

Dacă vreodată apare în tine această durere  
A regretului că ai irosit viață,  
Clipe, bucurie, emoție  
Cu suferințe inutile,  
Oameni construiți în capul tău  
Neputințe imaginare  
Ia imediat toată durerea  
Și dă-i vestea cea mare:  
Fiecare moment când observi viața  
Când i te dedici cu acceptare  
Ea începe să vibreze în ființa ta  
Și toată acea viață netrăită,  
Îngropată în durere  
Renaște ca pentru prima oară.  
Asta pentru că  
Orice clipă în care tu decizi ce contează  
Pentru tine  
Devine singura clipă care contează.



Oamenii din jur pot vedea în noi doar prin ceea ce este deja în ei înșiși. Dar, asta nu ne scutește de la bunătate, compasiune sau acceptare. Sunt persoane care niciodată

nu ne vor putea pricepe, iubi sau înțelege, pentru că nu există în ei emoția care să facă loc unei conexiuni autentice. Asta nu înseamnă că noi renunțăm la cine suntem sau la valorile personale, doar pentru că cineva, din afara noastră, nu le poate accesa.

Suntem păstrătorii propriului suflet în care locuim toată viața, și oricine ar veni, la fel de bine poate pleca, însă noi rămânem mereu cu noi.

De aceea, să nu ne justificăm vreodată lipsa de cunoaștere a propriului suflet, prin faptul că pentru unii nu înseamnă nimic, nu există sau este pur și simplu neinteresant.

Noi trebuie să ne înțelegem, acceptăm și cunoaștem. Dacă nu afli cine ești, vei trăi mereu cu un necunoscut pe care o să îl cerți și care te va judeca neîncetat. Dacă te-ai descoperit, pe tine, așa cum ești tu, prin toate relațiile, stările, trăirile tale ai deja un punct de referință important pentru cei din jur. Ai o „adresă” stabilă. Oricine vine în viața ta, pentru că tu ți-ai identificat sufletul, poate vedea clar, dacă rămâne sau nu. Dar mai ales tu, pentru că știi unde locuiești, înțelegi exact cine și în ce context poate să facă parte din viața ta.

Cine nu te înțelege, nu te vrea, nu te vede, nu primește loc în viața ta, nu pentru că ești ranchiunos sau răzbu-nător, ci pentru că ești înțelept. Dar, mai ales, pentru că toate locurile din viața ta sunt ocupate de oameni care vor să fie acolo. De unde știi asta? Pentru că tu ești prima persoană care este prezentă în viața ta, și toate alegerile îți aparțin și te reprezintă.



Ceea ce căutăm mereu este trăirea noastră, așa cum era ea înainte de durere, traumă, eșec.

Suntem în căutarea modelului primordial de ființare, Bucuria Vieții.

Ne doare nu ce ne fac alți oameni, ci simțirea noastră despre faptele lor. Ne doare nu sufletul altui om, ci sufletul nostru. Atunci, începem să căutăm tot ce ne-a fost luat nu pentru că a fost dăruit de bunăvoie, ci furat fără să ne dăm seama: emoția plină de entuziasm.

Nu mai ne bucurăm de nimic, în clipa în care ne-a fost furat sufletul. Dar nimeni nu fură nicio trăire fără ca noi să îi fi dat accesul. Deci furtul a fost acceptat de noi, pentru că nu am știut că se poate altfel. Nu am crezut că se poate iubi cu sufletul la el acasă. Ne-am folosit de suflet ca de o garanție, că celălalt nu va pleca. Dar oamenii vin și pleacă mereu, din viața ta. Și nimeni nu e vinovat: cine are poveste cu tine, drum comun cu sufletul tău, va rămâne, iar cine nu, va pleca, de multe ori subit.

Apoi pricepem că de fapt, ne aparține doar ceea ce nu ne poate fi luat vreodată: sufletul pe care îl revendicăm cu iubire față de sine, responsabilitate și compasiune activă.

Când începi să iubești cu sufletul la tine acasă, poți ajunge în sufletele altor oameni, fără să te mai pierzi, de ei, sau de tine... și atunci înveți, că, îți poate fi și bine...



Unul dintre felurile preferate de mâncare, de când mă știu, este ciorba cu pâine. Nu supa, nu crema de legume, ciorba, în care pun bucăți de pâine sau mămăligă. Dacă trece o săptămână fără să am parte de o ciorbă, simt că o parte din sufletul meu culinar este trist.

Ciorba este de multe ori motivul pentru care merg la restaurant: sigur că nu peste tot găsești ciorbă, acum se poartă mai mult degustarea mâncării, decât mâncarea.

Astăzi un domn a refuzat să îmi aducă pâine, se putea doar „crutoane”, pentru că par „tânără și foarte slabă.”

Am observat un fenomen foarte interesant: de fiecare dată, când cer pâine, pentru ciorbă, dacă sunt cu persoane de sex feminin la masă, mi se spune că: „e prea mult, nu puteți mânca, sigur”. Dacă în schimb se află și un bărbat la masă, primim pâine fără alte comentarii.

Fără excepție, când cer ciorbă cu pâine mi se spune că: „nu puteți mânca atât”, „dar unde încape?”, „nu păreți genul care mănâncă”.

Niciodată, când am luat masa cu tatăl meu, spre exemplu, nu am primit această remarcă.

Când cer pâine mă scuz aproape mereu sau fac o glumă, ca să nu mi se spună: „lăsați că dacă mai e nevoie, mai aduc”. Păi e nevoie de la început, pentru că știu eu că e, și de aceea sunt aici, să mă hrănesc așa cum simt eu.

Dublul standard la care sunt supuse femeile atunci când vine vorba de corpul lor este cutremurător, pentru

că dacă ți se spune o dată, de două, de trei ori că nu e OK să mănânci cât ai nevoie, începi să te gândești că așa e. La restaurant altcineva decide că ceri prea multă mâncare, în societate femeile sunt asaltate cu imagini de corpuri perfecte și tonifiate, iar alte femei nu recunosc deloc faptul că, pentru a arăta „perfect” se înfometează efectiv.

Problema este că orice boală fizică este strâns legată de partea emoțională, și este suficient un indiciu că nu primești validare dacă nu arăți într-un fel, ca să începi să suferi de un complex de inferioritate.

La fel, multe femei se tem să mănânce efectiv lângă partenerii lor, de teamă că ar putea fi considerate mai puțin feminine. De aici și până la dietele distrugătoare e doar un pas.

În fapt, totul consumat în echilibru, este sănătos.

Niciodată nu mi s-a făcut rău de la pâine, dar în schimb, am avut probleme de la alimente vehiculate drept mega sănătoase, precum mango sau chia.

Am observat de multe ori femei care renunță la un stil de viață sănătos, pentru o himeră, o dietă cu deficit caloric, dar și nutrițional sever.

Corpul femeii, la fel ca cel al unui bărbat, are nevoi nutriționale care trebuie împlinite, și nu există „mănânci prea mult pentru o femeie”. Sunt perioade stresante, pentru tinerele mămici, femeile în depresie sau cu tulburări hormonale, unde o dietă care asigură necesarul nutrițional este cheia recuperării. Acestor femei trebuie să le spunem că sănătatea lor este prioritatea, și mai apoi vine orice altceva.

Un corp armonios este de multe ori unul plinuț, dar perfect proporționat.

Un corp armonios este cel al unei femei care nu trăiește ca să fie un ambalaj, ci se bucură de viața ei, de momentele frumoase petrecute cu oamenii dragi, de ceea ce are ea de oferit.

Sunt atât de multe femei care suferă de boli ascunse vederii noastre, al căror fizic este invidiat, și care stau pe perfuzii de mai multe ori pe săptămână, pentru că nu au șansa de a se hrăni corespunzător.

Nicio femeie nu ar trebui să țină cont de alt aspect în ceea ce privește dieta ei, în afară de cel al sănătății: fizice, emoționale, mintale.

Da, corpul tău este templul tău, dar uneori trece prin perioade mai puțin bune, când are nevoie de tine. Și când ești slabă, și când ești grasă, sufletul tău e tot acolo, și are nevoie de iubirea ta, ca să pricepi că nu trebuie să fii altfel decât sănătoasă și în echilibru cu tine.

De-a lungul vieții noastre, oricine poate crede orice despre aspectul nostru, dar singura persoană a cărei părere contează, suntem noi înșine.



Cea mai de preț comoară pe care o poți dobândi în viața ta? Libertatea îngrijită de compasiune.

Cel mai frumos loc în care poți ajunge? Iubirea omului de lângă tine.

Cea mai bună terapie pentru suflet? Tot ce are Dumnezeu viu în sine.

Cel mai bun ajutor când nu știi ce să faci? Minte concentrată în credință și trăirea urmată de simțirea autentică.

Cea mai greu de învățat lecție? Nimic din ce e lumesc nu există cu adevărat, dacă nu are corespondent și în trăirea ta.

Cea mai mare binecuvântare? Eliberarea de frică, rușine și confuzie.

Cea mai rapidă rețetă de fericire a sufletului? Plecarea din orice este greutate împovărătoare pentru adevărul simțirii.

Cea mai mare bucurie? Locul unde îți dai voie să îl găsești pe Dumnezeu.



Este o idee bună să te împaci cu un fost partener?

Totul depinde de motivul despărțirii, dacă mai există sau nu conexiune, și desigur dacă despărțirea a adus cu sine conștientizare, sau din contră, doar frustrare.

Când poți să te întorci la un fost iubit/fostă iubită?

1. Încă există conexiune. O vezi, o simți, știi că între voi nu s-a terminat. Dar! Atenție: amândoi vedeți asta, nu doar unul din voi. Sunt semnale de ambele părți că nu ați trecut, pentru că nu vreți, la o nouă relație.

2. V-ați despărțit deși era iubire, din motive externe: convingeri mentale limitative, conjuncturi externe

precum oameni care au intervenit în relația voastră, lipsuri financiare, lipsa educației emoționale, orgoliu. Dacă e iubire, toate se sincronizează cu ea. Dacă nu e, mereu intervine altceva.

3. Timpul pe care l-ați petrecut separați a fost utilizat cu înțelepciune: fiecare și-a vindecat rănilor emoționale pe cont propriu, și-a asumat responsabilitatea pentru ce a greșit în relație, există iertare reciprocă profundă de ambele părți.

4. Motivul despărțirii(abandon, trădare, indiferență, manipulare, furie, șantaj emoțional, înșelat) a fost discutat, conștientizat, recunoscut și vindecat. Amândoi ați absorbit șocul emoțional, l-ați integrat și apoi ați găsit metode de rezolvare de comun acord. Persoana care a greșit și a distrus relația își asumă întreaga responsabilitate, iar celălalt îl iartă în profunzime.

5. Amândoi lucrați activ la reconstruirea încrederii și acționați ca un întreg, alcătuit din două părți individuale. Vă acordați suficientă libertate, iubire și spațiu emoțional pentru remedierea cauzei tuturor problemelor voastre.

6. În relație au existat mai multe părți bune, decât lucruri negative, iar cele din urmă pot fi îndreptate.

7. La nivel de suflet, simțiți amândoi o legătură intuitivă care este prezentă și când nu sunteți fizic unul în preajma celuilalt.

8. Luptați cu defectele voastre și vă doriți să nu îl mai răniți pe omul drag în același mod.

9. Despărțirea v-a dat exact timpul necesar să înțelegeți că funcționați mai bine împreună, decât separat.

10. Sentimentele sunt la fel de puternice, de ambele părți, și nimic din ce ați făcut să le omorâți, nu a funcționat. Ba parcă azi vă iubiți mai mult ca niciodată.

Când NU poți să te întorci la un fost iubit/fostă iubită?

1. A fost abuz. De orice tip: emoțional, sexual, fizic, mental. Abuz care îți pune în pericol sănătatea fizică și mintală, dar și viața, în unele cazuri.

2. Vrei să te împaci pentru că ești rănit în orgoliu, o faci doar ca să fii tu cel care îi dă papucii, nu invers.

3. Doar unul vrea să repare relația, pe când celălalt o strică în același mod.

4. Nu v-ați vindecat, pe cont propriu, rănilor emoționale care au dus la separare, și acum treceți prin același scenariu.

5. Vă e frică de singurătate, bârfe, bâtrânețe, nefericire, sărăcie: „mai bine stăm împreună, chiar dacă ne urâm, suntem în ochii lumii cu cineva.”

6. Credeți că nu veți găsi ceva mai bun, „cel mai mic rău e ăla cunoscut.”

7. Partenerul vrea „împăcare, împăcare fără nicio suferință” dar în condițiile impuse de el, fără ca voi să aduceți niciun amendament la relație. Practic, nu se schimbă nimic, pentru că nu există responsabilitate.

8. Îți e mai rău lângă el/lângă ea, decât singur/ă. Îți e rău fizic, ești epuizat psihic, emoțional te simți dezechilibrat.

9. Vrei să te împaci pentru că ai nevoie de validare, nu de iubire, și pentru că nu te-ai vindecat, cauți ne iubirea cu care te-ai învățat.

10. Nu aveți planuri în comun, faceți totul separat, viețile voastre sunt complet diferite, sunteți doi străini care trăiesc împreună doar declarativ



Uneori, nu trebuie să primești chiar tot ce vine către tine. Dacă cineva alege să îți vorbească urât, să te jignească sau ironizeze, tu poți alege să nu primești nimic din ce este trimis către tine.

Pur și simplu, nu te angajezi într-un schimb de replici tăioase, nu te justifici, ci îți iei toată atenția și energia de acolo și le muți în altă parte. Starea ta este acolo unde ajunge energia ta. Te gândești la altceva, spui o rugăciune, vorbești cu o altă persoană. Petreci pe cât de puțin timp posibil lângă oamenii care au doar suferință în inimă care se transformă în otravă când ajunge în cuvintele lor. Dacă totuși trebuie să interacționezi cu ei - pentru că fac parte din familia ta, cercul tău de prieteni - nu te angajezi în durerea lor și nu o antrenezi răspunzând pe măsura comportamentului lor. Când celălalt s-a calmat, poți discuta, sau dacă relația deja este foarte deteriorată, ești doar amabil, fără niciun fel de implicare emoțională.

Unii oameni sunt foarte triști în sinea lor și simt bucurie doar când îi întristează și pe ceilalți. De aceea, de noi depinde ce alegem: dacă deschidem „umbrela limitelor emoționale sănătoase” sau ne lăsăm inundați de energia furiei celuiilalt.

Când tu decizi că starea ta de bine îți aparține, începi să o protejezi și să o aperi de orice posibil dezechilibru.

Orice persoană are atât de multă putere asupra ta, cât suflet trimiți tu în direcția ei.

Ai detectat că de acolo vine pericol și nenorocire, te aperi cu multă bunăvoință și respect de sine până când, înveți să rămâi în pacea inimii tale și nu să fii distrus de haosul minții celorlalți.



Elevii de la Școala Vieții nu pot să chiulească nici măcar o clipă. Nu pot nici să copieze de la colegii de Viață, pentru că examenul Conștiinței îl dai doar tu, cu tine. La Școala Vieții tu ești elevul, dar și învățătorul tău. Uneori nu înveți lecția, deși doare mai tare ca data trecută. Nu e nimic, la această școală ai toată viața să o iei de la capăt, fix de unde ai lăsat neîubit, neînvățat sau neiertat orice capitol din viața ta.

Examenul cel mai greu pentru care mergi la Școala Vieții? Felul în care te prezinți în fața Conștiinței tale. Vrei să trișezi? Te păcălești doar pe tine, tot ce nu iubești, îți aparține, la fel ca tot ce e iubire. Vrei să înveți? Ai răbdare cu tine, atunci când ești elevul tău, nu îți da note mici, și fii cât se poate de generos cu recunoștința, atunci când ești cel care își predă lecțiile de viață.

Nu te agita, cu toții ajungem în același loc, după ce absolvim, doar că nu ajungem în același fel. De noi depinde dacă timpul petrecut la Școala Vieții va fi de folos pentru

noi și ceea ce iubim, sau dacă vom irosi unica șansă de învățare: trăirea cu tot sufletul a fiecărei zi, emoții, clipe, din viața noastră.

Să pornim la drum, când începe Școala Vieții, ca să nu ne trezim eternii repetenți la Iubire...



Vindecă-te de furie cu blândețea față de cine ai devenit, fără să te simți rușinat de tine.

Eliberează-te de frică prin acceptarea prezentului ca singurul loc unde ești acum.

Curăță-te de întunericul din alți oameni cu lumina iubirii tale, pe care o poți oferi la infinit.

Primește-ți darurile divine cu recunoștință pentru că îți aparțin chiar și atunci când nu mai știi cine ești.

Crește-ți sufletul prin credință neștrămutată de niciun om care nu crede în Dumnezeirea firii umane.

Simte-te dincolo de corpul tău dar îngrijește-l ca pe cea mai prețioasă haină care îți poartă sufletul.

Crede-te pe tine, înainte să te întrebi ce cred ceilalți despre tine?

Simte-te pe tine, înainte să te simți prost că ai un loc în propria ta viață, pe care l-ai câștigat când ai ales să supraviețuiești celei mai mari dureri.

Îmbrățișează-te cu toate rănilile tale, ca să le poți transforma fiecare spin în parte, în câte o floare, a iubirii divine.