



METAMORFOZELE  
SUFLETULUI

## **Alte cărți de Barbara De Angelis**

*HOW DID I GET HERE? Finding Your Way to Renewed Hope and Happiness When Life and Love Take Unexpected Turns  
(Cum am ajuns aici? Cum să îți găsești drumul spre o nouă speranță și fericire atunci când viața și dragostea iau întorsături neașteptate)*

*SECRETS ABOUT LIFE EVERY WOMAN SHOULD KNOW:  
Ten Principles for Total Emotional and Spiritual Fulfillment  
(Secrete despre viață pe care ar trebui să le știe orice femeie.  
Zece principii pentru o împlinire emoțională și spirituală totală)*

*WHAT WOMEN WANT MEN TO KNOW  
(Ce vor femeile să știe bărbații)*

*REAL MOMENTS: Discover the Secret for True Happiness  
(Momente reale. Descoperă secretul adevăratei fericiri)*

*REAL MOMENTS FOR LOVERS  
(Momente adevărate pentru îndrăgostiți)*

*PASSION  
(Pasiune)*

*CHICKEN SOUP FOR THE COUPLE'S SOUL  
(Supă de pui pentru sufletul cuplului)*

*CHICKEN SOUP FOR THE ROMANTIC SOUL  
(Supă de pui pentru sufletul romantic)*

*ASK BARBARA: The 100 Most-Asked Questions  
About Love, Sex & Relationships  
(Întreb-o pe Barbara: 100 cele mai adresate  
întrebări despre dragoste, sex și relații de cuplu)*

*CONFIDENCE: Finding It and Living It\*  
(Încrederea: găsește-o și trăiește-o)*

*THE REAL RULES: How to Find the Right Man for the Real You  
(Adevăratele reguli: Cum să găsești bărbatul potrivit  
pentru tine, cea adevărată)*

*ARE YOU THE ONE FOR ME?: Knowing Who's Right  
and Avoiding Who's Wrong  
(Ești tu jumătatea mea? Cum să știi cine  
ți se potrivește și cine nu)*

*SECRETS ABOUT MEN EVERY WOMAN SHOULD KNOW  
(Secrete despre bărbați pe care ar trebui să le știe orice femeie)*

*HOW TO MAKE LOVE ALL THE TIME  
(Cum să faci dragoste tot timpul\*)*

---

\* Volum apărut sub acest titlu la Editura Amaltea, București, 2011. (n.red.)

**Dr. Barbara De Angelis**



# METAMORFOZELE SUFLETULUI

*Învățăături revoluționare pentru  
o conștientizare autentică, libertate emoțională  
și spiritualitate practică*

Traducere din limba engleză de  
Alina Grozea

 ACT și Politon

2020

Autoarea acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nu prescrie folosirea vreunui medicament sau vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale fără sfatul unui medic, direct sau indirect. Intenția autoarei este numai aceea de a oferi informații de natură generală care să vă ajute în căutarea bunăstării emoționale și spirituale. În cazul în care folosiți oricare dintre informațiile din această carte, autoarea și editorul nu își asumă nicio responsabilitate.

*Oferită cu cea mai mare dragoste,  
în onoarea profesorilor mei iubiți.*

*Oferită cu cea mai mare dragoste,  
în onoarea cursanților mei iubiți,  
care mi-au oferit privilegiul de a le fi profesor  
și care mi-au fost profesori, la rândul lor.*

*Oferită cu cea mai mare dragoste, în onoarea tuturor  
celor care vor să-și amintească cu mult curaj.*

# CUPRINS

<i>Prefață: În serviciul Sinelui tău Suprem</i>	11
<i>Introducere: Înainte de a începe</i>	17

## **PARTEA ÎNTÂI POARTA CĂTRE ADEVĂRATA CONȘTIENTIZARE**

1. Trecerea peste prag	31
2. Cum să transformi zidurile în uși: trecerea de la căutător la văzător	61
3. De la uitare la amintire	91
4. Mai adânc și mai sus: transformarea din interior	113

## **PARTEA A DOUA METODA TRANSFORMĂRII**

5. Dansul cosmic: fizica spirituală și secretul transformării vibraționale	139
6. Cum vibrezi? Trecerea de la funcționalitate la prezență	179
7. Totul contează: cultivarea credibilității vibraționale	215

## **PARTEA A TREIA SPIRITUALITATEA PRACTICĂ**

8. Ia atitudinea în vederea conștientizării: de la contracție la extindere	255
9. Măiestrie în fiecare moment: exercițiul spiritual al alegerii	293
10. Cum să-ți găsești drumul înapoi spre Sinele tău Suprem	315

**PARTEA A PATRA**  
**CUM SĂ TRĂIEȘTI METAMORFOZELE SUFLETULUI**

11. Realizările sufletești și CV-ul cosmic	345
12. Iubire sacră, timp sacru	361
13. Recunoștință și deschiderea către har	377
14. De ce ești aici: să aduci o schimbare la nivel de vibrație	405
15. Iubirea pe care o lași moștenire	419
<i>Metamorfozele sufletului</i>	437
<i>Mantra pentru metamorfoza sufletului</i>	443
<i>Mulțumiri</i>	445
<i>Despre autor</i>	449
<i>Răspândește iubire și fă o schimbare în lume</i>	451
<i>Mai multe lucrări de Dr. Barbara De Angelis</i>	453
<i>Contact</i>	455



# PREFAȚĂ

## În serviciul Sinelui tău Suprem

*Propria realizare de sine este cel mai bun serviciu pe care îl poți face lumii.*

– Ramana Maharshi

Sinele meu Suprem îți urează bun-venit Sinelui tău Suprem în această călătorie de trezire spirituală!

Mă bucur nespus că ți-ai amintit de întâlnirea noastră și, chiar mai mult, că ai respectat întâlnirea cu tine însuși și cu dezvăluirea libertății tale emoționale și spirituale.

Mă pregătesc de mulți ani pentru sosirea ta, timp în care am creat un sanctuar de vindecare, revelație și amintire, sub forma acestei cărți. Acum este completă și totul este pregătit. E timpul să îți deschid larg ușile și să te invit înăuntru.

**Asta facem noi, profesorii: ne pregătim să ne punem în slujba elevului și apoi așteptăm ca acesta să apară.** Este, deci, un moment minunat de sărbătoare când, în sfârșit, îți putem oferi ceea ce am păstrat pentru tine. Profesorii mei erau, la rândul lor, în slujba măreției mele. Sunt onorată că am ocazia să mă pun în slujba măreției tale, în slujba libertății și a Sinelui tău Suprem.

Timp de 40 de ani am fost autor, orator, prezentator radio-TV și profesor. *Dar, îndeosebi, eu sunt un mistic.* Un mistic este cineva care descoperă, înțelege și leagă drumurile invizibile din interiorul nostru. Încă de când eram copil, m-am simțit la fel de confortabil să călătoresc pe aceste autostrăzi lăuntrice pe cât de ușor mi-a fost să mă deplasez în planul exterior al existenței. Se pare că îmi fac apariția în viața oamenilor chiar atunci când aceștia sunt gata să treacă pragul către o mai mare conștientizare, vindecare și revelație.

În ultimele patru decenii, munca mea de profesor transformațional\* a suferit mai multe schimbări majore de paradigmă. De fiecare dată, aceste schimbări externe au luat naștere din schimbarea mea spirituală fundamentală, din transformările interioare semnificative care mi-au permis să fiu un canal al iubirii și înțelepciunii mai puternic și mai transparent și, ulterior, să pot transmite aceste energii vindecătoare cursanților mei, pentru a le ridica vibrația și a le grăbi întoarcerea la plenitudine.

Mă aflu într-un moment al vieții mele în care simt că pot oferi și altora din înțelepciunea mea. Această înțelepciune autentică nu poate lua naștere decât dintr-un misterios proces de alchimie între o contemplare profundă, o experiență intensă mistică și personală, trecerea timpului și o legătură strânsă a acestora.

Imaginați-vă un explorator care știe că există o destinație uimitoare, știe că îi va lua ani întregi să ajungă acolo,

---

\* Profesorul transformațional ajută oamenii să-și conștientizeze tiparul prin care își privesc viața și lumea și să-și transforme atitudinea, valorile, convingerile și aptitudinile, încurajând astfel creșterea personală. (n.ed.)

ani întregi să exploreze locul acela și ani întregi să se întoarcă; cu toate acestea, promisiunea a ceea ce va găsi acolo e irezistibilă. Așa că pleacă, și, la întoarcere, nu mai e aceeași persoană. Aceasta este captivanta mea aventură; timp de opt ani am lăsat scrisul deoparte și m-am dedicat activității de profesor și aprofundării călătoriei mele. De aici a luat naștere *Metamorfozele sufletului*.

Este cea mai importantă lucrare din viața mea. M-a transformat pe mine, mi-a transformat cursanții, iar acum sper să te transforme și pe tine. Tipul acesta de înțelepciune cere să fie transmisă și altora; aceasta este natura ei. **Pentru un adevărat profesor, sentimentul de entuziasm înflăcărat ce îl însoțește nu este: „Uită-te la mine“, ci: „Uită-te la asta! Uită-te la acest pocal de aur al înțelepciunii! Uită-te la această bijuterie a înțelegerii! Vreau să ți-o dăruiesc!“**

Cărțile ajung în viața noastră ca niște daruri aduse de binefăcători misterioși – un prieten, un articol, un e-mail, un afiș dintr-un magazin. Ceva din interiorul tău îți șoptește: „Trebuie să o citești“. Simți că ea conține mesajele și îndrumarea pe care le-ai așteptat. Este răspunsul la o rugăciune, la o întrebare sau o dorință, uneori mai ales la acele dorințe pe care nu vrei să le recunoști sau să le rostești răspicat. Este ca și cum sufletul tău decide că vrea cartea înainte să intervină mintea. Recunoaște o piesă a puzzle-ului de care ai nevoie, și o ia.

Unele cărți ne oferă informații, iar altele ne invită într-o călătorie. *Metamorfozele sufletului* are menirea să facă ambele lucruri. Când scriu, intenția supremă este aceea de a crea un „refugiu de cuvinte“ virtual, un loc în care toți cursanții mei – trecuți, prezenți și viitori – pot veni pentru

îndrumare, inspirație și practici care să-i ajute pe calea lor spre libertate.



*Fruitele se coc încet, dar cad brusc și fără întoarcere.*

– Nisargadatta Maharaj

Pe când aveam 20 de ani, în 1971, am petrecut șase luni încântătoare în insula Mallorca, în largul coastei spaniole, cu primul meu profesor spiritual, Maharishi Mahesh Yogi, ca parte a unui program de formare pentru profesori de meditație. Maharishi a fost un maestru luminat și o ființă radioasă. În fiecare seară, stătea cu noi și ne împărtășea învățături profunde, capabile să-ți schimbe viața. Timp de șase luni, am scris fiecare cuvânt spus de el în mai multe caiete.

Ieri, ceva m-a îndemnat să caut unul dintre aceste prețioase caiete și să-l răsfoiesc. Așa am dat peste această frază pe care mi-am notat-o și care a făcut parte dintr-un discurs pe care l-a ținut grupului nostru cu o zi înainte de terminarea cursului, când fiecare urma să plece în diferite părți ale lumii pentru a preda meditația. A spus:

„Când fructul apare pe ramură, arborele se înclină“.

Există atât de multă înțelepciune în această frază aparent simplă, dar uluitor de profundă. Fruitele coapte își exercită greutatea pe ramuri, făcându-le să se incline pentru a oferi mai ușor roadele celor care le așteaptă. Pomul e plin de roade, dar nu se simte mândru, ci se apleacă umil, cu venerație față de miracolul manifestat.

Profesorul ne învăța cum să fim profesori: *să ne amintim mereu că meseria de profesor este un act de slujire; și să*

*nu ne simțim superiori, ci mai degrabă umili datorită coacerii propriiei noastre treziri interioare, despre care știa că avea să se manifeste pentru mulți dintre noi, odată cu trecerea anilor.*

Patruzeci de ani mai târziu, sunt copleșită de roadele înțelepciunii și ale revelației care mi-au crescut pe ramuri și mă închin cu umilă recunoștință pentru ocazia de a-i ajuta pe alții în drumul lor, de a le fi cale spre vindecare. „Instrumentul este binecuvântat de ceea ce trece prin el“, a spus Paramahansa Yogananda. Această carte este fructul meu copt, pe care ți-l ofer cu toată dragostea. Mă simt profund binecuvântată că am fost instrumentul prin care a luat naștere *Metamorfozele sufletului* și sunt onorată și încântată să dau mai departe darurile, îndrumările și harul pe care le conține.

Responsabilitatea noastră ca ființe conștiente, căutători sinceri și pioneri ai transformării planetei este să renaștem permanent.

Fie ca aceste principii de metamorfoză a sufletului să te binecuvânteze și să te elibereze așa cum m-au binecuvântat și eliberat pe mine.

Oferită cu multă dragoste, în slujba Sinelui tău Suprem,

Barbara De Angelis,  
august 2014  
Santa Barbara, California



# INTRODUCERE

**Înainte de a începe: unele îndrumări care te vor ajuta să primești cât mai mult de la această carte**

*Toate gândurile cu adevărat înțelepte au fost deja gândite de mii de ori; dar, pentru a le face cu adevărat ale tale, trebuie să le gândești din nou, sincer, până când se vor înrădăcina în experiența ta personală.*

– Johann Wolfgang von Goethe

Există o alchimie misterioasă, dar inconfundabilă, care are loc atunci când îți acorzi timp să guști o carte, să o trăiești ca și cum ar fi nu doar o culegere plăcută de cuvinte, ci o „navă spațială vibrațională“ care așteaptă să te ducă într-o călătorie uimitoare spre locurile nevizitate încă din interiorul tău. Ai putea spune, presupun, că eu activez în domeniul *transportului spiritual!*

Pentru mine, scrierea este etapa finală a unui proces profund, mistic și sacru: crearea unui vortex intens de energie transformațională care se va numi „carte“. Petrec ani de zile structurând această energie în „camere“ de înțelepciune, revelații, claritate și vindecare, proces asemănător cu proiectarea și decorarea unui frumos sanctuar sau refugiu în care să se retragă toți cei care vor să crească spiritual și să se metamorfozeze. **Dar cuvintele cu rolul de navă**

**spațială vibrațională nu reprezintă destinația, ci sunt doar niște vehicule energetice sau puncte de lansare, căi verbale către experiența reală a transformării care este cuprinsă în vortexul cunoscut sub numele de *carte*.**

Așadar, ce te poți aștepta să găsești aici? *Metamorfozele sufletului* prezintă două tipuri de conținut: **informațional și vibrațional**. Conținutul informațional este menit să-ți influențeze mintea și este ceea ce te aștepti în mod normal să primești atunci când citești o carte; spre exemplu, idei, concepte și explicații care îți oferă noi modalități de a te înțelege pe tine și de a înțelege lumea.

**Conținutul vibrațional, pe de altă parte, este menit nu numai să fie înțeles de minte, ci și simțit de inimă și conștiință, în așa fel încât să aibă un impact real și semnificativ la nivel de energie.** Este diferența dintre procesul intelectului de a culege informații despre ceva (o experiență mentală) *versus* a simți efectiv *visceral* acel lucru (o experiență vibrațională). Vei afla mai multe despre vibrații mai târziu, dar, mai simplu spus, *scopul acestui conținut vibrațional este să te ajute să te transformi din interior.*

Imaginează-ți diferența dintre a auzi despre un bol de înghețată *versus* a o savura efectiv, sau diferența dintre a auzi despre o mare tropicală turcoaz *versus* a pluti liniștit în acele ape calde. *Despre prima experiență doar auzi; pe a doua o simți.* Are un efect asupra ta. Aceasta este suprema mea intenție pentru atunci când vei citi *Metamorfozele sufletului* – nu doar să o auzi, ci să o simți, să-i permiți să aibă un efect asupra ta și să te bucuri de variatele experiențe transformaționale pe care este menită să ți le ofere.

## **MAI MULT DECÂT INFORMAȚII: CUM SĂ PRIMEȘTI TRANSMITEREA ENERGIEI**

Aș vrea să îți sugerez să fii deschis și să privești cartea *nu doar ca pe o simplă informație, ci și ca pe o transmitere de energie*. În aceste pagini sunt multe lucruri întrețesute pe care mintea nu le va putea localiza numai prin înțelegerea cuvintelor. Poate că ai citit deja alte cărți scrise de mine sau de alți autori și înțelegi ce înseamnă să simți alchimia despre care vorbesc. Dacă nu, te invit să te deschizi pentru a privi această carte în mod diferit și vezi ce se întâmplă.

**Cuvintele care izvorăsc nu de la nivelul intelectualului, ci din conștiința extinsă a scriitorului sau a profesorului și îți sunt apoi oferite ție, nu sunt simple cuvinte inerte – ele sunt animate și vibrează cu o frecvență reală de transformare și revelație.**

**Dacă le primești cu această înțelegere, te poți conecta la înțelepciunea, experiențele și realizările din care au apărut, care vor activa apoi aceleași experiențe în interiorul tău.**

Un alt mod de a înțelege acest lucru este să te gândești că te conectezi pe tine la o priză pentru ca dispozitivul tău electronic să meargă, sau că stabilești o conexiune cu o rețea Wi-Fi, astfel încât să ai acces la internet și să primești informații.

Dacă dorești să ai parte de această experiență, *e suficient să ai intenția să te deschizi în fața energiei vibraționale pe care o conține cartea*, chiar dacă acum nu știi exact ce înseamnă asta. Îți poți imagina, pe măsură ce citești, că nu



doar privești cuvintele în plan fizic, ci le absorbi energia, ca și cum din pagină ar ieși un val de lumină care-ți pătrunde în ochi.

De asemenea, *poți conștientiza că această carte nu este doar o sumă de cuvinte și idei, ci o ființă vie pe care o vizitezi, o energie binefăcătoare care a apărut în viața ta pentru a-ți oferi îndrumare, compasiune și dragoste.* Când citești, îți poți imagina că stai de vorbă cu o ființă înțeleaptă, că simți cum energia vibrantă a cuvintelor îți inundă inima.

De asemenea, *poți vizualiza un fir de aur care leagă cartea și înțelepciunea pe care o conține în paginile ei de inima ta sau, dacă vrei, care îți conectează inima la a mea.* Vei simți ceva profund.

Bineînțeles, ești liber să nu faci nimic din toate astea și să citești *Metamorfozele sufletului* strict pentru informațiile pe care le oferă și care sper sincer că-ți vor fi de ajutor, într-o inspirație și înălțare. Totuși, din aceste pagini poți obține mult mai mult decât simplele informații, așa că nu fi surprins dacă simți că se întâmplă și altceva.

## CAUTĂ PORȚILE

*Metamorfozele sufletului* conține adevărate *Porți Vibracionale* și energetice. Eu folosesc cuvinte, fraze sau idei care vor crea în interiorul tău deschideri vibraționale, lucru pe care îl voi explica pe măsură ce mergem mai departe. Aceste Porți Vibracionale ți se vor arăta în timp ce citești, așa că fii atent la ele și nu-ți fie teamă să le treci pragul.

Cum ar trebui să faci asta? *Pur și simplu observând, când citești, ce anume stârnește în tine o emoție sau creează un sentiment de deschidere, entuziasm sau chiar agitație. Asta*

*înseamnă că ai o reacție vibrațională la cuvinte. Ai ajuns la o Poartă:*

**Cuvintele din această carte sunt mai mult decât cuvinte – ele sunt Poduri Vibraționale pe care să le traversezi și Porți Vibraționale prin care să treci.**

Nu vreau să pierzi nicio Poartă. Adesea te voi atenționa asupra a ceea ce consider că este o Poartă importantă, prin simpla îngroșare a cuvintelor, așa cum am făcut mai sus.

Îți sugerez ca, atunci când simți că ești în fața unei Porți, să citești partea respectivă cu voce tare sau, dacă citești împreună cu un prieten sau partener, să vă citiți pasaje pe rând unul altuia. Când te vei auzi rostind cuvintele respective, vibrația ta va fi influențată de vibrația înțelepciunii oferite și te va face să primești energia care se îndreaptă spre tine. De asemenea, te invit să citești cartea de mai multe ori, oricând poți, pentru a te putea bucura din plin de ceea ce are de oferit. Poate vei dori să ai la îndemână o agendă în care să iei notițe sau să treci informațiile care ajung la tine în timp ce citești.

Ca orice dar, o carte precum *Metamorfozele sufletului* este menită nu doar să fie privită și admirată, ci și deschisă, folosită și trăită. De-a lungul acestor pagini, voi prezenta multe exerciții și tehnici. Pe măsură ce începi să utilizezi unele dintre tehnicile pe care le împărtășesc, vei începe să înțelegi informațiile despre care citești și în interiorul tău, nu numai la nivel intelectual. **Conștientizările și revelațiile tale nu vor avea loc datorită cuvintelor mele, ci datorită propriilor experiențe de a pune ideile în practică.**

## CARTOGRAFIERA CĂLĂTORIEI DE METAMORFOZĂ A SUFLETULUI

Am scris *Metamorfozele sufletului* sperând să fie pentru tine o călătorie lină, ușoară, clară și interesantă. Informațiile ies la iveală sistematic, rând pe rând, fiecare concept bazându-se pe cel precedent, astfel încât, citind, simți că urci pe o scară fascinantă care te duce tot mai sus.

Am structurat *Metamorfozele sufletului* în patru părți:

### **Partea I: Poarta către adevărata trezire spirituală**

Gândește-te la această primă parte ca la o sală de așteptare de la începutul călătoriei noastre; aici ni se dau hărțile și proviziile și ne orientăm cu privire la drumul pe care ne pregătim să mergem. Vei afla de ce o transformare reală poate avea loc numai din interior, și că nu-ți lipsește nimic – ești deja conectat și pregătit pentru această revelație! Conștiința este panoul de control al vieții tale și vei descoperi cum să ți-o schimbi, astfel încât *să nu mai încerci să-ți controlezi viața, ci să trăiești cu o deplină cunoaștere.*

### **Partea a II-a: Metoda transformării**

Transformarea nu se întâmplă din senin; există o metodă care poate face asta mai rapid și mai ușor. Eu o numesc „fizică spirituală“. În partea a II-a vei afla de ce atât știința modernă, cât și textele spirituale antice spun același lucru: că ești o ființă vibrațională și că tot ce ți se întâmplă este o experiență vibrațională. *Pentru a-ți transforma viața, gândurile și relațiile la exterior, trebuie să-ți recalibrezi vibrația din interior, trecând prin metamorfozele sufletești pe care le*

*voi explica. Vei învăța cum să cultivi o credibilitate vibrațională autentică, care va avea un efect profund asupra încrederii în propria persoană și care îți va transforma radical relațiile cu toți cei din jur.*

### **Partea a III-a: Spiritualitatea practică**

Această parte a cărții oferă multe tehnici extrem de eficiente pentru metamorfoza sufletului care te vor ghida să te conectezi cu Sinele tău Suprem și să trăiești în acord cu el nu doar o parte din timp, ci mereu. *Vei descoperi cum să pui în practică tot ce ai învățat în prima și a doua parte, în moduri care produc schimbări reale și durabile în toate aspectele vieții tale.* Spiritualitatea practică îți va explica felul în care poți ajunge să-ți sabotezi singur fericirea fără să-ți dai seama și cum îți poți recalibra instantaneu conștiința către sinele tău cel mai luminat, indiferent de modul în care te simți sau de ceea ce ți se întâmplă.

### **Partea a IV-a: Cum să trăiești metamorfozele sufletului**

Cum poți să-ți împlinești scopul în fiecare zi? Ce trebuie să se întâmple ca să poți avea parte de mai multă iubire și libertate în toate circumstanțele? În partea a IV-a vei descoperi cum să trăiești metamorfozele sufletului. *Vei afla despre „realizările sufletești“ și despre „CV-ul cosmic“ și îți voi oferi mai multe exerciții pentru metamorfoza sufletului, care îți vor deschide inima și îți vor înălța spiritul.* Aceste capitole finale te vor inspira pe măsură ce-ți vei da seama că poți influența în bine și chiar influențezi în bine lumea din jurul tău mai mult decât îți poți imagina.

## STILUL MEU DE PREDARE PANORAMIC

Imaginează-ți că te duci la muzeu să vezi o celebră sculptură antică, de dimensiuni enorme. Vrei să o cunoști pe deplin, să-i înțelegi frumusețea. Oare alegi un loc și rămâi acolo, să privești sculptura din același unghi, fără să te miști, fără să o vezi din lateral sau din spate? Desigur, răspunsul este nu.

Cu toate acestea, majoritatea oamenilor tind să-și privească viața din aceeași perspectivă – exact cum ai privi o sculptură dintr-un singur unghi, sau cum ai parca mereu în același loc de fiecare dată când vrei să te bucuri de priveliștea unui munte, a unui oraș sau a unei zone pitorești. **Credem că vedem tot ce este de văzut și ne bazăm înțelegerea realității pe acele presupuneri, dar, de fapt, nu facem decât să privim sculptura, muntele sau pe noi înșine dintr-un singur unghi. Eu numesc asta „să vezi lumea prin ochii problemelor tale“.**

Stilul meu de predare este ceea ce am numit „vedere panoramică“. Îmi iau cursantul, auditoriul sau cititorul, „și îl mut mai încolo“ cu câțiva centimetri în ce privește percepția și contemplarea și îi spun: „Din locul acesta, analizează-te pe tine sau situația ta. Acum ai o cu totul altă perspectivă, nu-i așa?“. Apoi găsesc un alt punct avantajos care îl face să se „miște“ din nou în alt unghi și îl invit să privească de acolo. Apoi îl iau în ceea ce putem numi „o plimbare conceptuală cu elicopterul“ până la un punct avantajos aflat mult deasupra problemei sau situației și îi spun: „Acum, privește-te din locul acesta!“. Odată ce am făcut asta, luăm un ascensor care ne duce în adâncuri, până la rădăcina problemei respective, și o privim de la baza ei.

Acest stil panoramic de predare este ca și cum aș oferi un tur complet care îți permite să te vezi cu totul pe tine și problemele tale, să vezi inclusiv ceea ce te limitează în orice sens, pentru *a descoperi căile care există deja pentru a ieși din aceste limite și a avea mai multă libertate*. Vei observa că folosesc multe metafore ca parte a acestui „tur“, deoarece ele oferă diferite căi de a privi același lucru, care sunt excelente instrumente pentru înțelegerea principiilor într-o manieră ușoară și practică.

## **SĂ CINSTIM TOATE CĂILE CARE DUC LA SINELE SUPREM**

În călătoria mea personală și spirituală, am câștigat mare valoare și inspirație din înțelepciunea, simbolurile și poveștile oferite de numeroase culturi și religii și îți voi împărtăși aceste lucruri de-a lungul *Metamorfozelor sufletului*. Vei observa că unele dintre aceste povestiri și imagini se vor referi la fundamentul și studiul meu în gândirea orientală, dar vreau să subliniez și să te asigur că această carte nu se bazează pe o cale spirituală anume, nici nu este derivată din învățătura sau filosofia vreunei alte persoane în afară de mine. Este universală prin faptul că te invită să fii mai prezent, ceea ce cred că este scopul tuturor practicilor spirituale.

*Nu este vorba despre a urma calea mea, ci mai degrabă este un dar respectuos de instrumente care, sper, te vor ajuta să te orientezi mai bine pe propria ta cale și să-ți pui cu succes în practică propriile convingeri*. Am cursanți din toate culturile religioase imaginabile – creștini, evrei, musulmani, hinduși, budiști, agnostici și altele. De-a lungul anilor, mulți

dintre ei s-au apropiat mai mult de religia lor, trăind-o la nivel emoțional. Respect toate căile care ne conduc către Sinele Suprem, sau oricare ar fi numele pe care îl dai tu acestuia.

## MERGI ÎN PROFUNZIME

Într-o vară, pe când aveam vreo 20 și ceva de ani, mă întorceam dintr-un centru de meditație din Europa și, împreună cu o prietenă, am decis să vizitez unele situri arheologice sacre. Într-una dintre opririle noastre, s-a întâmplat ceva ce nu voi uita niciodată. Ni s-a povestit despre o mănăstire frumoasă și izolată și am mers până acolo, pentru a ne bucura de liniște și de arta rafinată. Sosind în locul respectiv, ne-am despărțit și am luat-o pe drumuri separate. Timp de o oră am explorat multe capele mici și grădini de rugăciune, sperând să absorb din atmosfera sfințită care învăluia mănăstirea datorită a sute de ani de rugăciune și închinare.

La ora stabilită, m-am revăzut cu prietena mea, care efectiv strălucea.

— Nu-i așa că a fost minunat? am întrebat-o. Mă bucur tare mult că am venit.

— E incredibil, a răspuns ea. Bineînțeles, preferata mea a fost acea încăpere cu lumânări și cu statuia imensă a Sfintei Fecioare.

— Încăpere cu lumânări și cu Sfânta Fecioară? Glumești! am suspinat. Nu am văzut-o. *Cum de am ratat-o?*

— Era jos de tot, în capătul scărilor. E o ușă mică la etajul de sub noi, care duce la o scară îngustă din piatră și, coborând, ajungi la cea mai sacră parte a mănăstirii.

— Am coborât un etaj, dar nu știam că mai era *încă unul*, am răspuns tristă.

Prietena mea s-a uitat cu compasiune la mine și mi-a spus:

— Cred că nu ai coborât suficient.

Ani mai târziu, când mi-am început cariera de profesor transformațional și de scriitoare, mi-am amintit acel moment miraculos și de acele cuvinte pline de însemnătate: *Cred că nu ai coborât suficient*. Nu mi-aș fi putut imagina pe atunci cât de mult ar putea deveni o parte semnificativă a mesajului și darului meu pentru ceilalți. Privind înapoi la acea zi, îmi dau seama că totuși am primit harul Sfintei Fecioare!

**Acum că pornim împreună în această călătorie, te invit cu drag să găsești curajul de a merge în profunzime – în adâncul locurilor din interiorul tău în care te va duce această carte; în adâncul darurilor de înțelepciune pe care le-am adunat aici pentru tine; în adâncul sanctualelor ascunse ale grației divine și adevărului îngropat în inima ta.**

Pentru adevărata vindecare, adevărata transformare și adevărata trezire spirituală e nevoie de o profundă explorare, o profundă deschidere și deplin abandon.

Asta e ceea ce te așteaptă.

O meriți pe de-a-ntregul.





PARTEA ÎNTÂI



POARTA  
CĂTRE  
ADEVĂRATA  
CONȘTIENȚIZARE

## Trecerea peste prag

*Dacă [profesorul] este într-adevăr înțelept, el nu vă invită să intrați în casa înțelepciunii sale, ci vă călăuzește spre pragul minții voastre.*

– Kahlil Gibran

În toate religiile, pe toate căile spirituale, unul dintre cele mai sacre și mistice locuri din planul fizic este pragul pe care îl treci pentru a intra într-un templu, o catedrală, o sală de rugăciune, o sinagogă sau un loc de închinare. Un prag este o ușă între lumi, o graniță mistică între lumea de zi cu zi și cea divină și, prin urmare, un loc de putere și grație divină.

În majoritatea culturilor răsăritene, oamenii onorează această semnificație a pragului necălcând niciodată direct pe el, ci trecând întotdeauna peste și lăsându-și încălțăminte afară, în semn de reverență și respect. În pelerinajele mele la templele indiene, am văzut adesea un om stând ghemuit lângă pragul ușii, pentru a se asigura că nimeni, în special niciun turist occidental neavizat, nu face teribila greșeală de a călca pe această zonă despărțitoare.

Acum mulți ani, când mi-am început călătoria spirituală, am fost învățată ca ori de câte ori intru într-un templu sau într-o sală în care se află profesorul, să mă aplec pentru a atinge pragul cu mâna dreaptă și apoi să-mi duc mâna la inimă. Mi s-a mai spus să fac la fel și la ieșirea din templu sau din sala de rugăciune. Nimeni nu mi-a explicat semnificația acestui lucru, dar m-am conformat oricum, pentru că asta făceau toți ceilalți – și pentru că am fost mereu o elevă foarte conștiincioasă!

Cu toate acestea, în timp, pe măsură ce profesorul îmi oferea darul de a pătrunde în cele mai intime tărâmurii ale conștiinței mele, am înțeles acest gest de respect și de ce trebuia să-mi duc mâna de la podea la inimă. Pentru mine a devenit o modalitate de a spune: *Fie ca ceea ce mă așteaptă în această cameră, peste acest prag, să-mi meargă direct în inimă.* La ieșire, era o modalitate de a spune: *Sunt recunoscătoare pentru harul pe care l-am primit în acest loc sacru! Fie ca el să se manifeste pe deplin în mine.*

Această metaforă de a trece pragul este o reflectare a călătoriei tale de transformare personală și spirituală: **ai fost pe calea asta din momentul în care ai venit pe lume și ai traversat deja, curajos, multe praguri semnificative.** Toți căutătorii trebuie să meargă pe aceste drumuri invizibile din interiorul lor, distanțe care nu pot fi măsurate în kilometri, dar care, cu toate astea, reprezintă cea mai dificilă și mai solicitantă parte a aventurii umane: distanța de la obiceiul de a da înapoi la stăruința de a merge înainte; distanța de la acea parte înspăimântată a ta, care spune: *Nu vreau să mă uit la mine, nu vreau să mă confrunt cu nimic, nu vreau să simt nimic,* până la acea parte neînfricată

din tine care, în cele din urmă, proclamă: *Voi face tot ce este necesar pentru a fi liber.*

Trecem peste pragul rezistenței noastre, înapoi în spațiul sacru al încrederii.

Trecem peste pragul temerilor noastre, înapoi în spațiul sacru al viziunii.

Trecem peste pragul confuziei noastre, înapoi în spațiul sacru al adevărului.

Trecem peste pragul uitării noastre, înapoi în spațiul sacru al amintirii.

Și, cu fiecare pas îndrăzneț, curajos, ne apropiem tot mai mult de marea reunire cu plenitudinea sinelui nostru conștient.

**Te afli în fața acestui prag al metamorfozelor sufletului și îți urez bun venit în pelerinaj.**

**Te întâmpin ca pe un mare căutător.**

**Îți ofer o ghirlandă virtuală de flori și ți-o pun cu respect la gât, așa cum faci cu un oaspete mult așteptat și venerat, care a sosit în sfârșit.**

***Intră...***



*Când îți dai seama că ești adormit,  
în acel moment ești deja pe jumătate treaz.*

– P. D. Ouspensky

Pentru toate ființele umane, viața este o lungă serie de întrebări. Este în natura noastră să ne dorim mai mult și să ne întrebăm cum obținem acele lucruri. Aceste întrebări există din momentul în care putem vorbi și evoluează odată cu noi.

Când suntem copii, întrebările noastre se concentrează asupra confortului și plăcerii proprii:

*Poți să mă iei în brațe? Îmi mai dai bomboane? De ce trebuie să mă spăl pe dinți? De ce trebuie să merg la școală? De ce nu-mi iei jucăria aia? De ce nu pot să mă uit la televizor?*

Pe măsură ce ne apropiem de adolescență, întrebările noastre nu se mai concentrează pe lumea noastră izolată, ci include și lumea din jurul nostru:

*De ce nu pot să dorm la prietena mea? De ce mă urăște profesorul acela? Cum pot să-l fac pe băiatul ăla să mă placă? De ce este acea persoană atât de rea cu mine? Oare dacă mă înscriu în acel grup, oamenii vor crede că sunt un tocilar? Ce trebuie să fac pentru a intra la facultate? De ce nu-mi place niciodată cum arat? Ce vreau să devin când voi fi mare?*

Vârsta adultă vine cu întrebări mai serioase:

*Unde vreau să locuiesc? Este aceasta persoana potrivită pentru mine? Cum pot să-mi deschid propria afacere? Oare suntem pregătiți să ne întemeiem o familie? Cheltuiesc prea mulți bani? De ce nu mă înțeleg cu fiul meu? Ar trebui oare să renunț la acest loc de muncă și să-mi caut altceva? De ce nu reușesc să slăbesc? Fac oare destule economii?*

Uneori, întrebările noastre sunt greșite, pentru că nu sunt întrebări reale, ci lamentări deghizate în întrebări care nu așteaptă de fapt un răspuns:

*De ce mi se întâmplă asta? De ce e așa de ticălos? Când o să se termine cu toate astea? De ce copiii mei nu se pot comporta civilizată? De ce totul merge mereu prost? De ce mă dezamăgește toată lumea? De ce oamenii nu se înțeleg între ei?*

**O modalitate de a ști că ți-ai început cu adevărat drumul de căutător este să-ți dai seama că întrebările pe care ți le puneai până acum s-au schimbat. Începi să-ți pui „întrebări sacre“, după cum le numesc eu, adică acele întrebări care nu se mai concentrează pe exteriorul vieții tale, ci pe tărâmul din interior:**

*Care este menirea mea în această viață? De ce este atât de greu să mă iubesc pe mine însumi și să îi las pe ceilalți să mă iubească? De ce nu trăiesc așa cum ar trebui? De ce reacționez la oameni și situații în moduri care știu că nu vin de la Sinele meu Suprem? Care este adevărul despre existență? Cum pot găsi un refugiu de pace înăuntrul meu? Care este Sursa a tot ce există și cum sunt conectat la ea?*

Și, poate cea mai importantă întrebare dintre toate: ***Ce trebuie să fac pentru a găsi răspunsurile la aceste întrebări?***

Unii dintre voi și-au pus aceste întrebări toată viața, așa cum am făcut eu. Alții au început să reflecteze asupra lor abia în ultimii ani sau luni. Aceste întrebări provin din adâncul ființei tale și, fie că îți dai seama, fie că nu, sunt un indiciu că ceva profund a avut deja loc în interiorul tău.

**Curajul de a-ți pune întrebări sacre este ceea ce face din tine un căutător al adevărului și este un semn că ai pornit deja pe drumul spre trezirea spirituală.**

## **E TIMPUL SĂ TE TREZEȘTI: A PORNIT ALARMA CEASULUI TĂU COSMIC**

Ce este această întorsătură interioară de evenimente care te face să pornești pe drumul creșterii spirituale? Eu o numesc *ceas cosmic deșteptător*. Este ca și cum o alarmă se declanșează brusc în interiorul tău și îți dai seama că ai fost adormit toată viața și că trebuie să te trezești. Adesea tresari ca din somn: *Oh, am dormit? Ia stai puțin... Ce caut eu aici, pe această planetă? Oare nu trebuia să fac ceva? Mă simt așa de confuz... Nu pot să mai pierd timp! Trebuie să mă trezesc acum!*

Treaba cu ceasul cosmic deșteptător este că, odată ce pornește alarma, indiferent de câte ori apeși butonul de *snooze* și încerci să o ignori, ea va continua să sune până îi vei acorda atenție. Poate unii dintre voi citesc acum această carte pentru că și-au dat în sfârșit seama că nu au cum să tot amâne deșteptarea!

Asta ne aduce la următoarea întrebare importantă:

**Cine a setat alarma de la bun început?  
Răspunsul, desigur, este: Tu!**

**Sinele tău Suprem, sufletul tău, a setat o alarmă cosmică pentru a se asigura că te trezești la timp ca să participi la marea schimbare care are loc pe planeta noastră. Ai stabilit să te trezești acum, în acest moment, în această viață, într-un moment în care mulți alții se trezesc și în care mulți alții au nevoie să fie treziți de cei care s-au trezit primii.**

Recent, în studiile mele spirituale, am fost uimită să descopăr că acest concept despre care tot vorbesc de ceva

timp, cu ceasul cosmic deșteptător din interiorul nostru, este descris în textele vechi ale Shaivismului din Kashmir, o filosofie hindusă care a luat naștere în secolul al IX-lea în Kashmir, regiune aflată în partea de nord-vest a ceea ce numim astăzi India. Aceste texte au fost scrise cu peste o mie de ani în urmă și explică faptul că vine un moment profund în viața unui suflet când individul începe brusc să aibă ceea ce ei descriu ca fiind un „gând de trezire spirituală”:

*Ar trebui să aflu mai multe despre adevărul vieții. Cred că sunt aici pentru ceva, pentru a face ceva, pentru a căuta ceva. Trebuie să aflu. Am nevoie de un profesor. Am nevoie de înțelepciune. Trebuie să mă trezesc.*

Aceste gânduri apar, spun textele, **pentru că o revelație interioară s-a petrecut deja spontan, ca un eveniment cosmic în cele mai adânci regiuni ale individualității tale, o trezire care te face să te îndrepti spre iluminare, spre înțelepciune, spre libertate.** Acest eveniment se manifestă în interiorul tău ca un impuls de a începe să cauți adevărul, iar asta te face să te îndrepti spre un ghid sau un profesor, spre scopuri spirituale sau religioase, spre citire, spre studiu și, în final, spre atingerea scopului.

**Așa cum un cutremur din adâncul oceanului duce la un tsunami la suprafață, un „cutremur“ la nivel sufletesc duce brusc la întrebări, dorințe, căutări și, în cele din urmă, la găsirea a ceea ce cauți.**

Îmi amintesc cât de emoționată am fost atunci când am auzit pentru prima dată aceste versete antice, deoarece semnificația lor e răvășitoare: ele spun că *o întâlnire cu un profesor, un ajutor, un preot, un vindecător, o cale, un*



*eveniment transformator sau chiar o carte ca aceasta nu este niciodată întâmplătoare. Nu ai fi intrat în contact cu astfel de experiențe dacă în interiorul tău nu ar fi avut deja loc o schimbare profundă, chiar dacă nu-ți amintești sau nu-ți dai seama! Datorită acestei schimbări interioare la nivelul sufletului, ești apoi atras, ghidat sau „condus“ în mod magic de indivizi, profesori, învățători sau situații care te vor ajuta să te trezești spiritual.*

**Dacă ai pornit pe drumul spre trezirea spirituală, înseamnă că ai avut deja o revelație interioară.**

Personal, am avut primele „frânturi de revelație“ conștiente la o vârstă foarte fragedă, chiar dacă la acea vreme nu înțelegeam ce trăiam. Îmi amintesc că aveam 10 sau 11 ani, scriam poezii frumoase, dar deprimante, și mă întrebam ce înseamnă viața și unde aş putea găsi pe cineva care să mă ajute să descopăr adevărul, convinsă fiind că era ceva în neregulă cu mine, pentru că nimeni altcineva dintre cei cunoscuți nu părea să-și pună aceste întrebări.

Îmi aduc aminte cum credeam, într-o oarecare măsură cu naivitate, că, cu cât învăț mai mult, cu atât ajung mai repede la iluminare. Mergeam la biblioteca locală în fiecare săptămână și împrumutam 10-15 cărți despre filosofie. Noaptea, când mama credea că dorm, eu citeam cu lanterna. Încă simt mirosul vechilor volume legate cu sfoară, văd legitimația de bibliotecă cu titlurile scrise de mână și ștampila cu data și simt entuziasmul de a începe primele călătorii îmbătătoare înspre înțelepciune. Și atunci speram cu disperare să găsesc niște răspunsuri la întrebări pe care nu știam cum să le articulez încă.

Asta se întâmpla pe la începutul anilor '60, când nu exista nicio mișcare de creștere personală, nici literatură de *self-help*, nici seminarii de transformare și nici o conștientizare la nivel de populație cu privire la lucrurile care azi sunt la ordinea zilei. Mama și-a făcut atâtea griji din cauza mea, că m-a trimis la un psihiatru pediatru, care, desigur, nu putea înțelege căutările mele sufletești și le-a catalogat drept „tulburări preadolescentine“. **Totuși, trezirea interioară nu dispăre cu timpul, și din fericire, nu e reversibilă.** Și, după cum am ajuns să înțeleg citind textele acelea vechi, 40 de ani mai târziu, drumul meu spre spiritualitate ducea inevitabil către o întâlnire cosmică, binecuvântată.

În toamna lui 1969, când am împlinit 18 ani, am părăsit cuibul părintesc pentru a urma o facultate la Universitatea din Wisconsin. Eram acolo de numai două săptămâni când, într-o după-amiază, am văzut un afiș pe care scria ÎNVAȚĂ SĂ MEDITEZI, și fotografia unui indian frumos, zâmbitor, îmbrăcat într-o robă albă. Nu aveam habar despre ce era meditația, cine era acel indian, și nici nu citisem vreodată ceva despre filosofia orientală. Totuși, în acel moment, *inima mea a recunoscut cumva că ceea ce vedeam era ceea ce căutam* și n-am avut niciun dubiu că începuse călătoria mea spirituală.

Poate îți amintești primul gând care te-a îndemnat să mergi pe calea transformării. Pentru unii dintre voi, poate a fost cu mult timp în urmă și v-ați transformat conștient încă de atunci. Alții, poate, au descoperit doar recent că doresc să înțeleagă mai mult, că vor mai multă învățătură și mai multe experiențe spirituale profunde. A trecut peste jumătate de secol de când mi-am început căutarea de sens, iar acum, în secolul XXI, există multe feluri prin care

căutătorii pot porni pe drumul de explorare. Una dintre cele mai mari realizări ale mele din această viață este faptul că am fost printre primele persoane care au popularizat ideea de *self-help*, încă de la începutul anilor '80, și că am scris cărți și am realizat programe de televiziune care așteaptă să pornească alarma ceasului cosmic deșteptător al oamenilor.

Nu întâmplător m-am înscris chiar la acea universitate sau am văzut acel afiș și am decis să particip la conferința care avea să mă ducă spre primul meu învățător spiritual și pe o cale profundă, mistică, de trezire spirituală, fără de care nu ați citi acum aceste cuvinte. Nu întâmplător ai ajuns poate să deschizi un e-mail care să anunțe un seminar de dezvoltare personală la care ai decis să participi și care te-a dus pe o cale cu totul nouă de înțelegere. Nu întâmplător ai început poate o relație cu cineva care practică meditația și ai decis să începi și tu, ceea ce te conduce la o profundă explorare de sine. Nu întâmplător te-ai accidentat la spate și ai decis să urmezi un curs de yoga, curs care ulterior te va face să devii chiar tu instructor de yoga. *Nu întâmplător citești această carte.*

**Acesta este un moment minunat de sărbătoare pentru călătoria sufletului tău. Prima ta metamorfoză sufletească și cea mai importantă s-a produs deja: n-ai uitat că aveai o *programare de aducere aminte*. Și ai respectat-o!**

Acordă-ți un minut pentru a încerca să înțelegi asta cu adevărat și să-ți dai seama cât e de minunat. Cea mai grea parte din călătoria ta s-a încheiat deja. Te-ai trezit! *Acum trebuie doar să-ți amintește ce ai uitat.*

**Ceva miraculos și profund a avut deja loc în interiorul tău. Este un eveniment cosmic de importanță supremă. Faptul că ai început să cauți înseamnă că ai găsit deja ceva. Actul de căutare reprezintă trezirea interioară în acțiune.**

**Gândul trezirii spirituale înseamnă că, în sfârșit, ești pe drumul spre casă.**

\*\*\*

Știu că toate aceste lucruri la care trebuie să te gândești sunt foarte intense și importante, chiar din primul capitol! Din moment ce umorul este o modalitate foarte bună de a ne ancora în realitate, iată o mică anecdotă pe care am scris-o pentru tine:

*Un suflet a intrat într-un corp nou și, fiindcă a uitat imediat de ce era aici, a adormit la începutul vieții.*

*Omul care a devenit și-a văzut de viață ca o ființă umană, complet inconștient că ceva nu era în regulă. Au trecut 75 de ani și timpul sufletului pe Pământ s-a încheiat.*

*Îngerii responsabili cu însoțirea sufletelor în Viața de Apoi au sosit la patul de moarte și au luat în brațe sufletul încă adormit.*

*Deodată, sufletul s-a trezit și a văzut îngerii. „Vai de mine, cred că am ațipit”, spuse el. „Ce mi-a scăpat?”*

Sper că răspunsul pentru noi toți va fi: **Din ce în ce mai puțin în fiecare zi.**

## SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU METAMORFOZELE SUFLETULUI

*Odată ce sufletul se trezește, începe căutarea și nu te mai poți întoarce. De acum înainte, ești stăpânit de o dorință specială, care nu te va mai lăsa niciodată să rătăcești pe tărâmul satisfacțiilor mărunte și al împlinirii parțiale. Eternitatea te face degrabă doritor.*

– John O'Donohue

O lună aurie se ridica peste apa strălucitoare din Back Bay, când m-am urcat în mașina pe care o chemasem să mă ducă de la hotel la aeroportul internațional din Mumbai. Mă întorceam în California dintr-o călătorie magnifică în India și, deși mă bucuram să plec acasă, nu așteptam cu nerăbdare cele 30 de ore de călătorie. Mi-am petrecut următoarele 20 de minute uitându-mă pe fereastră la acest oraș fascinant.

Dintr-odată mi-am revenit din reverie, realizând că de ceva timp vehiculul nostru mergea la jumătate din viteza altor mașini de pe șosea și încă ne aflam departe de locul unde trebuia să ajungem. Dacă am fi continuat în acest ritm, aș fi pierdut avionul.

— Conduceți extrem de încet, domnule, am spus. Puteți merge, vă rog, mai repede?

— Nu vă faceți griji, domnișoară, mi-a răspuns șoferul vesel. Relaxați-vă, cu siguranță vom ajunge în cele din urmă.

— Nu mă îndoiesc, am răspuns eu. *Dar nu vreau să ajung acolo în cele din urmă. Vreau să ajung acolo mult mai devreme decât în cele din urmă.*



Există momente de cotitură în viața tuturor căutătorilor când ne dăm seama că am înaintat pe calea transformării, însă *vrem să mergem mai repede*. Nu mai este confortabil și nici acceptabil să rămânem unde suntem sau să continuăm în ritmul cu care ne-am obișnuit. Simțim o chemare înspre ceva mai semnificativ, autentic și măreț și, ca mine pe drumul către aeroport, *vrem să ajungem acolo mai devreme, nu în cele din urmă*. Devenim nerăbdători la nivel spiritual.

În aceste momente esențiale, nu avem nevoie doar de mai multă schimbare, ci de o transformare profundă; nu doar de o ajustare a vieții noastre exterioare, ci de o re poziționare din interior. Nu vrem doar să rearanjăm piesele din noi înșine, pentru a arăta mai bine o vreme. Noi nu vrem nici mai mult, nici mai puțin decât renașterea. Suntem pregătiți pentru *metamorfozele sufletului*.

**Ce înseamnă metamorfozele sufletului? Sunt acțiuni interioare transformatoare care provin din cele mai înalte adevăruri spirituale și se produc în acord cu acestea. În loc să ne concentrăm pe rearanjarea sau revizuirea lucrurilor din exterior, învățăm cum să facem schimbări însemnate în ce privește înțelegerea, sentimentele și conștientizarea din interior, transformându-ne astfel viața.**

Aceasta este diferența dintre simpla *schimbare* și adevărata *transformare*. Cei mai mulți dintre noi încearcă să se schimbe fie pe ei înșiși, fie relațiile lor, fie circumstanțele, abordând lucrurile la suprafață – gestionând, controlând sau chiar acoperind ceea ce nu ne mulțumește. Pentru a ne schimba cu adevărat, trebuie să mergem dincolo de manifestarea exterioară, vizibilă, a vieții noastre, către „rădăcini”. Pentru ca transformarea să fie semnificativă și durabilă, ea

*trebuie să înceapă din interior, așadar, în loc să controlăm totul în mod constant, trebuie să stăpânim cel mai profund nivel al ființei noastre, cel sufletesc.*

**Metamorfozele sufletești nu sunt schimbări în gândire sau în comportament pe care le facem și de care trebuie să ne amintim să le facem în continuare.**

**Ele sunt transformări radicale, vibraționale, care provin din interior și care transformă în mod spontan și inevitabil modul în care ne raportăm la noi înșine, la alții și la lume.**

Care sunt „acțiunile interioare” care duc la o metamorfoză a sufletului? Vei afla în detaliu despre acest lucru de-a lungul cărții. O primă explicație ar putea fi că o acțiune interioară nu este o acțiune comportamentală în modul în care înțelegem termenul *acțiune* – să încercăm să „acționăm” cu mai multă grijă, de exemplu – și nu este nici o acțiune mentală, cum ar fi o schimbare de atitudine, adică să încercăm să gândim mai pozitiv.

*Acțiunile interioare pe care eu le numesc metamorfoze sufletești sunt alegeri interioare, impulsuri emoționale și perspective care, prin natura lor, au o frecvență vibrațională mai ridicată, pentru că sunt în acord cu cele mai înalte principii spirituale. De aceea, vibrația acestor acțiuni interioare este expansivă, eliberatoare, îmbunătățește viața și înobilează spiritul, creând condițiile pentru o recalibrare profundă și permanentă a câmpului nostru energetic.*

Când învățăm cum să facem aceste schimbări sufletești, poziția noastră interioară sau punctul de vedere intern se schimbă inevitabil, și automat se schimbă și felul în care ne

vedem pe noi înșine și în care ne trăim viața. *E ca și cum ne-am pune o pereche nouă de ochelari și ne-am vedea diferit pe noi și lumea din jurul nostru, nu pentru că încercăm să facem asta, ci pentru că asta este ceea ce vedem acum!*

Dintr-odată, ceea ce percepem atunci când ne analizăm munca, relațiile, lumea exterioară și pe noi înșine este radical diferit. Zonele în care ne-am simțit blocați sau împotmoliți și chestiunile neclare sau față de care am fost confuzi, toate se lămuresc datorită unei noi înțelegeri. Ni se arată căi acolo unde nu vedeam niciuna, obstacolele se transformă în posibilități, zidurile se transformă în uși, provocările se preschimbă în hărți uimitoare care ne conduc spre noi teritorii interesante, și toate acestea pentru că am făcut schimbări la nivel sufletesc.

**Ai trecut deja prin multe schimbări sufletești în viață fără să-ți dai seama, schimbări exterioare stimulate de schimbări interne sau de „acțiuni interioare”:**

Poate că, după ani în care ai încercat să controlezi totul, a trebuit să „lași de la tine” într-o anumită situație și curând ai găsit un nou drum – cel către tine.

Poate că ai fost foarte dur cu o persoană pe care o iubeai și, la un moment dat, ai obosit să mai încerci să o schimbi, iar în acel moment, persoana respectivă a început să se uite mai profund la sine însăși.

Poate că, în loc să încerci să te convingi cât de mult îți place slujba pe care o ai, ți-ai dat permisiunea să conștientizezi că ești nefericit și, brusc, ai văzut o soluție care până atunci fusese ascunsă vederii.

În toate aceste exemple, din punct de vedere energetic, ceva s-a schimbat în interiorul tău, ceva invizibil și neexprimat nimănui decât ție, ori poate nici măcar tu nu ai fost



conștient de ce s-a întâmplat și, datorită acestui lucru, a avut loc o schimbare semnificativă la exterior.

**Metamorfozele sufletești și transformările interioare se vor manifesta în transformări profunde la exterior, în toate zonele vieții tale. Aceasta este formula pentru a-ți stăpâni viața din interior.**

### **SUFERI CUMVA DE DISCONFORT DIVIN?**

„Eternitatea te face degrabă doritor”, a scris poetul și preotul John O’Donohue în citatul pe care l-am menționat mai devreme. Ca să spunem asta într-un mod mai colocvial, în contextul lucrurilor la care reflectăm, odată ce pornește alarma ceasului cosmic deșteptător, te trezești, te ridici și îți dai seama că ești nerăbdător să începi să faci lucrurile pentru care te afli aici și să înveți tot ce trebuie să înveți. Am simțit această „presiune divină” de când mă știu. **Eu o numesc „disconfort divin”, o presiune care vine din ceva dinăuntru tău care încearcă să iasă la lumină în viața ta și în lume și care, în efortul de a ieși, se ciocnește de obstacolele și de zidurile tale interioare.**

Cum apare acest disconfort divin? Cred că toți venim pe această planetă cu ceea ce eu numesc „pachete cosmice de livrat” – pachete de înțelepciune, de servicii, de daruri, de dragoste. Noi promitem că vom face aceste livrări în timpul vieții, fiind contribuția noastră adusă planetei. Așa cum un curier își încarcă dimineața camioneta și știe că până la 6 seara trebuie să livreze totul, așa și noi venim cu

o „încărcătură” de pachete pe care am promis să le livrăm până la sfârșitul „zilei” noastre.

Cu toate acestea, sarcina noastră cosmică de a livra aceste pachete nu este așa de simplă precum sună. Avem probleme cu „vehiculul”; avem întârzieri pe traseu care ne descurajează; ne lăsăm distrași de aspecte superficiale și uităm că avem de făcut livrări; pierdem harta și ne rătăcim pe drum; obosim să mai conducem de colo-colo și nu vrem decât să tragem un pui de somn; ni se pare că nimeni nu apreciază lucrurile pe care le livrăm și ne dăm bătuți.

Pe măsură ce îmbătrânim, se face târziu în ziua noastră cosmică și ne dăm seama că nu am făcut livrările pe care trebuia să le facem. Pachetele încep să devină grele și împovărătoare, iar sentimentul de frustrare e tot mai intens. Știm că suntem în întârziere și ne temem că am dat greș. Este un caz serios de disconfort divin.

Ori de câte ori vorbesc despre disconfortul divin, oamenii din auditoriu reacționează foarte puternic. Unii plâng. Unii încep să râdă. Unii arată de parcă toată greutatea lumii tocmai li s-a luat de pe umeri. Unii mă privesc cu ochi mari ca niște felinare. Am dat nume unui lucru pe care l-au trăit fără să știe ce este. După aceea, aud întotdeauna aceleași comentarii:

*N-am fost niciodată deprimat, dar în ultima vreme nu pot scăpa de senzația că ceva din mine este blocat.*

*Simțeam că o să explodez, dar nu știam de ce.*

*Soțul meu îmi tot spune că am o criză a vârstei de mijloc, dar știam că nu asta era problema. Simt că vreau să iasă ceva din mine. Nu e de mirare că mănânc prea mult – mă face să nu mai simt atât de acut disconfortul.*

*Nu contează cât meditez sau cât mă rog, nu am putut să-mi liniștesc stările de anxietate și nu-mi dau seama ce mă face să mă simt atât de nebun.*

*Am o soție grozavă și copii minunați, și am și destul succes financiar, așa că nu avea niciun sens să mă simt atât de nefericit.*

Dacă bănuiești că suferi de disconfort divin, nu dispera, nu ești singurul. Cred cu tărie că suntem în toiul unei epidemii de disconfort divin, în special în rândul celor dintre noi aflați pe o cale conștientă de creștere, care simt presiunea de a livra mai mult și să o facă acum:

**Timpul accelerat în care trăim te propulsează la nivelul următor de „livrare” – să slujești, să oferi, să ajuți și să iubești.**

**Tot mai mulți oameni încearcă să se trezească și au nevoie de „pachetele” lor.**

**Energia cosmică din tine crește și astfel ia naștere o bătălie internă între ceea ce dorește să se exprime prin tine și obiceiurile, modelele, programele psihologice depășite și blocajele emoționale care îți stau în cale.**

**Coliziunea dintre ceea ce încearcă să iasă la suprafață și ceea ce-i stă în cale produce o agitație interioară enormă, un disconfort care are o sursă „divină”.**

Precum mulți profesori și ghizi dinaintea mea, am trecut și eu prin lungi perioade de disconfort divin, pentru a deveni ceea ce sunt astăzi. În acest proces, am dezvoltat metode de transformare care au devenit „livrările” pe care

le fac acum prin munca mea. *Metamorfozele sufletului* este cea mai recentă dintre livrări și mă bucur nespus să ți-o ofer.

Așadar, aceasta este intenția plină de afecțiune din spațele cărții: să te ajute să-ți depășești mai ușor disconfortul divin și să scoți la iveală ceea ce așteaptă înlăuntrul tău. Este o invitație să-ți accelerezi transformarea personală și spirituală în aceste vremuri în care viteza planetară este intensificată, când e imperios necesar să pășești către Sinele tău Suprem.

Poate crezi că trebuie să aștepti trecerea timpului sau efectul unor circumstanțe exterioare semnificative pentru ca ceva remarcabil sau magic să apară, dar nu e așa. **Poți să accelerezi acest proces de transformare, să înveți cum să-l pornești, să te deschizi în fața lui, să îți dai seama că i te împotrivesți, să renunți la împotrivire și să treci cu măiestrie prin el, pentru a-ți crea un nou mod de a trăi, de a iubi și de a te pune în slujba lumii care va depăși orice ți-ai imaginat sau ai sperat vreodată că e posibil.**

## UN MESAJ DE LA BELL ROCK

*Dezvoltarea sufletului ar trebui să aibă prioritate față de toate lucrurile.*

– Edgar Cayce

Unul dintre locurile mele preferate de pe Pământ este Sedona, Arizona, unde organizez adesea tabere de retragere spirituală. Sedona este o zonă extraordinar de frumoasă, caracterizată de formațiuni din roci roșii impresionante și nepământene și este cunoscută ca fiind un loc de vindecare metafizică, datorită a ceea ce se spune că ar fi misterioasa putere emanată de vortexurile vibraționale. Mai simplu

spus, un vortex este considerat a fi un loc din care izvorăsc niște energii spirituale subtile extrem de concentrate, ceea ce creează un mediu favorabil pentru rugăciune și meditație și ne dezvoltă capacitatea de a ne conecta cu Sinele nostru Suprem.

Vortexul meu preferat din Sedona este o formațiune de roci cunoscută sub numele de Bell Rock. Am fost la Bell Rock de zeci de ori și când sunt acolo, mă simt întotdeauna conectată la o antenă cosmică enormă, prin care mă reîncarc spiritual. Vibrația intensă este inconfundabilă și destul de greu de ratat.

Recent, am ținut un seminar la Sedona și am decis să vizitez Bell Rock înainte de sosirea cursanților mei. Există o cărare care ajunge la baza muntelui și, pe măsură ce mă apropiam de el, aveam deja sentimentul clar că mă înalț. Apoi, am observat un cuplu care venea spre mine. Mi-a atras atenția pentru că e foarte neobișnuit să vezi oameni nefericți la Bell Rock, mai ales atunci când se întorc de acolo, iar bărbatul părea foarte supărat și nemulțumit. Mergea cu câțiva metri în spatele soției, încruntându-se, dând din cap și bombănind, în timp ce ea mergea în față, întorcându-se nervoasă spre el o dată la câteva secunde. Mi-a fost clar, chiar și de la distanță, că nu-i plăcuse deloc la Bell Rock!

Când s-au apropiat de mine, l-am auzit pe bărbat spunând ceva ce nu am să uit niciodată.

„Nu înțeleg ce mare scofală e aici”, s-a plâns el. „N-am simțit nici pe naiba!” Și, ca pentru a se asigura că soția a priceput, a repetat: „Ai auzit ce-am spus? *Nu înțeleg ce mare scofală e aici! N-am simțit absolut nimic!*”

Realizând că am auzit comentariile soțului, femeia mi-a zâmbit jenată, parcă cerându-și scuze, când a trecut pe lângă