

LUMINIȚA OPREA

# Efectul Matrioșka

Detoxifierea minții și a sufletului

## CUPRINS

Cum să ne detoxifiem mintea și sufletul .....	9
Invitație la autocunoaștere .....	19
Efectul călătoriei tale .....	21
Alegeri .....	23
Capcana pentru mistreți .....	26
Capcana de șoareci .....	28
Câinele și tigru .....	25
Măcar o oră .....	43
Cum se naște o paradigmă? .....	45
Fluturele albastru .....	57
Nimic nu e ceea ce pare .....	59
Poveste cu biscuiți .....	65
Umbra și schimburile „filatelice“ .....	67
Povestea ta și dușmanul din poveste .....	80
Despre boli și accidente .....	110
Legile Universului .....	147

Respect pentru Dumnezeu și cărți.....	155
Viata ca o prăjitură.....	155
Pescarul fericit.....	157
Cele trei căi .....	168
Cei trei moșnegi .....	170
Cine este.....	172
Atitudinea este totul.....	173
Cu adevărat important.....	175
Dilema regelui.....	177
Adevărul și cuvintele.....	180
Grădinarul și ucenicul .....	181
Gesturi mărunte.....	183
Orbii și elefantul .....	187
Povestea vasului crăpat .....	191
Să iubești total .....	193
Șoaptele sufletului.....	196
Steluțele-de-mare.....	199
Stăpânul cadoului .....	201
Tată, uită! .....	203
Trei porți .....	206
Un cui in inimă.....	210
Ultimul mare reality show - viața ta!.....	212
Povestea celor o mie de bile .....	244
Povestea stâncii .....	247
Epilog .....	251
Bibliografie .....	253

*Câteodată, când auzim  
cuvântul lui Dumnezeu,  
avem tendința să ne folosim gândirea  
pentru a descifra ce vrea El, când,  
de obicei, El nu ne cere decât simpla  
ascultare și încrederea deplină în El.  
Cu toate că noi credem că prin credință  
mutăm munții, de fapt, tot Dumnezeu  
este cel care îi mută din loc.  
„Dumnezeu nu ne cere minuni.  
Pe acelea le face El.“*

– Arsenie Boca



## CUM SĂ NE DETOXIFIEM MINTEA ȘI SUFLETUL

### Ce este Efectul Matrioșka?

În primul rând, aș spune că *Efectul Matrioșka* este cartea ce îți oferă un program puternic și valoros de alchimie interioară. Ea îți promite să te scoată din automatismul zilnic și să te ajute să îți pui întrebări, să înțelegi, să accepți, să integrezi și să eliberezi ceea ce nu este vizibil, dar te ține pe loc. Alchimia interioară îți iluminează sufletul cu lumina desăvârșită a înțelepciunii, făcând să dispară toate părțile întunecate ale vieții, pe care le eliberează și le transformă în lumină de viață.

Dacă dorești o analogie, *Efectul Matrioșka* este noul PIN al vieții tale! O combinație unică, doar a ta, pe care ai puterea să o creezi și să o recreezi; nu ca până acum, când îți formaseși obișnuința de a utiliza ceea ce îți era dat de-a gata!

De asemenea, *Efectul Matrioșka* este călătoria spre adevăratul sine pe care poate nici nu știai că-l ai, căci majoritatea oamenilor sunt conduși de sinele fals, plin de mândrie, ego, umbre, măști, frici, critici, etichete, tipare și convingeri limitative. Darul adus de această carte constă în posibilitatea de a

transforma acele „bube, mucegaiuri și noroi“, existente în fiecare dintre noi, în „frumuseți și prețuri noi“, după cum spunea Arghezi.

Această lucrare reprezintă procesul de asanare a „mălului“ din care își ia seva superba floare de lotus și de constituire a unui spațiu de co-creare conștientă. Înainte de a se înălța, Iisus a coborât în iad, care însă nu era altceva decât subconștientul – fricile, umbrele pe care a trebuit să le „înfrunte“ și de abia după aceea s-a putut înălța la ceruri. Acesta este un alt paradox la baza căruia stă, după cum am mai menționat, alchimia interioară.

Pentru fiecare cititor, *Efectul Matrioșka* este „magia“ oferită de forța centrifugă ce îți permite să vezi și să înțelegi lucrurile altfel. Aș spune că este Radarul care îți arată cum să ajungi în siguranță la destinație. De data aceasta, pentru a uni și nu pentru a separa.

Știi că fiecare își are propria sa călătorie, propriul său ritm, propriile sale descoperiri, dar cât de bine și ce binecuvântare este să ai pe cineva lângă tine care să îți țină aprinsă făclia care îți luminează calea, tocmai pentru a fi liber să faci ce ai de făcut. Și mai știi că, dacă ai ajuns să deschizi această carte, nu este o pură întâmplare, fiindcă sufletul tău este pregătit să își înceapă călătoria către Acasă!

**BENEFICIILE** pe care le vei obține în urma lecturării acestei cărți:

- Lăsând Eul Superior să își reia locul, îți vei schimba viața, adică o vei trăi conștient.
- Vei putea să-ți trăiești viața așa cum dorești, iar nu viața te va trăi pe tine. Vei ajunge să iei decizii în deplină cunoștință de cauză a efectelor lor.
- Vei reuși să îi inspire pe alții să capete încredere în sine și puterea de a-și atinge potențialul maxim prin arta co-creației conștiente și să-și crească gradul de conștientizare a acestor vremuri magice, de transformare planetară la o conștiință mai măreață.
- Te vei debarasa de bagajul toxic pe care acum îl cari după tine, chiar fără să știi. Tipul de energie prezent la nivelul implanturilor emoționale și celulare este cel care atrage rezonanțe similare. Iar tu te întrebi cu seninătate: de ce la tine e așa, iar la „alții“ altfel. Iată cum poți avea acces la acel „fel“ pe care l-ai vrea și tu în „farfuria“ ta.

- Vei elimina toate „implanturile“ ce stânjenesc caracterul fluent al stării tale naturale de a fi, lucru absolut necesar pentru a te schimba sau a te întoarce la rezonanța ta divină originară.
- Îți vei goli camera pentru a putea face loc noilor „bunătăți“. Iisus Hristos a spus: „... nimeni nu pune vin nou în burdufuri vechi, altfel vinul nou va sparge burdufurile.“

**ACUM ESTE MOMENTUL TĂU!**

- ▶ Devii conștient de *cine* este cel pe care îl lași să te conducă.
- ▶ Îți iei puterea înapoi. Tu ești răspunsul!
- ▶ Redevii întreg, un tot.
- ▶ Îți amintești cine ești, care îți este unicitatea și rolul pe care alegi în cunoștință de cauză să îl joci la școala Pământ.



### ► Straturile sufletului

Ideea că sufletul are mai multe părți sau mai multe straturi nu este una nouă și nici măcar nu-mi aparține. De-a lungul istoriei omenirii au fost mulți învățați ai lumii, știuți și neștiuți, care au susținut un prototip al sufletului alcătuit din mai multe componente. Am să ofer doar câteva exemple.

În *Republica*, Platon afirmă că Socrates susținea că sufletul (ψυχή – psyché) este compus din trei părți: (λογιστικός – logistikos) partea cea logică, iubitoare de înțelepciune; (θυμός – thimos) partea spiritului înalt, curajos, iubitor de victorie și onoruri; (ἐπιθυμία – epithimia) partea revenind poftelor, iubitoare de bani, câștiguri, mâncare și băutură. Ca urmare, au loc simultan următoarele secvențe: ca principiu al gândirii, sufletul este nemuritor; esența pură a sufletului fiind rațiunea. Ca principiu al mișcării, sufletul este nemuritor în activitatea desfășurată. Ca principiu al virtuții, sufletul este nemuritor în sensibilitatea lui.

În viziunea ebraică, straturile sufletului sunt *nefesh* (forța vieții), *ruach* (fința emoțională), *neshamah* (sufletul unic) și *'hayah* (scânteia divină), la care cabaliștii mai adaugă un strat superior *ye'hida* (unicitatea). Sufletul este privit ca o entitate spirituală din interiorul corpului, acesta din urmă fiindu-i doar un veștmânt exterior. Fiecare strat al sufletului este divizat în alte cinci substraturi.

Tradițiile chinezești valorificate consideră că fiecare om are două tipuri de suflet, numite *hun* și *po*, corelate cu principiile *yang* și *yin*. Taoismul merge mai departe, afirmând că omul are zece suflete – trei *hun* (aflate în legătură cu trupul muritor) și șapte *po* (conectate la sferile ancestrale).

După cum sugerează titlul, în această carte, am ales o interpretare plastică, alegând să compar sufletul omenesc cu o matrioșcă.



### De ce tocmai matrioșcă?

Deși nu o să găsești cuvântul *matrioșka* într-un dicționar românesc, probabil că știi ce înseamnă și cum arată un asemenea obiect. Ca totul să fie mai clar, precizez că vorbim despre o păpușă de lemn, pictată în culori vii. Jucăria este goală la interior și are două părți, un postament și un capac. *Matrioșka are la interior o altă matrioșcă, mai mică, și ea colorată viu, dar cu un model ușor diferit, iar aceasta, la rândul ei, poate conține o altă păpușă și mai mică. O asemenea jucărie poate conține între trei și douăzeci și patru de păpuși mai mici. În general, păpușile matrioșka sunt simboluri ale fertilității, primele serii având ca laitmotiv al piesei cele mari un desen reprezentând o fată care ținea în brațe un cocoș.*

După sonoritatea numelui, este ușor de ghicit că păpușile de lemn cu acest nume au apărut în Rusia, numele lor (*матрешка*) fiind diminutivul unui nume propriu rusec Matriona. Deși vechimea lor depășește cu puțin un veac, păpușa rusească este cunoscută în întreaga lume și a devenit unul dintre suvenirurile preferate ale turiștilor care vizitează Rusia.

Unii etnografi sunt de părere că ouăle de Paști, realizate din lemn, pot fi considerate drept arhetip al acestei jucării. Ele se făceau din lemn cioplit, atât dintr-o singură bucată, cât și din două, scobite la interior.

Alți specialiști consideră că sursa de inspirație pentru jucăria rusească este o jucărie similară care se realiza în Japonia, acolo unde localnicii făceau un set de păpuși de lemn scobit care reprezenta familia zeului nipon al înțelepciunii și longevității Fukurokuju – unul din cei șapte zei ai norocului.

Astfel stând lucrurile, am ales să folosesc matrioșka drept simbol al nivelurilor succesive de curățire pe care le propun în această carte pentru suflet, tocmai pentru că principiul păpușilor cuibărite amintește de straturile succesive ale sufletului, cum apar în viziunea pe care o propun. Spre deosebire însă de o ceapă, la care trebuie înlăturate succesiv straturile superioare pentru a descoperi noi și noi straturi inferioare, eu aleg să folosesc analogia matrioșcă-suflet pornind de la interior spre exterior. Cu alte cuvinte, propun ca mai întâi să deschidem straturile succesive ale sufletului până ajungem la interior. Curățirea o începem cu matrioșka mică. Abia după ce aceasta este

curată, trecem și curățim păpușa imediat mai mare, în care putem introduce matrioșka mică. Procesul continuă treptat. La fiecare pas, curățim o matrioșcă și introducem în ea grupul celor șterse anterior. Continuăm astfel până curățim matrioșka cea mai mare.

E un joc de oameni mari care se va dovedi atât distractiv, cât mai ales util, pentru cei care vor decide că vor să schimbe ceva în viața lor și să aibă parte de schimbări semnificative, care să conteze în viitor.



### Cum să ne detoxifiem mintea și sufletul?

La o simplă căutare pe Google a sintagmei „cură de detoxifiere“, au apărut 268.000 de propuneri de linkuri. Atunci când am căutat „cură de detoxifiere mentală“, link-urile postate ca răspuns m-au dus tot către curele de detoxifiere normale.

Ne străduim să ținem diete, cure de detoxifiere, să nu mâncăm E-uri, să nu mâncăm toxic, însă ce ne facem cu E-urile mentale, toxinele sufletești, cele care duc, de fapt, la îmbolnăvire?

Celebrul mediu american Edgar Cayce considera că pătrunderea bolilor și suferinței în corpul uman este o urmare a otrăvirilor cognitive, secretate de gândurile negative. Astfel, în Statele Unite, s-a lansat o adevărată campanie pentru promovarea optimismului și celebrul îndemn „Think positive“ (Gândește pozitiv) a fost popularizat tot mai mult în rândul oamenilor.

Cayce spunea: „Gândind pozitiv putem vindeca; gândurile optimiste au puterea de a acționa benefic asupra organismului, reglând activitatea glandelor vitale.“

Suntem învățați în mod greșit să credem că organismul nostru este doar o mașinărie căreia unele roțițe i se mai strică din când în când și atunci, administrându-i niște medicamente, reușim să o reparăm. Lucrurile nu stau chiar așa, fiindcă starea noastră de bine nu are legătură doar cu starea fizică de funcționare. Este bine de știut că noi suntem minte, trup și spirit și niciuna dintre aceste trei fațete ale noastre nu funcționează independent față de celelalte. De asemenea, suntem în legătură cu Tot și cu Toate, în fiecare clipă.

Sănătatea înseamnă mai mult decât absența durerii. Fiind deopotrivă moștenirea lăsată nouă și dreptul nostru, ea este mai degrabă o stare de armonie, ce reprezintă uniunea totală și naturală dintre minte, trup și suflet. Ca urmare, orice abordare efectuată din prisma medicinei preventive și a terapiei ar fi bine să fie una holistică, integratoare, pentru că ființa umană este un întreg: trup, suflet și spirit, toate aflate în interacțiune cu Universul, cu Natura și cu Semeni. Iar orice abordare parțială a Omului și a problemelor sale, fără să se țină seama de toate nivelurile finite, riscă să nu producă efectele așteptate, ci să accentueze unele dezechilibre și să ne îndepărteze tot mai mult de starea noastră naturală, aceea de Sănătate și Fericire.

**D**ezintoxicarea fizică și emoțională este o condiție esențială a Vindecării. Dacă avantajele detoxifierii fizice sunt cunoscute și tot mai larg îmbrățișate, este util să vedem care sunt avantajele detoxifierii psihice, emoționale:

- Eliminarea toxinelor mentale (gânduri negative, griji, stres, enervări, idei fixe, control etc.) și emoționale (certuri, șocuri emoționale, răutate, invidie, ură, lăcomie, stres etc.);
- Armonizarea corpurilor emoțional și mental și ridicarea vibrațiilor acestora, cu efecte benefice și asupra corpului fizic;
- Schimbarea modului de a gândi și de a trăi, a modului de A FI, fapt ce ne oferă mai multe șanse de a primi energia divină vindecătoare;
- Dobândirea următoarelor instrumente de evoluție: VOINȚĂ, CLARITATE, PUTERE DE ÎNȚELEGERE, LINIȘTE ȘI PUTERE DE A IUBI ȘI DE A NE IUBI.
- Apropierea de starea noastră naturală de A FI care înseamnă deopotrivă: SĂNĂTATE, FERICIRE ȘI BUCURIE.

Dacă ai răbdare în parcurgerea acestei cărți și cu viața ta, vei fi răsplătit din plin. Dialogul pe care ți-l propune este circular: pleacă de la tine, de la provocările pe care le înfrunți, de la cauza lor, trece prin filtrul cunoașterii și se întoarce la tine, plin de lumina înțelegerii ce se transformă în conștientizare, în înțelegere și în compasiune!

Este extrem de important să înțelegi cum se face că ai ajuns la această carte. Dacă te gândești că ai ajuns la ea dintr-o întâmplare, vei rata măreția a ceea ce se petrece cu tine, chiar acum. Sufletul tău te-a purtat până la această carte. El a reușit să îți aducă aceste pagini în fața ochilor. Chiar în acest moment, o serie întreagă de circumstanțe sunt interconectate într-un mod precis, la timpul potrivit, pentru ca tu să fii atras/ă cu delicatețe spre cunoașterea care se află aici – și doar intervenția Sinelui tău cel mai înalt a putut produce asemenea evenimente, cu atât de puțin efort.

Sufletul tău te-a atras spre această carte, mulțumită aceluiași impuls care ne atrage pe fiecare înainte, spre următorul nostru pas, spre următoarea noastră cunoaștere și, în final, spre Divinitate!

Nu ai nimic de învățat, trebuie doar să îți reamintești. Toate ființele umane se nasc cu înțelepciunea universului imprimată în suflete. Ea se află în ADN-ul tuturor. Ce spui de această abordare? ADN = Amintire Divină Naturală. Din această perspectivă, s-ar putea ca informațiile pe care le vei afla aici să nu te surprindă deloc. După ce le vei descoperi, îți vei da seama că le știai dintotdeauna. Toate aceste reamintiri te vor purta înapoi la tine însuși, reamintindu-ți ceea ce e bine pentru a-ți trăi viața în mod conștient. Dacă acest lucru îți este clar, vei percepe aceste cuvinte într-un mod cu totul deosebit.

Ai fost atras spre această carte, deoarece Universul a înțeles că tu ai cerut, în tăcere, răspunsuri la întrebările ce se sălășluiesc în mintea ta de ceva timp. Oare ți-ai trăi viața altfel dacă ai ști aceste răspunsuri? Cu siguranță că da. Ți-ar fi mai puțin teamă să trăiești așa cum ți-ai dorit întotdeauna – fără frică, fără vină, fără rușine, plin/ă de iubire. Lumea fizică este proiectată doar ca să-ți furnizeze contextul în care să poți Trăi ca experiență în exterior ceea ce Cunoști în interior.