

LBRIS

We know  
books

# ISTORIOARE CU <sup>mult</sup>TÂLC <sup>ascuns</sup>

40 de istorioare terapeutice  
pline de sfaturi practice și creativitate  
pentru a ne dinamiza și hrăni sufletul

SWAMI LAYANANDA

EDITURA  
**soma**  
București 2024

Design copertă: Ana Maria Băluță  
 Tehnoredactare: Ana Maria Băluță  
 Redactor : Amira Stoica

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**SWAMI, LAYANANDA**

Istorioare cu mult tâlc ascuns pline de sfaturi practice și  
 creativitate pentru a ne dinamiza și hrăni sufletul / *Swami*  
*Layananda. - București : Soma Nova, 2024*

ISBN 978-606-95869-3-8

159.9

82

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 steluțe (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.

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

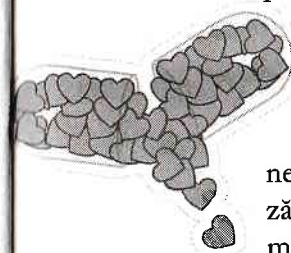
# Cuprins

Prefață	7
Copilul și pasărea	14
Girafa	17
Piramida	19
Zăpada	23
Anotimpurile	25
Broasca țestoasă	27
Plimbare pe munte	29
Piscul	32
Balul	35
Apus de soare	39
Vulcanul	42
Ursul	45
Pantera	48
Furnicile	51
Plaja	53
Desertul	56
Drumul de-a lungul coastei	60
Faleză	63
Aurora	65

Lacul	67
Pădurile de stejar	70
Muntele	73
Pietricica	75
Funambulul	77
Ofrande	79
Șoimul	81
Pisica	84
Cristal	86
Pisica de mare	88
Nori	90
Printesa Dragon	92
Cameleonul	95
Fluturile	97
Ploaie tropicală	100
Cântec de pasăre	102
Copacul de mango	104
Cascada sacră	106
Prizonierul	109
Pasarea colibri	112
Iahtul	115
Beneficii	118
Glosar de termeni	122

## Prefață

„Dacă ar fi să îți ofer o pilulă în stare să-ți mărească nivelul de celule stem circulatorii, să îți lungească telomerii, să disipe plăcile de beta-amiloide din creier, să îmbunătățească nivelul de memorie și atenție, să amplifice serotonina, să refacă ADN-ul, să regleze inflamația, să-ți întărească sistemul imunitar, să repare celulele pielii, oaselor, cartilagiilor și mușchilor, să-ți ridice nivelul de GH pentru reparații celulare și să-ți intensifice conexiunile neurale din creier, cât de mult ai fi dispus să plătești pentru ea? Deși neprețuită, această pilulă e, de fapt, în întregime gratuită. Aceasta este putere conștiinței noastre.” (Dr. Dawson Church/ De la minte la materie).



Creierul este compus din miliarde de celule nervoase numite neuroni. Când neuronii lucrează, se emite un câmp electromagnetic de o anumită frecvență\* specifică. Frecvențele\* cele mai cunoscute generate de undele\* cerebrale care apar natural sunt frecvențele\* delta, theta, alpha, beta și gamma. Pe măsura ce se modifică aceste frecvențe cerebrale ele influențează creierul și întreaga biochimie a corpului uman. Avem nevoie de toate aceste frecvențe\*, dar este foarte important să știm cum să le folosim și când. Ceea ce este important și ne spun oamenii de știință în noile lor descoperiri, este că ne putem transforma la

# Copilul și pasărea

**INDEPENDENȚA BINEFĂCĂTOARE  
LEGĂTURA BENEFICĂ REALIZATĂ CU CEILALȚI  
ECHILIBRUL LEGĂTURILOR AFECTIVE  
LINIȘTIREA COPILULUI LĂUNTRIC**



A fost odată un copil care se simțea foarte singur, el suferea de o mare singurătate, nu avea nici frați, nici surori iar părinții lui erau rareori acasă.

Într-o zi, copilul a primit cu ocazia aniversării zilei lui de naștere o pasăre foarte frumoasă, cu pene multicolore, care cânta cu grație și care se afla într-o colivie mare din aur. Copilul era copleșit întrucât pentru prima dată în existența lui de până atunci, avea în sfârșit un prieten, un confident.

Pasărea cânta în timpul zilei și uneori și în timpul nopții. Copilul se simțea liniștit de prezența, cântecul și veselia ei. Dar lunile treceau și încetul cu încetul penele păsării au început să-și piardă culorile. Pasărea a devenit cenușie și cânta din ce în ce mai puțin. Cântecul ei a devenit mai trist, mai puțin creativ. Copilul era întristat din cauza acestor schimbări și nu știa ce să facă pentru a-i reda păsării bucuria și culorile.

Chiar dacă îi oferea cadouri, jucării, o hrană rafinată, mângâieri, nu ajuta cu nimic. Pasărea era din ce în ce mai tăcută iar penele ei din ce în ce mai cenușii. Într-o dimineață, copilul s-a hotărât să deschidă colivia și i-a spus păsării:

„Prefer să fii liberă și fericită decât să fii a mea și să te simți tristă și prizonieră.” Pasărea și-a luat zborul. Copilul era foarte trist și plângea dar în adâncul sufletului său știa că a luat hotărârea cea bună. După o săptămână, pasărea s-a întors și s-a așezat pe marginea ferestrei copilului. Penele ei erau acum strălucitoare și pline de culoare și ea a început să cânte din nou la fel ca în prima zi, cu o mare bucurie, cu mare libertate și cu o

mare poftă de viață. Copilul s-a dus la fereastră și a ascultat cu încântare melodiile prietenului său cu pene. S-a hotărât atunci să scoată fiecare bară din vechea colivie, păstrând doar trapezul și cuibul pufos.

Păsărea venea uneori și se așeza lângă patul copilului, se legăna pe micul trapez și dormea în micul cuib pufos atunci când era răcoare. Copilul era încântat, lăsând mereu deschisă fereastra camerei sale pentru a-i permite păsării să intre și să plece când dorește. O dragoste puternică și durabilă s-a născut între copil și pasăre. În fiecare zi, pasărea venea să cânte la fereastra copilului.

Micuțul o asculta cu uimire, în timp ce îi admira penele strălucitoare.



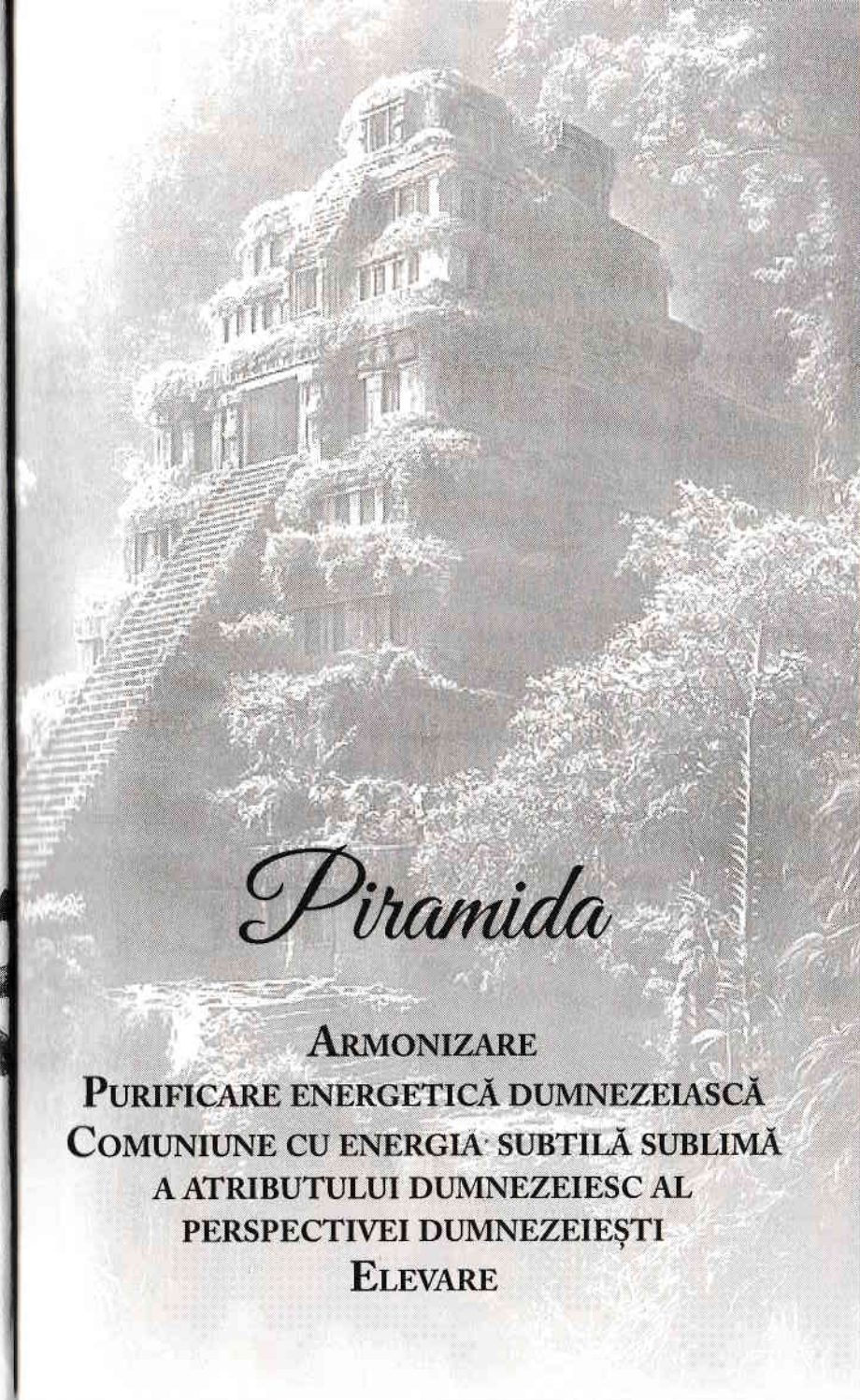
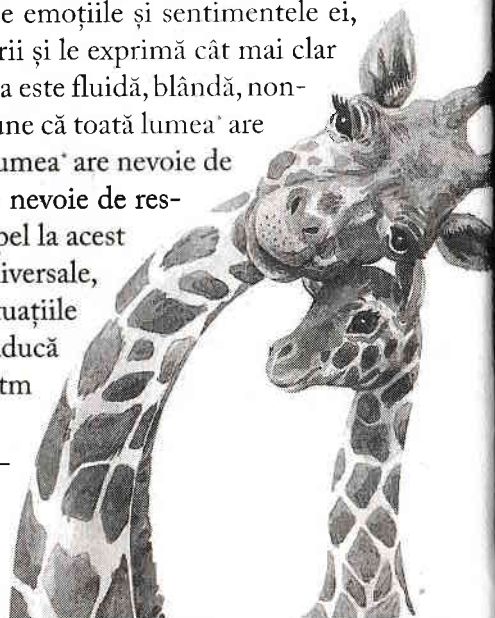
# Girafa

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ  
 LEGĂTURA CU CEILALȚI  
 ÎNȚELEGEREA PROPRIILOR EMOȚII  
 BENEFICE  
 DETAȘARE ȘI REFLECTARE CREATOARE

În savană există două animale, opuse unul față de celălalt, atât în ceea ce privește modul de a trăi, de a se hrăni, de a convinge, cât și de a comunica. Șacalul este carnivor și poate fi necrofag, fură prada altora sau atacă prin surprindere. Atunci când se deplasează, se simte întotdeauna la el o teamă, o frică sau o agresivitate latentă, este gata să muște, să atace. „Filosofia” sa este să atace mai curând decât să se apere. În ceea ce privește comunicarea, are același sistem: *pleacă, mă deranjezi, mă agresezi, mă sperii, e cazul să pleci, ești rău, nu împărtășești, ești egoist, nu îmi plăci, e cazul să pleci. Pentru că tu poți ucide.*

Girafa, dimpotrivă, este ierbivoră, se servește de gâtul ei lung pentru a apuca frunzele cele mai fragede care se găsesc în vârful ramurilor copacilor. Girafa se deplasează lent, grațios și elegant. Îi place să observe, în tăcere, lumea din jurul ei. Și atunci când se adresează celor din anturajul ei, ea este întotdeauna foarte calmă și chibzuită. Gâtul ei lung o obligă să ia distanță, să asculte foarte exact totul pentru a nu pierde nicio informație. Întrucât la capătul gâtului ei lung se află doar ea însăși, își poate acorda timpul de a reflecta asupra sentimentelor ei, de a le analiza, de a avea o viziune mai extinsă și mai clară asupra animalelor care o înconjoară, asupra timpului și a evenimentelor. Ea se bazează pe emoțiile și sentimentele ei, este atentă la nevoile proprii și le exprimă cât mai clar posibil. Astfel, comunicarea este fluidă, blândă, non-violentă, plăcută. Ea își spune că toată lumea are nevoie de dragoste, toată lumea are nevoie de siguranță, toată lumea are nevoie de respect și ascultare. Făcând apel la acest limbaj și la aceste nevoi universale, ea reușește să calmeze situațiile cele mai complicate și să aducă armonie, blândețe și un ritm mai lent în jurul ei.

Mă plimb într-o junglă tropicală și simt pe



# Piramida

**ARMONIZARE  
PURIFICARE ENERGETICĂ DUMNEZEIASCĂ  
COMUNIUNE CU ENERGIA SUBTILĂ SUBLIMĂ  
A ATRIBUTULUI DUMNEZEIESC AL  
PERSPECTIVEI DUMNEZEIEȘTI  
ELEVARE**

piele umezeala proaspătă. Este dimineată și în jurul meu s-a lăsat o ceață ușoară. Vegetația este luxuriantă, acoperită de o rouă ușoară, cu frunze mari de ferigi, cu palmieri, iar niște plante mari mă țin la adăpost, separându-mă de primele sclipiri ale soarelui și de albastrul palid al cerului. Pătrund din ce în ce mai adânc în această junglă cu nuanțe de verde. În jurul meu plutesc mireseme de scoarță de copac, apă proaspătă și flori delicate. Este răcoare și umed în această junglă. Și se vede în continuare această ceață, omniprezentă asemenea unei pături de argint care acoperă solul până la genunchi. Continui să înaintez și în curând cărarea se deschide într-un luminiș vast. În mijlocul luminișului se află o piramidă cu o bază pătrată și cu patru fețe triunghiulare. În vârful ei, se află un mic platou care emite o lumină vie și intensă, asemenea unui magnet, o lumină aurie care strălucește ca o bijuterie în contrast cu verdele de smarald al junglei. Înaintez ușor până în centrul luminișului și pe măsură ce mă apropii deslușesc o scară ce este săpată în una dintre laturile piramidei, o scară veche din piatră cu trepte mari și înalte. Nu mă grăbesc căci treptele sunt foarte înalte, aproape că sunt nevoit să escaladez aceste trepte pentru a urca. Când ajung la jumătatea scării, fac o pauză, observ ce se află în jurul meu, acum sunt mult deasupra junglei. Văd un amestec de ceață pufoasă și întinderi verzi imense. Toate formează un fel de covor nesfirșit, gros și voluptuos.

Cu cât urc mai mult pe latura piramidei, cu atât aerul devine mai cald, mai reconfortant. Ceața se risipește și acum pot să admir deasupra capului un cer de un albastru intens. Îmi continui ascensiunea către vârful piramidei, treaptă după treaptă, ancorându-mi bine picioarele, înaintez conștient, calm, cu pași fermi și o voință constantă. Urc treptele și pe măsură ce mă apropii de vârf, ascensiunea devine mai ușoară, treptele devin mai puțin înalte, mai blânde. Acum pot să mă

mențin drept și să pășesc în siguranță și cu plăcere pe această scară frumoasă. Lumina din vârful piramidei devine și mai caldă, și mai atrăgătoare, mai puternică și mai strălucitoare. Simt căldura ei pe brațe, în inimă, pe față. Continui să înaintez treaptă după treaptă, pas cu pas. Urc din ce în ce mai sus, atingând centrul zentral strălucitor al acestei piramide și ajung în sfârșit în vârful ei.

Sus de tot, chiar în vârful piramidei, se află o mică stea pătrată și netedă de unde emană acest fascicul de lumină, această pepită de aur. Instinctiv, mă hotărâsc să mă așez în acest loc și să îmi scald tot trupul în lumina care este atât de atrăgătoare și atât de caldă. Simt cum o energie puternică îmi urcă prin picioare până în vârful capului, un curent puternic care vine din centrul Pământului și care hrănește fiecare centimetru cub din trupul, din spiritul, din inima mea.

