

**LB**RIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**ROMAN, ADRIANA**

**Puterea simplității** / Adriana Roman. - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-408-7

159.9

ADRIANA ROMAN

# puterea simplității

Ediția a doua, revizuită și adăugită

Redactor: **Andreea Corneanu**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

## **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

Simplifică-ți viața și regăsește bucuria de a trăi .....	5
Prefață .....	7
Manifestul simplității .....	9
Simplitatea, calea spre împlinire .....	11
I. CUM „FUNȚIONEAZĂ” UNIVERSUL	
Simplitatea din Univers.....	21
Cunoaște Universul.....	31
Ce semnifică energia Universală? .....	38
Tu ești parte din matricea Universului .....	46
II. DESCOPERĂ CINE EȘTI	
Nevoia de simplificare.....	57
Calea regăsirii simplității.....	66
Conștientizează unde te afli .....	70
Primii pași spre cunoașterea de sine.....	79
Alege să te accepți și să te iubești.....	90
III. SCHIMBĂ-ȚI CONȘTIENT FELUL ÎN CARE TRĂIEȘTI	
Preia controlul asupra alegerilor tale.....	111
Caută simplitatea echilibrului .....	115
Cultivă recunoștința în viața ta.....	119
Educă-ți planul emoțional .....	124
Educă-ți așteptările .....	139

Educă-ți gândurile .....	145
Pune mintea și inima în echilibru.....	157

#### IV. GĂSEȘTE SEMNIFICAȚIA ÎN VIAȚA TA

Darul tău.....	167
Obstacolele în calea sensului: neputința și deznădejdea.....	173
Descoperă sensul vieții tale .....	179
Care este povestea pe care alegi să o spui? .....	185
Descoperă-ți valorile fundamentale.....	192
Îmbrățișează-ți misiunea.....	197

#### V. DESCOPERĂ RESURSELE UNEI VIEȚI ÎMPLINITE

Trăiește în prezent.....	209
Analizează-ți planul spiritual.....	215
Meditează. Roagă-te. Iartă.....	221

#### VI. BUCURĂ-TE DE VIAȚĂ

Iubește fără măsură .....	233
Zâmbește mai mult și îmbrățișează mai des.....	241
Alege o alimentație sănătoasă.....	245

#### VII. EVOLUEAZĂ CONȘTIENT

Deschide-te în fața evoluției.....	259
Schimbarea – parte a destinului nostru .....	264
Adu-ți contribuția în lume .....	267
Fii o inspirație pentru ceilalți .....	271
Bibliografie .....	283

Câteva cuvinte despre ghidul practic .....	285
Exercițiul „Conștientizează unde te afli” .....	287
Exercițiul de autocunoaștere .....	293
Exercițiul de acceptare a schimbărilor .....	297
Exercițiul de reframing al evenimentelor .....	301
Exercițiul iertării .....	303
Exercițiul iubirii de sine: Alege să te iubești .....	305
Exercițiul recunoștinței: Oprește-te, uită-te, mergi! .....	308
Exercițiul de identificare a dezechilibrului emoțional .....	310
Exercițiul de reframing emoțional .....	319
Exercițiul de renunțare la obiceiurile vicioase ....	324
Exercițiul de educare a gândurilor .....	327
Exercițiul de conștientizare a chemării interioare .....	332
Exercițiul de identificare a valorilor personale .....	335
Exercițiul de aflare a semnificației .....	340
Exercițiul „Direcția misiunii personale” .....	342
Exercițiul de iubire a vieții .....	346
Poezie pentru noul TU .....	348

# I. CUM „FUNCȚIONEAZĂ” UNIVERSUL

## SIMPLITATEA DIN UNIVERȘ

Sunt genul de om care îmbrățișează viața în toată splendoarea și diversitatea ei, fascinată de complexitatea firii umane și de infinitele forme în care se manifestă. Onorez unicitatea fiecărui suflet, a fiecărei existențe și a fiecărui colț al acestei lumi, înțelegând și acceptând că fiecare poartă în sine o frumusețe irepetabilă. Însă cu toate că viața în sine pare extraordinar de complexă, „regulile” care guvernează tot ceea ce se întâmplă în Univers sunt destul de simple.

**Totul se rezumă la energie**, la vibrațiile ei înalte sau joase și la traseul acesteia în viața fiecăruia dintre noi. Putem înțelege acest lucru din ceea ce spunea Deepak Chopra: *„Corpul nostru se află într-un schimb constant cu corpul Universului; mintea noastră interacționează dinamic cu mintea Cosmosului; energia noastră este o expresie a energiei cosmice.”*

Ceea ce se întâmplă în Univers este cumva lipsit de efort. Totul se întâmplă într-un mod natural și simplu. Iată ce afirma tot Deepak Chopra: *„Iarba nu se străduiește să crească, ea crește pur și simplu. Peștii nu învață să înoate, înoată pur și simplu. Florile nu fac eforturi ca să înflorească; înfloresc pur și simplu.”*

*Aceasta este natura lor inerentă. Natura merge întotdeauna în sensul efortului minim."*

Când am început să citesc mai multe despre suflet, trup și energie, mi-am dat seama că simplitatea este o „trăsătură” a Universului, iar a trăi o viață complicată este cumva „împotriva firii.” Așa am trăit ani la rând, „împotriva firii”, muncind enorm, identificându-mă cu efortul.

După o perioadă lungă de încercări eșuate de a găsi un dram de echilibru, am conștientizat că aveam nevoie să aleg calea „efortului minim” pentru a reacheza frumos lucrurile în viața mea. Voiam să scap de stres, de neîmplinire și să văd lumina din viața mea. Și, pentru că a ajunge la simplitate, la liniște interioară, mi se părea cel mai bun obiectiv pe care mi l-am setat vreodată, am început să mă documentez. Am căutat și am citit cărți și articole despre regăsirea liniștii, despre o viață în comuniune cu natura, despre Dumnezeu, despre energie și Univers, însă nu găseam pe niciunde o rețetă pe care să pot să o urmez sau vreo tehnică cu pași exacti pentru a-mi simplifica viața.

După luni de lectură, reflecție profundă și căutări interioare, am realizat că o viață simplă și bucuria autentică nu pot fi încadrate într-o formulă universală aplicabilă tuturor. Fiecare suflet este o lume în sine, iar complexitatea și unicitatea fiecăruia fac imposibilă existența unui singur model valabil pentru toți. Simplitatea, în esență, nu este un concept fix, ci o experiență profund personală care se conturează diferit în funcție de valorile, trăirile și viziunea fiecăruia asupra vieții. Pentru unii, poate însemna renunțarea la agitație, pentru alții, îmbrățișarea liniștii

interioare sau prioritizarea lucrurilor care aduc cu adevărat sens.

Așadar, toată perioada de căutare, de cercetare a propriei ființe, m-a făcut să realizez că revenirea la simplitate nu este un proces complicat, ci mai degrabă un proces de conștientizare – a ceea ce sunt, a ceea ce-mi doresc cu adevărat să fiu.

Cred că de aici începe primul pas către simplitate – de la conștientizare și atât de valoroasa ei contribuție la evoluția noastră! Conștientizarea aduce cu sine puterea de a ne elibera de bagajele grele ale unor lucruri care nu ne reprezintă cu adevărat. Lucruri care au stat lipite de structura identitară prea multă vreme și de care nici măcar nu am fost conștienți.

*Avem nevoie de conștientizare! Avem nevoie de un filtru necosmetizat și natural prin care să privim viața, pentru că o viață mai simplă înseamnă mai mult decât liniște. Înseamnă autenticitate, vulnerabilitate, apreciere față de sine și ceilalți, dar și puterea de a vedea lumea dincolo de aparențe.*

Ca să putem ajunge aici, e nevoie să învățăm două lucruri:

- \* să ne deschidem nu doar către bucuriile, ci și către lecțiile vieții;
- \* să privim fiecare zi ca pe un dar, să cultivăm recunoștința pentru viața noastră fără a aștepta să se întâmple lucruri extraordinare.

LBDIS

We know

„Mult timp mi s-a părut că viața adevărată urma să înceapă. Dar mereu apărea un obstacol în calea ei. Ceva care trebuia terminat, o lucrare neîncheiată, o perioadă care trebuia pusă în slujba unui lucru, o datorie de împlinit. După care, viața avea să înceapă. În cele din urmă, am început să înțeleg că aceste obstacole însemnau, de fapt, viața mea.”

– Alfred D’Souza

Oh, oare nu-i nedrept că risipim darul fiecărei zile, alergând după himerele unei lumi care se clatină din cauză că și-a pierdut sensul?! Nu-i trist că mereu avem ceva de făcut, un obiectiv de bifat, o provocare de depășit, iar zilele în care ne bucurăm pur și simplu de existența noastră sunt tot mai rare?! Că spunem da lucrurilor și oamenilor care ne abat de la calea inimii noastre?!

Simplitatea este o stare de echilibru care odinioară făcea parte din noi, dar pe care am pierdut-o treptat. Cândva, într-un capitol al existenței umane, omul trăia în armonie deplină cu natura, cu sine și cu Universul. Multe culturi spirituale povestesc despre o „epocă de aur” a umanității – o perioadă în care oamenii trăiau ghidați de legile naturale și de o conexiune profundă cu divinul. Era o vreme în care accentul era pus pe legătura dintre om și natură, spirit și materie – pe interconectarea dintre acestea. Omul înțelegea că era o parte esențială a Creației și că viața lui era doar un fir dintr-o vastă „țesătură cosmică.”

În mitologia greacă, „Epoca de Aur” face referire la o perioadă de prosperitate și pace, armonie și bună conviețuire, în care oamenii trăiau în comuniune

cu natura, consumând cumpătat ceea ce le oferea pământul. Această viziune idealizată sugerează o existență a echilibrului.

Acest mod de viață nu este doar un mit, ci realitatea trăită de unele triburi și comunități străvechi care ne oferă un exemplu despre ce înseamnă să prețuiești viața – cu toate elementele ei. Triburi precum aborigenii din Australia, maorii din Noua Zeelandă sau triburile amerindiene precum Navajo sau Lakota aveau o relație profundă cu natura, văzând pământul nu ca pe o resursă, ci ca pe o mamă sacră care îi susținea. La fel și strămoșii noștri – traco-geto-dacii. Ei nu tăiau mai mult lemn decât aveau nevoie, nu vânau decât atât cât era nevoie și aveau grijă de echilibrul între a da și a lua din natură. Tradițiile lor erau impregnate de respect și recunoștință pentru viață în toate formele sale.

Indiferent de reperele pe care alegem să le luăm drept exemplu, istoria umanității ne invită să reflectăm asupra relației noastre actuale cu natura și modului în care progresul poate coexista cu respectul față de mediul înconjurător.

Astăzi, pare că am pierdut acea conexiune. Avem tot ce ne trebuie – confort, tehnologie, informație – dar ne lipsește esențialul: armonia și capacitatea de a trăi în echilibru. Trăim o separare care seamănă cu a doua cădere din rai. Am schimbat liniștea cu agitația, simplitatea cu excesul, iar comuniunea cu tot ce ne înconjoară a fost înlocuită de un confort care rareori aduce cu sine pace sufletească.

Cum am ajuns să ne îndepărtăm atât de mult de Divinitate, de natură și de propria noastră esență? De ce ne-am permis să vedem pământul ca pe o resursă infinită, iar relațiile noastre ca pe simple tranzacții?

Poate că răspunsurile le găsim în propriile suflete. În fiecare dintre noi există o amintire ancestrală a acelei „epoci de aur”, o chemare către simplitate și reconectare.

Avem nevoie să găsim răspunsuri, pentru că dacă e să privim spre realitatea ultimilor decenii, vedem cum fiecare pas spre o viață mai comodă – alimentată de tehnologie și progres – a adus nu doar beneficii, ci și poveri: neliniști mai adânci, griji mai multe și un gol interior tot mai greu de umplut. Am lăsat în urmă lucrurile simple, bucuria de a trăi în ritmul naturii și legătura sacră cu Dumnezeu, alegând o viață în care, paradoxal, avem de toate, dar ne lipsește totul.

*Aș vrea totuși să clarific un lucru: confortul nu este dușmanul nostru. Tehnologia și progresul nu ne sunt inamici. Însă ceea ce avem de făcut este să ne amintim să le folosim cu înțelepciune, cu bunătate, cu respect pentru natură și recunoștință pentru resursele pe care pământul ni le oferă. Să rămânem aproape de Dumnezeu, chiar și în mijlocul unei lumi care pare să îl uite.*

Din fericire, există speranță. Tot mai mulți oameni visează la o lume nouă – o lume mai bună, mai curată, mai vie. O lume în care moralitatea și

spiritualitatea sunt la fel de valoroase precum inovația. În care industriile respectă natura, tehnologia devine mai sigură și hrana mai sănătoasă. O lume unde ne prețuim unii pe alții dincolo de granițe, statut social sau credințe.

Poate că n-avem toate răspunsurile, dar avem ceva mai prețios: dorința de a ne întoarce la ceea ce contează cu adevărat. Și în asta stă începutul unei revoluții tăcute – una care poate schimba destine.

Eu mă număr printre acei oameni care își doresc să facă lumea un loc mai bun pentru cei pe care-i iubesc, un om care și-ar dori ca religia lumii să fie bunătatea, iar iubirea față de natură și de fiecare semen al nostru să ne poziționeze pe o traiectorie a colaborării și creșterii spirituale, nu a competiției tot mai acerbe și a separării sociale.

Poate te numeri și tu printre acești oameni, dar nu găsești curajul să renunți la ceea ce te împovărează. Te invit să faci un prim pas, oricât de mic! Simplitatea poate fi regăsită, asemenea unui prieten vechi care vine să ne reamintească cum putem să trăim în ritmul Universului – cu mai puțin stres, fără presiunea listelor interminabile de sarcini, fără agitație neîntreruptă.

Nu e firesc că astăzi sunt normalizate toate aceste lucruri. Nu e firesc că vedem normale lucruri precum a munci până la epuizare, „a trage din greu” pentru obiective mărețe, a împinge peste măsură limitele efortului personal. Normalizate ar trebui să fie cumpătarea, echilibrul, starea de bine.

De aceea, putem privi calea spre simplitate ca o reîntoarcere la ceva ce am pierdut, la acea stare care ne permite să privim viața prin ochii recunoștinței.

O călătorie spre simplitate ar putea fi o reînnoire la esență – aceea de a ne trăi viața cu apreciere. Ar putea chiar să ne ajute să vedem dincolo de vălul superficial și toxic de „a avea mai mult”? Cu siguranță, da! Da, suntem capabili de evoluție spirituală!

Teoria darwiniană a evoluției nu rezonază cu mine. Pot spune că mai degrabă rezonază cu ce spunea minunatul Petre Țuțea: „Cine crede că se trage din maimuță, se trage din maimuță, cine crede că se trage din Dumnezeu, se trage din Dumnezeu.”

Ideea că am evoluat din animale, așa cum susține teoria lui Darwin, nu mi se pare credibilă, deoarece nu reușește să explice în profunzime complexitatea sufletului uman și dorința sa intrinsecă de a evolua spiritual. În schimb, ideea că am fost creați din iubirea Lui Dumnezeu oferă o perspectivă care vorbește direct inimii mele. Ea mă conduce spre înțelegerea faptului că fiecare dintre noi poartă în sine o scânteie divină, o chemare tainică de a ne întoarce la sursa de unde a plecat sufletul – din Dumnezeu.

Această viziune nu doar că pune în lumină unitatea ființei umane, ci oferă un sens profund dorinței noastre de a crește, de a învăța și de a ne întoarce la esența divină care ne-a creat.

Te întrebi cu ce să începi simplificarea vieții tale și îmbrățișarea simplității? Conștientizează cum te simți și întreabă-te cum e viața ta. Apoi găsește curajul de a trăi mai aliniat cu valorile tale. Pune-ți pe hârtie viziunea de viață. Cea pe care o simți în inimă, nu cea pe care ți-o strigă zgomotul lumii.

Deschide-te precum o floare. Înfloarește și împarte celorlalți o fărâamă din ceea ce ești tu.

Ce mai poți face? Ai răbdare cu tine și cu cei din jur. Încearcă să vezi mai des lumina – din tine și din ceilalți. Nu-ți seta așteptarea că vei avea parte doar de bucurii în viață. Dorește-ți mai degrabă să ai înțelepciunea de a trece cu bine peste toate. Apropie-te de profunzimile vieții – învață să vezi ce e bun în spațiile suferinței. „Dacă există cumva un rost al vieții, atunci trebuie să existe și un sens al suferinței”, a zis Viktor Frankl. Lucrează la propria ta evoluție. Construiește-te ca om, iar în momentele grele inima ta va fi mai mare și mai luminoasă decât povara suferinței.

*Viața e cum o percepi. Nu este bună sau rea, este așa cum alegi să privești lucrurile. Și amintește-ți mereu: fiecare zi este o nouă șansă de a crea ceva frumos, autentic, ceva care să lase o urmă de bunătate în lume. În ciuda încercărilor și a tumultului, viața îți oferă întotdeauna un fir de speranță de care să te agăți. Depinde de tine să-l vezi, să-l urmezi și să-l lași să te transforme.*

Știi prea bine, fericirea nu este o destinație – este felul în care alegi să mergi pe drumul tău. Fiecare pas pe care îl faci spre a trăi mai aliniat cu sufletul tău este un act de curaj și iubire. Curajul de a te privi sincer și iubirea de a îmbrățișa tot ceea ce face parte din tine.

Iar când vei privi înapoi, vei vedea că nu perfecțiunea te-a adus aici, ci puterea de a îmbrățișa tot ce ai trăit, dar mai ales puterea de a renunța la tot ceea ce nu te-a lăsat să trăiești cu adevărat.

Umple-ți inima cu iubire, crede în bunătate și fii inspirația care schimbă lumea – cu un gest, un cuvânt, o faptă bună, toate pe rând. În asta stă adevărata măreție – să trăiești în simplitate, cu sufletul plin de lumină.

## CUNOAȘTE UNIVERSUL

*„Înăuntrul acestei căni de lut sunt canioane și păduri de conifere, dar și Creatorul acestor canioane și păduri de conifere! Toate cele șapte oceane se găsesc în interiorul acesteia, precum și sute de milioane de stele.”*  
– poetul indian Kabir

Încercând să înțelegem Universul, realizăm că deși astăzi știm mai multe decât acum o sută de ani, știința nu face decât să reconfirme ceea ce strămoșii noștri păreau să cunoască deja prin alte mijloace.

De fapt, ceea ce odată era considerat superstiție, fenomen paranormal sau inexplicabil, începe treptat să fie validat prin descoperirile științifice actuale.

Privind în urmă istoria umanității, putem identifica două mari epoci în ceea ce privește percepția omului asupra Universului: prima, cea antică, în care se accepta ca realitate existența unor forțe benefice și malefice, a spiritelor, zeilor, a răsplății și pedepsei divine, iar cea de-a doua, cea modernă, în care omul a adoptat o perspectivă strict rațională, reducând realitatea la ceea ce poate fi măsurat, calculat și demonstrat prin metode științifice.

În era modernă, această abordare rațională a dus la o reticență față de tot ce nu poate fi explicat în