

# *Introducere*

Înainte de a începe, să clarificăm un lucru: tradiția ezoterică a Cabalei nu este același sistem cu cel studiat de Madonna. Diferența esențială constă în modul extrem de experiențial în care funcționează Cabala. Cu alte cuvinte, pe măsură ce o studiezi, ea se manifestă în propria-ți viață – înveți prin transmisiune orală și prin experiențele ce apar, în mod magic, în viața ta. Pentru mine, „C“, așa cum o numesc eu afectuos, se îmbină cu credințele mele astrologice și nereligioase, îmbrățișând, în același timp, toate legile și sistemele New Age ce par a-și avea originea în Arborele Vieții. Amuzant... Oare ce a apărut prima dată? New Age sau străvechea Cabală?

Pentru mine, Cabala este doar un mod de a studia lumile în care trăim – și nu, nu e o greșeală de tipar, am dorit intenționat să folosesc pluralul: „lumile“. Suntem ființe spirituale care au o experiență pământească, dar nu trebuie să ne pierdem conexiunea spirituală pentru a trăi această experiență. Dictonul ezoteric „Cum e sus, așa e și jos“ cuprinde esența acestei realități în mod perfect. Simplul și, în același timp, extrem de complexul simbol al Arborelui Vieții ne reconectează cu sinele noastre spirituale.

Arborele Vieții conține tot ceea ce există în Univers, prin formele, cercurile și căile sale, care, de fapt, reprezintă simboluri ale planetelor și Arcanele Majore din Tarot. Toate experiențele vieții sunt acolo, toate încercările emoționale, de la bucurie la suferință, toate nevoile și dorințele fizice, toate țările și guvernele, toți îngerii și toate ființele astrale: Arborele Vieții le cuprinde pe toate.

Gândește-te la el ca la o hartă, dacă te rătăcești, ca-uți o hartă și descoperi unde te afli, unde vrei să mergi și cum poți ajunge acolo. De îndată ce înveți să citești *această* hartă, o poți folosi pentru a-i da vieții tale o nouă direcție. Ea îți va permite să-ți accelerezi călătoria urmând drumul potrivit *pentru tine*, în loc de a fi distras și a te abate de la calea ta. Totuși, Arborele Vieții *nu* îți va spune *niciodată* ce să faci. Prima regulă este, întotdeauna, *liberul arbitru*.

În aceste pagini prezint informații și tehnici pe care le-am deprins de-a lungul vieții; sper să te ajute și pe tine să-ți schimbi viața, așa cum s-a întâmplat în cazul meu. De fapt, din prima zi în care am început să studiez Cabala, la un curs, aceasta a reprezentat un însoțitor de încredere ce m-a ajutat să-mi găsesc drumul în călătoria vieții.

Am fost suficient de norocos să petrec mai mult de 10 ani lucrând asupra Arborelui în cadrul unui curs oficial și continui să învăț și astăzi. Prin această introducere în Cabala sper, în mod sincer, să fii inspirat să-ți începi propria călătorie de viață și să te bucuri să dezvolți relația cu Universul pe care-l reprezintă.

Din inima mea către inima ta,  
David Wells

## *Ziua 1*

# *Simbolismul Arborelui Vieții*

„Cei mai buni lideri, aproape fără excepție și la fiecare nivel, sunt maeștri în a utiliza povești și simboluri.“

**Tom Peters**

Arborele Vieții, în forma sa de bază, reprezintă un simbol, un desen care conține în el esența însăși a Universului; prin urmare, astăzi vom învăța puțin despre simbolism.

Niciun simbol nu poate prinde viață până nu respiri viață în el. Gândește-te la statuia personajului tău spiritual favorit, fie că e vorba de Buddha, Hristos sau Arhanghelul Mihail. Ghipsul, bronzul sau chiar sculptura aurită, în ele însele, sunt doar statui; încarnarea, energia spirituală investită în acea imagine este ceea ce o face specială pentru tine, pentru noi toți.

De secole întregi, simbolurile au unit națiuni. Ce este un steag dacă nu un simbol? Stindardele au separat omenirea – și încă o fac; așadar, nu e surprinzător că simbolul Arborelui Vieții conține atât de multă putere, având în vedere miile de ani de energie revărsată în el.

Simbolurile lucrează la nivelul minții noastre subconștiente. Ele aduc multe înțelegeri împachetate într-un simplu desen, într-o imagine, precum și o vibrație proprie – ceva ce va deveni din ce în ce mai important pe măsură ce vom avansa.

Gândește-te la statuia lui Buddha. Ce vezi când te uiți la ea? Ce simți? Cum te schimbă asta? Către ce aspiți atunci când te îndepărtezi de ea? Te ajută să te centrezi și să te gândești la anumite simboluri? Și, dacă da, faci asta suficient de des?

Imaginează-ți acum un simbol care face tot ceea ce face și statuia lui Buddha, dar, în plus, îți arată unde te găsești acum și cum să te ajuți dacă vrei să faci o schimbare – și care va atrage în viața ta și energia potrivită pentru a te ajuta să ajungi acolo. Simbolul conține și puncte de comunicare cu îngerii, ghizii, cu mătușa ta Vera și cu sufletul tău, arătându-ți cum să te descurci cu colegii de la lucru, care îți este scopul vieții și de ce ar trebui să eviți să porți roșu. Acest simbol reprezintă toate aceste lucruri pentru toți oamenii: este Arborele Vieții.

Gândește-te acum la simbolurile negative, la lucrurile care te trag către gânduri dezagreabile, în loc de gânduri pozitive, întrucât și ele au la fel de multă putere. Este important să le elimini din viața ta; nu ai nevoie de ele și, indiferent cum apar, e momentul să le spui „la revedere“. Începe prin a închide canalul TV de știri; chiar și sunetul temei muzicale a știrilor va stimula negativitatea deoarece, dacă privești moartea, distrugerea și pe politicienii care se ceartă, mintea ți se va umple de astfel de gânduri, iar răspunsurile tale negative îți vor umbri lumina propriului spirit.

Nu susțin acum să trăiești într-o lume numai a ta, fără a te interesa de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Doar că, pentru moment, doresc să te concentrezi pe tine însuși: sufletul,

spiritul tău, conexiunea ta cu divinul. Adevărul e că, făcând acestea și emițând energie pozitivă, îi ajuți și pe alții, fără a alimenta energia celor care se hrănesc cu negativitate.

## **Trusa de instrumente**

Astăzi este și ziua în care adunăm lucrurile necesare pentru călătorie. Caută-le și cumpără-le dacă nu le ai deja. Ele trebuie să te inspire – sunt lucruri motivaționale care îți înalță spiritul și, imediat cum le vezi, te pregătesc automat pentru meditații puternice și îți aduc magia în viață.

- Un jurnal – în care să notezi tot ceea ce experimentezi, fiecare simbol pe care-l vezi, fiecare senzație, gând sau semn ce îți apare în cale, întrucât toate acestea vor avea relevanță. Folosește-l, de asemenea, drept cărticica ta de vise, pentru a-ți nota visele pe care le vei avea de-a lungul acestui curs, întrucât subconștientul va continua să-ți ofere informații chiar și în timpul somnului.
- O carte sau un dicționar de simboluri de calitate sau acces la astfel de informație, pe internet. Aceasta este o resursă care te va ajuta să descifrezi semnificația, să spunem, a unui porumbel, a unui trandafir sau a acelu leu care continuă să-ți apară în vizualizări. Pe măsură ce deprinzi înțelesul simbolurilor, îți construiești propriul depozit, pe care subconștientul îl poate folosi pentru a te menține pe cale.
- Un pachet de cărți de Tarot sau de cărți-oracol. Eu folosesc pachetul de cărți Tarot Thoth. Poți să tragi zilnic o carte și să îi folosești simbolurile

pentru a-ți încărca ziua în mod pozitiv, precum și pentru a-ți oferi mai multe informații care să te ajute să înțelegi Arborele Vieții.

- O imagine sau o statuie a personajului tău spiritual favorit (Iisus Hristos, Buddha etc.)
- Un suport de lumânări
- Lumânări
- Cărbuni și tămâie sau esențe aromate
- Un clopoțel
- Un obiect vestimentar frumos

## Stabilirea intenției

Ce dorești de la aceste 21 de zile? Poți (și probabil vei reuși) să ajustezi lucrurile pe măsură ce înaintezi; așadar, nu te gândi că trebuie neapărat să decizi chiar acum. A-ți acorda timp pentru a te gândi la ceea ce vrei îi oferi Universului o înștiințare, pentru a ți le aduce. Totul ține de claritate. Petrece astăzi ceva timp gândindu-te la un obiectiv pe care ți-l dorești cu adevărat realizat în viața ta și folosește următoarele câteva zile pentru a te concentra asupra lui.

Scrie obiectivul în jurnal; începe cu cuvintele „EU SUNT...“. Fii clar în privința a ceea ce faci și a modului în care te simți făcând asta; adaugă apoi cuvintele „deschis către mai mult de același fel sau către mai bine de atât“. Oferă-ți apoi un interval de timp. Din nou, fii realist în această privință – Universul are nevoie de *ceva* timp pentru a-ți materializa dorințele! Iată un exemplu: „EU SUNT la noua mea slujbă, unde lucrez cu animale și mă simt prețuit, fericit, recompensat financiar și deschis către mai mult de același fel sau mai bine decât atât.“ Petrece un timp, în cursul zilei,

pentru reflecție în tăcere; este odihna dinaintea începutului călătoriei, pentru a te reconecta cu ființa incredibilă care ești cu adevărat.

Acum este timpul pentru prima ta acțiune de reconectare cu sinele tău spiritual.

## **Alunecă în somn**

După ce ai reflectat în tăcere, fă o baie, detensionează-te și relaxează-te; stai cu propriile gânduri și, când ești pregătit, mergi la culcare. Stând în pat, închide ochii și re-memorează ziua care tocmai a trecut. Derulează-o înapoi, de la momentul în care te-ai băgat în pat, și gândește-te la tot ceea ce a fost stresant sau ai crezut că puteai face în mod diferit. Vizualizează aceste lucruri înconjurate de lumină roz și apoi lasă-le să se ducă – lasă acea sferă de lumină să le ia cu ea. Continuă să-ți dai ziua înapoi. Dacă adormi, așa cum se poate întâmpla, nu te preocupa. Dar dacă reușești să ajungi până la ultimul (primul) eveniment – trezirea de dimineață –, inspiră profund și las-o să se ducă; permite-ți apoi să aluneci în somn. Ți-ai „curățat“ ziua și ești pregătit pentru aventurile de mâine!

Mâine vei avea nevoie de o foaie de hârtie A4, o monedă cu diametru de circa 25 mm, un creion și o riglă.

## *Ziua 2*

### *Să desenăm Arborele Vieții*

„Toate religiile, artele și științele sunt ramuri ale aceluiași arbore. Toate aceste aspirații sunt îndreptate către înnobilarea vieții omului, înălțându-l din sfera existenței fizice și conducându-l către libertate.“

**Albert Einstein**

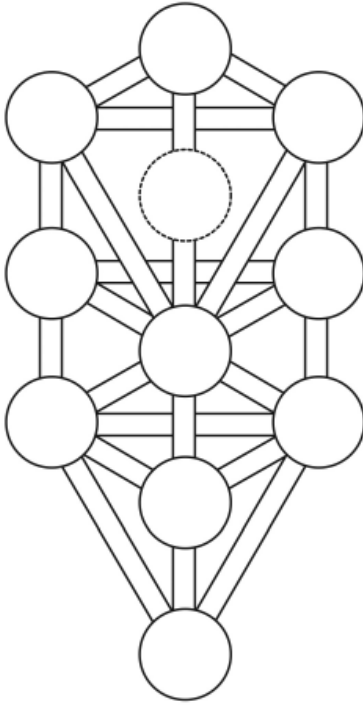
Primul lucru pe care-l vei face este să tragi o carte de Tarot sau o carte-oracol. Scrie apoi în jurnal ce carte este și ce semnificație are. Vom începe fiecare zi în acest mod.

Pentru a obține o înțelegere mai deplină a Arborelui Vieții și a începe să-i cuprinzi structura, te rog să-l desenezi. (Acum știi de ce aveai nevoie de monedă și de riglă pentru ziua de azi!)

Îți voi explica pe scurt ce anume desenezi și de ce pe măsură ce înaintăm, dar explicațiile mai detaliate vor veni mai târziu. Precum Arborele, îți vei construi cunoașterea bucată cu bucată, adăugând strat peste strat, umplându-ți banca de simboluri cu comori care să dureze numeroase vieți.

Iată ce ai de realizat.





*Figura 1. Un Arbore al Vieții necompletat*

Nu te panica, nu e atât de complicat precum pare! Acordă-ți doar timpul necesar, fă câte un pas o dată și totul va avea sens.

Vei vedea că Arborele Vieții este construit din zece cercuri interconectate. Un cerc sau sferă poartă numele de *Sefiră* (la plural: *Sefirot*). Consideră-le centrale de energie. Ele sunt stări ale ființei, nu neapărat destinații, și se vor prezenta drept situații în viața ta și a celor din jurul tău.

Să începem, așadar! Ia foaia goală de hârtie, găsește-i centrul vertical și trage o linie subțire cu creionul, de sus până jos. Găsește acum punctul de mijloc dintre acea linie și marginea hârtiei, atât în partea stângă, cât și în cea dreaptă și marchează-le. Această demarcare îți oferă trei linii pe care să-ți centrezi Sefiroturile și să-ți echilibrezi Arborele.

Ia acum moneda și așaz-o în partea de sus a hârtiei, centreaz-o pe linia de mijloc și trasează-i conturul. Cercul este Kether, numărul 1, acolo unde începe totul. Scrie cuvântul „Kether“ în interiorul cercului și pune în el și cifra 1. Kether este locul în care stă divinul din noi și din Univers, odihnindu-se, așteptând începerea procesului de materializare, menținând fiecare idee creativă care există și va exista vreodată până când va fi accesată.

Coboară apoi către partea dreaptă și trasează un alt cerc. Scrie cuvântul „Chokmah“ (pronunțat „hokma“; „ch“ se pronunță precum „ch“ din cuvântul scoțian „loch“) și numărul 2. Aici ideile creative sunt stimulate, umplute cu energie și plasate în rețea.

Treci de partea cealaltă a paginii, către stânga, pe același nivel cu Chokmah, și trasează următorul cerc. Acesta este numărul 3, numit Binah (pronunțat „binah“). E locul în care ideilor și energiei menționate anterior li se oferă, pentru prima oară, formă, structură și direcție.

Întoarce-te apoi în partea dreaptă și, sub Chokmah, trasează cercul 4, Chesed (pronunțat „hesed“). Și, în timp ce faci asta, gândește-te la ceea ce te entuziasmează în viață, ce oportunități apar atunci când ideile curg, cum poți fi purtat uneori de toate acestea.

Revii apoi în stânga pentru următorul cerc, numărul 5, numit Geburah (pronunțat „gheburah“). Acesta reprezintă schimbarea și îndepărtarea exceselor, precum și înțelegerea faptului că anumite lucruri nu sunt necesare sau de dorit.

Mergi acum în centru și trasează Tifaret (pronunțat „tifaret“) și numărul 6. Când privești acest cerc, vei vedea că el se află în centrul Arborelui. Totul ține de echilibru și de găsirea frumosului în fiecare clipă.

Treci din nou către dreapta și conturează următorul cerc, Netzach (pronunțat „nețah“). Acesta este numărul 7, locul unde îți conștientizezi emoțiile. Pentru prima oară în

această călătorie lucrurile devin personale și par a avea legătură directă cu treburile de zi cu zi.

Apoi către stânga trasezi Hod, numărul 8. Aici sunt reprezentate gândurile și imaginile tale. Fie că sunt negative sau pozitive, ai puterea de a-ți schimba atitudinea doar prin schimbarea mentalității, indiferent ce se întâmplă în jur.

Te întorci din nou în centru cu Yesod (pronunțat „iesod“), numărul 9. Aici este locul în care îți depozitezi toate emoțiile, amintirile și condiționările din viețile trecute, care te pot face să te pierzi în cicluri repetitive.

În sfârșit, ai ajuns la ultimul cerc, Malkuth (pronunțat „malcut“), numărul 10. Privește în jurul tău întrucât aici, pe Pământ, în locul în care trăiești acum, te afli în Malkuth.

O întrebare la care să reflectezi: este acesta punctul de sfârșit sau de început?

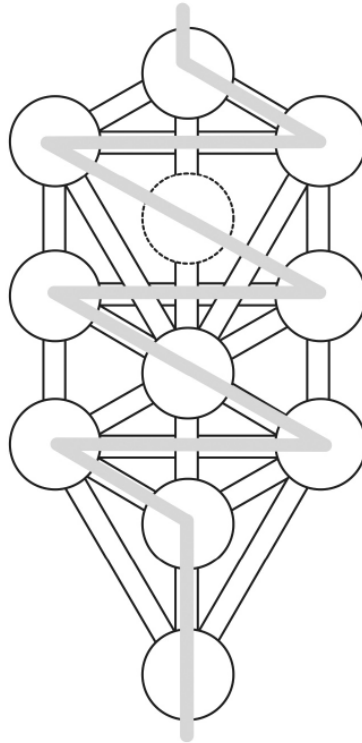
Privind la Arborele din fața ta, înainte de a adăuga următoarea etapă, căile, ceea ce acum par a fi doar zece cercuri pe o pagină vor începe să capete mai mult sens. Atașându-le cuvinte simbolurilor trasate, începi să le insuflă cu energia lor magică; aceasta, la rândul ei, atrage atenția energiilor universale asupra ta, ele recunoscând eforturile pe care le faci și lumina pe care o aprinzi.

Am lucrat astăzi asupra simbolurilor de bază; mâine, după ce vom trasa căile și vom privi mai multe forme care ne ajută să explicăm relația dintre Sefiroturi, vei fi capabil să verifici dacă Arborele Vieții pe care l-ai trasat este corect, comparându-l cu Figura 3. (Vezi Ziua 3.)

## Fulgerul

Dacă vei privi înapoi la ordinea în care ai desenat Sefiroturile, vei observa că aceasta urmează un tipar ce direcționează energia într-un mod anume:

*Figura 2. Tipar energetic prin Sefiroturi*



Dacă urmezi energia până la capăt, începi să observi cum funcționează procesul materializării.

- Kether – o idee așteaptă să fie recunoscută și valorificată;
- Chokmah – ideea este încărcată cu scânteia creativității;
- Binah – în jurul ideii se adaugă structură și i se oferă o formă;
- Chesed – entuziasmul se acumulează, ideile curg, se manifestă oportunități;
- Geburah – tot ceea ce nu este necesar este îndepărtat;

- Tifaret – echilibrul și adevărata frumusețe a ideilor strălucesc;
- Netzach – momentul de a investi emoțiile și bucuria în ele;
- Hod – momentul de a marca și crea imaginea;
- Yesod – amintește-ți vechile capcane și învață din trecut;
- Malkuth – momentul rodirii ideii, al aducerii ei aici, pe Pământ

Acest proces al materializării funcționează pentru încarnarea sufletului tău exact în același fel în care funcționează pentru o tavă de briose pe care le-ai copt. Cu cât cunoști mai multe despre el, cu atât mai mult preiei controlul asupra procesului, pentru a prepara rețeta în mod corect.

## Da'ath

Ai observat că în Figura 2, între Binah și Chokmah, imediat dedesubtul lui Kether, se găsește un cerc cu margine punctată. Acesta se numește Da'ath, Marele Abis, iar în această introducere nu vom vorbi despre el. Este un punct puțin cam avansat pentru a fi acoperit în acest curs de 21 de zile, dar e bine de știut că se află acolo. Pe scurt, el ține de credință, de a face saltul și de a fi atât de sigur de tine și de conexiunea ta cu lumile spirituale, încât efectiv nimic nu te poate clătina.

În această seară doresc să analizezi obiectivul la care te-ai gândit mai devreme: visul tău și cum anume s-ar putea materializa el folosind Arborele. Treci mental prin fiecare pas, de la idee la aducerea ei aici, pe Pământ, și fii conștient de faptul că visurile se împlinesc cu adevărat. Întotdeauna.