

LBRIS

We know
books

ANGELIQUE BLANCHE

DEZVĂLUIRI
EZOTERICE ESENȚIALE REFERITOARE
LA ANUMITE FORME DE
FRICĂ

EDITURA
soma
București 2024

EDITURA SOMA NOVA
STR. GORJULUI, NR. 22A, CAMERA 1, BUCUREȘTI
WWW.EDITURASOMA.RO
CONTACT@EDITURASOMA.RO
TEL: 0726 260 955

Design copertă: Radu Albain
Teledactare: Ana-Maria Băluță
Redactor: Amira Stoica

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BLANCHE, ANGEIQUE
*Dezvăluiri exotice esențiale referitoare la anumite forme de
frică / Angeliqne Blanche.* - București : Soma Nova, 2024
ISBN 978-630-6690-01-5
159.9

Copyright © 2024 Soma Nova

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Soma Nova

Notă cititorului

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze
aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține expli-
cațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în partea
din dreapta-sus a acestora a unei stelute (de exemplu, fericire), aceasta înseamnă că puteți găsi și
consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul
cărții. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate
la Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei stelute în partea din dreapta-sus a
ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus,
ele vor fi subliniate (spre exemplu, lumea cauzală).

Tiparul executat la S.C. X PROMPT PRINT S.R.L. București
e-mail: contact@xprompt.ro,
tel 021 423 20 58,
web: xprompt.ro

Cuprins

DE CE M-AM HOTĂRÂT SĂ SCRUI ACEASTĂ CARTE?	7
<i>Capitolul 1</i>	15
1. DEFINIȚIA FRICII	15
2. BIOLOGIA FRICII	18
<i>Circuitul lung al fricii</i>	20
3. FRICA NORMALĂ ȘI FRICA PATOLOGICĂ	21
<i>Prima strategie este Evitarea</i>	28
<i>A doua strategie - Solicitarea asistenței</i>	29
<i>O a treia strategie - Nevoia de control</i>	30
4. TIPURI DE FRICĂ	32
<i>Frica de moarte și frica de a pierde egoul</i>	33
<i>Frica de respingere</i>	37
<i>Frica de necunoscut</i>	41
<i>Frica de boală</i>	43
<i>Frica de abandon</i>	46
<i>Capitolul 2</i>	50
<i>Aitudini corecte care ne ajută să eliminăm frica</i>	50
1. CULTIVAREA CURAJULUI	50
2. MANIFESTAREA STĂRII DE IUBIRE	56
3. FOLOSIREA LIBERULUI ARBITRU	62
4. RENUNȚAREA LA ATAȘAMENT	67

5. ATITUDINEA OPTIMISTĂ	72
6. STAREA DE DETAȘARE	76
7. ACCEPTAREA DE SINE	79
8. ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII	83
9. DEFINIREA CORECTĂ A LIMITELORTEAMA DE A SPUNE „NU”	88
10. DEPĂȘIREA ZONEI DE CONFORT	92
11. ACȚIUNEA	98
12. PUTEREA DE A IERTA	106
13. SĂ TRĂIM ÎN MOMENTUL PREZENT	111
14. ACCEPTAREA REALITĂȚII PREZENTE	121
15. STĂPÂNIREA GÂNDURILOR	129
16. STĂPÂNIREA EMOȚIILOR	140
17. SĂ AVEM STAREA UNUI COPIL	147
18. SĂ FOLOSIM IMAGINAȚIA ȘI VIZUALIZAREA CREATOARE	158
19. SĂ FIM ATENȚI LA CREDINȚELE PE CARE LE ÎNTREȚINEM ȘI LA MODUL ÎN CARE ACEASTA NE INFLUENȚEAZĂ VIAȚA	176
20. SĂ FIM ATENȚI LA LEGĂTURA DINTRE TRUP ȘI CONȘTIINȚĂ	186
21. POSTURA	192
22. RESPIRAȚIA	194
23. ALIMENTAȚIA	198
24. SOMNUL	204
25. LECTURAREA UNOR CĂRȚI	207
26. EVITAREA INFLUENȚEI MASS-MEDIEI	210
Capitolul 3	212
CONCLUZII DESPRE FRICĂ	212
<i>Glosar de termeni</i>	221

De ce m-am hotărât să scriu această carte?

Multă vreme am fugit de temerile mele. Consideram că frica este un semn de slăbiciune sau un semn rușinos care trebuia ascuns cu orice preț. Nu am vrut să accept că frica mă poate însoți în anumite situații de viață, așa că am căutat toate metodele care m-ar fi putut ajuta să scap de ea, odată pentru totdeauna. Inițial m-am străduit din răspuțeri să o ignor, apoi am început să mă lupt cu ea sau am făcut eforturi considerabile să o înăbuș cât de bine am putut. La un moment dat am reușit să nu mă mai las distrasă de ea, urmărind prin tot felul de metode să mă conving că nu mi-e frică. Toate aceste strategii au avut un oarecare efect liniștitor doar pe termen scurt. Indiferent ce făceam, temerile mele reveneau. Mai mult decât atât, cu cât voiam să le alung, cu atât mă asaltau mai puternic, preluând controlul asupra vieții mele. Scenariile din spatele ochilor mei închiși câștigau întotdeauna. Voința îmi era rapid doborâtă. Această luptă încrâncenată, care a durat mai mulți ani, nu a făcut decât să-mi agraveze simptomele.

Începusem din ce în ce mai mult să îmi pierd speranța. Mă gândeam că era chiar posibil ca temerile mele să fi devenit deja prea puternice în acel moment pentru a mă mai putea elibera de ele. Poate că eram chiar condamnată să-mi petrec restul vieții cu ele? Aceasta îmi apărea ca fiind o perspectivă nedorită care m-a îngrozit, dându-mi senzația ireală că pot rămâne paralizată în această stare o perioadă bună de timp. De atâta rezistență, care mă epuiza de-a dreptul, începusem să îmi pierd încrederea în mine și în victoria asupra temerilor mele de tot felul.

Totuși, ideea de a pierde în fața fricii mă revolta enorm. Aspirația de a depăși obstacolele care îmi apăreau în viață, de a face față cu succes provocărilor de tot felul, de a accede, totodată, la o condiție superioară constituiau imboldul de a căuta mereu soluții. Deoarece simțeam frânele majore pe care frica le punea în calea fericirii mele și a împlinirii sufletului meu, am înțeles că era imperios necesar să înțeleg într-un mod profund mecanismele care declanșau frica și care ulterior o hrăneau.

Am realizat cât este de important să fac tot ce-mi stă în putință să transform aceea energie imensă care mă paraliza și îmi crea reale angoase chinuitoare, într-o altă formă de energie care să mă vindece profund și să mă ajute să fiu extraordinar de fericit.

Mi-am dat seama că strategiile care vizează fuga sau lupta împotriva fricii sunt inutile și contraproductive și chiar se dovedesc a fi cauza agravării simptomelor. Mi-am dat seama că nu este vorba de a scăpa de frică, ci mai degrabă de a învăța să fiu curajoasă, să am încredere în mine, să știu să depășesc acele momente care declanșează temeri aducătoare de suferință și care nu au nimic în comun cu realitatea.

M-am întrebat adesea, de ce mă confrunt cu tot felul de frici? De unde vin ele și de ce nu-mi dau pace? Cine le generează? Oare nu chiar credința mea în propriile limitări, în egoul meu fals și mărginit, această personalitate cu care mă identific mereu și care este menționată în toate învățăturile spirituale ca fiind principala cauză a suferinței și sursa ignoranței?! M-am gândit mult timp și am sperat că înțelegerea aspectelor cu care mă confrunt va fi eliberatoare. Primii pași în acest demers a fost studiul psihologiei, crezând că, dacă aș putea înțelege mai bine de ce există frica, aș putea să mă și eliberez de ea. Deși această învățătură mi-a oferit cunoștințe despre cum funcționează frica, am constatat în scurt timp că nu este suficient, atingând doar suprafața problemelor mele. Și, ca atare, eludând, dintr-un soi de ignoranță, miezul acestei frici, din păcate, am ocolit adevărata cauză și nu a fost mai bine. Dacă punem doar un pansament direct pe o rană, fără niciun fel de balsam, în nici un caz rana nu se va vindeca în profunzimea ei. Astfel, după absolvirea studiilor superioare de psihologie, ajunseseam să cunosc amănunte în plus despre frică, însă problema ei nu era deloc rezolvată încă.

Mi-am dat seama că este un mit să cred că doar aflarea unor informații, în afara unei aprofundări și înțelegeri autentice a problemei, ar duce la o rezolvare rapidă. Faptul că o informație sterilă care se menține numai la nivel teoretic ar fi suficientă pentru o vindecare efectivă este un mit foarte des întâlnit în societatea noastră, generat de o stare de autosuficiență.

Dincolo de aceste abordări lipsite de profunzime am abordat și alte forme de psihoterapie, cum ar fi psihanaliza și metafizica, care au fost construite în jurul ideii de a ajunge la fondul problemei, de a căuta cauzele ei. Totul părea bine și frumos în această ultimă abordare terapeutică, dar și aceasta a mers doar până într-un punct. Deși poate părea surprinzător, totuși, de cele mai multe ori, chiar dincolo de acest punct, se găsesc înțelegerile și rezolvările adevărate. Astfel de rezolvări vizează o eliminare inclusiv a acumulărilor karmice



stocate la nivelul subconștientului nostru, din existența aceasta sau chiar și din alte existențe anterioare (raportându-ne la teoria foarte plauzibilă a reîncarnării sufletului), pentru care unii oameni recurg la anumite regresii în timp, cu ajutorul hipnozei sau a altor metode de natură spirituală (practica yoga, vizualizare creatoare etc.) și la redirecționarea plină de optimism a energiilor ființei, generatoare de vindecări miraculoase.

Am înțeles că oricât aş despica firul în patru, cum s-ar zice, fără o aprofundare la nivelul conștiinței și a sufletului, mă îndepărtez de la o cunoaștere autentică, de la găsirea unei soluții potrivite pentru problema cu care mă confruntam.

Mi-am imaginat că problema mea este ca o ușă pe care trebuie să o deschid pentru a merge mai departe în viață. Nu prea are rost să mă plâng de ușă, să mă întreb de ce este acolo și ce am făcut ca să merit ca ea să îmi stea în cale, pentru că, evident, întotdeauna prezența ei este o consecință a necesității! Ar fi mai relevant să îmi fac timp să înțeleg cum anume o pot deschide. Poate că trebuie doar să rotesc mânerul într-un anumit fel sau să trag ușa spre mine în loc să o împing.

Cu alte cuvinte, pentru a mă elibera de o problemă fricii, a fost necesar să înțeleg atât cauza, cât și mecanismul care o determină. A fost extrem de important să îmi acord timpul necesar pentru a înțelege ce mecanisme lăuntrice ale conștiinței mele se află în spatele fricii și de ce ea continuă să persiste.

Am înțeles că durerea pe care mi-o generează stările de frică nu este cauzată de emoția în sine, ci de atitudinea mea greșită asupra ei. Modificând perspectiva, mi-am transformat percepția și, în consecință, modul în care eu retrăim și experimentăm acel eveniment. Cel mai bun mod de a mă elibera din ghearele fricii a fost mai întâi să o îmbrățișez pe deplin ca fiind o parte din mine apoi prin amplificarea curajului și acceptarea realității cu iubire și înțelepciune, inclusiv prin acumularea unor energii dumnezeiești în aura mea, să învăț să gestionez corect fiecare eveniment din viața mea.

Astfel am ales să o privesc în față și să o trăiesc în mod conștient pentru a-i înțelege mecanismele intime adânci și pentru a nu mai fi astfel subjugață de ea. Desigur, aveam să mă confrunt în mod inevitabil cu situații stresante sau neplăcute în viață, fără ca eu să vreau aceasta. Însă, aveam de gând să aleg cu toată ființa să îmi

trăiesc viața în modul cel mai împlinit și mai benefic cu putință. Și în anumite momente am simțit cum frica mi se insinuează în suflet, însă de fiecare dată am ales să o îmbrățișez cu acceptare și iubire. Aceasta a fost cheia libertății mele. După ce am luat această hotărâre fermă de a nu mă mai lăsa subjugață de ea, viața mea nu a mai fost niciodată la fel. Am încetat să mă mai timorez inutil în fața fricii și am înfruntat-o cu adevărat pentru prima dată. Atunci am decis să nu mă mai tem de ea. Mi-am dat seama că frica este doar o emoție a sufletului, la fel ca bucuria sau tristețea, și că a mă lupta cu înverșunare să nu o mai simt însemna să mă rup de starea mea de umanitate. Am început să o recunosc și să o accept de fiecare dată când își făcea simțită prezența, dar am învățat și să o dizolv, cufundând-o în iubirea oceanică pe care sufletul meu a început apoi să o simtă din ce în ce mai mult.

Am realizat că atunci când simțeam frică, pierdeam contactul cu imediata vecinătate a realității concrete a momentului ACUM. Frica îmi anula bucuria de a trăi PREZENTUL, de a trăi momentul magic al lui AICI și ACUM.

În continuare voi urmări să prezint metode, atitudini, exemple, soluții care pe mine m-au ajutat în acest dialog permanent cu frica, în acest drum spre eliberarea de fricile pe care le-am manifestat de-a lungul anilor. Nu vreau doar să ajungem să ne învingem temerile, ci să vă ofer și soluții diverse, inedite și eficiente pentru a ne depăși limitele și pentru a deveni invincibili.

În această carte voi aduce în fața cititorului o abordare complexă atât a mecanismelor de instalare a fricii, pentru a înțelege ce înseamnă și cum putem acționa pentru a trece dincolo de ea, dar soluții unele tradiționale, poate cunoscute, și altele noi, originale, care ne vor ajuta să ne cunoaștem mai bine și să intuim cine suntem cu adevărat, apropiindu-ne de condiția de copil al lui Dumnezeu, creat după chipul și asemănarea Sa.

De multe ori, voi oferi ca și soluție foarte eficiente pentru înlăturarea definitivă a fricii operarea cu atribute Dumnezeiești.

Aspectul esențial, revelat pentru prima dată pe această planetă, este că în realitate fiecare Atribut Dumnezeiesc este și rămâne în veșnicie o energie subtilă sublimă distinctă, ce prezintă o anumită frecvență de vibrație care nu se modifică niciodată!

Dumnezeu este prezent în lume prin **Atributele Sale Dumnezeiești**, nesfârșite și veșnice. Lumina acestora este proiectată în lume și, într-un fel, cunoscută și trăită de om.

Dumnezeu se manifestă în lume prin **Atributele Sale Dumnezeiești**. Toate **Atributele Dumnezeiești** ne sunt accesibile și pot fi cunoscute, simțite de noi, oamenii, într-un mod direct, inefabil, intuitiv, chiar în ființa noastră. Aceasta se petrece însă numai atunci când sunt create în universul nostru lăuntric condițiile adecvate ce fac cu putință să declanșăm un proces de rezonanță ocultă cu energia subtilă sublimă specifică a unui **Atribut Dumnezeiesc**.

Să explicăm pe scurt rezonanța ocultă prin analogie cu rezonanța electro-magnetică: așa cum ne acordăm un aparat de radio pe lungimea de undă exactă a unui anumit post de radio și apoi îl captăm atâta timp cât acest acord se menține în condiții optime, tot astfel devine cu putință să receptăm în universul nostru lăuntric energia subtilă sublimă specifică a unui anumit **Atribut Dumnezeiesc**, prin crearea anumitor condiții propice în ființa noastră. Captarea acestei energii subtile se manifestă prin apariția unei stări lăuntrice specifice pregnante, care face cu putință să simțim, să cunoaștem și să trăim plener realitatea enigmatică a unui anumit **Atribut Dumnezeiesc**. Continuăm apoi să avem acces la acel **Atribut Dumnezeiesc** și chiar să aprofundăm gradat această **Realitate Dumnezeiască**, atâta timp cât procesul de rezonanță ocultă se menține în condiții optime.

Când avem aceste conexiuni sublimе, suntem fericiți și nu mai simțim teamă de nimic, iar acțiunile noastre din acel moment căpăta un sens profund. Suntem încrezători și suntem într-un acord profund și benefic cu noi înșine, cu sufletul și glasul inimii noastre, acționăm strălucind ca un soare, însoțiți fiind de manifestarea acestor energii extraordinare dumnezeiești ale fericirii, entuziasmului, umorului stenic, bunătații etc. Atunci tot ceea ce facem ne încarcă cu energie dumnezeiască și ne putem da seama de acest fapt pentru că avem o stare de fond foarte bună care ne face să ne simțim lipsiți de griji. Nu mai simțim că alergăm după ceva, ci simțim că atragem acel ceva către noi uneori chiar cu ușurință sau vedem cum Dumnezeu ne face de multe ori minunate surprize prin sincronicități uimitoare ce ne apar într-un mod neașteptat. Eforturile sunt rodnice și sunt resimțite

ca o plăcere generatoare de împlinitoare satisfacții și viața noastră nu mai este o luptă. Acțiunile noastre sunt în echilibru cu sufletul nostru și nu mai provin din temerile pe care le aveam.

Dacă ne oprim puțin din iureșul vieții și ne conectăm cu esența profundă a ființei noastre, urmărind să simțim din aproape în aproape ceea ce suntem cu adevărat, dincolo de tot ceea ce este trecător, întregul univers ne va apărea într-o cu totul altă lumină. Ne va ajuta imens dacă vom face aceasta chiar și numai câteva minute în fiecare dimineață și în fiecare seară.

Să ne aducem aminte de momentele pline de bucurie și fericire ale copilăriei în care nu ne era teamă de nimic. Nici măcar nu ne puteam imagina că am putea pierde ceva. În adâncul inimii știm că Dumnezeu va avea grijă de toate.

Păstrând vie relația cu sufletul nostru și cu Dumnezeu, avem șansa de a fi cu adevărat fericiți.

„Numai perpetua oroare de frică, frica de frică, este cea care modelează caracterul unui om viteaz.” *Georges Bernanos*

Capitolul 1

1. Definiția fricii

Frica este răspunsul vital, fundamental al ființei umane la un pericol fizic sau emoțional, real sau imaginar. În general, frica se referă la răspunsul biochimic, dar și la cel emoțional al ființei umane în fața unui pericol sau în fața unui eveniment perceput ca având un potențial pericol. Uneori, frica provine din amenințări reale, alteori, însă, poate veni și din amenințări care nu există în realitate. Ca atare, cauzele pot fi reale sau presupuse. Frica poate fi, de asemenea, un simptom al unor afecțiuni psihice, precum atacurile de panică, tulburările de anxietate, fobiile sau tulburările de stres posttraumatic. Deși este o emoție nefastă și, în general, neplăcută, frica este utilă uneori pentru că poate să îndeplinească și un rol de protecție pentru siguranța și integritatea noastră, deoarece mobilizează organismul și structura energetică pentru a reacționa în fața pericolului. Pentru că frica este o emoție naturală și un mecanism fundamental de supraviețuire, atunci când apare o amenințare reală sau percepută ca atare, organismul nostru răspunde în consecință.

Dacă în trecutul îndepărtat al speciei umane pericolele erau foarte frecvente, în prezent, acest tip de reacție apare mult mai rar (de pildă, când o persoană este atacată de un tâlhar sau când vede o mașină îndreptându-se cu viteză spre ea etc). Răspunsurile emoționale sunt diferite de la o persoană la alta. Spre exemplu, o

persoană se poate amuza la un film de groază, iar alta poate fi terifiată la văzul ororilor din acest gen de film. Sau, o traumă din copilărie ne poate marca diferit. Unii trec cu înțelepciune și iertare peste aceasta, iar alții persistă într-o suferință parcă fără de sfârșit, alegând mereu rolul de victimă.

Deși reacția fizică poate fi aceeași, frica poate fi percepută în moduri diferite, existând câteva expresii de manifestare comune ale acesteia. În plan fizic, crește

ritmului cardiac, apar dureri în piept, respirație accelerată și scurtă, transpirație, frisoane, tremur, dureri de stomac, gură uscată, senzație de greață, de leșin în anumite cazuri etc. În plan emoțional pot apărea stări de oboseală, tristețe, senzație de pierdere a controlului, sentimentul de pericol iminent etc.

Să observăm care sunt pericolele imediate din mediul inconjurător ce pot constitui cauzele fricii. Mai întâi să amintim anumite obiecte, insecte, animale sau situații specifice ce pot fi subiectul apariției unor fobii: frica de înălțime, frica de zbor cu avionul, frica de păianjeni, frica de șerpi, frica de întuneric, frica de spații înguste etc. Apoi, lista poate continua cu teama de necunoscut și de incertitudine, teamă care poate produce o stagnare în evoluția noastră, teama de moarte. Unele evenimente viitoare cu valoare emoțională importantă pentru noi, cum ar fi susținerea unei prezentări în public, a unui examen sau a unui interviu de angajare, poate da naștere, de asemenea, fricii. Interacțiunea cu oamenii și teama de respingere, poate crea blocaje mari în relațiile cu semenii noștri. Moartea poate



amprenta dramatic conștiința și sufletul unora, mai cu seamă pe aceia care sunt lipsiți de o anume viziune spirituală plină de înțelepciune, compasiune și detașare. În general vorbind, anumite frici sunt înnăscute și se regăsesc la toate ființele umane, fiind utile pentru că sprijină supraviețuirea și păstrează siguranța și integritatea individului. Dar există și situații de frică generate de experiențe individuale sau colective traumatizante (spre exemplu, declanșarea unui cutremur, apariția unei pandemii). Sunt și cazuri când frica poate fi declanșată de amintirea unei spaime din trecut sau de orice context asociat cu un eveniment definit ca fiind traumatic. Evenimentele dureroase lasă cicatrici în sufletul nostru, iar aceste cicatrici nu se șterg ușor, motiv pentru care simpla evocare a unei amintiri dificile păstrează amprenta emoției specifice fricii, chiar și după ani de zile, pentru unii dintre noi.

Ca o concluzie, frica poate fi un semnal de alarmă împotriva oricărui pericol, amenințare sau conflict, real sau imaginar, menit să declanșeze un răspuns adaptativ. Terapia, ca atare, nu are ca scop eliminarea sau eradicarea fricii, ci transformarea reacțiilor noastre la apariția ei, astfel încât ele să fie adecvate și proporționale cu situația trăită. Ideea este, așadar, de a ne asigura că „sistemul nostru interior de alarmă” în legătură cu frica este cât mai bine reglat. Din păcate, acest aspect nu este valabil și în cazul fricilor patologice (fobii, tulburări de anxietate etc) unde sistemul nostru este ca o alarmă defectă care sună chiar și atunci când nu există niciun pericol. Spre deosebire de o frică naturală, frica patologică ne limitează și ne împiedică să reacționăm corect la o situație concretă de viață.

