



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.)

## **Soul Shifts**

Original English language edition published by Hay House, Inc.  
Copyright © 2015 by Barbara De Angelis, Ph.D.  
Romanian edition copyright © 2015 by Barbara De Angelis, Ph.D.  
All rights reserved.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon  
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.  
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro  
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Alina Grozea**  
Redactor: **Vasilica Turculeț**  
Editor: **Camelia Zara**  
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**  
Coperta: **Marian Iordache**  
Copyright Manager: **Andrei Popa**

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DE ANGELIS, BARBARA**

**Metamorfozele sufletului** / Barbara De Angelis; trad.: Alina Grozea. -  
București: ACT și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-534-1

I. Grozea, Alina (trad.)

159.9

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

**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

# 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

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 spiri-  
tuală, 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 aș 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.*