

Cuprins

Prolog / 7

Introducere / 9

Jocul vieții / 11

PARTEA ÎNTÂI

Timpul – un spațiu al conștiinței

Capitolul I: Materie, spațiu și timp / 17

Capitolul II: Timpul – de la percepție
la dimensiunea reală / 21

Capitolul III: Percepția celei de-a patra dimensiuni:
unitatea conștiință-timp / 27

Capitolul IV: Timpul cuantic și observatorul / 32

Capitolul V: Paradoxul timpului / 37

Capitolul VI: Magia realității... / 41

Capitolul VII: ...Și lumina ei / 44

Capitolul VIII: Holografia și tehnica ei / 47

Capitolul IX: Universul ca suprafață informațională / 53

Capitolul X: Esența Creatorului prin holograma realității / 57

Capitolul XI: Omul ca reflexie a Creatorului / 60

PARTEA A DOUA

Conștiința – lumina spirituală

- Capitol I:** Responsabilitatea omului sub-creator / 65
- Capitolul II:** Mintea – o putere a transformării
continue / 68
- Capitol III:** Importanța de *a fi* prezent / 80
- Capitolul IV:** Cum ne ajută conștientizarea
în suferință / 84
- Capitolul V:** Practici și metode aplicate / 88
- Capitolul VI:** Măiestria atenției –
tehnică de concentrare / 90
- Capitolul VII:** Metode de ancorare în prezent / 92
- Capitolul VIII:** Vindecare prin lumină
și energie pranică / 96
- Capitolul IX:** Armonia interioară
și legile vibrației / 98
- Capitolul X:** Dualitatea – dinamica vieții / 104
- Capitolul XI:** Un strop de cunoaștere
a Creatorului / 108
- Capitolul XII:** Rugăciunea – un alt fel de înțeles / 132
- Capitolul XIII:** De la conștient la subconștient / 135

PARTEA A TREIA

Legea atracției

- Capitolul I:** Introducere / 143
- Capitolul II:** Cei 6 pași ai manifestării / 160
- Capitolul III:** Blocaje care nu te lasă să atragi / 194

Capitolul IV: Metoda creării credinței în pași proprii / 197

Capitolul V: Legea atracției în copilărie / 207

Introducere în partea a patra / 217

PARTEA A PATRA

Igiena energetică a sufletului – minții – trupului

Capitolul I: Aura / 218

Capitolul II: Chakrele / 224

Capitolul III: Meditația / 236

Capitolul IV: Poziția în meditație / 249

Capitolul V: Meditații ghidate / 251

Capitolul VI: Thetahealing / 271

**Capitolul VII: Manifestarea cu ajutorul
ThetaHealing / 326**

Capitolul VIII: Întrebări și răspunsuri / 336

Capitolul IX: Meditația Ho'ponopono / 338

Capitolul X: Terapia prin Reiki / 348

**Capitolul XI: Integrarea Reiki-ului
și a ThetaHealing-ului / 359**

**Sfaturi de care să ții cont atunci când mergi la astfel
de terapii / 367**

Întrebări și răspunsuri / 369

Epilog / 377



Prolog

Bine te-am găsit. Te felicit pentru decizia luată și îți sunt profund recunoscătoare. Voi fi ghidul tău în această călătorie și promit să te conduc spre descoperirea unui univers interior necunoscut al ființei tale.

Evoluminare nu este doar o carte; este o invitație către tine însuși, o călătorie în care poți păși curajos spre ceea ce ești cu adevărat. Un pas în lumina științei și spiritualității care inspiră mintea umană să se întoarcă spre inimă, locul în care iubirea, intuiția și experiența directă revelează profunzimea vieții. Drumul înapoi către tine poate părea adesea dificil, dar undeva, sub valurile fricilor și ale îndoielilor, se ascunde o dorință tăcută de libertate – nevoia de a ieși din labirintul limitărilor autoimpuse și de a descoperi un loc de liniște, iubire și echilibru.

Totul începe în minte. Așa cum fiecare gând ne influențează realitatea, mintea confirmă ceea ce credem despre lume și despre noi. Dacă alegem să ne concentrăm pe obstacole, acestea vor deveni mai mari, iar viața va părea plină de piedici. Dar mintea poate deveni un aliat puternic pentru schimbare. În fiecare clipă avem de ales: *Alege povestea pe care o spui despre tine, căci narațiunea de azi va deveni realitatea de mâine.*

Meditația devine aici cheia. Este poarta prin care intrăm într-un spațiu de liniște, unde gândurile încetează să ne mai controleze. Ajungem să vedem clar, simțind că există un ritm

ordonat care susține întregul univers. *Evoluminare* ne arată că drumul către adevăr nu presupune să acumulăm informații, ci să regăsim simplitatea și să fim prezenți în tot ce facem. Cultivând intuiția și liniștea interioară, intrăm într-un spațiu în care mintea și inima se întâlnesc, iar noi simțim înțelepciunea care ne leagă de tot ceea ce este.

Evoluminare nu este doar un concept; este un proces activ, pe care fiecare cititor îl poate iniția prin voință, intenție și acțiune conștientă, devenind propriul său ghid în modelarea realității. La finalul călătoriei, o întrebare profundă rămâne: *Ce alegi să creezi și să devii?*

Se spune că înțelepciunea se dobândește prin acumularea de cunoștințe din sute de cărți. Totuși, eu cred că adevăratul înțelept știe că mai întâi trebuie să se „citească” și să se descopere pe sine. Căutarea începe cu explorarea propriei minți și a spiritului. Cărțile sunt doar un ghid în această călătorie, menite să te ajute să conștientizezi că poți mai mult și că ești mai mult. Asemenea unei cărți necunoscute care ascunde povești uimitoare, universul interior ascunde potențialuri neexplorate. Pentru a descoperi aceste comori, este esențial să ne cunoaștem și să ne înțelegem adevărata esență. Ce povești uimitoare ar putea aștepta să fie descoperite în tine?

Introducere

*Precum o haină, trupul mi-a rămas mic
pentru sufletul meu în creștere...*

M-am născut în anul 1995, în București, și dintotdeauna m-au pasionat psihologia și mecanismele noastre de funcționare interioară. M-am întrebat cum funcționează mintea umană, cum gândim, cum reacționăm la provocările vieții, cum facem față anumitor situații și nu numai. Și am constatat că, de fapt, cea mai mare parte din viață, și cea mai importantă, o experimentăm în interiorul ființei noastre, în fiecare strat interior știut sau neștiut.

Dorința de a afla, de a înțelege acest mister al vieții m-a îndreptat spre latura spirituală a existenței noastre, nu în sensul stereotipurilor religioase, ci în sensul echilibrului dintre trup, minte și suflet.

Amintirile mele sunt încă vii până la vârsta de trei ani. Eram un copil destul de „aerian“ și introvertit, iar această lipsă de ancorare în prezent și detașarea mea au devenit o îngrijorare pentru părinții mei. La recomandarea unui psiholog, au fost încurajați să îmi ofere libertatea de a explora copilăria în propriul meu ritm.

Astfel, părinții mei au întreținut cât au putut de mult inocența și magia din viața mea și a fratelui meu, îmbrăcând realitatea în povești pline de culoare și iubire. Bucuria de a fi, de a inventa jocuri nesfârșite și un limbaj „extraterestru“ pe care îl foloseam și cu păpușile și cu cei din jur păreau să mă sustragă realității și să mă absoarbă cu totul. Ce nu puteam însă să exprim atunci în cuvinte era fascinantă lume a propriilor gânduri. Dădeam mai multă atenție universului meu interior și deveneam astfel „aeriană“ în exterior.

Anii adolescenței au fost marcați de frământări, angoase și căutări. Mama a fost îngerul meu păzitor și cea care mi-a deschis o ușă către spiritualitate, prin lecturi care păreau să vorbească exact pe limba sufletului meu. Cărțile au deschis o perspectivă nouă asupra vieții, a minții și a spiritului.

Am renunțat la cariera de medic, am eșuat în a urma psihologia și m-am trezit într-un job care nu mă definea.

Realitatea era tulburătoare. Mă simțeam captivă într-un labirint al incertitudinii, într-o stare de confuzie și depresie, căutând drumul meu. Poveștile de succes, cărțile motivaționale și secretul împlinirii altora nu m-au atins... eu voiam să aflu care-i drumul meu și ce mă reprezintă. Deși era chiar sub nasul meu, eram prea orbită de propria suferință ca să-mi dau seama.

Meditația și introspecția m-au ajutat să revin la spiritualitate și să descopăr că puterea era în mine în tot acest timp.

Astăzi, îmi trăiesc visul și mă bucur să-i ajut pe alții să se descopere. Această carte este rezultatul căutărilor și experiențelor mele. Iar acum, te invit și pe tine să pornești în această călătorie.

Jocul vieții

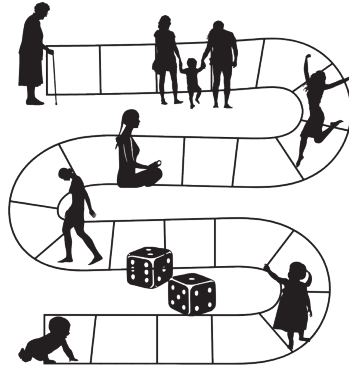
*Atunci când pierzi contactul cu liniștea lăuntrică,
pierzi contactul cu tine însuși. Când pierzi
contactul cu tine însuși, te pierzi în lume...*

Ekhart Tolle

Hai să facem un mic exercițiu de imaginație. Uită pentru o clipă tot ce știi și ai experimentat până acum. Precum un explorator, un copil inocent care pornește într-o aventură necunoscută. Această aventură este „Jocul Vieții“, iar universul este tabla ta de joc. În acest joc, tu ești jucătorul și creatorul. Fiecare gând, fiecare alegere și fiecare acțiune sunt o mutare care te pot apropia sau îndepărta de scopurile tale cele mai înalte. Este un joc fascinant, plin de mister și oportunități nesfârșite.

Primul pas?

Lasă trecutul în urmă. Imaginează-ți că fiecare zi este o nouă misiune, o nouă provocare pe care o poți întâmpina cu curaj și deschidere. Ai în față un joc extraordinar. Ce faci? Unde începi? Și cel mai important, ce alegi să crezi în acest univers vast?



Universul ca tablă de joc

„Jocul Vieții“ se desfășoară pe o tablă complexă: **Universul**. Acesta este un câmp vast și interconectat, unde fiecare gest, oricât de mic, creează unde de impact. De fiecare dată când gândești, simți sau acționezi, muți o piesă pe tabla acestui joc. Uneori, mutarea ta îți va aduce recompense, alteori te va provoca să înveți lecții dure.

Nu știm de unde am venit și încotro ne îndreptăm, dar ceea ce știm este că avem puterea de a influența acest joc prin alegerile noastre. Poate că la început te simți ca un pion pe o tablă uriașă, dar nu uita: chiar și pionii pot deveni regine. Însă, pentru a ajunge acolo, trebuie să-ți înțelegi scopul, să înveți regulile și să-ți construiești propria strategie.

Regulile jocului

1. Timpul – moneda ta de schimb

Fiecare zi îți oferă o cantitate limitată de timp – aceleași 24 de ore ca toți ceilalți jucători, pentru a face mutări strategice

până vei obține șansa la o nouă zi. Opt ore sunt dedicate muncii tale, unde fiecare sarcină îți aduce puncte de experiență și cunoștințe, acumulând capital pentru a face mutări mai eficiente pe tabla de joc. Opt ore pentru odihnă, vitală pentru a-ți încărca resursele și energia. Iar restul de opt ore sunt „terenul liber“ pe care îl poți folosi cum dorești: pentru a explora, a crea, a te conecta sau a reflecta.

Timpul este o monedă efemeră, cu o dată de expirare la miezul nopții. Ce alegi să faci cu ea? Când jocul se va încheia și vei părăsi tabla, va trebui să lași totul în urmă, exceptând conștiința și starea sufletească – singurele câștiguri pe care le vei lua cu tine. Cum vei folosi această zi pe tabla jocului vieții?

2. Deciziile tale – cheile schimbării

În acest joc, fiecare decizie este ca o piesă de domino, declanșând o reacție în lanț care îți poate remodela întreaga existență. Cu cât o alegere este mai conștientă, cu atât adaugă mai multă forță construcției tale.

Nu doar deciziile mari contează, ci și cele mici, aparent neînsemnate – acele gesturi cotidiene care, fără să îți dai seama, îți modelează subtil destinul și te pregătesc pentru viitoarele provocări. Uneori, cea mai simplă alegere poate deveni punctul de cotitură. A răspunde la un telefon, a spune „da“ unei invitații sau a petrece timpul într-un loc anume sunt acțiuni ordinare care pot iniția o serie de evenimente care îți schimbă complet viața.

Aceste momente demonstrează că nu există decizii „mici“ – doar mutări care așteaptă să dezvăluie oportunități mărețe. Fiecare mutare adaugă o piesă în construcția ta unică.

3. Provocările – niveluri noi

Fiecare etapă a vieții tale este un nou nivel, iar provocările devin mai complexe pe măsură ce avansezi. La început, ca în orice joc, sarcinile sunt simple, dar odată ce înaintezi, adversarii devin mai puternici, obstacolele mai greu de depășit, iar lecțiile mai profunde. Cu fiecare obstacol depășit, devii un jucător mai puternic, mai bine pregătit pentru a face următorul pas.

Îți amintești primul eșec major? Acel moment în care ai simțit că totul se prăbușește? În realitate, nu ai pierdut nimic. Ai învățat una dintre cele mai valoroase lecții: eșecul este piatra de temelie pentru succes. Fiecare înfrângere te pregătește pentru următorul nivel.

Și iată marea revelație: acest joc nu are un sfârșit. Există doar trepte care te conduc spre o înțelegere mai profundă a cine ești și a ceea ce ești capabil să realizezi.

Scopul jocului

Scopul vieții nu e să strângi obiecte, faimă, statut social sau putere. La finalul jocului, toate acestea rămân pe tablă. Adevăratul premiu este cine devii pe parcurs – înțelepciunea adunată din greșeli, bucuria micilor reușite, curajul să continui și echilibrul dintre minte, trup și suflet. Gândește-te că tot ce ai nevoie pentru a câștiga se află deja în tine. Așa cum o sămânță are în ea tot ce-i trebuie ca să devină un copac mareț, și tu ai resursele necesare să-ți împlinești misiunea.

Îți amintești cum e să te aduni cu prietenii pentru un joc de societate? Totul începe cu entuziasmul de a petrece timp împreună, cu râsete și bucurie. Pe măsură ce jocul avansează,

însă, apar mici certuri: cine trișează, cine câștigă, cine se supără. Și totuși, la final, toată tensiunea dispare. Jucătorii redevin grupul relaxat de prieteni de la început, iar ceea ce rămâne cu adevărat este bucuria de a fi împreună și de a trăi momentul.

La fel e și Jocul Vieții. Nu e despre câștiguri sau pierderi, ci despre ce trăiești pe parcurs, despre cum crești. Dar acest aspect s-a pierdut de-a lungul timpului și cei mai mulți dintre jucători au pierdut din vedere esența vieții.

Trăim într-o lume în care rutina și automatismele din viața de zi cu zi sunt punctul central al uitării de a fi fericiți, de a fi prezenți sau, pur și simplu, de A FI.

Cum să joci acest joc?

1. Fii precis în dorințe. Începe prin a clarifica ce vrei cu adevărat să experimentezi în acest joc. Visează măreț, dar fii hotărât.

2. Acționează. Nu alege să stai pe margine, așteptând ca jocul să ruleze singur, pe pilot automat. Creatorul jocului va vedea acest lucru, și-ți va trimite sarcini obligatorii ca să poți trece la nivelul următor. Nu-ți fie teamă să experimentezi, să eșuezi și să te ridici.

3. Bucură-te de fiecare moment. În acest joc, fiecare zi vine cu propriile surprize și provocări. Îmbrățișează frumusețea momentului prezent, fie că e râsul cuiva drag, liniștea unei dimineți, mirosul cafelei sau o realizare personală. Exersează să vezi extraordinarul în ceea ce părea obișnuit și viața va deveni mai plină de sens.

4. Conștientizează și reflectează. Oprește-te din când în când și privește la ceea ce ai parcurs până acum. Ce ai învățat? Ce ai schimba? Jocul vieții este flexibil și îți permite să ajustezi

cursul vieții atunci când descoperi noi căi spre împlinirea dorințelor tale.

5. Fii prezent și observator. Fiecare moment poate fi o oportunitate de transformare, dar doar dacă îți exersezi abilitatea de a fi prezent. Să fii un observator atent al gândurilor, emoțiilor și acțiunilor tale îți oferă controlul jocului. Când ești conștient, devii jucătorul care vede oportunități ascunse acolo unde alții văd doar provocări și ziduri imposibil de trecut.

Alege povestea pe care vrei s-o trăiești

În acest Joc al Vieții, poți alege povestea pe care vrei să o trăiești. Ai puterea de a modela realitatea prin gânduri și alegeri conștiente, într-un efort al minții susținut de dorință și voință. În fiecare clipă, la fiecare pas, poți crea o narațiune nouă, iar povestea de azi va deveni realitatea de mâine.

Ești gata? Aventura te așteaptă – o lume de explorat, lecții de învățat și scopuri de atins. „Jocul Vieții“ este o împletire subtilă de lumină și umbre, o armonie între iubire și conștiință. Este locul în care gândurile trasează direcția, iar acțiunile dau viață intențiilor tale – un echilibru delicat între minte și inimă, între vis și realitate. Alege să fii nu doar un jucător, ci creatorul propriului joc, și întreabă-te: *Ce alegi să crezi și să devii?*

PARTEA A DOUA: **Conștiința – lumina spirituală**

Capitolul I: Responsabilitatea omului sub-creator

Omul, această reflexie a Creatorului, poartă în el o responsabilitate profundă, de multe ori ignorată. Așa cum observa Carl Jung, **trezirea conștiinței de sine** este, poate, cea mai mare provocare a omului modern. Este chemarea de a trăi în armonie cu noi înșine și cu lumea, de a deveni sub-creatori responsabili. A trăi cu **conștiință de sine** înseamnă să îți asumi darul creației cu respect și intenție, să recunoști că fiecare alegere contează și poate schimba ceva, fie în interiorul tău, fie în vastul univers.

Gândurile tale sunt semințele din care crește realitatea. Ele emit frecvențe ce influențează tot ce te înconjoară. Chiar și cele mai mici gesturi pot avea un impact semnificativ. Fără o conștiință de sine autentică, această putere de a crea poate deveni haotică și inconștientă, proiectând dezordine asupra lumii.

Prezentul este singura fereastră prin care influențezi trecutul și modelezi viitorul. În fiecare clipă, ar trebui să te

întrebi: Reflect această lumină divină sau umbresc totul cu neatentia sau egoismul meu? A acționa conștient înseamnă să fii un co-creator responsabil, ghidat de întrebarea: Cum pot contribui la armonia întregului?

Centrul tău de energie

Conectarea cu centrul vital este primul pas. Găsește un loc liniștit și concentrează-te pe zona pieptului, unde simți centrul tău energetic. Imaginează-ți o sferă strălucitoare de lumină care crește la fiecare inspirație și se extinde la fiecare expirație. Cum te simți? Este energia ta echilibrată și calmă sau agitată? Ce poți face pentru a o armoniza mai bine?

Dizolvarea egoului

Eliberarea de ego presupune înțelegerea clară a iluziei pe care o creează. Egoul nu poate fi eliminat prin forță sau reprimare, ci prin introspecție profundă și auto-observare constantă. Când privești egoul conștient și fără judecată, el începe să se dizolve natural, lăsând loc unei stări de conștientizare pură.

Starea zero zero este punctul de echilibru absolut, unde toate forțele se anulează și toate posibilitățile există simultan. Este momentul înainte de orice mișcare, când energia este concentrată, dar nemișcată. Liniștea profundă din aceste momente nu este absența acțiunii, ci sursa din care se nasc acțiunile viitoare.

Golul nu este o absență, ci un potențial pur. Așa cum natura tinde să umple vidurile cu energie sau materie, golurile noastre interioare pot fi umplute cu iubire, compasiune

și autenticitate. Prin golirea de ego, deschizi calea către esența ta adevărată, un spațiu în care liniștea devine sursa creației și armoniei interioare.

Tăcerea

Găsește un loc liniștit, poate în mijlocul naturii, sau imaginează-ți unul. Respiră adânc și observă cum totul în jurul tău se oprește. Lasă mintea să „se miște“ fără să te implici în dialogul cu ea, doar observă direcția gândurilor tale și lasă-le să plece. În liniștea și nemișcarea minții, descoperă ce dezvăluie tăcerea despre tine.

Frecvențele și energia

Totul în univers vibrează, de la cea mai mică particulă până la cele mai îndepărtate galaxii. Fiecare gând, emoție sau acțiune are propria frecvență, conectându-ne cu lumea din jur. Atunci când intrăm în rezonanță cu frecvențele naturale – prin armonizare cu natura, muzică sau meditație – descoperim un echilibru profund și o stare de bine. În schimb, frecvențele haotice ne pot deconecta de la acest flux energetic, generând stres și tensiune.

Mintea noastră are o capacitate uimitoare de a se adapta și transforma sub influența gândurilor și emoțiilor. Pentru a iniția această transformare, primul pas este să devenim conștienți de fluxul gândurilor noastre. Prin acest act de conștientizare, putem influența vibrațiile pe care le emitem, restabilind armonia interioară și echilibrul cu universul. Despre acest proces vom discuta în detaliu în continuare.