LIBRIS | We know books

Copyright © 2022 Editura Ascendent

Editura Ascendent, București
www.edituraascendent.ro
e-mail: cartiascendent@gmail.com

Editor: Clara Toma
Imagine copertă: Clara Toma
Tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, CLARA
Fii tu! : În acest rol nu ai dublură / Clara Toma. -
București : Ascendent, 2022
ISBN 978-606-9050-48-4

159.9

Tipărit în România

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

Clara Toma

Fii tu!

În acest rol nu ai dublură

Editura Ascendent
2022

LIBRIS | We know books

Dedicație:

Celor care se caută pe ei...



Cuvinte... înainte

Motto:

"Tu așează-te deoparte,
Regăsindu-te pe tine,
Când cu zgomote deșarte
Vreme trece, vreme vine".

Mihai Eminescu – Glossă

Acum, când mă așez să scriu aceste rânduri, resimt o profundă recunoștință pentru toți anii pe care i-am parcurs până acum pe drumul către mine. În curând numărul acestor ani va fi... 51.

Un șir de ani în care, în majoritatea timpului, nu am știut prea bine nici cine, nici ce, nici cum și nici pentru ce sunt în această magică experiență numită Viață.

Un șir de ani în care, conștient sau inconștient, în ritmul și în felul propriu, am avut tendința să răspund chemării celei mai profunde a ființei mele: aceea de a se căuta pe sine, de a se descoperi, de a se cunoaște și de a se recunoaște.

Cunoaște-te pe tine însuți! (în greacă: *Gnothi seauton!*, în latină: *Nosce te ipsum!*) este unul dintre cele mai cunoscute îndemnuri, face parte din conștiința culturală a lumii prin semnificația și dimensiunea sa spirituală, filosofică, educativă, morală.

Cunoaște-te pe tine ! Ceea ce pe la vârsta primilor ani de școală și a primelor cărți citite mi se părea cel mai simplu lucru și poate cel mai firesc lucru – să mă cunosc pe mine – exact asta a devenit centrul de greutate al experiențelor mele.

Am considerat încă de la o vârstă fragedă că omul își este în mod natural dator să cunoască în primul rând lumea, tainele universului, să își cunoască semenii, universul ascuns în

LIBRIS We know books

ceilalți. Credeam că a mă îndrepta spre mine ca să mă cunosc are un rost, dar unul secundar, pentru că oricum... sunt ceea ce sunt și oricum nu am mare lucru de descoperit la mine, comparativ cu infinitul ce mă aștepta să îl descopăr în exteriorul meu.

Paradoxul a fost că mi-am pregătit de mică bocceluța ca să cutreier lumea largă și lumile din interiorul altora fără să știu atunci că de fapt, porneam într-un voiaj al descoperirii de sine.

Lumea, fiecare întâmplare și oamenii întâlniți în cale mi-au devenit oglinzi și călăuze. Prin ceilalți am început, pas cu pas, zi cu zi, experiență cu experiență, să mă văd pe mine, să descopăr cine sunt, cum sunt.

Sunt încă pe drum. Am aflat câteva lucruri despre mine și întrezăresc încă multe de explorat. Mi-am recunoscut câteva părți din mine și simt că sunt încă multe părți ascunse, în umbră, tărâmuri necunoscute care abia așteaptă să fie descoperite.

Am înțeles de-a lungul acestui parcurs, atât cât a fost până acum, că, cu cât mai mult căutam să mă așez pe mine într-o definiție, într-o hartă, într-un cadru, cu atât mai mult mă îndepărtam de recunoașterea propriei ființe în toată complexitatea ei.

Cu cât încercam să mă „ambalez" într-o cutie, cu cât căutam să văd cărui rol sau cărei direcții mă potrivesc cel mai bine, cu atât aveam mai mult senzația că mă rătăcesc de mine și de calea mea.

Cu cât mă bucuram mai tare când mi se părea că aflu că „eu sunt un copil ascultător", „eu sunt o elevă silitoare", „eu sunt o adolescentă timidă dar pasională", „eu sunt scriitoare", „eu sunt editor", „eu sunt vindecător" „eu sunt consilier" „ eu sunt artist", „eu sunt antreprenor" etc, cu atât mai clar îmi era că de fapt sunt fiecare din astea (luate separate sau adunate la un loc) dar că în același timp nu sunt cu adevărat nimic din toate astea.

Am simțit mereu că dincolo de toate fațetele mele mai e ceva, că dincolo de toate părțile astea manifestate ca roluri (în care am jucat sau am funcționat pentru perioade scurte sau lungi) sau ca trăsături de personalitate, se ascunde altcineva.

Cineva care locuiește în sufletul sufletului meu, în adâncul sau în înaltul ființei mele. Cineva căruia îi aud parcă un fir din ecoul vocii, îi intuiesc prezența, îi întrezăresc chipul care încă așteaptă să fie văzut și recunoscut dintre zecile, sutele, miile de umbre, măști și voaluri care îl acoperă încă.

Diferența între drumul parcurs până acum și cel pe care îl parcurg în prezent în a descoperi cine, ce, cum sunt, este faptul că e un drum asumat și e unul în care fiecare pas este făcut cu conștiență.

Accept că ceilalți îmi sunt oglinzi și călăuze, recunosc că lumea, așa cum e ea, îmi reflectă, la fiecare pas, câte o parte a mea și viceversa.

Îmi asum acum și aleg să investesc în a recunoaște cu sinceritate și a accepta cine sunt în fiecare moment, deplin conștientă că cine și ce am fost ieri determină ce sunt acum, iar ce sunt acum determină ce și cine voi fi mâine.

Cum îmi place mie să spun, devin cine sunt, sunt cine devin. O împletire a realității a ceea ce sunt aici și acum cu potențialitatea a ceea ce tind să devin.

Această carte nu este una prin care ofer rețete despre cum să fiți voi înșivă. Eu nu mai cred în rețete, deși am făcut asta mulți ani. Este o carte în care împărtășesc, sub forma unor piese de puzzle, câteva părticele din parcursul meu, din parcursul căutării de sine. Am constatat că oamenii sunt mai profund inspirați de exemplele semenilor decât de teoriile din cărți, cursuri și conferințe.

Îmi voi folosi deopotrivă câteva din abilitățile de coach și voi căuta nu doar să expun idei, să înșir cuvinte despre trăirile și concluziile trase din experiențele mele sau ale altora.

LIBRIS | We know books

Îmi propun să vă pun în față întrebări care să vă invite, să vă provoace la propria introspecție, la căutarea răspunsurilor din voi.

Dacă din loc în loc îmi voi mai permite să dau o sugestie, o idee, o propunere de urmat, insist ca toate acestea să fie preluate de voi ca fiind exact asta: ceva care mie mi s-a potrivit, ceva care pentru mine a funcționat în beneficiul meu. Dacă simțiți că rezonați, încercați și voi să mergeți prin locurile și pe direcțiile trasate de mine pe harta acestor pagini.

Dacă nu rezonați, căutați să creați poteci noi sau puteți alege drumuri parcurse cu succes de alții.

Sau... cine știe? Poate că, în mod paradoxal, dacă nu rezonați și nu vă atrage ce propun eu, poate că tocmai acesta va fi motivul pentru care veți merge într-acolo. Uneori, suntem atrași cu o forță căreia nu ne putem opune, tocmai de căile și experiențele care ne provoacă cel mai mult, care ne displac cel mai mult, care ne par cele mai nepotrivite sau cele mai inaccesibile. Pentru mine, aceste locuri și experiențe și persoane pe care le-am respins în primă fază, au fost cele care mi-au oferit potențialul cel mai mare de descoperire de sine și de transformare.

Dar pentru fiecare om este altfel. Pentru că suntem diferiți, dincolo de asemănările noastre.

Fiecare din noi e o stea unică în univers. Un Personaj Unic în Cartea propriei Vieți.

Să fim recunoscători pentru că am fost așa cum am fost până în acest moment, să fim recunoscători pentru că suntem cine suntem în prezent, să fim recunoscători și deschiși pentru cine devenim în fiecare clipă care trece prin noi, aducând cu ea oamenii și experiențele pe care ființa noastră le atrage.

Să onorăm miracolul de a Fi, așa cum suntem.

Fiecare din noi e un actor cu totul special, căruia nu i se poate găsi vreodată dublură.

Această carte este un mod de a exprima părți din mine, o cale de a povesti despre câteva porțiuni din drumul pe care l-am făcut cu scopul de a mă cunoaște și a deveni cine sunt azi. Trăiesc speranța că exprimările mele vor deveni un mic izvor de inspirație pentru tine, așa cum alți semeni au fost la rândul lor izvor de inspirație și oglinzi pentru mine.

Filmul vieții tale e în derulare. Nu se trag duble la scene iar tu... nu ai dublură !

Indiferent cine, ce și cum ești, **Ești Tu!**

Îți mulțumesc că ești, te felicit că alegi să descoperi cine ești, te admir că citești.

Nădăjduiesc că pe drumul pe care îl parcurgem împreună de-a lungul paginilor și de-a latul rândurilor scrise de mine și citite de tine vom (re)descoperi fiecare cât mai multe comori înlăuntrul nostru.

Clara Toma, autor și editor

București,
Duminică, 19 martie 2022

LIBRIS We know books

Introducere: drumul spre interior

Auzim și citim în stânga și în dreapta acest îndemn: fii cine ești!

Acest îndemn se poartă asortat cu întrebarea: Cine ești tu? Este o întrebare pe care și tu, ca și mine, poate că ai auzit-o frecvent în multe cursuri de dezvoltare personală sau ai regăsit-o scrisă în paginile multor cărți care ne îndeamnă la introspecție și cunoaștere de sine.

Îndemnul pare simplu iar întrebarea "cine ești tu?" pare una dintre cele mai ușoare întrebări.

Și totuși, atunci când căutăm să răspundem cu seriozitate și cu atenție la ea, ne dăm seama, mulți dintre noi, că este o întrebare profundă, complexă, care ne deschide o mulțime de porți interioare prin care trebuie să trecem pentru a putea ajunge la formularea unui răspuns pe măsura întrebării.

Adesea am răspuns la întrebarea: "cine sunt eu?" confundând și amestecând rolurile, atributele personale sau imaginea pe care alții o proiectau asupra mea. Răspundeam la întrebarea "cine sunt eu" prin definiții, descrieri sau exprimări ambigue, abstracte, care mă îndepărtau foarte mult de esența întrebării și de esența răspunsului.

Spuneam, de pildă: sunt copil, iubită, elevă, prietenă, femeie, mamă, discipol, comunicator, creator, scriitor, fiică, editor sau... ființă care tinde spre cea mai bună variată a sa.

Ani la rând am căutat să îmi dau seama cine sunt. În momentul de față, din tot ce am experimentat pe drumul căutărilor mele am desprins o idee care a devenit pentru mine ca un far călăuzitor: ideea că de fapt răspunsul la întrebarea "cine sunt eu" odată găsit, se va pierde în următoarea clipă printre degetele existenței, conform legii impermanenței. Răspunsul la întrebarea "cine sunt eu" nu poate fi absolut, nu

poate rămâne imuabil, de neclintit. Răspunsul la întrebarea "cine sunt eu?" este însăși calea către a ne descoperi pe noi înșine dincolo de întrebări și dincolo de răspunsuri.

Cum spuneam și mai devreme, eu acum mă percep ca o ființă în devenire continuă, iar răspunsul la întrebarea cine sunt este, la rândul lui, ca o apă curgătoare, care ia, în fiecare clipă, forma albiei în care curge, forma pietrelor peste care trece, o apă a cărei temperatură sau strălucire se schimbă în funcție de anotimp.

Întrebarea "cine ești tu" este una care ne deschide nenumărate posibilități de a ne privi pe noi în adâncul nostru, în fiecare moment și de a găsi despre noi o multitudine de răspunsuri pe care, apoi, eventual, le putem cuprinde în unul singur.

Fiecare din noi are libertatea de a face călătoria către răspunsul la întrebarea Cine sunt eu? în manieră personală, în ritm propriu, fără a cădea în capcana comparației cu ceilalți, nici măcar în capcana comparației cu noi înșine.

Tema acestei cărți nu este o teorie sau o filosofie despre cea mai profundă și poate cea mai spirituală dintre întrebările pe care oamenii și le-au pus vreodată.

Scopul acestor exprimări scrise este, cu riscul să fiu repetitivă, acela de a împărtăși cu voi câteva moduri și câteva întrebări prin care eu însămi am ajuns să descopăr anumite părți din mine. Părți care ar putea fi ca niște piese de puzzle care, prin îmbinările potrivite, pot crea o imagine cât mai completă a răspunsului la întrebarea cine sunt.

De asemenea, îmi propun să ofer câteva moduri prin care eu am început să fac diferența între a mă cunoaște pe mine prin prisma altora, prim prisma experiențelor trăite, prin prisma cursurilor și cărților citite și prin prisma proceselor de introspecție prin care am ales să trec.

Două din concluziile la care am ajuns în călătoria mea de (re)cunoaștere au fost acestea:

LIBRIS | We know books

- Ca să pot deveni așa cum îmi doresc să fiu, e necesar să conștientizez cine, ce și cum sunt în momentul de față.
- Ca să pot fi eu așa cum sunt și ca să devin cine doresc să devin, uneori este necesar să aflu cine nu sunt și cine nu vreau să fiu.

Te invit, după ce termini de parcurs toate rândurile până la finalul acestui text de introducere, să te oprești din citit pentru câteva momente, să închizi ochii, să respiri profund și relaxat și să îți răspunzi la întrebările:

- De ce citesc acum această carte?
- Ce caut, ce sper să găsesc în ea din moment ce am ales să investesc o parte din timpul meu, citind-o?
- Care a fost acel gând, acel impuls, care m-a făcut să încep această carte?
- Care este intenția mea, acum, în clipa când citesc aceste rânduri? Intenția mea cu privire la mine, la căutările mele interioare?

Lasă răspunsul, răspunsurile să vină, lasă-le să își facă loc în tine, să vibreze în tine, să le auzi ecoul.

Apoi, îți propun să îți notezi aceste răspunsuri pe o foaie de hârtie, sau și mai bine, pe o agendă de care vei mai avea nevoie dacă alegi să continui călătoria ta interioară printre rândurile și paginile acestei cărți.

Oriunde dorești să te îndrepți , oriunde alegi să te oprești, fie că ai sau nu tovarăși de drum sau de popas, fii sigur(ă) că nu ești niciodată singur(ă). Ești tu... cu tine.





Nu suntem doar valorile, amintirile, resursele, ideile, exprimările nevoile, limitele, rădăcinile, obiectivele, motivațiile, dorințele, pasiunile, visele, idealurile noastre.

Suntem toate acestea la un loc și mai mult decât atât...

De câte ori m-am întrebat sau am fost întrebată **cine sunt** eu, sau ce reprezint eu sau... cum sunt eu, nu am **reușit să** compun un răspuns fără să îmi apară în minte zeci de **alte** întrebări care la rândul lor își cereau propriile răspunsuri. Odată cu întrebarea: *de fapt... cine sunt eu?* au răsărit adesea lăstarii altor retorici cum ar fi acestea:

- Nu cumva eu sunt suma tuturor principiilor și valorilor mele?
- Nu cumva visele mele, idealurile mele, utopiile mele sunt părți definitorii a ființei întregi care sunt eu?
- Nu cumva sunt o compoziție complexă ale cărei ingrediente sunt deopotrivă resursele dar și limitele mele?
- Ori poate că... sunt ceea ce citesc, ceea ce scriu, ceea ce dăruiesc?
- Sau poate toate acestea la un loc?