

LIBRIS

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: THROUGH A DIVINE LENS

Copyright © 2016, 2023 by Sue Frederick

Originally published in 2016 by Sue Frederick under the title

Your Divine Lens: The Secret to Finding Purpose,

Healing Grief and Living in Alignment with Your Soul.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Copyright © 2026 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FREDERICK, SUE

Printr-o prismă divină: practici pentru liniștirea egoului și alinierea cu sufletul: o carte simbolică sacră/Sue Frederick. -

București: Prestige, 2026

ISBN 978-630-332-217-9

13

TOATE DREPTURILE, REZERVATE!

Este interzisă reproducerea totală sau

parțială a textelor fără acordul în scris al editurii, cu excepția citatelor scurte, mai mici de 100 de cuvinte, necesare pentru recenzii sau pentru referințe.

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

SELFCONNECT

SUE FREDERICK

PRINTR-O PRISMĂ DIVINĂ

PRACTICI PENTRU
LINIȘTIREA EGOULUI ȘI
ALINIAREA CU SUFLETUL

O CARTE SIMBOLICĂ SACRĂ

Traducere de Alexandru-Costin Udrea


PRESTIGE
București - 2026

Cuprins

Cuvânt înainte de Dr Linda Backman.....	13
Prefață.....	19
Introducere	25

PARTEA ÎNTÂI

Prisma egoului sau prisma divină?

1 Criză spirituală	33
2 Îndoială de sine	41
3 Frică	49
4 Furie și invidie	60
5 Tristețe, depresie și anxietate	69
6 Perfecționism și stres	80
7 Dependență	88
8 Cinism	95

PARTEA A DOUA

Darul prisme tale divine

9 Privirea morții ca transformare	119
10 Folosirea durerii, de a te vindeca pe tine și a-i vindeca și pe alții	139
11 Sănătate și bunăstare glorioase	177
12 Succes și muncă plină de sens	193
13 Relații iluminate	215

14 Intuiție impecabilă	221
15 Cine vei deveni?	227
16 Durerea este combustibilul tău	242
17 Bucurie și recunoștință	269
18 Întoarcerea la Sinele Sacru	275
19 Cum te descurci în școala Pământului?	303

Anexă

Calculul căii destinului, folosind numerologia	307
Despre autoare	325

Cuvânt-înainte

De Dr Linda Backman

Dicționarul Webster definește o prismă, ca fiind ceva ce influențează sau facilitează percepția, înțelegerea sau evaluarea. Kobe Bryant, filantrop și atlet de excepție, ne-a spus: „Tot ce este negativ - presiune, provocări - reprezintă o oportunitate pentru mine de a mă ridica”. Viața trebuie trăită ca un pahar pe jumătate plin, nu pe jumătate gol.

Cartea de înțelepciune a lui Sue Frederick este o plămuire autobiografică și o demonstrație care ne așază în fața propriei oglinzi și ne întrebă: Ești victima prisme egoului tău, din cauza a ceea ce consideri o tragedie în viața ta? Sau ești deschis la un punct de vedere nou și esențial? Sufletul tău, cunoscut ca Sinele tău Superior, împreună cu ghizii tăi spirituali, te imploră să îmbrățișezi o perspectivă divină asupra modului în care evenimentele oportuniste din viață stimulează evoluția sufletului și a sinelui tău uman.

Adesea, vorbim despre forțele luminii versus forțele întunericului. Cuprinzătoarea lucrare a lui Sue ne spune că partea noastră întunecată, interesată de sine și de critică, își are originea în perspectiva, dualistă, conform căreia nu suntem demni sau suficient de buni, că trebuie să fi făcut ceva rău și suntem pedepsiți atunci când privim viața personală, cu toate pierderile, problemele de sănătate, dificultățile relaționale și altele asemenea. Lumina divină, care este lumina noastră, strălucește puternic atunci când ne examinăm viața

simplu să spui: *Te rog, ghid divin, Dumnezeu sau Sine Superior, ajută-mă să mă conectez cu înțelepciunea sufletului meu, ca să înțeleg lecția care urmează. Potolește mintea egoului și deschide-mi inima. Respiră adânc și așteaptă schimbarea. Ascultă vocea interioară care vorbește cu iubire, nu cu frică. În acel moment, ești ridicat în perspectiva divină asupra vieții și ți se reamintește că ești un suflet puternic, venit aici să evolueze și să-i ajute pe alții. Dintr-odată, vezi divinitatea în toate, strălucirea aurie a iubirii în fiecare moment dureros sau bucuros. Te simți puternic, neînfricat, deschis și sigur, în legătură cu drumul de urmat. Prisma ta divină este activată.*

Mintea egoului îți spune că ai venit să câștigi, să deții controlul, să acumulezi, să cucerești, să te protejezi și să te aperi. Prisma divină îți arată perspectiva amplă a sufletului tău. Îți relevă că ai fost de acord să te naști în această viață pentru a înfrunta exact aceste momente de criză și să le privești cu iubire, cu recunoștință și cu înțelepciune; să înțelegi durerea celor care poate te rănesc; să realizezi că fiecare face tot ce poate, în funcție de nivelul său de conștiință; că totul este iertat la final.

Prisma ta divină îți arată că ești un suflet profund evoluat, care și-a propus să aducă lumină asupra momentelor întunecate și dureroase din viața ta și să-i ajute și pe alții să facă același lucru. Ai venit aici să luminezi frica, să-ți învălui cea mai mare durere în lumină.

Fiecare zi din viața ta a fost perfect concepută să te ajute să-ți amintești divinitatea și să alungi perspectiva temătoare a egoului, care provine din experiența noastră fizică de a fi oameni. Într-un singur moment de conștientizare a acestui fapt, o schimbare care deschide inima, viața ta se transformă, sufletul tău se face auzit, iar următorul pas îți este dezvăluit.

PARTEA I

Prisma egoului sau prisma divină?

Vă rog, ghizi divini, aliniați-mă cu sinele meu divin și ridicați-mă deasupra perspectivei limitate a egoului; ajutați-mă să văd lecția din această provocare și darul acestui moment.

În această clipă, sinele tău divin se confruntă cu sinele tău egotist pentru a decide cum vei trăi această zi. Sinele divin îți șoptește: *Acesta este momentul tău cel mai important. Alege iubirea în locul fricii. Pășește în lumină, ca să devii sursa iubirii pentru cei din jur. Sinele egotist ripostează: Nu sunt suficient de bun sau de puternic. Viața este nedreaptă. Durerea mea e prea mare.*

Astăzi, indiferent de provocările pe care le înfrunți, poți dobândi o perspectivă nouă și revelatoare, privind prin prisma divină. Când îmbrățișezi această perspectivă, ea îți dă puterea să trăiești fiecare zi în armonie cu înțelepciunea sufletului tău. Dacă privești astfel viața, chiar și câteva minute pe zi, această conștientizare va începe să crească în tine până când viața ta va avansa cu grație, relațiile și cariera vor

prospera, iar durerea ta va dispărea. Acesta este darul prismei divine.

Cred că odată ce experimentezi beneficiile profunde și transformarea conștiinței, determinată de prisma ta divină, nu vei mai face nimic ea. Vei reacționa diferit la fiecare situație provocatoare, pe măsură ce vei învăța să renunți la prisma egoului și s-o adopți pe cea divină. Iar acest fapt chiar schimbă totul.

Cel mai minunat aspect al condiției umane este capacitatea noastră de a alege. În acest plan terestru, avem privilegiul de a experimenta o combinație perfectă între o misiune sufletească predestinată și propria voință, în fiecare clipă a vieții noastre. Venim aici cu intenția profundă a sufletului de a ne ridica la cel mai înalt potențial al nostru, de a ne alinia cu Sinele nostru Superior și de a desfășura o activitate importantă care să-i ajute pe ceilalți. Totuși, întâmpinăm obstacole pe drum: pierderi, boli, dificultăți financiare, suferințe din copilărie și probleme în relații.

Însă voința ne permite să decidem exact cum vom privi fiecare provocare și cum vom folosi fiecare dar cu care am venit pe lume. Nimeni nu va alege perspectiva în locul nostru. Noi suntem cei care determinăm cum ne privim propria poveste de viață. Putem alege să vedem această lume ca fiind pur fizică și materială, cu tragedii aleatorii și coincidențe lipsite de sens, sau putem alege să o privim prin ochii sufletului. Când ne aliniem cu înțelepciunea sufletului nostru, vedem lucrurile diferit. Lumina curge prin noi și dezvăluie frumusețea ascunsă din fiecare clipă. Vedem că fiecare provocare a fost concepută perfect pentru binele nostru cel mai mare, dinainte de a ne naște. Înțelegem că scopul fiecărui obstacol a fost să ne ajute să evoluăm și să ne trezim, ceea

ce constituie motivul principal pentru care am ales să ne încarnăm în acest plan fizic.

Viața pe Pământ este un experiment al conștiinței umane, la care am fost cu toții de acord să participăm. Extindem conștiința pentru a pătrunde această densitate a materiei, acest proces al evoluției desfășurându-se de miliarde de ani.

1

Criză spirituală

*Ești religios, spiritual,
ambele sau niciuna?*

Mi-am dorit iubit dintotdeauna să frecventez Biserica Catolică. Simțeam prezența lui Dumnezeu printre statuile impunătoare, lumina lumânărilor, mirosul pătrunzător al tă-mâii și vitraliile care îl înfățișau pe Iisus cel plin de compasiune, atingând cu mâinile sale vindecătoare un copil, sau pe Sfântul Francisc de Assisi, desculț, îngenuncheat în rugăciune, în timp ce păsările se odihneau liniștite pe umerii lui. Aceste ființe pline de iubire îmi umpleau visele și îmi vorbeau când mă rugam. Era Fecioara Maria, cu părul ei lung și rochia albastră curgătoare, cea care îmi era mereu alături. Spuneam aproape zilnic rozariul către ea și știam, fără nicio îndoială, că era mama mea iubitoare. Mă întorceam spre ea în fiecare moment dureros din copilărie, iar prezența ei grațioasă îmi mângâia inima.

Apoi, odată cu trecerea anilor, am început să înțeleg implicațiile dogmei Bisericii Catolice: povara „păcatului originar” cu care, spuneau ei, mă născusem; otrava „păcatului de moarte” care mă putea condamna să ard în iad pentru eternitate; nevoia persistentă de „penitență” zilnică, pentru a-mi ispăși păcatele, în timp ce îmbrățișam suferința crucii.

Senzualitatea mea adolescențină înfloritoare, potrivit măicuțelor, era o alunecare periculoasă spre păcatul de moarte. La ora zilnică de religie ni se spunea să evităm să ne privim corpul atunci când ne spălăm, de teamă să nu alunecăm în păcatul de moarte și să fim condamnați veșnic. Oricât ne-am fi rugat, am fi mers la Sfânta Liturghie și ne-am fi dedicat viețile lui Iisus și Mariei, o singură greșeală mică putea să distrugă totul, conform preoților și măicuțelor.

Dogma catolică a devenit din ce în ce mai greu de acceptat pentru mine. Se adâncea o ruptură între religia în care mă născusem și cunoașterea mea interioară. În cele din urmă, nesiguranța față de învățăturile Bisericii Catolice m-a determinat să caut răspunsuri noi, care să se alinieze mai bine cu un Dumnezeu iertător, despre care simțeam intuitiv că nu pedepsește. Îi iubeam pe Iisus și pe Fecioara Maria din tot sufletul. Prezența lor zilnică în viața mea nu se potrivea cu imaginea unui Dumnezeu crud, descrisă în doctrina catolică.

Sufletul meu refuza să creadă afirmația Bisericii că toate sufletele care nu sunt catolice - hindușii, budiștii, evreii, musulmanii, prezbiterienii, episcopalii [membrii Bisericii Episcopale], bapțiștii, metodiștii și alții - sunt condamnați pentru eternitate în iad. Nu am considerat niciodată adevărat acest lucru. Aș fi fost dispusă să renunț la sex pentru totdeauna dacă Dumnezeu mi-ar fi cerut asta, dar, în adâncul sufletului, știam că fiecare ființă de pe Pământ are un suflet frumos și face tot ce poate mai bine. Știam asta foarte bine, de fiecare dată când mă încredeam în înțelepciunea mea interioară.

Când am plecat de-acasă la facultate, în 1969, pentru mine s-a deschis o lume nouă. Am văzut afișe care promovau teozofia, cursuri de yoga și meditație pe panourile cu

anunțuri din campus și am fost imediat atrasă să aflu despre ce era vorba. Această etapă a vieții mele a lansat o călătorie spirituală de-o viață, cu perioade petrecute în diverse studii New Age și despre populațiile native americane, budism, hinduism, Biserica Unită și alte studii metafizice. La 20 de ani, am învățat de la școala naturii, trăind luni întregi în aer liber, absorbind adevărurile spirituale din natură, în timp ce predam alpinism pentru programul Colorado Outward Bound. Am fost atrasă de locuri și oameni care manifestau înțelepciunea spirituală pe care doream să mi-o însușesc.

Din această călătorie, am ajuns să cred că religia este un punct de plecare, nu o destinație. O biserică poate fi începutul explorării noastre spirituale, dar scopul principal al religiei este să ne conecteze cu Divinul, să ne ajute să experimentăm ceva, dincolo de lumea fizică, să ne ridice marile întrebări: Cine sunt eu? De ce sunt aici? Unde mă duc, atunci când mor? Odată ajunși la acest punct, datorită religiei, trebuie să găsim propria legătură cu Divinul și să urmăm calea pe care noi o considerăm ca fiind adevărată, care nu ne dictează comportamentul printr-o dogmă bazată pe frică, ci ne învâluie în iubire și înțelepciune.

Putem face ambele lucruri. Putem să păstrăm legătura cu religia, ale cărei comunități și tradiții sacre ne aduc mângâiere, în timp ce ne hrănim propria conexiune spirituală cu Divinul în modul care ni se pare autentic.

Odată ce ai îmbrățișat o perspectivă spirituală (nu religioasă), ai găsit punctul de referință al sufletului tău. Următorul pas esențial este să creezi o practică zilnică disciplinată, în vederea realizării conexiunii cu Divinul. Această practică personală zilnică o poți face în paralel cu