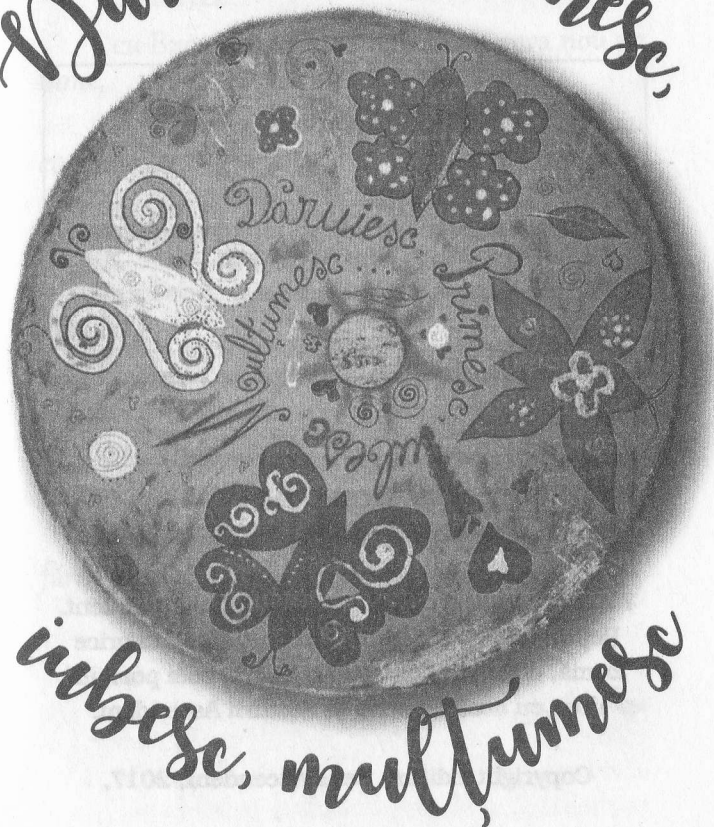


Clara Toma

Dăruiește, primește,



iubește, multumesc



EDITURA
Sens Ascendent
2017

COLECȚIA
exprimări (le)
clare (l)

Cine ar putea spune că a mulțumi este ceva care ar trebui învățat, reînvățat? Fiecare din noi mulțumim așa cum respirăm: automat, mecanic aproape, fără să conștientizăm. Educația din cei șapte ani de-acasă, pe care se presupune că îi purtăm cu toții în bagajul personal nu-și dezmințe decât prin excepție eficacitatea.

Mulțumim în stânga și-n dreapta, de zeci, sute de ori pe zi și este minunat că o facem, căci fără "mulțumesc" lumea ar... suna altfel. Dar nu despre acest mulțumesc aș vrea să amintesc acum. Ci despre un Mulțumesc mai... aparte, un mulțumesc care nu provine nicidecum din bună-cuviința pe care părinții, bunicii ori educatorii ne-au pus-o în ghiozdănel de pe vremea când eram copii.

E un Mulțumesc care izvorăște din adâncul sufletului nostru și se îndreaptă, cu timiditate ori cu entuziasm, firav ori exploziv, printr-un gest ori printr-un cuvânt scris sau rostit, printr-un surâs sau printr-un cadou, către destinație...

Destinația poate fi o persoană pe care o cunoști și ți-a dat ceva, poate fi o persoană pe care nu o cunoști dar cumva, pe o cale nevăzută, a intervenit în destinul tău, poate fi o situație care te-a adus mai aproape de visul tău, poate fi un incident minor care te-a îndepărtat de un accident major, poate fi un semn discret care îți arăta menirea a cărei evidență nu se lasă văzută din noianul de posibilități...

Destinația unui Mulțumesc poate fi în prima sau în ultima instanță, fiecare zi, fiecare clipă în care ai șansa să fii recunoscător pentru simplul fapt că EȘTI, poate fi Universul, poate fi Dumnezeu, cel în care crezi sau nu...

Am învățat riguros să mulțumim fără ca, de multe ori, să știm de ce mulțumim și cui mulțumim. Dar oare știm cu adevărat să trimitem în jurul nostru energia mulțumirii, a recunoștinței, pentru tot ceea ce ne înconjoară? Știm oare că adeseori risipim cuvinte de mulțumire goale pe dinăuntru, în timp ce ne zgârcim al naibii de tare când e vorba să oferim un adevărat Mulțumesc-Cadou cu valoare de neprețuit?

Știm oare că putem, fără neapărat să rostim "mulțumesc", nici în gând măcar, să trimitem recunoștința noastră acolo unde ea trebuie să ajungă? E de-ajuns uneori doar o privire, o tăcere plină de înțelesuri, o vibrație a corpului ori a sufletului nostru, o undă de energie luminoasă, o îmbrățișare, ori un zâmbet...

Important este (să învățăm) să Mulțumim... Modalitatea contează mai puțin.

Aceste rânduri sunt felul meu de-a mulțumi fiecăreia, fiecăruia din voi, cei cu care împart bucuria de a mă exprima, de a dărui, de a fi...



Partea și Întregul

Sunt parte a lumii în care trăiesc.

Fiecare gând al meu, fiecare acțiune a mea, fiecare emoție a mea, fiecare non-acțiune a mea devin parte a lumii care mă conține.

Vazută sau nevăzută, recunoscută sau nerecunoscută, conștientizată sau neconștientizată, legătura dintre mine și lume există.

Când o părticică din lume este ranită, mă doare fința mea în întregul ei, așa cum, dacă îmi

este rănit doar un deget resimt durerea în fiecare celulă din corp.

Privind durerea din mai multe părți ale lumii și resimțind-o în sufletul meu, mă întreb: ce am eu de vindecăt încă? Ce mai am eu de învățat?

Îmi întorc privirea în anii mei din urmă și văd toate semintele conflictului, agresivității, intoleranței pe care le-am împrăștiat, fără să vreau, în lume, în timp ce îmi certam copilul, în timp ce-mi acuzam partenerul de cuplu pentru că este și face altceva decât mi-aș fi dorit eu să fie sau să facă, în timp ce-mi judecam cunoscuții pentru că au alte viziuni decât cele pe care eu le consideram corecte.

Mă uit chiar și în trecutul apropiat și foarte apropiat, de ieri, de săptămâna trecută și mai zăresc răătăcite câteva semințe de neacceptare a celuilalt, de furie mocnită, de revoltă sterilă și ascunsă, de ignoranță în fața nevoii unui semen al meu.

Mă uit către lume și mă văd în ea ca într-o oglindă și sunt recunoscătoare pentru claritatea cu care întregul își reflectă partea și precizia cu care partea își reflectă întregul.

Nu mai pot smulge din pamant copacii imensi ai discordiei, intoleranței, agresivității, care au crescut din semintele gândurilor și faptelor mele din trecut. Accept că „cine seamănă vânt va culege furtună”, mai devreme sau mai târziu.

Dar pot alege de ca de ACUM înainte să nu mai pun apă la rădăcina acelor copaci cu roade amare.

Pot alege să plantez chiar AZI câteva semințe de pace, de înțelegere, de iertare, de acceptare, de

deschidere către celălalt și către ceea ce este, are, gândește, simte celălalt.

E posibil să nu mai am timpul necesar de a fi parte dintr-o nouă lume, împadurită doar cu copaci ai iubirii, grijii, atenției, toleranței față de ceilalți semeni.

Dar ma simt fericită și împăcată cu gândul că am contribuit la existența ei plantând câteva semințe bune, pe care le voi uda în fiecare zi în care îmi este dat să rămân în aceasta Lume a cărei parte Sunt(em).



Lasă-te pe Tine în fiecare loc...

Când vrei cu-adevărat să “uiți de tine”, “să lași în urmă grijile”, “să umbli pe poteci noi”, ia-ți cel mult valiza. Pe tine lasă-te acasă. Cu tot cu toane, tabieturi, zone de confort, obișnuințe, ticuri, frici, prejudecăți.

Devino... un vis al tău călătorind prin lume, fără de rang, fără de vârstă, fără chiar de nume. Devino tot ce nu-ndrăznești să fii în preajma mamei, a copiilor, a șefului, a doamnei profesoare. Devino un altfel de Tu- un Cineva ce știe că orice drum e o călătorie... de plăcere, cu termen limitat doar de oboseala pașilor ce-au vizitat prea mult. Devino un turist în viața ta, adună suveniruri din orice colț de zi, oricât de ternă, de banală ar fi. Devino ghid pe drumul către tine, devino călăuză celor ce s-au pierdut poate-n întunecime. Devino... vasul tău de croazieră și harta pentru cel mai aventuros parcurs... Devino exact acel Tu pe care vrei să îl găsești fugind... de tine. Fă-ți, zilnic și oriunde te-ai afla, o viață colorată și plină de intensitate și surprize, așa cum ți-o imaginezi de fiecare dată când plănuiești

să îți duci pașii pe-un drum nou. Nu-i niciun loc să te salveze de rutină, de derizoriu, de plictis ori de ruină.. "Omul sfințește locul "spune o vorba din popor.

Căci Tu ești Calea, tot tu ești și harta, tu ești și Ghidul dar și Călătorul. Tu ești în toate, tu ești Tot...

...când tu te vei schimba în cel care îți este dat să fii cu-adevărat, de vei rămâne acasă sau vei pleca prin lume, prea puțin contează. Te vei lăsa pe Tine în fiecare loc...și în fiecare loc te vei simți Acasă.



Bucură-te !

Prea adesea uităm să ținem aproape de inimile noastre darul poate cel mai minunat pe care-l primim atunci când ne naștem – Darul Bucuriei.

Nu se știe cum și nu se știe când, cei mai mulți dintre noi ne rătăcim prin vreun colț de lume sau de suflet puțința de a ne bucura.

Ne străbatem cărările vieții căutând bucuria la prea mulți kilometri distanță, vrem să o smulgem cu forța de unde nici măcar nu există, sperăm să o cumpărăm la prețuri mai mari sau mai mici sau încercăm asiduu să o descoperim în sofisticate alchimii...

Uităm prea adesea că Bucuria este în clipa de acum și în locul de aici, oriunde îți îndrepti privirea, oriunde îți întinzi mâinile, oriunde îți trimiți visele...

Bucură-te în fiecare (a)Zi !



Verbul "a iubi" – timpul prezent, diateza activă

...conjugăm prea adesea verbul "a iubi" la diateza pseudorelaționării, încalcând, neștiutori, o regulă elementară a gramaticii relaționale: SENTIMENTELE NU SUNT TOTUNA CU RELAȚIA.

Îl putem iubi cu toată ființa noastră pe celălalt, dar sentimentul minunat de iubire, fie el și reciproc, nu este și nu va fi nicicând un certificat de garanție pentru fericirea de durată și nici un atu în "jocul" relațional.

Iubirea pe care o nutrim pentru cineva nu ne salvează de derizoriu, de rutină, de frustrare, de dezamăgire ori de sincope de tot soiul ce pot perturbă ritmul vieții noastre de cuplu. Asistăm, cu uimire, la "paradoxuri" care par fără nici o noimă - iubiri desăvârșite ce sucombă rapid în relații-otravă ori în relații-închisoare și pe de-altă parte relații care încep fără iubire, dar în timp cresc, înmuguresc, înfloresc și-ntr-un final, ele chiar rodesc iubire...

Variabila esențială ce face diferența între o relație reușită și una eșuată nu este, totuși, sentimentul de iubire, ci aportul benefic, ecologic, sănătos, pe care fiecare din cei doi îl aduce în relație, aportul în mesaje pozitive, în valorizări, în gesturi încărcate de semnificații, în împărtășiri despre sine, într-o comunicare non-violentă...

Precaritatea dogmatismului atotputerniciei iubirii nu poate fi contabalansată decât de asumarea responsabilă a eficacității și frumuseții unui antreprenoriat în Doi...

Verbul "a iubi" se poate trăi într-un prezent continuu doar atunci când învățăm, fiecare din noi,

să îl conjugăm la diateză activă a unei relaționări constructive, deschise și responsabile...

“Prea-plinul” care ne inundă...

Vine un timp când prea-plinul din jurul tău se transformă într-un fel de... gaură neagră care te absoarbe, într-un fel de... aspirator care te golește fără să-ți dai seama, de... plinul din interiorul tău.

Se întâmplă cumva, într-un fel... viclean și greu sesizabil, că te inundă tocmai ceea ce abundă în viața ta. Te cuprinde un soi de confuzie, de debusolare, de anxietate, la început abia imperceptibilă, apoi din ce în ce mai evidentă – începi să te încurci, la propriu și la figurat, în... efectele nestăvilite ale împlinirii dorințelor tale. Căci Universul îți dă, până la urmă, nu doar ce îi ceri, ci și cât îi ceri, iar când uiți să... închizi robinetul, îți asumi inundația.

Privesc în jurul meu și este prima oară când mă simt încarcerată într-un edificiu... înalt, cu ziduri groase, cu mii de încăperi, cu mii de uși și ușițe, rafturi și sertare, cu sau fără chei, un edificiu al... tuturor acumularilor mele. Edificiul multor dorințe împlinite. “Ai grijă ce îți dorești căci s-ar putea întâmpla – spune o vorbă pe care parcă abia acum o talmăcesc pentru întâia dată.

Mă simt, dintr-o dată, revoltată de cât de nătâng am făcut uz și abuz de generozitatea universului, cât de nesăbuit am atras în viața mea atât de mult din ce nu aș fi avut nevoie și în același timp, mă simt eliberată, luminată precum cerul după o furtună...

Pesemne că, până acum, cumva, într-un fel mai greu de înțeles, fiecăruia sau întâmplare,

fiecare om și fiecăruia, mi-au folosit... ca să ajung aici, la clipa și la starea în care pot să spun:

E timpul să încep să fac curat, să arunc, să renunț, să triez, să aleg, să las deoparte...

E timpul să fac loc în jurul meu, să creez spațiu în viața mea, să decid ce vreau să mai păstrez...

E timpul să accept că Adevărata Abundență este în mine însămi. Este în fiecare dintre noi. Adevărata Abundență este curajul nostru de-a visa, e Forța noastră de-a Crea...

Și e de-ajuns doar să întindem o dorință către ea, apoi o mână. E legea simplă a lui “cere și ți se va da”.

Totul este să știi ce îți dorești cu adevărat în viața ta.

O casa nu-i neapărat Acasă, nu în haine îți stă Frumusețea, o diplomă nu-i Știința ta, un job nu-ți este Drumul, divorțul nu-i egal cu Libertatea, iar o căsătorie nu-i neapărat Iubirea ...

Vine o clipă, pentru fiecare, când e bine să învățăm să umplem orice spațiu sau timp gol din jurul nostru cu Prea-plinul dinlăuntrul Ființei noastre...

Lecție simplă:

Învățăm, greșind, să iertăm,

Învățăm, căzând, să zburăm,

Învățăm, suferind, să vindecăm,

Învățăm, încătușați, să ne eliberăm,

Învățăm, mirându-ne, să înțelegem,