

LBRIS

We know
books

A N A M A R I A D U C U Ţ Ă

otrava EGO-ul iubirii

Ilustrație copertă: Raluca Adriana Muntean

EVR!KA®
PUBLISHING

În februarie 2020, Ana a publicat cartea *Drumul către noi*, care reunește o serie de eseuri, cugetări și analize despre cum să gestionăm ce simțim și gândim, astfel încât să ne bucurăm de ceea ce devenim.

În iulie 2020, Ana a apărut pe coperta revistei *Tango, marea dragoste* alături de scriitorul Mircea Cărtărescu. Revista a publicat și un amplu interviu (realizat de Alice Năstase Buciuță), în care Ana vorbește despre pasiunile și activitățile ei.

În prezent, Ana realizează două emisiuni pe canalul ei de YouTube și pe pagina ei de Facebook: „Drumul către noi” și „De vorbă cu mama”. Un alt proiect foarte interesant este Podcastul „Editura Neverland”, unde invită personalități din spațiul cultural, medical sau al mass media, pentru a dezbate probleme care țin de buna funcționare a sufletului și a minții noastre.

În martie 2021, Ana a publicat cea de-a patra carte, la editura Pro Universitaria: *Calea Sufletului*, o culegere de gânduri, emoții și îndrumări pentru cei care au pornit în căutarea identității lor emoționale.

Capitolul 1

Gânduri de dincolo de Ego



Te iubește...

Te iubește cine te poate cuprinde în toate dimensiunile ființei tale, în toate stările, momentele și devenirile tale.

Te iubește cine nu încearcă să îți traducă mintea cu prejudecăți și condiționări proprii.

Te iubește cine nu îți schimbă melodia sufletului într-un strigăt trist. Te iubește cine te ia cu el oriunde s-ar duce, indiferent ce-ar vedea, orice-ar face, pentru că ești prezentă în toată ființa lui.

Te iubește cine te aude fără vreun cuvânt șoptit sau răstit.

Te iubește cine te caută când te pierzi.

Te iubește cine îți arată că te iubește. De ce? Pentru că... te iubește.



Să nu plângi vreodată pentru ceea ce nu ai.

Tot ce pleacă se reîntoarce sub altă formă dacă e al sufletului tău cu adevărat.

Să nu râzi vreodată de ceea ce ai. Tot ce îți aparține este al tău doar atât timp cât îl hrănești cu iubire și compasiune.

*Seducția aparenței este una extrem de puternică: mă face să vreau validare până în punctul în care devin dependent, nu mă mai hrănește nimic altceva.

Ceea ce este autentic îmi dă claritate mentală, bucuria de a fi în prezent și echilibru.



Unii oameni vin și pleacă din viața ta după ce le-ai creat și păstrat un loc special.

Alți oameni vin după ei. Sunt cei pentru care nu ai pregătit niciun loc, dar ei rămân și își fac singuri loc în inima ta.



Uneori ți se pare că e prea greu, prea mult, imposibil de îndeplinit. Asta pentru că nu ți-ai ridicat privirea către ceea ce este posibil. De acolo se realizează marele „imposibil”, făcut din bucăți de „posibil”, puse cu răbdare și încredere una lângă cealaltă.



E bine să pleci în căutarea unor noi orizonturi. Doar să nu uiți de ce ai plecat, ce vrei să găsești și mai ales, dacă observi că e o greșeală, să ai puterea să recunoști asta și să o iei de la capăt.



Sunt oameni care ne ușurează de povara și păcatul cuvântului de a nu cuprinde nimic din ceea ce inima simte. Cu ei putem vorbi, în tăcere, despre tot ce simțim. Și ei, și noi, știm.



Te pomenești într-o zi cu un om în suflet și te gândești ce zi este. E ziua în care sufletele voastre se întâlnesc.



Uneori, simpla promisiune a unei fericiri posibile cântărește mai mult decât orice fapt sigur. Asta pentru că o posibilitate nu este o certitudine, dar poate deveni oricând o manifestare capabilă să dărâme orice formă de certitudine. Manifestarea unei posibilități se realizează prin fiecare alegere minoră, care alcătuieste de fapt alegerea majoră: ceea ce trăiesc în viața mea.



Din aproape în aproape
Venim de departe
De unde ne-am lăsat bucăți de suflet
Și ne apropiem de străinul bine-cunoscut:
Sufletul nostru.



Suficient de inocent cât să te bucuri ca un copil de
Iubire.

Suficient de matur cât să pleci când nu este Iubire.



Unii oameni îți vor sufletul
Ca pe o pasăre rară,
Neasemuită în frumusețea și sălbăticia ei,
Pe care doresc să o închidă într-o colivie.
Acum sufletul tău nu mai e o pasăre rară,
Ci doar colivia în care stă o pasăre.
Momentul acela imposibil de definit,
Când îi faci bagajele cuiva din sufletul tău
Și nu te mai doare,
Doar ești atent să pui tot
Ca să nu mai rămână vreo bucată de suflet de la tine.



Când m-am aplecat asupra durerii sufletului tău,
Propria mea durere am vindecat
De orice rău,
Real sau imaginat.



Dai din ce ai sau din ce nu ai?

Dai din energia pe care nu o ai, din ceea ce nu îți mai
aparține, din ceea ce nu ești?

Atunci trebuie să te oprești și să vezi ce faci cu tine.
Unde și când se produce această scurgere de energie, fie ea
conștientă sau nu.

Uneori ne obosim cu discuții în contradictoriu fără
sens, cu încercări de salvare a altor persoane care își învață
lecția dacă le dăm voie, cu activități menite doar să ne satis-
facă orgoliul.

Dăm din ce nu avem, funcționăm dintr-un gol imens
care nu poate fi umplut cu diverse strategii de distragere, pre-
cum un viciu care mă face să uit că sunt prezent în viața mea.

Da, o să mă coste vechile obiceiuri noua mea viață.

Da, voi renunța la orgoliu și la multe relații toxice.

Da, mă voi detașa de așteptările și condiționările care
mă țin prizonier într-un viitor ipotetic și confuz.

Dar la final voi reuși să dau din ce am, fără să rămân
lipsit de obiectivul existenței mele: liniștea și iubirea sufle-
tului meu.

Nu o să vină nimeni să îți plângă lacrimile,
 Nici să îți îndure suferința,
 Și asta e cel mai bun lucru
 Pentru că dacă ar veni altcineva să îți ia tot ce te doare
 acum,
 Ți-ar lua și binecuvântarea și înțelepciunea
 Care îți rămân după ce te vindeci de tot ce te doare.



Știu că am învățat cine sunt atunci când înțeleg să nu
 fiu suma așteptărilor celorlalți.

Știu că am învățat să iert atunci când simt compasiune
 față de cei care nu au știut să fie buni atunci când aveam cea
 mai mare nevoie.

Știu că am învățat să iubesc atunci când ce simt e mai
 puternic decât ce cred.

Știu că am învățat să primesc iubire atunci când nu îmi
 retez șansa de a face cunoștință cu sufletul altcuiva.

Știu că am învățat să mă bucur de viața mea, nu atunci
 când ea este perfectă, ci atunci când trăiesc autentic tot
 ceea ce mi se întâmplă și aleg bucuria din fiecare zi.



Iubirea curge neîncetat dinspre tine înspre tot ce exis-
 tă în jurul tău. Nu poate fi prinsă, deținută de cineva sau
 forțată. Uneori nu o găsești unde o cauți, ci acolo unde ai

nevoie, și mai ales când ești pregătit. Iubirea nu ține sea-
 ma de nicio convenție, de nicio falsă plăsmuire a minții
 necuprinzătoare. Se întâmplă ca un lucru firesc al fapturii
 tale, discret și perfect cutremurător. Apoi, în tot ce trăiești
 ai presentimentul mării iubiri, pe care viața ta o întruchi-
 pează prin tot ce înveți să iubești.



Ieri a fost... iar astăzi nu e timp pentru regrete și pen-
 tru îndoială. Astăzi e despre bucuria de a fi încă o zi aici,
 în această viață, pe care o poți face să fie a ta.

Ieri a fost... dar astăzi nu e timp pentru oameni care
 nu te vor. Astăzi e despre cine te alege când nu mai știi
 cine ești, și te așază la loc, bucată cu bucată în sufletul tău.

Ieri a fost... iar astăzi nu e timp pentru lucruri care te
 întristează. Astăzi e despre ce poți face tu pentru tine ca
 să îți aduci bucurie.

Ieri a fost... dar astăzi nu e timp ca să îți fie rușine
 cu cine ești. Astăzi e despre celebrarea tuturor rănilor
 vindecate, lacrimilor transformate în înțelepciune și pu-
 terea de a ști exact cine ești.

Ieri a fost... dar astăzi nu e timp pentru victimizare.
 Astăzi e despre schimbarea pe care doar tu o poți face,
 fără să îți plângi de milă că ești singur în procesul tău de
 vindecare.

Ieri a fost... dar astăzi nu e timp pentru ieri. Astăzi e
 timp doar pentru ceea ce ne aduce prezentul și ne ajută
 să vindecăm.

Când ne identificăm cu ceea ce ne doare, ne luăm toate instrumentele de vindecare și le transformăm în otravă pentru suflet. Când ne identificăm cu tot ce putem schimba, aducem în viața noastră instrumentele vindecătoare, chiar dacă acum pare imposibil.

Starea noastră este perspectiva asupra a ceea ce simțim. Când perspectiva mea include acceptarea, iubirea și iertarea, știi de unde să încep. Ceea ce eu încep cu iubire, viața termină cu împlinire.



Dacă vreodată te trezești pus pe lista de așteptare a atenției cuiva,

Vezi ca nu cumva tu să fi fost cel care s-a așezat și a rămas să-și aștepte rândul din neatenție.



Uneori, oamenii care nu au plantat nimic în sufletul tău ar vrea să se bucure de rodul lui: emoția și gândul tău. Și oricât de mult v-ați dori să culegeți ceva, dacă nu a fost cultivată iubire, nu o să răsară altceva în afară de amăgire.



Într-o relație trebuie să vezi dacă ești
„Una dintre opțiuni”

Sau „acea prioritate”,
Apoi să decizi dacă poți accepta să rămâi și să fii o opțiune

Sau să pleci și să devii o prioritate pentru tine.



Poate nu toate așteptările trebuie să fie împlinite,
Poate trebuie strivite de dezamăgire
Ca să putem fi eliberați de cineva care nu ajunge niciodată...



Nu poți fi niciodată nesigur de iubire,
Poți fi nesigur doar de lipsa ei.

Dacă vreodată Universul din jurul tău îți pare apăsător,
Întoarce-te către Universul din interior, eliberator,
Ca să vezi că tot ce doare e trecător
Și în inima ta e cu adevărat lumina stelelor.



Uneori se întâmplă să îl iubești
Pe omul fără inimă în piept,
Care își caută inima în pieptul fiecărui trecător,
Se scutură cu durere când nu își simte inima în străinii
de pe drum.

Și crezi că dacă îl iubești și îi vei da inima ta,

Omul fără inimă în piept va dispărea,
Dar tocmai l-ai creat din nou:
Tu ești acum
Omul fără inimă în piept.



Singura și cea mai mare nefericire e fericirea mimată,
nu tristețea. Tristețea vine și pleacă, dar fericirea închipuită
rămâne acolo și se lipește de suflet, unde nu mai lasă adevă-
rata fericire să pătrundă.



Nu e cafea care să se compare cu gustul iubirii,
Nu e timp care să nu fie speriat de iubirea de dincolo
de timp,
Nu e nimic în afara iubirii,
Nicio consolare, nicio așteptare, niciun deznodământ,
Nu e cafea, nici timp, nici vers,
Dar, totuși, ești tu.



Poți să mergi kilometri întregi prin sufletul cuiva și to-
tuși să nu ajungi niciodată la destinație... Asta pentru că tu
nu ești o destinație, ci doar o oprire pentru el.



Sufletul nu poate fi păcălit. El știe exact pe cine și de ce
vrea lângă tine. Și orice altceva îi vei oferi, răspunsul lui va fi
mereu același: „Eu deja sunt lângă cine vreau... Tu?”



Dacă eu sunt într-o parte
Și „emoția” mea în altă parte,
Ne face cunoștință „trăirea”,
Urmând apoi să ne întâlnim în „experiența” mea.



Dacă e iubire, nu o să treacă cu nimic altceva.
Dacă nu e iubire, o să treacă ca orice altceva.



Dacă iei drumul cu tine,
Te poți duce oriunde.



Când îi faci cuiva un bine, e doar între tine și Dumnezeu.
Când cineva îți face un rău, e doar între el și Dumnezeu.



În iubire,
Cea mai bună strategie