

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIHAI, MONICA

Povestea unei femei care a învățat să se iubească / Monica Mihai.

- București : Bookzone, 2021

ISBN 978-606-9700-43-3

159.9

Monica MIHAI

*Povestea unei femei
care a învățat să se
iubească*

Grafician copertă: **Maria Stoian**

Corectori: **Violeta Ieremie, Roxana Neagu**

Tehnoredactori: **Anca Marisac, Prosperity Exprim SRL**

(Felicia Drăgușin)

© Bookzone 2021, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:


Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021

*Abia aștept momentul în care între
noi nu o să mai rămână niciun spațiu
gol, pentru că îl va umple îmbrățișarea
trupurilor noastre.*



Cuprins

Prefață.....	5
Mulțumiri	7
A fost odată o femeie ca mine.....	9
Partea I	
O lume interioară de femeie-minune.....	27
Lecția 1 Pornește în călătoria eroinei care ești.....	29
Lecția 2 Durerile sunt adevărate binecuvântări ..	49
Lecția 3 Iubirea pentru tine nu înseamnă egoism. 81	
Lecția 4 Pactul cu Zeița ta interioară.....	105
Lecția 5 Misiunea ta personală	129
Partea a II-a	
O lume exterioară de femeie-miracol	147
Lecția 6 Ce spun relațiile tale despre tine?.....	149
Lecția 7 Scrisoare către El.....	173
Lecția 8 Onorează-ți corpul	185
Lecția 9 De la gând la conținut	205

Partea a III-a

O lume completă de femeie-muză..... 217

Lecția 10 Tu ești un întreg 219

Povestea unei femei care
și-a promis că o să fie fericită235

Bine ai venit acasă, eroină dragă!.....245

*Că aş fi dat comori lumeşti
Pentru lumea ce-o aflam în mine.*

*Apoi uşor m-am ridicat în picioare
Timid, ca să nu-mi sperii existenţa,
Şi am păşit cu capul sus
Pe covorul de catifea al sufletului
Ce părea că încă are viaţă în el.
Tălpile îmi erau goale, dar inima plină
De mine, de femeia care îmi reaminteam să fiu.*

*Atunci mi-am luat inima în braţe
Şi pe mine m-am apucat de mână.
Am pornit la drum amândouă.*

*Eu eram Ea
Şi ea era eu.*


*Împreună într-un întreg perfect.
Am zâmbit şi i-am şoptit inimii mele:*

*Acum, aici, sunt o femeie suficientă?
Ea n-a răspuns, doar a bătut.
Tare şi puternic,
Încât să nu mai uit asta niciodată.*

PARTEA I

O LUME INTERIOARĂ DE FEMEIE-MINUNE

*Mă vreau înapoi pe mine,
femeia care simt că pot fi!*



Lecția 1

Pornește în călătoria eroinei care ești

„Nu te întrista.

*Tot ceea ce pierzi se întoarce
sub o altă formă.*

Nu te mai purta ca și cum ești mic.

„Ești întregul Univers în mișcare.”

Rumi

Fericită fetița care își cunoaște existența și măreția încă din primii ani de viață. Dar și mai fericită femeia care ține minte toate acestea și după ce anii i se aștern în suflet și pe chip. Ne naștem cu multe daruri și pe majoritatea le uităm. Sau, mai bine spus, au alții grijă să ne facă să nu ni le mai amintim, pentru că ne așază peste inima curată propriile lor dorințe, frustrări

și așteptări. Cu fiecare proiecție pe care altcineva o face asupra noastră, ne pierdem încet individualitatea și devenim produsul lor. Și nu-s puține dați în care, după ce ne-au modelat după bunul lor plac, nici măcar nu ne mai găsesc atractive, interesante sau chiar suficiente. Și își mută atenția către următoarea țintă de schimbat. Iar cu noi? Cele care ne-am aruncat cu neștiință și încredere în mâinile creatorului nostru, ce se întâmplă atunci când rămânem noi singure cu datoria de a ne construi în lipsa celui care părea că se pricepe mai bine la asta? Ne privim în oglindă și nu mai știm cine suntem sau chiar nu știm dacă am știut vreodată cine suntem cu adevărat. Și cu fiecare întrebare pe care ne-o adresăm în legătură cu identitatea noastră, rana neînțelegerii de sine se adâncește și ne aduce și mai multă confuzie decât aveam oricum.

Obosite de încercările eșuate de a ne repara singure cu propriile instrumente, căutam în jurul nostru următorul creator în mâinile căruia să ne lăsăm modelate. O vreme, el pare să se priceapă la asta, iar noi suntem mulțumite că am delegat responsabilitatea altei și putem trăi relaxate și fericite. Până când mâinile creatorului fie obolesc, fie nu mai găsesc provocator modelul și își caută altul, fie distrug tot ce le poartă amprenta. Și încă o dată, viața pare să fie nedreaptă și ne trezim singure. Uneori este nevoie de o singură experiență de acest fel, alteori de mai multe cicluri repetate succesiv până în ziua în care eroina își descoperă pentru prima dată propriile ei mâini creatoare. Le privește cu teamă la început, apoi le atinge și simte cum în ele stă ascunsă energia vieții. Câteva lacrimi încep să curgă pe chipul ei delicat. Sunt primele lacrimi curse în numele conștientizării. Își apropie

palmele una de cealaltă, le ține strâns împreunate, le miroase, le sărută și își simte pielea. Se simte pe sine. Și, cu fiecare atingere a mâinilor ei de la exterior, în lumea ei interioară, se deschide o poartă care duce către sine.

Coboară curioasă în întunericul necunoscut și urmează instinctiv calea care i se arată tot mai clar în fața ochilor. Deși este întuneric, eroina vede. Deși este liniște, eroina simte o emoție care crește și care îi inundă corpul cum nu a mai simțit vreodată înainte. Ajunge în fața unui castel de piatră, pășește curajoasă înăuntru pe covorul roșu de catifea care se desfășoară treptat înaintea pașilor ei. Tălpile îi sunt goale și încăperea prinde contur. Făclii se aprind de jur împrejur pe pereții reci de piatră și în fața ei se arată un tron elegant cu pietre prețioase colorate. Iar în dreapta îi stă mândră o inimă. Eroina se apropie de tron, îl mângâie și simte că acolo este locul pe care l-a căutat întreaga viață. Acolo este acasă, dar știe că încă nu a devenit regină. Nu se autoproclamă pentru că vrea să își demonstreze sieși că poate cuceri prin forțe proprii statutul de regină. Așa că, pentru o clipă, ea lasă liber locul, dar știe că se va întoarce curând. Se va așeza mândră și va rămâne acolo pentru totdeauna.

Dar până acolo mai sunt multe lupte de câștigat, căpcăuni de cunoscut, zeițe de adus în castel, umbre de luminat, furii de gestionat, amintiri de iertat și o întregă existență de până acum cu care trebuie încheiat un armistițiu. Se apropie de inimă și o atinge. E mare. E imensă. E aproape de trei ori mai mare decât ea și este foarte caldă. Materialul care o înconjoară este catifelat și atât de plăcut la atingere. Nu se poate abține și o îmbrățișează. Și pentru prima dată, eroina simte siguranță și iubire absolută. Se simte acasă. Ar

sta o veșnicie acolo și nu i-ar mai trebui nimic, îi este atât de autosuficient totul, încât e liniște cum nu a mai fost vreodată. Și e destul. Zâmbește, e liberă, se simte frumoasă. Și în tot acest echilibru perfect, simte cum cineva o trage de rochia albă care îi atârnă pe podea. Nu își poate lua ochii de la inima cea mare, dar simte cum rochia ei este în continuare fluturată de ceva. Cine face asta? Cine îndrăznește să tulbure perfecțiunea pe care acum o simte în sfârșit și ea? Privește în jos deranjată și vede așezată la picioarele ei o fetiță care îi seamănă perfect. Este miniatura ei. Indignată și speriată, eroina face un pas în spate, dar fetița îi zâmbește cald și îi spune:

– Ce frumoasă ești! Când o să fiu mare, mi-aș dori să fiu ca tine! Ești atât de frumoasă! Și imediat fetița i se așază în brațe și îi mângâie părul. Conexiunea lor este dincolo de cuvinte, iar inimile lor par să bată în același ritm. E armonie și liniște. Și totuși, în mintea eroinei se naște o întrebare care nu-i dă pace.

– Cine ești tu?

– Eu sunt Tu. Și tu ești eu. Sunt fetița ta interioară.

Și fața micuței se lipește de obrazul femeii care încă nu știe dacă trăiește un vis sau joacă în propria ei viață. Fetița adoarme și își prinde mâinile de gâtul ei. Un sentiment matern îi cuprinde fiecare parte din trup și simte cum iubirea nu mai este ceva din exterior, ci își are locul în interior.

„Aceasta este fericirea adevărată. Cea care izvorăște direct din inimă. Iar eu sunt acum lângă izvorul meu. Sunt acasă. M-am întors!” își spune eroina în timp ce își mângâie inima. Se ridică cu fetița care încă îi doarme în brațe și pășește

încercătoare afară din palat. Atunci când ușile se deschid, în față i se arată o lume nemărginită pe care nu o poate cuprinde cu privirea. Cerul este senin, pasărele zboară liber, grădina este verde, plină cu pomi și flori în toate culorile, iar în cele patru zări râuri limpezi se varsă într-o mare de apă la poalele munților care se văd în depărtare. Totul e plin de viață și de armonie. Un sentiment de libertate și de eliberare se simte peste tot. Atunci eroina simte și știe conștient:

„În mine este, de fapt, viața întreagă. Cea fără capăt, fără sfârșit. Eu sunt viața infinită.”

Și o lacrimă i se scurge pe obraz și atinge pleoapele copilei. Ea deschide ochii și zâmbește. O privește cu iubire pe femeia care acum o ține strâns în brațe:

– Știi ce face o femeie frumoasă?

– Ce?

– Sclipirea ei. Strălucirea. Știi de ce este dată asta?

– Nu!

– De viața din ea! Nu toate femeile care trăiesc sunt și vii. Și ce frumoasă este femeia care e plină de viață! În care iubirea e la ea acasă.

Apoi, brusc, fetița îi sare din brațe și îi întinde mâna. Îi cere prin gesturi simple și fără cuvinte să o urmeze.

– Unde mergem? Ce drum e acesta?

– Este drumul devenirii tale. Drumul care duce acasă.

– Ahhh, copilă, îți mulțumesc că ai venit după mine și nu m-ai abandonat acolo, într-o lume în care nu

m-am regăsit și din care nu simt că am făcut vreodată parte!

– Am venit după tine pentru că nici eu nu sunt completă fără tine. Tu mă ai pe mine. Eu te am pe tine. Și, uite, acum suntem un întreg.


Copila și-a lipit inima de inima eroinei și s-au transformat pe loc într-o sferă luminoasă care s-a ridicat deasupra castelului. Raze luminoase atingeau pământul și lumea se trezea la viață.

Am auzit alarma telefonului și am deschis ochii. Îmi bătea inima tare și aveam lacrimi în ochi. Mă uitam prin cameră să văd acea sferă sau măcar o rază luminoasă. Totul părea la locul lui, bărbatul meu dormea încă lângă mine, iar eu nu înțelegeam ce mi se întâmplase. Am visat? Sau a fost real?

Mi-am pus mâna dreaptă pe inimă și m-am coborât în ascultare în interiorul meu. A fost prima zi în care trupul meu m-a învățat cu adevărat să îl onorez și să îl ascult. Iar eu am stat și nu am mai fugit. Nici de el și nici de mine. Așa a început călătoria mea, călătoria eroinei care am devenit după ce am făcut cunoștință cu lumea care exista în mine. Dintre toate călătoriile pe care le-am făcut, chiar și cele mai frumoase locuri din lumea asta nu se compară cu ce am găsit în mine. Oricât de mult m-am aventurat în afara mea, răspunsurile mi le-am găsit în lumea mea interioară. Și cât de simplu era, de fapt, totul! Dar cum să fi știut asta fără să am înainte un termen de comparație, nu-i așa? Cum să știi care este binele dacă nu cunoști și forma răului, cum să știi ce este benefic pentru tine sau cât poți duce dacă nu ajungi să îți cunoști limitele?

Dezvoltarea personală, fericirea ta deplină încep în momentul în care, asumat și deplin, te iei de mână și pornești în căutarea inimii tale. Cea care se află în tine, și nu cea pe care ai oferit-o de mult prea multe ori să bată în pieptul omului care credeai că-i alesul. Celui care sperai s-o poarte mândru. Am testat multe metode, am aplicat multe tehnici, dar cea care mi-a adus împăcarea cu mine și liniștea în suflet a fost călătoria către mine însămi. Cu tot ce a însemnat ea.

*Si totusi, te întreb:
dacă deja ai avea toată fericirea și
dragostea după care tânjești,
ce ai mai vrea în plus?*



Și ca pe orice drum pe care îl faci pe o perioadă nedeterminată, în cale îți apar tot felul de situații, unele pe care le-ai prevăzut, pentru că le-ai mai trăit și nu ești luată prin surprindere, dar și situații pe care le trăiești pentru prima dată și pentru care te simți complet nepregătită. De ce? Tocmai ca să te provoace să mai poți ceva, încă un pic și să ajungi mai aproape de locul tău – acasă, în inima ta.

În această călătorie, trebuie să mai știi că nu ești singură. Cea care îți este alături este fetița ta interioară care, la fel ca și tine, caută să se întregească. Vă aveți una pe alta și vă sunteți suficiente. Acum închide ochii și oferă-ți puțin timp și spațiu doar pentru tine. Lasă deoparte, dacă vrei, și cartea pe care o ții acum în mâini. Respiră adânc de câteva ori și conectează-te cu tine exact așa cum simți intuitiv, fără să ai în minte nicio tehnică specială. Apropie-te de locul unde se află inima – în centrul ființei tale – și privește în jur până când lângă tine apare fetița ta interioară. Privește-o cu blândețe și fă cunoștință cu ea.

Câți ani are fetița ta interioară?

Ce îi place?

Ce nu îi place?

Ce își dorește exact în acest moment?

Ce nevoie urgentă îți cere să îi rezolvi?

Cum e ea acum?

Cum arată?

Cum e îmbrăcată, cum e încălțată?

Cum arată întregul ei aspect exterior?

Ce emoție descrie chipul ei?

Ce cadouri vrea să primească?

De ce are nevoie ca să crească armonios?

Ce își dorește să devină?

Cum își dorește să fie viața ei atunci când va fi mare, de vârsta pe care o ai tu acum?

Cum își imaginează ea relația cu bărbatul iubit?

Își dorește să devină mamă?

Ce simte legat de acest sentiment matern?

Ce își dorește să lase în urma ei atunci când va fi mare?

Roag-o să deseneze cum își imaginează viața cu tot ce înseamnă ea, așa cum o percepe ea acum!

Acum deschide ochii, amintește-ți cât de bine poți tot ce ți-a spus fetița ta interioară despre ea și notează-ți toate informațiile, indiferent dacă le crezi sau nu relevante în acest moment. Așa cum ți-am spus și în introducerea acestei părți,

după ce vei termina de lecturat cartea cu toate exercițiile propuse în ea și vei privi către tot ce ți-ai notat, vei observa cum elementele se leagă într-o poveste care devine povestea vieții tale și alcătuiesc călătoria eroinei care ai devenit.

Înainte să pornim la drum, este nevoie să ne așezăm sub lupa propriilor îndoieli și să facem cunoștință cu fiecare în parte. Fără grabă și fără presiune, am să te rog să îți iei puțin timp doar pentru tine și să scoți din tine toate convingerile limitative pe care le ai, toate gândurile negative, toate temerile, fricile. Neliniștile, tot ceea ce simți tu că îți este obstacol și te sabotează pe drumul măreției tale. Nu este obligatoriu ca aceste gânduri și convingeri să fie scrise într-o anumită ordine, ci tot ce contează este ca tu să le scoți din tine, să le așezi pe o hârtie și să le observi detașată. Notează tot ce îți trece prin minte, nu te judeca pentru asta și rămâi liberă și în stare de plutire. Este nevoie să te eliberezi de bagajele inutile înainte de a porni în călătoria eroinei. Nu mai este necesar să duci cu tine ceva ce nu mai folosești, așa că tot ce te sabotează trebuie lăsat jos, fix aici în punctul din care plecăm astăzi. Dacă te ajută, îți poți imagina sau poți chiar desena un sac de gunoi în care arunzi toate gândurile, emoțiile negative, limitările, temerile, frământările.

Și știi de ce facem acest exercițiu? Pentru că ele nu îți mai aparțin oricum. Până și emoțiile și amintirile dureroase nu mai sunt ale tale. Ele au