

Cosmin Chelcea

TRĂIND CU INIMA DESCHISĂ

Eseuri pentru o viață trăită mai frumos

Sibiu, 2018

2011 împreună cu alte câteva persoane. Sau consilierul pentru dezvoltare personală cu care au dialogat în diverse ocazii.

Uneori, când există un motiv festiv sau o ocazie de petrecere frumoasă a timpului liber, m-ați regăsit pe scenă, prezentând spectacole, festivaluri, competiții.

Pot fi regăsit ca voce, printre milioanele de melodii ascultate vreodată de cineva, în cele câteva zeci de piese ale trupei Simbol sau ale proiectului muzical personal CosSim.

Sincer... nu cred că aș fi putut avea o singură profesie, o singură preocupare în întreaga viață. Am ales să-mi descopăr misiunile sufletului și să le onorez, chiar dacă asta înseamnă să practic mai mult decât o profesie și să-mi umplu timpul cu activități diversificate. Și chiar dacă asta, a stârnit de-a lungul timpului, multe invidii.

Dar toate astea, spun doar o parte despre mine. Acea parte care e vizibilă pentru toți.

Pentru un număr mai mic de persoane, pot fi descoperit și altfel. Un om care se bucură de vară și care ar prelungi un întreg an acest anotimp, romantic în momentele în care aleg să experimentez prin emoții și sentimente și pragmatic atunci când am ceva concret de realizat. Iar când aleg să nu am ceva de făcut, iubesc să iubesc, să călătoresc, să citesc literatură motivațională, să cânt sau să fiu util celorlalți și comunității...

Cu fiecare zi care trece, aleg să-mi fiu util și mie, să aflu cine sunt și să descopăr ceea ce devin...

CUPRINS

În loc de început	pag. 7
Dialoguri cu mine însumi	pag. 8
Lacrima unui zâmbet	pag. 16
Rezervația Umană	pag. 24
Esența	pag. 39
Mai mult ca prezentul	pag. 49
Trăind cu inima deschisă	pag. 55
În loc de sfârșit	pag. 81
Despre autor	pag. 85

DIALOGURI CU MINE ÎNSUMI

De câte ori stăm de vorbă cu noi? De câte ori lăsăm vocile pe care le auzim în interiorul nostru să pălăvrăgească vrute și nevrute, să facă auzite idei și concepții? Cine sunt aceste voci? Care e vocea minții neobosite, cum sună vocea spiritului și cât de tare putem auzi vocea inimii?

De câte ori am încercat să deslușim înțelesul ascuns al gândurilor care ne străbat mintea neîncetat? Să luăm pe rând fiecare gând rostit mental de fiecare dintre aceste voci și să-l dezbrăcăm de toate înțelesurile, să-i pătrundem toate sensurile. Să avem curajul acesta, pentru că aici, în mintea noastră suntem doar noi cu noi.

Ce-ar fi dacă ne-am imagina că suntem jurnaliști care am pune mereu întrebările necesare pentru fiecare din aceste gânduri ale vocilor din interiorul nostru? Să întrebăm pentru a afla mai bine, pentru a descoperi dincolo de gânduri care e sursa lor și mesajul... Să facem asta pentru a ne goli mintea de gânduri și inima de tristeți...

Sunt momente în care ni s-a spus să nu ne gândim la nimic; să facem o pauză... Dificilă misiune! Și dacă reușim, nu putem face vocile din interiorul nostru să tacă. Cum învățăm atunci pe care să o ascultăm? Oare, putem deveni observatori atenți și să ascultăm cu o oarecare detașare acest dialog interior și să extragem de acolo ce este esențial pentru noi? Efortul acesta merită. Poate ajungem să ne cunoaștem mai bine. Să

descoperim ce programe și convingeri greșite rulează în minte, ce tensiuni, supărări, blocaje și tristeți au pus stăpânire pe inima noastră. Încercăm și poate reușim să facem pace între minte și inimă și să echilibrăm ființa noastră, pentru binele nostru și pentru al celorlalți dragi nouă...

- *Începem? De astăzi? De acum?*
- *Tu... cine ești?*
- *Cine sunt? Eu sunt tu....*
- *Păi eu sunt eu. Nu știu cine ești tu, că pari a fi altcineva în același timp în care eu mă aud pe mine... Gândurile mele au mai multe voci? Sau e timpul să-mi programez o vizită la psiholog?*
- *Da. Tu ești tu dar și eu sunt tu, pentru că tu ești și eu în același timp. Suntem împreună, pentru că nu avem cum să fim altfel, din moment ce existăm. Nici măcar împreună nu e corect spus, pentru că suntem unul și același lucru, doar că în altă parte din interiorul tău/meu, în altă formă. Și... legat de psiholog, nu pentru asta ar trebui să mergi. Într-o lume precum cea de astăzi, oricine ar trebui să treacă măcar o dată pe an la psiholog. Pentru că acolo este sprijinit să găsească întrebările potrivite pe care să și le pună pentru a afla răspunsurile importante pentru viața sa...*
- *Ce urmează acum? Să mă consider normal că eu aud și o altă voce în interiorul meu și să intru în acest joc?*

- *Ai fi uimit să constăți cât de multe lucruri îți poți aminti atunci când ești atent și la mine - "cealaltă voce din interiorul tău". Ai atât de multe întâmplări din copilărie pe care le-ai uitat, poate atunci ți s-au părut neînsemnate, dar astăzi pot fi un răspuns la unele dintre problemele tale; și din adolescență îți poți aminti acele momente în care te-ai îndrăgostit și ai fost refuzat sau când ai fi vrut să continui o relație și totul s-a încheiat. Iubiri, conflicte, dureri, renunțări. Știi... tu crezi că dacă a trecut timpul le-ai depășit pe toate. Când, de fapt, ele au trăit cu tine mereu, le-ai dus în spate toți acești ani și uneori te-ai comportat, influențat fiind de toate acestea. Și chiar fără să-ți dai seama...*
- *Ar fi nevoie de o operație pe creier, sau una pe inimă pentru a scoate de acolo toate rănilor trecutului, tot ceea ce tulbură astăzi prezentul, tot ceea ce îmi deturneză viața de la parcursul ei firesc pe care mi-l doresc...*
- *Ai făcut vreodată o operație pe cord deschis?*
- *Nu, nu sunt chirurg...*
- *Dar, ai văzut vreodată vreun chirurg deschizând o inimă?*
- *Hmm... sunt multe înregistrări video din sălile de operație. Chiar mă gândeam, uneori la...*
- *...La ce te gândeai, văzând un bisturiu cum taie, cum desface trupul și apoi o inimă sângerândă, care așteaptă să fie reparată?*

- *Mă gândeam că uneori, sunt inimi care adună în ele atât de multă tristețe, care primesc atât de multe lovituri, care rețin acolo, ca într-o memorie emoțională, un întreg univers al ființei și al ființelor pe care le-a iubit...*

Mă gândeam că o astfel de ființă, care a ales să trăiască cu inima deschisă a simțit din plin viața. A experimentat totul și nimicul, bucuria și durerea, lumina și întunericul. Și toate cele care au bucurat, au trecut prin inimă. Și toate cele ce au provocat durere, au lăsat câte o urmă, în inimă. Aproape că te întrebi, dacă nu cumva în inimă este sălașul infinitului, pentru că inima pe toate le suportă, pe toate le oferă, le simte, le trăiește...

Sunt fel și fel de inimi. Unele pot adăposti mai mult, altele mai puțin. Unele se strâng în pieptul omului ignorant, se fac mai mici de durere și neputință, de rușine. Altele... nu se mai înțeleg cu creierul care se crede mai important și uită că menirea lui este aceea de a face posibil ceea ce inima comandă... Sunt inimi care cresc atât de mult prin bucuriile care le fac să tresară, dar sunt și inimi care se rup și care vor păstra pentru totdeauna cicatrici adânci, urme ale unor alegeri greșite, sau trăiri inconștiente...

- *În fiecare există câte o inimă care pulsează același ritm...*
- *Așa cred. Dar nu toate inimile sunt acordate pe același ton. Nu toate vibrează la unison. Melodia uneia, poate fi acompaniată de a alteia, sau poate crea o disonanță distrugătoare a armoniei.*

Dar... orice inimă poate fi acordată. De asta e atât de frumos în viață, când doi oameni se întâlnesc, deloc întâmplător, ei își pot acorda inimile. Și constată că nu orice melodie trebuie cântată la unison, ci pot avea chiar partituri diferite, care se întrepătrund, se armonizează, care produc vibrație în celălalt...

- *Aceste vibrații ale inimilor sunt importante... ele conving și creierul să-și facă mai bine treaba. Mentea noastră e orgolioasă. Vrea să se creadă despre ea că este șefa, cea care conduce totul. Și, uneori, oamenii ajung să creadă asta, când uită să asculte pulsațiile propriilor inimi. Când uită să interpreteze melodiile inimilor.*
- Da. Îmi place să cred că fiecare inimă își cântă melodiile sale. Unele sunt mai vesele, altele mai triste. Unele sunt atât de disonante încât distrug orice echilibru... Fiecare avem în noi Raiul în inimi și iadul în mințile noastre. Și atunci când uităm să respirăm în clipa prezentă, fiind atenți la fiecare pulsație a inimii, la fiecare gând al minții, nu mai suntem stăpânii propriilor vieți. Iadul din mințile noastre îl numim „memorie”, iar Raiul din sufletele noastre, deseori, îl denumim „amintire”. Depinde de noi, dacă și când activăm iadul în minte și raiul în inimă și, mai mult decât atât, tot noi suntem cei care alegem să nu coborâm și în inimă, iadul din minte. Noi decidem dacă urcăm în minte, Raiul din inimă.

- *Și totuși... poți trăi cu inima deschisă, fără să fie nevoie să te gândești la tot ce e mai rău și fără teama că inima ta va ajunge să fie atinsă de vreun chirurg...*
- E una dintre marile provocări ale existenței, aici. Curajul de a fi cu inima deschisă față de tot și de toate. Să alegi să te lași condus după înțelepciunea inimii și să-ți onorezi mintea pentru ceea ce poate face, fără a crea un conflict inutil între minte și suflet... Multe dintre dezechilibrele noastre sunt datorate modului în care privim și ne privim pe noi și pe ceilalți. Suntem învățați să ne vedem pe bucăți, să analizăm porțiuni de-ale noastre, uitând că totul este interconectat în noi și în afara noastră. Nu mai suntem un întreg, analizăm fie mintea, fie sufletul.
- *Din fericire sunt tot mai mulți aceia care văd astăzi omul ca pe un întreg, care abordează ființa umană din perspectivă holistică.*
- Sunt. Și înțeleg faptul că tot ceea ce este în interior, se manifestă și în exterior. Ceea ce e ascuns undeva în iadul minții sau în raiul sufletului, influențează viața. Inimile noastre se pot admira pe unele chipuri, tot așa cum pe alte chipuri se pot citi furtunile minții.
- *Dar oamenii au învățat să-și ascundă trăirile, emoțiile, sentimentele. Poartă diverse măști...*
- Pentru tot mai multă lume, viața e o scenă de teatru, unde interpretează doar roluri sociale, pe

scenarii scrise și regizate de alții. Ba mai mult, pentru mulți dintre noi, viața nu e decât un carnaval în care ne purtăm măștile. Așa, cică, ne protejăm inimile față de *invadatorii* care doresc să se apropie de noi; așa lăsăm impresia că suntem puternici și afișăm zâmbete *false* pe chip. Așa, credem noi că e mai bine: să construim ziduri cât mai înalte și cât mai groase în jurul inimii, căci ne cuprinde frica de a mai simți emoție, de a mai manifesta sentiment...

- *Ai ceva timp acum? Să ascuți și ceea ce am eu de zis? Ai putea să te oprești din ceea ce faci, să îți permiți să te relaxezi și să nu te enervezi prea tare dacă descoperi că tu poți avea păreri diferite despre același subiect, poți vedea diferit aceeași situație?*
- *Cred că deja fac asta. Îmi acord timp. Să te ascult. De fapt, să mă ascult, pentru că tu ești eu. Am reținut ideea, așa e?*
- *Subiectul să fie despre inimă. Și despre inimile celorlalți. Despre cât de frumos și despre cât de greu este să fii mereu cu o inimă deschisă în care să încapă întreaga lume de-ar fi redusă la un sentiment profund și unic și esențial: iubirea!*
- *Iubirea?*
- *Iubirea este cheia cu care deschizi porțile ferecate ale inimilor. Și cel mai important este să nu pierzi niciodată această cheie. Poate o mai răătăcești uneori, sau îți este furată. Dar, mai bine umblă cu cheia asta la gât, așa ca în copilărie și*

fii sigur că o vei folosi de fiecare dată când vei simți! Când primești atenție și simți fluturi în stomac, dar și când unii oameni îți vor întoarce spatele, vor uita de sentimente, de bunătate, de respect. Folosește-o mai ales atunci! Nu lăsa poarta inimii tale prea mult închisă, viața nu așteaptă să te bucuri de ea. Viața se scurge încă de la prima secundă a nașterii tale aici și apoi, an de an, la aceeași dată din calendar, îți sărbătorești îmbătrânirea, trecerea ta.

- *Unele discuții despre iubire, parcă le-am interzis... Care voce ești tu acum, de ai uitat că sunt subiecte interzise, oameni izolați într-un colț de suflet pe care însă uitarea nu poate să-i șteargă...*
- *Poți interzice cu mintea oricât de mult accesul la amintirile sufletului, dar ceea ce a fost trăit autentic va rămâne prezent. Unele amintiri vor fi vii, ca și cum s-au petrecut aievea, altele își vor păstra doza lor de nostalgie și chiar vei zâmbi... Important e să nu-ți pierzi viața trăind în prezent doar cu amintirile din trecut. Ascultă-ți toate vocile interioare și descoperă că dacă anumite întâmplări și oameni au rămas în trecut, atunci sigur nu erau pentru viitorul tău de atunci, devenit astăzi prezent. Dar alegerea e a ta!*
- *Chiar asta se va întâmpla în dialogul nostru? Vom răscoli chiar totul? Să știi că e posibil să stărnim lacrimi sau zâmbete, uneori amestecate, sau neînțelese...*