

CUPRINS

| | |
|----------------------|-----|
| Cuvânt înainte | i |
| Povestea mea | v |
| Noțiuni introductive | 1 |
| Oglinda Eseniană #1 | 49 |
| Oglinda Eseniană #2 | 85 |
| Oglinda Eseniană #3 | 107 |
| Oglinda Eseniană #4 | 133 |
| Oglinda Eseniană #5 | 145 |
| Oglinda Eseniană #6 | 171 |
| Oglinda Eseniană #7 | 189 |
| În loc de încheiere | 215 |

APRECIERI

PENTRU CUNOAȘTERE & RECUNOAȘTERE

„O minunată explicație a Legii Reflexiei, care te ajută să vezi că ești într-o continuă relație cu Viața. Ce ți se arată, prin oameni și evenimente este ceea ce nu reușești să vezi complet în tine.

Această carte e un ghid despre cum să interpretezi mesajele Sinelui tău pentru măștile tale, ca să înveți să te (re)cunoști.”

– Dacian Pășcuță

„Aducând împreună spiritualitatea eseniană și psihologia modernă, cartea **Cunoaștere & recunoaștere** ne arată că totul se reflectă în parte și partea în Întreg iar ceilalți sunt doar reflexii ale propriei noastre individualități.

Cartea nu este doar o descriere teoretică sau sterilă a celor 7 Oglinzi Eseniene, ci un veritabil manual prin care să ne fie mai ușor să ne cunoaștem, recunoaștem, oglinдим și reintegram în acest Tot Universal numit Viață.”

– Raluca Predescu,
psihoterapeut, psiholog clinician, astroterapeut

„Prin intermediul Oglinzilor Eseniene am descoperit o modalitate total nouă mie de a observa tipare comportamentale. Am aplicat această metodă atât în munca cu propria-mi persoană, cât și cu clienții mei, rezultatele fiind uimitoare.

Explorarea ideilor prezentate în această lucrare ne conduce spre un proces complex și fascinant care implică cunoașterea și înțelegerea a ceea ce se află dincolo de sfera conștientă a minții noastre.”

– Șandru Sarca Raluca,
psiholog, trainer dezvoltare personală, psihoastrolog

PARTEA A II-A

CELE 7 OGLINZI ESENIENE

OGLINDA ESENIANĂ #1

Oglinda Eseniană a momentului prezent

„Sincronicitatea este modul prin care Dumnezeu acționează, rămânând totuși anonim.”

– Albert Einstein

Putem recunoaște această Oglindă Eseniană foarte ușor prin intermediul sincronicităților și/sau a situațiilor repetitive.

De cele mai multe ori mintea noastră se „plimbă” din trecut în viitor și invers, sau creează fantasmе și fantezii. Visăm la diverse proiecte, la fanteziile noastre, sau suntem blocați în diverse situații pentru care căutăm soluții de moment. Starea noastră va depinde întotdeauna de emoția cu care ne este încărcată mintea/conștiința.

Atunci când mintea noastră ne proiectează în viitor, de cele mai multe ori vom avea emoții benefice pentru că fanteziile sau visele noastre au o notă plăcută, fericită. Câți dintre noi se gândesc la un viitor sumbru? Recunosc, mai sunt și persoane care văd în fața ochilor doar un viitor întunecat,

OGLINDA ESENIANĂ #2

Oglinda Eseniană a judecăților

„Omul înțelept se judecă singur pe sine însuși”

– autor necunoscut

*Tot ceea ce există nefast în noi se manifestă
sub forma judecăților și se reflectă prin ceea ce
vedem în exterior și nu ne place*

Există o veche zicală care spune că: „văd mai ușor paiul din ochiul celuilalt decât bârna din ochiul meu”. Ce înseamnă aceasta? Că este mai ușor să-l critic pe celălalt în loc să mă focalizez pe propriile mele defecte și să le rezolv.

Înainte să descriu ce reflectă această Oglindă Eseniană, te rog să iei o foaie de hârtie și un creion și să notezi trei, patru sau cinci defecte ale tale de care ești conștient. În toate exemplele voi folosi genul masculin, însă este valabil pentru ambele genuri. Abia apoi te rog să citești mai departe.

Notează primele defecte care-ți vin în minte instantaneu, fără să stai să te gândești la ele. Atunci când notezi instant ce-ți vine în minte, fără a trece prin filtrul conștiinței, ceea ce iese la suprafață vine din subconștient.

OGLINDA ESENIANĂ #3

Oglinda Eseniană a calităților uitate sau pierdute
de către fiecare dintre noi

*„Este mult mai ușor să-ți dezvolti calitățile
decât să-ți înlături defectele.”*

– autor necunoscut

*Recunoști această Oglindă Eseniană prin
calitățile pe care le apreciezi și le admiri la
ceilalți.*

Această Oglindă este una luminoasă și blândă

A treia Oglindă Eseniană reflectă calități pe care le-am pierdut, calități care ni s-au luat sau calități la care am renunțat de bunăvoie. Aceasta este cea mai blândă Oglindă Eseniană și ea ne revelează calitățile pe care le avem, dar de care am uitat.

Orice calitate, manifestată sau nu de tine, are un defect opus și corespondent acelei calități.

Iată câteva exemple de calități și defectele corespondente: hărnicie/lenevie, blândețe/agresivitate, bunătate/răutate, inteligență/prostie, frumusețe/urâțenie etc.

OGLINDA ESENIANĂ #4

Oglinda Eseniană a iubirilor pierdute

„Mai bine o dragoste pierdută, decât una neavută”

– Mircea Eliade

Recunoști această Oglindă Eseniană prin starea de familiaritate pe care o simți față de cineva.

Ori de câte ori întâlnești o ființă care ți se pare foarte cunoscută, deși este o întâlnire de tip „la prima vedere”, dar totuși o simți apropiată de sufletul tău, atunci aceasta poate să însemne că ai de-a face cu o iubire pierdută. Poate fi vorba de o reflexie a unei iubiri din trecut, dar nu este obligatoriu. În cazul în care această ființă este de sex opus, poate să survină chiar și starea de îndrăgostire. Aceasta nu înseamnă totuși că ori de câte ori te îndrăgostești, acea ființă este o iubire din trecut. Procesul este exact invers. Acea recunoaștere a unei iubiri din trecut, manifestată într-o ființă de sex opus poate duce la o stare de îndrăgostire.

Și aceasta se poate petrece doar în anumite condiții. De exemplu, dacă eu sunt femeie și bărbatul reprezintă o iubire din trecutul meu, dar acum el este mult mai mare sau mult

OGLINDA ESENIANĂ #5

**Oglinda Eseniană a relației noastre cu părinții,
respectiv relația noastră cu Dumnezeu**

*„Relația cu părinții este oglinda
în care ne privim relația cu Dumnezeu.”*

– Fyodor Dostoevsky

*„Iubirea pentru părinți este o reflexie
a iubirii pentru Dumnezeu.”*

– Mahatma Gandhi

*Recunoști această Oglindă Eseniană prin
acceptarea sau prin neacceptarea părinților tăi.*

*Iubirea de Dumnezeu include iubirea de
Sine și iubirea de Sine include iubirea de
Dumnezeu. Învățăm aceasta cel mai adesea
prin intermediul părinților noștri.*

**Consider că aceasta este cea mai importantă Oglindă
dintre cele șapte, și, dacă reușim să o înțelegem așa cum
se cuvine, atunci ne va fi mult mai ușor să folosim celelalte
Oglinzi Eseniene.**

OGLINDA ESENIANĂ #6

Oglinda Eseniană a nopții negre a sufletului

*„Nu te lupta cu întunericul.
Adu lumină și întunericul va dispărea.”
– Maharishi Mahesh Yogi*

*Recunoști această Oglindă Eseniană prin
starea de gol pe care o trăiești
atunci când uiți de tine.*

Rolul Oglinzii Eseniene cu numărul 6

Consider că aceasta este Oglinda Eseniană a cărei reflexie este cel mai dificil de suportat, și, pentru a răzbate prin ea, ai o stringentă nevoie să-ți regăsești conexiunea cu Dumnezeu.

Aici te întâlnești cu cele mai mari frici ale tale, dar și cu umbrele tale. În această Oglindă are loc „moartea egoului”, iar această experiență poate fi una foarte dureroasă.

În realitate, nu este vorba despre o moarte a egoului ci mai degrabă o dezvelire a acestuia de sub masca cu care s-a acoperit. Expresia „moartea egoului” reflectă mai degrabă „moartea” imaginii false sub care acesta s-a ascuns sau cu

OGLINDA ESENIANĂ #7

Oglinda Eseniană a Sinelui nostru Dumnezeuiesc

*„A te iubi pe tine însuși
este începutul unei iubiri de-o viață.”*

– Oscar Wilde

*Această Oglindă reflectă ceea ce noi suntem cu
adevărat în profunzimile și în esența noastră.*

*Recunoști această Oglindă Eseniană prin
starea de autenticitate pe care o manifesti în
mod spontan și natural.*

Rolul Oglinzii Eseniene cu numărul 7

Această Oglindă Eseniană, ce poartă numărul 7, reflectă perfecțiunea ființei noastre. Ne naștem perfecți din perspectiva dumnezeiască a Sinelui nostru Dumnezeuiesc Nemuritor și venim pe lume pentru a experimenta viața, pentru a învăța, pentru a ne transforma și pentru a ne îndumnezei. Suntem călători prin viață, sau putem spune că suntem niște actori pe marea scenă a vieții.

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Atributele Dumnezeiești

Atributele Dumnezeiești sunt energii sublime subtile nesfârșite ale lui Dumnezeu ce prezintă o anumită frecvență specifică de vibrație care nu se modifică niciodată.

Fiecare ființă umană poate rezona, conștient sau nu, cu aceste energii. Accesul la aceste energii subtile sublime se face cel mai bine și cel mai eficient prin raportarea conștientă la acestea, apoi prin captarea în ființă a acestor energii. Timpul pe care îl alocăm pentru a capta aceste energii în ființă, precum și intensitatea intenției pe care o manifestăm în această direcție, vor aduce rezultate pe măsură.

Să ne amintim că totul este deja în noi în stare potențială. Ce avem activat în ființă la momentul actual, poate fi folosit deja. Ce simțim că mai avem nevoie, poate fi activat chiar de noi înșine. E necesar doar să începem să lucrăm cu tot ceea ce avem la îndemână. Atributele Dumnezeiești sunt doar una dintre multiplele unelte cu care putem începe, și, acestea fiind niște energii pure, nesfârșite ale Ființei Dumnezeiești, sunt la îndemâna oricui.

Aceste Atribute Dumnezeiești pot fi intuite de multe ori de către noi și le recunoaștem cu ușurință atunci când manifestăm direct anumite calități specifice sufletului