

GEORGIANA SPĂTARU

EXERCITII de
FERICIRE

GÂNDURI FĂRĂ JUSTIFY

Cuprins

1. Fericire la puterea cubului	9
2. E timpul să lăsăm rana la Lumină!	13
3. Noi suntem cele care vindecă lumea!	19
4. Detox spiritual	23
5. Vorbește-mi despre iubire ca să îți spun de ce ești furios	29
6. Cu ce NU te ajută să gândești pozitiv	33
7. Ieși din haos, înțelegând cum l-ai creat!	39
8. Iubește-te pe tine: de la gând, la faptă!	43
9. Hai înapoi în Prezent!	49
10. Educă-te, ca să mă educi!	53
11. Tu cine ești?	57
12. Bomboane pentru Ego	63
13. Oricum am face, întotdeauna câștigăm!	69
14. Trăiește cu Intenție!	75

15. Într-o lume de Speciali mi-aș dori să trăiesc!	81
16. Exerciții de Fericire	85
17. Până când plictiseala ne va despărți...	91
18. Ce contează cu adevărat?!	97
19. Sărituri în golul dinăuntrul tău	103
20. Așa cum sunt!	107
21. Jumătate împărțit la doi!	111
22. Hai să facem dragoste...	117
23. Despre mine. Și, poate, despre tine...	121
24. Dreptul de a trăi după bunul plac	125
25. Fii sufletul pereche pe care îl aștepti!	129
26. Alte conversații cu Dumnezeu	133
27. Tu întrebi, Universul răspunde!	137
28. Partenerul de viață nu e Mall	143
29. Ce-și doresc femeile?!	145
30. Viața trece în timp ce...	149
31. Timpul din noi...	153
32. Darul nemulțumirii	157
33. Când frica doare...	161
34. Vina, bat-o vina!	167
35. Primele trei întrebări pe care un părinte ar trebui să le adreseze copilului său adult	173
36. Arta Posibilului	179

37. Cinste femeii care „stă” acasă!	187
38. Noi începuturi, Marele Vis și Corul Vocilor mele...	191
39. Tăceri care urlă în noi	197
40. CONTRAVIATA Pentru cei care așteaptă	201
41. Campanie împotriva violenței față de noi înșine	205
42. Putem trăi fără griji?!	209
43. Meditația și depresia. Utilitatea și inutilitatea	215
44. Despre prieteni, prietenie și prietenii	223
45. Testul de identificare a Nebucuriei în familie!	229
46. Notă către mine...	233
47. Știi că e iubire pentru că nu trece niciodată. Cu nimic!	237
48. Frumusețea dinăuntru nu poate fi întoarsă pe dinafară	243
49. Dacă viața-ți dă prezent, nu-l face clipă de apoi	249
50. În câte bucăți trebuie să ne împărțim	
pentru a ne simți întregi?	253
51. Imunitate la scheletele din dulapul conștiinței	259
52. Cel mai puternic descântec de protecție	265
53. Așa funcționează fericirea	269

În loc de POSTFAȚĂ

„Scrie Broasca!” sau cuvânt de încheiere

pentru Alice... 273

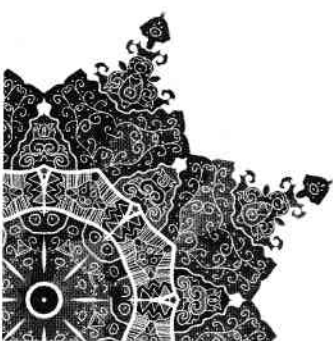
1. Fericire la puterea cubului

Negociază totul, fă compromisuri unde crezi că-i musai, dar nu-ți târgui fericirea! Nu lăsa astăzi ca să recuperezi mâine, nu pune deoparte fericire pentru când va fi potrivit. Te vei învăța cu mai puțin, cu și mai puțin și chiar mai puțin de atât.

Fericirea de azi e nenegociabilă. Nu devine frivolă în fața niciunui principiu și a niciunei dogme. Nicio economie nu mă va convinge că e sănătos să pun 20% deoparte pentru vremuri mai grele. Fericirea de azi e eternă precum acest *acum* care crește în mine fericire și mă antrenează să țin pasul cu entuziasmul vieții și cu oportunitatea de a zâmbi din toată inima de câte ori viața îmi ține partea.



Că vine din pantofi, Dumnezeu,
ciocolată caldă sau parfumul lui,
fericirea merită consumată atunci
când e, atât cât e. Toată. Întreagă,
fără gânduri despre altceva decât e.



EXERCITII DE FERICIRE. Gânduri fără justify

Că vine din pantofi, Dumnezeu, ciocolată caldă sau parfumul lui, fericirea merită consumată atunci când e, atât cât e. Toată. Întreagă, fără gânduri despre altceva decât e.

Stai noaptea să lucrezi pentru jobul vieții tale și nu știi dacă ăsta-i sensul vieții?! Ești fericit când îți începe dimineata? Te bucuri când munca ta atinge și mințile celorlalți, ori sufletele și emoțiile lor? Atunci ăsta-i sensul și altul nu-i! Trăiește ca un cub: pe orice parte te întorc părerile celor din jur, despre *cum* să-uri și *de ce*-uri, tu rămâi cub în decizia de a nu-ți negocia fericirea. Oricum ar cădea un cub, e ceva nenegociabil în forma sa. Are încăpățânarea de a se rostogoli oricât și a rămâne neschimbat. Fii cub în fericirea ta!

Îl iubești, ești fericită când ești cu el, dar nimic din iubirea lui nu îți aduce siguranță. Fii cub! Nu negocia fericirea! Negociază termenii, vorbele, timpul, dar nu altera scânteia inimii cu principiile minții. Nimic nu merită să începi furtuna pentru a câștiga o luptă. Orgoliul și fericirea sunt imposibile deodată, iar când orgoliul conduce mintea, ți-ai negociat entuziasmul clipei. Orice ai fi avut de câștigat, deja ai pierdut.

Vrei un copil educat? Nu-ți și nu-i negocia fericirea! Casa, masa, patul, tapetul scump sau ultimul leu rămas în portofel sunt negociabile. Fericirea lui, nu! Orice mai puțin de ochi luminoși și bucurie-n glas se va stinge în amintiri și va încolți în trăirile noastre de adulți, ca stări

de negociată fericire.

Opt miliarde de orgolii vor stârni luptă undeva, cândva. Opt miliarde de cuburi se vor sprijini unele de altele și vor construi un nou pământ.

Nimic, nicicum, niciodată nu-ți va justifica amânarea fericirii, transformarea ei în „ceea ce trebuie” sau „ce e de făcut”. Nu ai niciun motiv să nu înveți de astăzi fericirea, să nu te-apuci de-acum să închei orice negociere în privința fericirii tale, și orice amânare a ceea ce ți-ar putea aduce bucurie în suflet.

*Fii ca un cub, convins, compact,
decis să-ți păstrezi colțurile clare,
în fața orișicui și-ar pune mintea
ca să te ia la rost de fericirea ta.*

*Fii demn, stabil, abil
în a-ți menține starea fericită.*

*Viața te va întinde, răsuci și ondula,
dar când îți va da drumul,
rămâi tot cub, în fericirea ta!*

2. E timpul să lăsăm rana la Lumină!

Poate ai douăzeci de ani sau șaizeci, ai tot ce îți trebuie sau te simți descoperit, cauți să cunoști sau ești obosit să tot înveți. Poate ți-ai ascuns toate defectele într-o funcție, lipsa iubirii de sine în relații și teama de ziua de mâine într-o asigurare de viață. Poate vorbești cu Dumnezeu printr-o rugăciune sau prin felul în care îți practici retorica, zi de zi, cu sinele tău, și îți simți sufletul obosit de încercări sau bucurios de descoperiri. Oricum ai fi, ești un om al secolului schimbărilor rapide și al teoriilor care ieri erau bune și astăzi sunt înlocuite

de o practică diferită de obişnuitul tău. Oricum te vezi, ești îndreptățit să fii obosit. Omul zilei de astăzi este atât de informat că nu mai știe ce să creadă și în cine; este poate deprimat de la presiunea nelimitatelor metode de a-i induce fericirea, lipsit de soluții pentru el, deși, la o căutare pe Google, sunt atâtea. Omul de astăzi este bolnav de contradicție, căci inima lui acoperă strigătele minții, neobosite în a-și lua apărarea. Omul timpului nostru se simte lipsit de apărare, chiar dacă trăiește în vremuri mai sigure ca oricând în istoria lumii.

Fie că ai fost un copil trădat, un adolescent umilit, un tânăr respins sau un adult care simte acut nedreptatea, lumea de astăzi nu acceptă răniți, decât în locurile special amenajate pentru asta. Măștile, anodine și convenționale, ne duc în confortul micimii, unde simți deprecierea prin comparație cu fațetele celorlalți, dar ai avantajul de a nu fi singur.

Drumul construit de *măști* pare unul îngust, ca orice cale de evadare, ego-ul este obliterat de aglomerația tuturor celorlalte ego-uri dispuse să-și amâne vindecarea pentru confortul de a nu li se vedea rana.

Omul de astăzi, în lumea de astăzi, este fie un *condamnat*, fie un *erou*. Primul se supune nomenclatorului social de a nu-și arăta slăbiciunea, de a fi bun oricât rău și-ar face sieși, fericit cu forța și îmbuibat cu gânduri pozitive într-o minte profund scindată. Al doilea, obosit de construirea măștii care îi definește strategia de viață,

ordonându-i cine să fie, se dă învins, recunoscându-și rana și arătându-și lacrimile, suferința, trădătorii, patima, revolta, umilința, neajunsul, prostia, sărăcia, eșecul și greșelile. Realizează că încă o zi în care își va pune *masca* îi va întârzia Adevărul, îi va lua din Putere și-l va ține departe de Calea lui. Înțelege că cea mai mare frică - scenariul de care se temea zi de zi - și cel mai mare rău - cel de care se ascundea în spatele *măștii* confecționate din gânduri pozitive și idoli falși - deja îi cuprind secunde și fiecare gând.

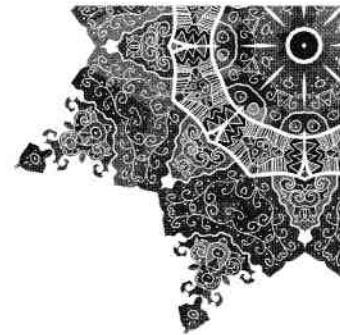
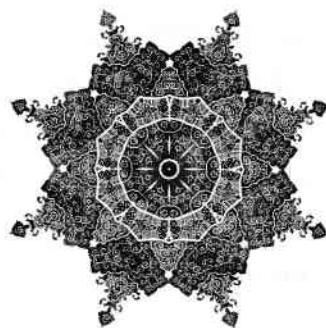
Astfel, *eroul* se decide să-și lase rănile în Lumina pe care o simte, dar nu știe de unde vine, caută Adevărul în locul părerilor, Vindecarea, în locul rictusului suferind, Iubirea, în locul vinei. *Condamnații* îl vor judeca, îi vor reproșa abandonul – căci ei singuri s-au abandonat de la Lumină, îi vor întoarce spatele, dar îi vor urmări atent mișcările, atât cât mintea lor poate cuprinde zarea noului drum al *eroului*.

Eroul zilei de astăzi este în fiecare dintre noi, când alegem să ne vedem rănile, să ne recunoaștem ca fiind în stare de a ne vindeca, de a gândi cu o minte *înaltă*, de a ne împuternici. Acest erou se trezește, de fiecare dată când contestăm autorități dispuse să se ajute, nu să ajute, să se remarce, nu să sprijine. *Eroul* este în fiecare mamă și tată care realizează că au nevoie de educație, înainte de a se erija în educatori, de iubire de sine, pentru a iubi *corect*, de sens pentru a nu interveni în sensul copilului

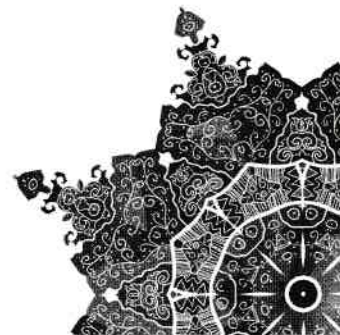
lor. Este în fiecare femeie care nu mai găsește rostul să tacă și să ducă mai departe rana pe care o poartă și în fiecare bărbat căruia i s-a spus că e prea mare ca să plângă.

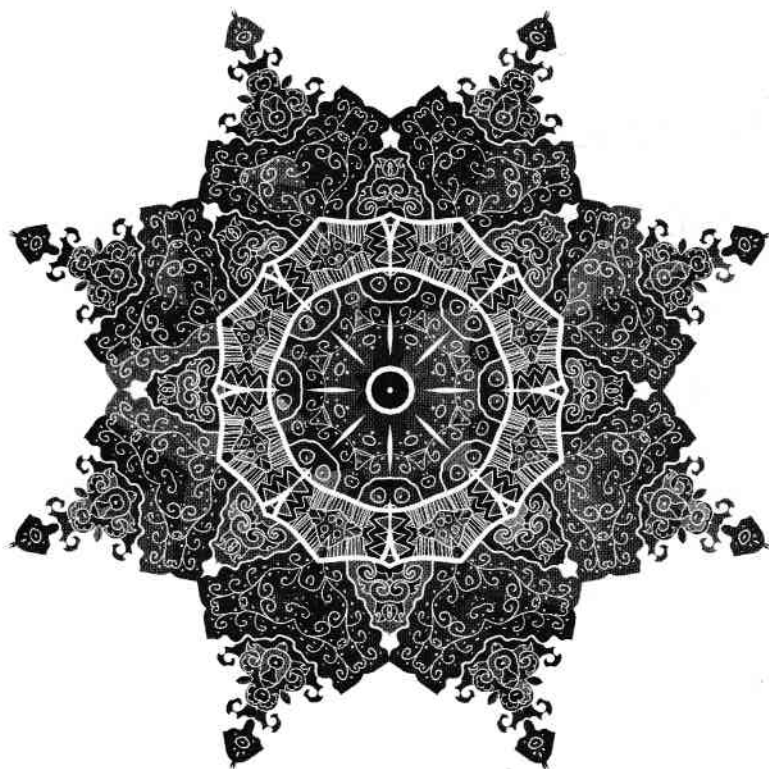
E timpul să lăsăm să ni ve vadă rănilor, fie că ne simțim condamnați la viață sau făcuți eroi de depășirea propriilor suferințe.

Să ne arătăm Luminii, căci vremea vindecării a venit!



Eroul este în fiecare mamă și tată care realizează că au nevoie de educație, înainte de a se erija în educatori, de iubire de sine, pentru a iubi corect, de sens pentru a nu interveni în sensul copilului lor.





3. Noi suntem cele care vindecă lumea!

M-am perpelit dacă să vorbesc despre feminitate, căci acest subiect este departe de a fi unul „modern”. Este o temă căreia i-a venit rândul în gândul meu și, tot mai puternic, la nivel conștient. Trăim într-o perioadă a educației conștiente, ceea ce aduce un moment de contestare a autorităților, a cutumelor și a principiilor care s-au rostogolit în casele și școlile noastre, fără a avea neapărat vreo însemnătate reală.

Revolta pe care astăzi o simțim, furia pe care ne zbatem să o vedem transformată, repulsia de inutil,