

Ana Maria Ducuță

Autobiografia scrierii și cunoașterii

Autobiografia scrierii și cunoașterii
Ana Maria Ducuță

Autobiografia scrierii și cunoașterii

Autobiografia scrierii și cunoașterii

Drumul către noi

Autobiografia scrierii și cunoașterii



Toate cărțile cu autori români și străini

Editură Pro Uiversitatea

Nică nu este deosebit de ușor să poți să urmărești fără recordul scrierii
lucrările în limba română. În cadrul Editură Pro Uiversitatea, însă, nu există
încercare să te ajută să te întâlnești cu scrierile românești. De la
o poveste de mândrie, până la o poveste de tristețe, de la o poveste
de dragoste, până la o poveste de amărăciune, de la o poveste de
adversitate, până la o poveste de speranță, de la o poveste de
căderea într-o lăptă, până la o poveste de răbdare și de
încercare să te întâlnești cu scrierile românești.

Cuprins

Despre autor.....	9
Introducere.....	15
Relații toxice.....	19
Spiritul	25
Despre emoții.....	29
Gânduri pe drumul către noi.....	34
Poezii din drumul către noi.....	117

În cadrul Editură Pro Uiversitatea, încercăm să te ajută să te întâlnești cu scrierile românești. Prima TV și Acasă TV, pentru a vorbi despre realizarea unei emisiuni de călătorie, complicită și prezentare de unul sau al doilea. De atenție, de la vîrstă de zece ani Ana a fost redactorul său în „Cineva”, unde a publicat o serie de articole săptămânale, care abia împreună cu reperul său în prima sa carte „De la radio... în case, peregrinări mănușe, casă mană”. În anul precedent, Ana Maria a susținut un grup de teatru în Iulius Habsburg, grupul căruia a participat în numeroase festivități. În cîteva momente și în următoarele, Ana Maria a sărbătorit absurd în fricoză, iar pînă astăzi nu s-a putut învînta la cei doi festiști alții festiști din România. În cîteva și următoare, Ana a obținut primul său cartea universitară internațională în 2012, cînd în lîmbă engleză, „Testing absurd or acceptable. Iubesc să duc viață în încreștere”.

Ana Maria a rămas să se adreseze în primul său copilărie și a adolescență în spînă în dezvoltarea comunității, și astăzi a crescut și în implicarea comunității pe care a extins-o în cîteva activități: copilărie și căsătorească socială și entuziasme astăzi adulțime, cum și a copilor. Din 2007

Respect pentru oameni și cărți

Spiritul ne cere doar să îl recunoaștem, să îl acceptăm și să nu încercam să îi facem noi un program în această existență. Astfel, el se poate manifesta în acord cu programul karmic și cu tot ceea ce este spre folosul nostru, pe termen lung și înținând cont de toate evenimentele viitoare. Atunci când încredințăm mintii noastre tot ceea ce va urma, ea nu are cum să accesese bagajul informațional al spiritului și, operând cu toate cunoștințele deja înregistrate, ne creează un fals sentiment de control și putere, când de fapt ne aflăm exact la polul opus, într-un haos greu de controlat. Când spiritul este lăsat să acționeze din vasta înțelepciune pe care a acumulat-o, începem să ne ajutăm de mentalul nostru în punerea în aplicare a ceea ce spiritul nostru și-a propus.

Spiritul niciodată nu ne poate sabota sau sănătionala, el are în permanență în față harta evoluției noastre spirituale, astfel știe exact de ce anume avem nevoie în fiecare etapă din viață noastră.

Cea mai mare eliberare pe care realitatea spiritului ne-o oferă este faptul că, atunci când trăiești în timpul tău interior, nu mai ești limitat de timp în niciun fel. Atunci când înțelegi că nu trebuie să ajungi nicăieri sau să fii într-un anume fel, ci pur și simplu să trăiești cu bucurie prezentul și să accepți toate lecțiile care vin spre tine, atunci ești eliberat de falsa imagine pe care societatea îți-o creează despre tine. Nu te mai grăbești nicăieri, pentru că deja ai ajuns, în orice punct te-ai afla.

Astfel, ajungem în punctul în care ne reevaluăm prioritățile. Atunci când nu mai trăiești condiționat de ceea ce mintea ta îți spune că ar trebui să fii, ajungi să fii tu însuți. Începi să vezi oamenii conform energiei pe care o emit, și nu conform altor criterii precum avereia, popularitatea, puterea sau frumusețea fizică.

Relații toxice

Primul lucru pe care îl vei face atunci când te conștientizezi ca spirit este să îți faci curat în viață. Si aici vorbim de oamenii a căror frecvență vibrațională este una foarte joasă, care au mereu nevoie să fie aclamați, iubiți, sprijiniți dar care nu oferă niciodată în schimb nimic din ceea ce primesc, și mai mult de atât, ne iau tot ceea ce avem. Sunt mereu nemulțumiți de ceva, orice am face nu sunt satisfăcuți, și astfel devine o dependență emoțională împlinirea nevoilor lor. Ajungem să facem mai mult, să mergem mai departe ca data trecută, doar să îi vedem mulțumiți. Suntem practic pe o roată a hamsterului, în care ne învârtim în gol. La urmă vom sfârși nu doar epuizați psihic și emoțional, ci vom ceda oricărora cerințe prezentate de aceștia pentru că acesta a fost și scopul inițial: să ne facă să zicem ca ei.

O relație este toxică atunci când suntem nesiguri, trăiți, ne simțim izolați de restul familiei, prietenilor, suntem anxioși, ne este teamă de ceea ce persoana în cauză ar putea să ne zică sau să ne facă și nu mai reușim să ne mai identificăm cu propriile valori și bucurii. Depindem în totalitate de ceea ce face, ce zice, ce simte persoana toxică, până când ajungem să îi trăim ei viața. Practic, tot ceea ce facem de când ne trezim și până mergem la culcare, este să încercăm să împlinim niște aşteptări imposibile pe care această persoană le are de la noi.

O relație toxică poate fi deghizată într-un partener extrem de grijilui, într-o prietenă care ne sufocă cu atenția ei, într-un părinte care ne-a umilit și ridiculizat încă din copilărie. Relațiile toxice nu se opresc la relațiile romantice, ele au loc și în rândul membrilor aceleiași familii, nu în cont de educație, statut social sau etichetă.

Sunt peste tot și au la bază un numitor comun: frica. Victima ajunge să credă că întreaga sa viață depinde de abuzator și că acesta este singurul care poate da sens vieții ei.

Astfel apare dependența emoțională și nevoia de a primi validare din partea unei persoane care nu este dispusă să ne acorde încrederea și timpul ei.

Eliberarea dintr-o relație toxică se face numai fiind extrem de fermi, hotărâți și în același timp subtili. Abuzatorul va încerca să ne înduplece, să ne facă să ne simțim vinovați de toată situația, să ne săntajeze emoțional și în cele din urmă va recurge la gesturi extreme: poate amenința ca să va sinucide, că ne va face rău, că ne va distrugе emoțional și social și tot felul de alte capcane în care nu trebuie să cădem.

Identificarea unei relații drept „toxice” trebuie să răspundă la trei întrebări, în primul rând: „Mă simt în siguranță emoțional, fizic și spiritual lângă această persoană?”, „Am o stare de liniște lângă această persoană și pot să mă comport normal, fără să fac vreun efort?” și „Îmi este teamă de această persoană?”

Dacă am îndoieri cu privire la intențiile persoanei în cauză față de mine, dacă încerc să găsesc mereu o cale de scăpare atunci când suntem împreună, dacă mă simt nesigur și îmi e rușine să exprim ceea ce simt și gândesc, atunci vorbim de o relație toxică.

O relație toxică reprezintă la nivel energetic modificarea vibrației pe mai multe structuri: în primul rând, este vorba de afectarea corpului mental, locul unde sunt procesate la nivel energetic toate gândurile noastre. Apoi, este afectat corpul eteric sau corpul vital, unde sunt procesate toate emoțiile, stările și trăirile noastre.

Corpurile subtile funcționează ca un mecanism întreg și interdependent: dacă se produce un dezechilibru la nivelul corpului mental, acesta va fi receptat și de corpul vital, respectiv de corpul fizic. O relație toxică înseamnă că, la nivel energetic, fluidul astral care curge din supra-mental către corpul mental, corpul eteric, respectiv corpul fizic, nu mai ajunge să hrănească niciunul din corpuși așa cum trebuie, practic doar o anumită parte din el este transmisă către celelalte corpuși, ajungând să suferim astfel de depresie, anxietate, durere, atacuri de panică și alte stări. Sigur că buna funcționare a corpurilor subtile depinde de mediul în care ne desfășurăm viața, de ceea ce mâncăm, de stilul de viață (sedentar versus activ), de ceea ce gândim și de felul în care ne administrăm emoțiile, însă o relație toxică este un element extrem de distructiv.

Relații toxice

21

Practic, vibrația coruptă de la nivelul corpului energetic al persoanei toxice este transferată la nivelul corpurielor noastre subtile și astfel ajungem să funcționăm și să ne hrănim cu acea vibrație. Ajungem să identificăm drept benefică și necesară o structură vibrațională coruptă, pentru simplul fapt că ea reprezintă o obișnuință la nivel energetic iar corpurile noastre subtile o detectează și îl drept ceva necesar.

Auzim des expresia „mi-a rămas sufletul la cineva” sau „a plecat cu inima mea”. Dintr-o perspectivă cuantică, în acest caz vorbim de un transfer de energie de la nivelul corpului energetic al unei persoane toxice către corpul nostru energetic până în punctul în care ajungem să ne identificăm cu structurile energetice ale persoanei în cauză mai mult decât cu structurile noastre energetice. Suntem asimilați într-un fel de celălalt, și ajungem evident să răspundem doar stimulilor veniți de la cealaltă persoană. Cunoșcuții, prietenii ne îndeamnă: „nu vrei să cunoști pe altcineva?” sau ne spun „ești atât de naiv/naivă, această persoană nu te merita”. În gândul tău îți spui: „Mulțumesc pentru nimic. Astăzi știu deja. Spune-mi cum să scap din situația asta și eu sunt de acord”.

A scăpa de o relație toxică nu se referă doar la momentul în care te desparți fizic de persoana respectivă și nu vă mai veți, auziți sau conectați în vreun fel. A scăpa dintr-o relație toxică înseamnă, înlocuirea la nivel emoțional și energetic a structurilor corupte care au ajuns să ne populeze din punct de vedere energetic cu o altă frecvență vibrațională, suficient de puternică încât să stopeze proliferarea vechii frecvențe vibraționale.

Sunt situații când la nivelul corpului mental am înțeles că persoana respectivă ne face foarte mult rău, dar cu toate acestea la nivelul corpului eteric avem nevoie să facem schimb de emoții, stări, trăiri cu acea persoană. De multe ori ne întoarcem la cineva care ne-a rănit profund doar ca să mai primim ceva la nivel emoțional din partea persoanei respective, fără să ne pese de demnitate, orgoliu sau rațiune. Suntem pur și simplu dependenți de vibrația toxică a cărei lipsă ne face să o vrem mai mult.

Recunoașterea și identificarea unei dependențe emoționale nu este un proces simplu: va fi nevoie să las în urmă orgoliul și să pot sta față

Respect pentru oameni și cărti

în față cu mine însuși, cu slăbiciunile și durerile mele, pentru ca să pot opri alimentarea corpilor mele subtile cu vibrația toxică.

Cum pătrunde această vibrație toxică la nivelul corpului energetic? Bineînțeles, cu ajutorul unei breșe din sistem. Breșa o reprezintă așteptările noastre și proiectarea la nivel vibrațional și emoțional a acestor așteptări asupra unei alte persoane. Ce înseamnă asta? Înseamnă că eu, iau de bunăvoie și nesilit de nimenei o anumită structură vibrațională pe care o implantez în subconștiul meu(spre exemplu: acest bărbat/această femeie este partenerul ideal). Acest gând, ajuns în subconștiul îmi va alimenta întreaga interacțiune cu persoana în cauză, eu rulând acest program în ciuda a ceea ce persoana respectivă manifestă față de mine. La nivel energetic, programul mental” această persoană este partenerul ideal” va continua să genereze o stare de euforie. De ce? Vibrația asociată cu acest gând, ajunsă la nivelul corpului energetic al persoanei respective, se va întoarce la mine, multiplicată, chiar dacă persoana în cauză nu are sentimente față de mine. Eu mă voi hrăni practic cu vibrația mea, alimentată de interacțiunea cu corpul energetic al persoanei respective. Aceasta este doar începutul. Pe feedbackul emoțional și energetic pe care îl primesc de la mine, și care se întoarce la mine ca un ecou, voi începe să croșetez și alte structuri pe care le voi planta în subconștiul meu și care vor reprezenta o structură solidă în interacțiunea noastră.

În acest mod ajung anumite persoane să povestească: „m-a înșelat/trădat/umilit/mințit timp de zeci de ani și eu nu am bănuit nimic, cum e posibil?” Da, este foarte posibil. La nivel vibrațional ai trăit o frumoasă poveste cu tine însuți, alimentată de toate așteptările și gândurile tale, iar persoana în cauză a înțeles exact care sunt punctele tale vulnerabile și a apăsat exact butoanele pe care le cunoștea capabile să aducă efectul scontat. Acum probabil va întrebați: „sună cam pesimist acest scenariu, oare nu pot face nimic să previn asemenea situații? Si dacă Dumnezeu există, de ce le dă voie abuzatorilor de orice fel să facă ceea ce fac?”

Răspunsul la această întrebare are legătură cu spiritul nostru și programul karmic pe care ni l-am propus la întrupare. Este esențial să înțelegem ca tot ceea ce experimentăm și trăim în această viață este

numai ceea ce spiritul nostru găsește oportun, necesar și benefic. Nu vine nimenei din afara noastră să decidă ce fel de suferințe vom experimenta, spiritul își alege exact trăirile care la nivel vibrațional ne asigură creșterea necesară pentru a putea să ne dezvoltăm și să învățăm toate lecțiile necesare. Se prea poate să identific la nivel de rest karmic un anumit spirit care să îmi servească drept instrument de purificare, cu care să aleg să am o relație apropiată, și acel spirit să vina din două motive: odată ca instrument de purificare (simt nevoia să am o relație cu el) și în al doilea rând ca lecție karmică (trebuie să mă desprind de acest instrument de purificare și să am curajul să mă opresc atunci când o relație îmi pune sănătatea mentală, fizică, emoțională și chiar viața, în pericol).

Suntem condamnați să fim cu cineva atât timp cât ne condamnăm noi la persoana respectivă: când la nivel vibrațional am crescut suficient cât să construim înăuntrul nostru o structură energetică independentă, alimentată doar de spiritul nostru și fluxul astral divin, atunci nu mai suntem în pericol să manifestăm vreun fel de dependență emoțională sau spirituală față de cineva. Spiritul se întâlnește în această existență cu o sumă de spirite cu care a mai avut contact în alte vieți: cu unele spirite a avut o relație de iubire, cu altele de ură, unele au fost ghizii săi în astral, alte spirite au fost pur și simplu neutre față de el. Ne întâlnim de multe ori în cadrul aceleiași familii cu spirite care ne-au rănit în trecut și acum sunt mama, tatăl, fratele, sora sau bunicii noștri. Relația noastră din această viață sigur că va fi afectată și influențată de tot ceea ce am experimentat în trecut alături de ei. De ce vin aceste spirite în viața noastră? Ca să ne ajute-și ca să le ajutăm-să încheie anumite cicluri karmice fără de care evoluția noastră și a lor este pusă în pericol.

Conștientizarea unei relații toxice este primul pas către eliberarea de ea și este cel mai important. Acest pas se realizează atunci când, la nivelul corpului mental, energia acumulată aici se focusează să elimine toate structurile energetice comune, din care ambii parteneri se hrănesc.

La ceva timp după ce am terminat o relație toxică, putem să îl visăm pe fostul partener sau chiar continuăm să ne gândim la el: acest proces se datorează structurilor energetice comune pe care le împărtășim la nivel mental.

Respect pentru oameni și cărți

Felul în care gestionăm acest proces anevoieios și dificil de desprindere de persoana toxică este felul în care reușim să ne readucem înapoi în viața noastră.

Conexiunea pe care o avem cu spiritul nostru este întreținută de funcționarea corpurilor subtile, de ceea ce gândesc, simt și manifest în fiecare secundă din viața mea. Nu am cum să am în viața mea bucurie și iubire, dacă eu manifest tristețe și ură față de ceilalți și mai ales față de mine însuși.

Una dintre cauzele comune ale relațiilor toxice este stimă de sine foarte scăzută, care are la bază o lipsă de iubire față de propria persoană. Undeva, în marea agitație pe care o constituie viața noastră, uităm să ne bucurăm de persoana care se află cel mai aproape de noi: noi însine. Această lipsă de iubire reprezintă terenul perfect pe care să poate instaura o relație toxică.

Cultură modernă ne învață să apreciem în permanență tot ce este vizibil, strălucitor, pomos și mai ales tot ce nu este al nostru. Ne trăim viețile în aşteptarea miracolului, persoanei ideale, slujbei de vis, carierei incredibile, uitând că neglijăm chiar scopul pentru care ne-am intrupat: să avem grija de spiritul nostru.

Ce înseamnă mai exact să ai grija de spiritul tău? Să îl hrănești cu stări, vibrații, gânduri, fapte care sunt o manifestare a iubirii necondiționate, a compasiunii și a toleranței. Atunci când ești preocupat de ceea ce intră în stomacul tău, și ai o dietă sănătoasă, o faci pentru că înțelegi că dieta ta îți afectează sănătatea și chiar viața. În același mod, trebuie să fim preocupați de ceea ce intră în spiritul nostru.

Spiritu și lumina

Spiritul

Spiritul este extrem de sensibil la vibrațiile eterice, acestea alcătuind corpul eteric sau ectoplasma. Dacă fumăm, bem excesiv, mâncăm cantități uriașe de carne, nu dormim, ne purtăm urât cu ceilalți, ne place să îi umilim pe ceilalți, corpul nostru eteric va fi afectat. Treptat, vibrația de la nivelul acestuia scade, până când ajungem pe o frecvență foarte joasă. Ce se întâmplă atunci? Atragem exact ceea ce emitem, și astfel se vor lipi de noi o serie de paraziți spirituali și energetici pe care o să îi dezlipim cu greu după noi, asta în cazul fericit în care reușim să îi identificăm.

Această muncă pe care o depunem față de noi însine nu este una ușoară. Trăitul conștient nu se compară cu viață irresponsabilă pe care o duce o persoană căreia nu îi pasă de ceea ce gândește sau simte, ea însăși sau ceilalți. Responsabilitatea pentru propriile fapte este responsabilitatea spiritului nostru pentru ceea ce emite în fiecare secundă. Am putea spune că în această viață suntem interfața spiritului nostru, o parte integrantă a lui, pe care o manifestăm în funcție de programul karmic și circumstanțele vieții noastre.

Schimbarea frecvenței vibraționale pe care ne aflăm reprezintă o altă viață pe care o trăim. Realitatea spiritului nu se compară cu nicio formă a realității fizice în care trăim, și de aceea este eliberatoare. Ca să ajungem însă acolo, este nevoie de un efort constant și de o stare de conștientizare a tot ce ne lipsește emoțional și spiritual și tot ce vrem să primim de la noi însine.

Schimbarea se produce că urmare a muncii pe care o depunem ca spirit, mental și aparat emoțional intuitiv: ea nu are loc decât dacă integrăm în totalitate ceea ce gândim și simțim în ceea ce suntem și practicăm în viață de zi cu zi. Mai presus de orice principiu spiritual este punerea lor în aplicare în ceea ce facem. Degeaba citim cărți despre cum să fim dacă noi nu putem pune în aplicare nimic și nu vrem să ieșim din zona de confort.

Respect pentru oameni și cărți

Schimbarea vine cu momentul prezent, cu ceea ce decizi să faci acum, nu cu ceea ce o să faci începând cu săptămâna viitoare, luna viitoare, anul viitor. Schimbarea este implicarea mea activă în ceea ce sunt, observarea slăbiciunilor mele și acceptarea lor, menținând în același timp dorința de a le depăși.

Procesul de schimbare necesită acceptare totală a faptului că pornește de la zero și pot să ajung oriunde. Accept permanent unde sunt fără să mă enervez sau frustrez, dar în același timp nu uit de ce am plecat la drum și unde vreau să ajung. Este un echilibru între a mă aprecia și valoarea pentru ceea ce sunt acum, fără să pierd din vedere ceea ce aspir să devin.

Suntem subiecții acestei schimbări toată viața noastră, și este necesar să ne concentrăm asupra noastră, pentru a nu îl lăsa pe ceilalți să devină prioritatea noastră. Când noi nu mai suntem prioritatea noastră, renunțăm practic la dreptul inherent al spiritului nostru de a fi independent, fericit și liber, și îl transmitem astfel că oricine altcineva este mai important decât el. Bineînțeles, rezultatul acestei neglijențe reprezintă o stare de apăsare și tensiune permanentă, simțind că ceva ne lipsește și că nimic din ceea ce facem nu ne împlinește.

Recunoașterea noastră ca ființe multidimensionale este esențială în capacitatea noastră de a ne trăi viața plenar, de a depăși suferința fără să o facem parte din identitatea noastră.

Suntem permanent conectați cu spiritul nostru, care ne scoate în cale evenimentele, persoanele și situațiile de care avem nevoie să creștem. Trebuie doar să fim atenți la ceea ce se petrece în jurul nostru, pentru a înțelege cât de interconectați suntem unii cu ceilalți și cât de mult putem schimba în bine viețile celorlalți atunci când noi suntem bine.

Nu putem avea o viață perfectă, dar putem să avem grija ca tot ceea ce ni se oferă să fie folosit în avantajul nostru. Ne reconfigurăm permanent programul karmic prin ceea ce păstrăm pe frecvența noastră vibrațională. Orice lecție karmică învățată, acceptată și integrată în ființa noastră reprezintă o reconfigurare a destinului nostru: odată ce am depășit o emoție, o stare, o durere, la nivel vibrațional devinem compleți și astfel necesitatea lecției respective, dispare.

Orice traumă dintr-o existență anterioară care a rămas nevindecată se va manifesta foarte intens în următoarea existență, cu cât ajungem mai aproape de centrul traumei și o experimentăm mai profund, cu atât ne apropiem de eliminarea ei din programul nostru karmic. Aducerea la suprafață a unei traume profunde necesită experimentarea ei fără să ne temem că vom rămâne acolo, în durerea și haosul generate de ea. Vindecarea a ceea ce ne doare în această existență se realizează înțelegând că spiritul nostru nu face diferență între viața trecută și cea prezentă, el trăind într-un prezent continuu. Din acest motiv, spiritul nostru va experimenta o serie de stări și emoții pe care mintea va încerca să le respingă, însă se va lovi de ele constant, deoarece mintea este instrumentul cel mai util al spiritului, dar nu îl guvernează.

Ceea ce am făcut în trecut ne urmărește în această viață, dar nu ca să ne condamne, ci ca să ne învețe să ne acceptăm și iubim. Această acceptare și iubire de sine se realizează atunci când coboram în străfundul ființei noastre, când suntem dispuși să scoatem la suprafață tot ceea ce conștiientul nostru găsește rușinos sau nedenn de noi. Nu putem să ne ajutăm vreodată dacă nu suntem sinceri față de noi însine. Nu putem să aducem lumină în viața nimăului dacă nu suntem noi lumina în viața noastră.

Atunci când ni se întâmplă orice eveniment nefericit, instant căutăm să dăm vina pe cineva sau pe o situație. Acest tip de comportament ne îndepărtează de ceea ce ne-am propus, și anume să rămânem conectați cu noi însine. Asumarea responsabilității pentru tot ce experimentăm este începutul eliberării și bucuriei: indiferent de ceea ce mi se întâmplă, atunci când accept responsabilitatea accept și ca pot face ceva să schimb situația respectivă. Pasarea responsabilității unei terțe persoane reprezintă o renunțare la noi însine pe care o suportăm cu greu.

Spiritul își pregătește toate conjuncturile de care are nevoie, ca să înțeleagă și să își clarifice tot ceea ce reprezintă contextul viitor pentru toate lucrurile benefice pe care le va experimenta. La capătul celor mai mari dureri se află de multe ori cele mai mari eliberări și bucurii, la care nu am fi ajuns fără să experimentăm suferința în primă instanță.