la starea de fapt, așa că rămânem acolo unde suntem, de frică să nu clătinăm barca.

Așa stăteau lucrurile și în cazul meu pe când mă aflam la San Francisco State University. La vremea aceea, eram unul dintre cei mai tineri profesori clinicieni din sistemul universitar de stat și aveam și propriul meu laborator, Laboratorul de Autoreglare biologică. Într-o zi, mi-a trecut prin minte că, probabil, mă uitam pe la capătul greșit al microscopului – că, în loc să încerc să văd din ce în ce mai mic pentru a putea înțelege mintea, trebuia să încerc să văd din ce în ce mai mare, până la punctul la care analizam o paradigmă ale cărei reguli referitoare la timp și la spațiu erau cu mult diferite de cea în care mă formasem eu. Atunci am auzit o chemare slabă: să părăsesc laboratorul și să călătoresc în Amazon, unde puteam să-i studiez pe șamanii care se bazau exclusiv pe puterea minții pentru a crea ceea ce eu, la vremea aceea, numeam „sănătatea psihosomatică“.

Toți prietenii mei au crezut că înnebunisem, că aruncam pe fereastră o carieră promițătoare în schimbul unei aventuri sălbatice în junglă. Singurul care era fericit să mă vadă că plec era decanul, care credea că toată cercetarea în domeniul conștiinței era o pierdere de timp și de bani. Îmi amintesc cât m-am simțit de rușinat și cât de dezamăgită a fost familia mea pentru că părăseam un loc

de muncă „respectabil“, la universitate, ca să mă fac explorator. (Chiar și după mult timp, când aveam vreo 40 de ani, după ce scrisesem vreo cinci cărți și ținusem prelegeri la universități din toată lumea, mama m-a întrebat când aveam de gând să „îmi iau un serviciu ca lumea“, la o universitate, un post care, simțea ea, avea prestigiu, spre deosebire de ceea ce făceam eu.)

Amintirea rușinii pe care am simțit-o în trecut pentru că eram altfel ne face să ne simțim atât de prost, încât proiectăm acea rușine unul asupra altuia și subscriem la un coșmar colectiv de neputință și de frică. Avem suspiciuni față de orice om care gândește, simte și acționează altfel decât toți ceilalți și, în secret, suntem și invidioși pe el. Prinși în acest coșmar, nu ne mai asumăm riscuri și devenim cinici. Încrederea noastră în alții se erodează și susținem insistent că putem să avem singuri grijă de noi înșine, fără ajutor din altă parte.

Am vrea să credem că ne trăim viața în mod creativ, că suntem originali și fascinanți, dar nu inventăm decât niște rebeliuni mondene, cum ar fi să conducem o mașină de un roșu strident mai degrabă decât una de culoare neutră sau să purtăm o cămașă viu colorată în loc să purtăm costum. Din păcate, actele noastre creatoare au devenit simboluri goale, iar viața a ajuns să fie parodia unei telenovele, cu oameni care joacă roluri stereotipe și recită scenariu vechi și obosite.

Lipsa de originalitate și de curaj sunt semnele distinctive ale coșmarului nostru colectiv. Cum toți avem o nevoie fundamentală de a simți siguranța pe care ne-o oferă ceva cunoscut, tânjim să ne încadrăm în societate și ne mângâiem cu credința că mâine va fi exact la fel

ca astăzi. De fapt, psihologul Abraham Maslow, cel care a identificat o ierarhie a nevoilor umane, a descoperit că oamenii pun nevoia de siguranță deasupra nevoii de iubire. Schimbarea ne face să ne confruntăm cu necunoscutul și să trecem într-un tărâm care nu ne este familiar, astfel încât o evităm. Înainte să facem un pas pe ușă, vrem să fim siguri că n-o să avem nicio neplăcere, că drumul ne va fi liber tot timpul și ne va conduce direct la obiectivul nostru. Nu vrem să trăim nicio nesiguranță, așa că uneori închidem ușa de tot. Ni se pare mai puțin dureros să rămânem la ceea ce ne e familiar, chiar dacă bombănim și ne plângem mereu de cât este de groaznic.

E nevoie de curaj ca să admitem că ceea ce facem nu aduce rezultatele pe care le dorim. Când eram în laboratorul meu, la universitate, puteam să fi rămas și să iau în continuare subvenții de cercetare, ca să fac studii despre care știam că nu au nicio semnificație. Am încercat să mă conving că, din moment ce primeam finanțare de la fundații respectate, făceam ceva care contează. Când am hotărât să călătoresc pe Amazon, niciunul dintre sponsorii mei nu a fost dispus să-mi sprijine munca, iar singurul care m-a ajutat a fost profesorul meu, dr. Stanley Krippner. După ce mi-am dat seama că mă mint pe mine însumi în ceea ce privește importanța carierei mele academice, a trebuit să mă dezbar de tiparul meu de a reacționa la ceea ce nu-mi plăcea, făcând același lucru pe care l-am făcut întotdeauna – dar dedicându-mă în alt fel. A trebuit să încetez să mai cred că, dacă o să mă străduiesc destul de mult, voi găsi un mod de a face ceva care să aibă un înțeles și, în același timp, să aibă și binecuvântarea unei universități importante.

Statele Unite au preferat întotdeauna metafora de a te naște din nou, într-o nouă viață plină de pasiune și devotament, înțelese într-un mod cu totul nou. Librăriile americane sunt pline de cărți scrise de sportivi și vedete de cinema care și-au învins dependența de droguri sau scrise de oameni săraci care au devenit extraordinar de bogați și de oameni care au fost grași și nefericiți și care au devenit supli și fericiți.

Dar, oricât de mult entuziasm am avea pentru reinventare, dacă nu lăsăm la o parte visurile și dorințele care ne-au dus la coșmar de la bun început, nu facem decât să-l recreăm, sub o formă sau alta. Credem că am renăscut, dar nu trece mult până descoperim că încă împingem bolovanul în sus, pe munte, ca Sisif, fără să ajungem nicăieri. „Fostul“ sau „fosta“ care ne înnebunea a dispărut, dar noul partener este la fel de exasperant; sau schimbarea de carieră, pentru care ne rugam atâta, ne-a dus într-un alt loc dominat de intrigi de birou. Nu e de mirare că ne simțim neputincioși! Vrem pace în lume – sau, cel puțin, pace în viața noastră –, dar nu putem să purtăm o conversație cu fostul nostru partener de viață sau cu actualul nostru coleg de birou fără să ne înfuriem.

Eu îți spun că *ai puterea* să nu te mai angajezi în eforturi inutile și să nu te mai simți blocat într-un coșmar, dar pentru asta trebuie să faci o transformare radicală a modului în care percepi realitatea. Niciun curs de auto-ajutorare nu te poate ajuta să o faci – și nu e suficient să înțelegi ce ai de făcut. Trebuie să-ți revendici puterea de a visa îndrăzneț și curajos, conștient de călătoria ta prin infinitate. Numai atunci vei putea să te eliberezi, ușor și natural, de frica ce te ține încurcat în propriile coșmaruri personale.

Cum să visezi o viață cu scop și cu înțeles

Deși ni s-a spus că, prin crearea siguranței materiale, vom ajunge să ne simțim bine, chiar și cei care ating succesul – conform standardelor culturii noastre – sunt deseori șocați de cât de goale le sunt izbânzile. Unii dintre clienții mei sunt multimilionari, cu o bogăție pe care ar invidia-o multă lume, dar mulți dintre ei nu sunt fericiți și nu au sentimentul că viața lor are un scop. Unii dintre ei nu pot să se gândească decât la cât de groaznic ar fi dacă și-ar pierde tot ceea ce au acumulat – și, adesea, acesta este motivul inițial pentru care vin la mine. Vor să se vindece de blestemul pe care societatea l-a aruncat asupra lor: mandatul de a realiza și de a acumula. Vor să descopere cum să aibă, în loc de asta, o viață cu scop și cu sens.

Alți clienți, care nu și-au atins obiectivele, tind să se concentreze pe viitor, spunând „O să-mi schimb viața și o să fac lumea mai bună de îndată ce copiii mei vor fi mari sau după ce îmi termin ratele sau după ce îmi găsesc un loc de muncă mai puțin stresant“. Așteaptă ca toate lucrurile care îi distrag să se dea la o parte din cale, pentru ca ei să-și poată folosi marea șansă de a dovedi cât pot fi de originali și de curajoși. Dar, în prezent, ei se află în miezul unui coșmar colectiv, care este lipsit de inspirație și de originalitate și care nu e sustenabil... Un coșmar care îi face să se simtă ca și cum ar muri cu încetul.

Mulți dintre noi sunt ca broasca prinsă într-o oală cu apă care începe să fiarbă încet. În această poveste cunoscută, creatura simte cum apa se face din ce în ce mai caldă, dar în loc să-și spună „Mai bine să sar afară înainte să se

facă prea caldă și să sufăr cu adevărat“, ea se tot acomodează cu noua temperatură. În cele din urmă, biata de ea este fiartă și moare. Chiar acum, în jurul nostru, apa începe să scoată bule. Trebuie să încetăm să mai sperăm că lucrurile vor sta mai bine într-o zi și să *sărim* pur și simplu.

Foarte adesea, în panica noastră căutăm o soluție rapidă, care să necesite un efort minim, și ne convingem să credem că am găsit o scurtătură către fericire. Ne trimitem copilul la o altă școală, gândindu-ne că asta o să rezolve toate problemele pe care le avea la școala cealaltă, însă ne dăm seama că e la fel de nefericit ca și înainte.

La nivel colectiv, scormonim după același tip de soluții. În ultimii câțiva ani, Ecuadorul a pierdut 40% din pădurile tropicale din cauza forării după petrol, pentru a hrăni insașiabila foame de combustibili fosili a americanilor. Și, în cele din urmă, ecuadorienii au strâns de acolo suficient petrol cât să alimenteze Statele Unite timp de două săptămâni. E clar că soluțiile rapide pot să fie dureros de scumpe și de zadarnice – și ne aduc înapoi, în aceeași oală cu apă care fierbe: încă avem aceleași probleme cu combustibilii fosili, cu sistemele economice care depind de astfel de combustibili și cu încălzirea globală.

Unul dintre motivele pentru care scormonim după soluții rapide – în loc să ne accesăm curajul și să visăm altceva – este acela că noi credem, în mod fals, că pentru curaj e nevoie de sacrificiu. De fapt, lașitatea este cea care necesită cel mai mare sacrificiu: sacrificarea convingerilor noastre, a principiilor, visurilor și speranțelor noastre. A intra în panică și a încerca să creăm siguranță materială sunt factori care niciodată nu durează prea mult, iar plata e foarte mare. A renunța la ceea ce prețuim cel mai mult ne provoacă mult mai multă suferință decât renunțarea la

aprobarea altcuiva sau la confortul nostru material. E mult mai bine să ne luăm gândul de la soluțiile rapide și să învățăm să accesăm curajul de a visa.

Curajul sufletului

Cuvântul „curaj“ derivă din cuvântul latinesc *cor*, care înseamnă „inimă“ sau „suflet“. Curajul sufletului înseamnă mai mult decât a fi brav. Atunci când suntem bravi, ne asumăm riscuri pentru a ne satisface nevoile legate de supraviețuire. Relatările despre eroii militari care se luptă până la sfârșit, în ciuda numărului copleșitor de inamici, sunt extraordinare, dar sunt mânate de nevoia imperioasă de a supraviețui. Curajul sufletului înseamnă să nu ne concentrăm numai pe autoconservare, pe siguranță, pe securitate; practic, un astfel de curaj ne obligă să ne riscăm confortul și siguranța – și, uneori, chiar și viața – și să acționăm conform valorilor pe care le prețuim în modul cel mai profund. Genul acesta de prețuire vine de la o sursă superioară și este ingredientul necesar cu care să creăm un alt vis.

Poți să ai un vis de pace sau de aventură, un vis să devii părinte sau să fii profesor, să îngrijești pe cineva sau să vindeci. Și, deși un vis nu e formulat în cuvinte, ci este fixat în viziune, instinct și sentimente (cam la fel ca visele pe care le ai când dormi), el poate fi descris în cuvinte. Iată câteva exemple: „Vreau să savurez din plin viața pe care o am și să mă bucur de copiii mei, fiind complet implicat la locul de muncă atunci când mă aflu la birou și complet implicat în viața familiei mele atunci când mă aflu acasă“, „Vreau să trăiesc o viață aventuroasă, să-mi explorez opțiunile și să-mi ascult inima“, „Vreau să aduc o schimbare în lume, în orice fel mă îndrumă Spiritul“.

Spre deosebire de ceva după care tânjești – de speranțe sau chiar de obiectivele concrete –, aceste afirmații se pot materializa în orice moment atunci când le păstrezi în inimă. Apoi, în mod natural și ușor, te porți în conformitate cu visul tău, accesând puterea imensă a curajului.

Atunci când visezi curajos, experimentezi un nivel superior de conștientă și de grijă, dar nu ești în extaz total, ca un călugăr pe un vârf de munte, și nici nu ești blocat în încercarea de a supraviețui, pur și simplu. Ești prezent în experiența ta – nu concentrat pe trecut sau pe viitor. Așa că atunci când, de exemplu, pui gunoiul în saci ca să-l duci la ghenă, ești conștient în același timp și de faptul că participi activ la îngrijirea planetei. Dacă aștepti la coadă ca să-ți iei permisul de șofer, accepți și să ți se spună că nu ai completat formularul cum trebuie; nu începe să scrii în minte o poveste despre după-amiaza îngrozitoare pe care ai petrecut-o luptând cu birocrăția.

Cu alte cuvinte, îți recunoști conexiunea cu ceilalți și percepi că nu ești singurul care contează – și că îți pasă cu adevărat de binele tuturor ființelor de pe Pământ. Îți pasă de funcționarul de la ghișeu și de tânărul nerăbdător care așteaptă să-și dea proba de condus. Recunoști că frica ta nu justifică faptul de a le-o impune și altora, iar frustrarea ta nu te îndreptățește să o verși pe alții.

Curajul sufletului ne duce dincolo de măruntele emoții omenești și ne permite să trăim autentic, să ne rostim adevărul și să încalcăm regulile chiar și atunci când acest lucru e jenant sau neplăcut. El ne permite să luăm o poziție în momentele mici, în loc să așteptăm marea oportunitate ca să ne dovedim caracterul, „momentul de măreție când o să fim ca Rosa Parks“.

De fapt, nici Rosa Parks nu și-a așteptat momentul de măreție. Până când, în 1955, a refuzat să-i ofere unei persoane albe locul ei într-un autobuz din Montgomery, în Alabama, deja era implicată de ani de zile în lupta pentru drepturile civile și era secretară și lider de tineret în aripa locală a Asociației Naționale pentru Emanciparea Persoanelor de Culoare. Avusese și alte confruntări de acest fel cu șoferii de autobuze, dar nu fusese niciodată arestată pentru acțiunile ei. Ea deja trăia conform propriilor valori și îi sprijinea pe cei care trăiau conform valorilor lor. A rămas pe scaun, încălcând legea, nu pentru că era obosită în mod deosebit sau pentru că, brusc și dintr-o întâmplare magică, descoperise un izvor de curaj ce rămăsese ascuns până în acel moment, ci pur și simplu și-a trăit viața conform cu valorile și cu scopul ei cel mai profund, iar când a avut nevoie de curaj, curajul era acolo. Nu a fost nevoie de un efort enorm sau de o voință uriașă ca să acționeze ca o persoană integră, întrucât acesta devenise deja un obicei pentru ea.

Până în ziua în care a murit, Doamna Parks a susținut că nu se simte bine să fie lăudată pentru declanșarea boicotului din autobuzul din Montgomery. Ea înțelegea că acesta putea fi declanșat la fel de ușor și de către o altă persoană care, la fel ca ea, trăia o viață plină de integritate și curaj și care ar fi făcut același lucru în situația respectivă. Însă această poveste a fost rescrisă pentru a prezenta o rebelă curajoasă care, instantaneu, a accesat un filon de curaj ce fusese îngropat până în acel moment-cheie, declanșând astfel o revoluție – ca și cum povestea adevărată nu ar fi fost la fel de înălțătoare.

A-ți aștepta momentul de curaj, ca cel al Rosei Parks, este un lucru care te privează de putere, pentru că te împiedică să dezvolți obiceiul de a trăi curajos în fiecare clipă.

Însă, la fel ca Doamna Parks, poți să dezvolți obiceiul de a *visa* curajos, de a alege să creezi o altă realitate, mai bună, chiar acum – în loc să aștepti ca viața ta să devină mai bună. Cartea aceasta și exercițiile din ea te vor ajuta să accesezi forța de a acționa, de a curăța mizeria din cursul vieții tale și de a înceta să mai retrăiești și să repovestești aceleași povești de victimizare și neputință.

Poți să hotărăști să-ți riști confortul mai degrabă decât să-ți negi principiile cele mai profunde. Poți să fii cinstit cu tine și cu alții, să iubești fără frică, să te vindeci pe tine și relațiile tale. Poți să încetezi să te mai ascunzi de adevărul dureros că nu trăiești întotdeauna la înălțimea idealurilor tale. Poți să râzi de tine, să găsești frumosul din orice moment sau din orice situație și să devii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume. Atunci poți să atingi obiectivul de a fi gata să mori în orice clipă – atitudine care îți permite să nu-ți mai fie frică și, în schimb, să apreciezi viața și timpul prețios pe care îl ai la dispoziție pentru a o trăi.

Odată ce nu mai ești blocat în coșmar, poți începe procesul de a *visa* și de a vedea cum Universul îți oglindește schimbarea din tine prin modificarea circumstanțelor din jurul tău. Dar, deși nu va mai fi nevoie să depui un efort uriaș pentru a încerca să creezi fericirea și împlinirea în viața ta, va trebui să spui „da“ la toate oportunitățile de a trăi curajos. În clipa în care te surprinzi că începi să spui o minciună ca să-ți protejezi egoul, că inventezi o poveste de victimizare sau că-i cedezi cuiva scaunul în autobuz în timp ce bombăni „Poate că o să șed data viitoare“, trebuie să te trezești la propria ta putere de a *visa* și să lași să pătrundă în tine valul puternic din curajul sufletului.

Atunci când visezi curajos, efectele nu sunt întotdeauna vizibile imediat în lumea fizică. Schimbările cele mai dramatice se vor petrece înăuntrul tău, în tăcere, în timp ce alegi să respingi cerințele nerezonabile ale culturii, familiei, ale cartierului și ale bisericii; te eliberezi de nevoia de a fi acceptat, plăcut sau admirat și recunoști că, uneori, s-ar putea să te simți în nesiguranță sau să ai senzația că ai eșuat. Te bazezi pe curajul sufletului atunci când alegi să privești lucrurile în alt fel și să-ți crezi un alt fel de viață. Când faci acest lucru, circumstanțele din mediul tău imediat vor începe să se transforme.

Niciunul dintre noi nu va atinge vreodată o stare permanentă de iluminare; nu vom putea niciodată să ne descălțăm, să ne punem picioarele pe birou și să știm cu siguranță că suntem liberi de toate problemele și împăcați tot timpul cu situația noastră. În mod inevitabil, chiar în momentul în care începem să ne simțim așa, Universul ne va oferi ocazia perfectă pentru a ne da seama cât suntem de ridicoli și de aroganți. Din acest motiv, trebuie să pornim către a visa lumea despre care spunem că dorim să existe și viața pe care spunem că vrem să o trăim. Mai întâi, trebuie să recunoaștem cât de paralizant este să trăim în coșmarul pe care ni l-am regizat și să vedem în ce mod suntem implicați în coșmarul cultural pe care îl trăim împreună. Să dăm pagina și să începem!