

Este legea nescrisă și nestrămutată a firii: purtăm în spate tot ce am făcut, casa noastră este suma gândurilor, acțiunilor, trăirilor noastre.

Dacă astăzi râdem de cineva mai slab, să știm că ne luăm în spate povara lui, pentru că altfel nu i-am înțelege durerea.

Dacă astăzi plângem nedreptatea celui puternic, să știm că ne-am eliberat de orgoliu și minciună când ni s-a luat ceea ce era al nostru, pentru ca mai apoi să revină la noi, tot ce ne aparținea, sub altă formă.

Niciodată nu stai în viața altcuiva, ci doar în faptele tale. Că durează mai mult sau mai puțin, totul te ajunge din urmă. Unii îi spun „karma” alții „ce semeni, aia cu-legi”, dar niciodată nu poți fugi mai departe de tine și de consecințele acțiunilor tale.

E o lume pe care tu nu o vezi mereu, dar ea te vede. Este lumea țesută din energia emoției, gândului, trăirii, pe care tu le-ai îndreptat către tot ce este viu. Acea lume nu piere, te vede, te urmează și te precede. Nu te poți dezice de ceea ce este dinaintea firii și va rămâne și după. Nu crezi, nu înțelegi, nu-ți pasă ție de altă lume? Atunci să știi că nu e nevoie să crezi, ca să vezi cum tot ce ai creat cu gândul, fapta, cuvântul tău, revine în viața ta și îți spune cine ești. Tot ce ai astăzi este rezultatul a ceea ce

ai fost până acum, tot ce vei deveni este rezultatul a ceea ce alegi să fii. Fiecare alegere de azi este una pe viață, și îți afectează întreaga existență, mai profund decât crezi.



Nerecunoștința de la omul pe care l-ai ridicat atunci când era lovit de viață este binecuvântare pentru tine. Ea te învață că unele lecții sunt trimise spre a fi învățate, prin suferința și trăirea fiecăruia, pe care tu nu ești îndreptățit să i le iei. Cel mai mare dar al nerecunoștinței este acela că îți dă voie să dăruiești fără așteptări, să pleci fără regretul că nu ai făcut tot ce era omeneste posibil, dar, mai ales, nerecunoștința are o voce a ei care spune: „aici ți-ai încheiat treaba, continuă să vezi unde ești primit și în suflul cui e nevoie de tine. Aici ai făcut bine, pleacă.”



Fericirea supremă este să te simți întreg. Să nu te mai pierzi în trecut dureros, în regrete, în frică de necunoscut.

Să te simți „întreg” înseamnă mai întâi să fi fragmentat în diverse părți, toate alcătuind întregul. Da, acest întreg este o stare a tuturor devenirilor, durerilor, bucuriilor tale. Întregul acesta nu invalidează nicio bucațică de neputință, furie, eșec din trecut. Acest întreg este recunoașterea ta cu deplina înțelegere a tot ce ai devenit până astăzi, la această oră.

Nu facem altceva decât să căutăm, toată viață, acest întreg. În relațiile de iubire, familiale, de prietenie, căutăm acea formulă emoțională în care putem exista fără să ne doară viața în sine.

Da, starea de întreg, de „mă am eu pe mine și îmi celebrez întreaga existență” este una la care se ajunge după o fragmentare extrem de dură. Nu poți pricepe întregul dacă nu i-ai asimilat fiecare parte, dacă nu i-ai iertat fiecare răătăcire, și mai ales, nu te poți apropia de întreg dacă tu stai doar într-o parte a vieții tale. Dacă tu crezi că ești doar o parte din întreg (adică, doar corpul tău, relația ta, experiența ta, durerea ta, orgoliul tău) nu vei putea să te bucuri de tot ce ești de fapt. Și da, ești și emoție, dar și rațiune. Și materie, dar și suflet. Și greșală dar și desăvârșire. De aceea, ca să te simți întreg ai nevoie să pierzi câte o parte din cine ești, să o lovești, să doară, să o vezi, să o vindeci. Apoi, când se produce integrarea tuturor laturilor ființei tale, te experimentezi tu pe tine, sub toate devenirile tale, și niciuna din ele nu doare. Ești împăcat cu ceilalți pentru că părțile tale nu se mai ceartă între ele. Ești recunoscător pentru tot, din postura omului care pricepe cum se așază ideea în simțire, emoția în relaționare, viața în devenire.

Și sentimentul că ești din nou întreg, este fericirea supremă a vieții: el permite relații sănătoase, chef de viață, reziliență în momentele dificile, compasiune activă, regenerare fizică, psihică și emoțională. Uneori, ești „spart” în mai multe bucăți, de către o relație toxică, o boală

cronică, pierderea unui om drag, dezechilibre și eșecuri de neconceput. Trebuie să știi că acela nu este capătul de linie, ci procesul de reintegrare și regenerare a tuturor părților dureroase, care știu că aparțin întregului, pentru că totul este perfect interconectat și creează conexiune umană prin trăirea iubirii. Pe măsură ce te vindeci, durerea este transformată în puterea fiecărei părți de a se raporta altfel la întreg: cu acceptare, entuziasm, încredere în viitor. Sunt oameni care ne sparg în bucăți pe care ne ia ani să le reintegrăm într-un mod sănătos, și oameni care ne recompun din tot ceea ce părea daună totală și irecuperabilă.

Pentru această stare de plenitudine, de apartenență împlinitoare la viața în sine, pentru asta te vindeci, pentru asta muncești de fapt, în tot ce faci. Starea de reîntregire emoțională dă sens vieții, aduce iertare acolo unde nu știam cum să mai fim fără cei care ne-au rănit, creează spațiu emoțional sigur, de unde găsești resurse pentru tine, pentru oamenii dragi, pentru tot ce contează cu adevărat într-o viață de om.



Superficialitatea este o formă de violență emoțională pentru cel care are profunzimea drept marcă a propriei simțiri.

Te sufocă lipsa de prezență în emoție a celuilalt: de la detaliile neînsemnate, până la deciziile majore de viață.

Nu poți să fii tu, nu poți să plângi în tihnă, nu te poți bucura în tihnă, totul e o mare neînțelegere.

Mintea te judecă, sufletul te doare: cine nu te urmează în adâncimea trăirii tale, nu te poate cuprinde și explica pe înțelesul său.

Practic, ești mereu în contratimp cu celălalt, pui o mască, două, aprobi, „da, foarte bine, frumos, extraordinar” dar sufletul tău e pe minus. Azi, mâine. Poimâine, corpul fizic somatizează emoția neexprimată. Apare boala, durerea, povara.

Relațiile superficiale amoroase, de prietenie, sau chiar profesionale sunt hrană pentru orgoliu, dar sufletul știe că este flămânzit de lipsa trăirii autentice. El nu va forma conexiune și va începe să adâncească orice conflict interior.

Putem sta cu adevărat doar lângă oamenii care ne cred, ne simt, ne pricep, cărora nu ne e teamă să le spunem vulnerabilitățile sau problemele noastre. Uneori, îți ia o viață de om să pricepi că tot ce nu e real în trăire e de fapt moarte timpurie în simțire... și crezând că ai făcut economie la adevăr, de fapt ai ajuns dator vândut la timpul pe care nu îl mai poți întoarce înapoi...



○ Nu toți suntem destinați să urmăm același drum. De fapt, dacă s-ar întâmpla asta, am întâmpina o mare problemă, pentru că nu am mai trăi o viață adaptată

evoluției noastre individuale, ci o viață programată. Dacă astăzi ești în acest loc, ești ca urmare a intersecției dintre tot ce ți s-a întâmplat până acum.

Unele persoane își găsesc împlinirea în cadrul unei familii, altele în afara ei. Unele persoane sunt nativ înclinate către anumite preocupări, altele în ciuda eforturilor nu se descurcă la fel de bine. Ce putem face noi? Să vedem cine, ce, cum ne aduce împlinire, și să mergem pe acea direcție. Să observăm, din cine suntem noi, care este activitatea, stilul de viață, îndeletnicirea, care ne permite să simțim bucurie? Asta nu exclude oboseala, efortul, sacrificiul, ci doar le dă sens. Pentru că fiecare ființă umană este un complex de stări, trăiri, gânduri, ea trebuie să caute și să găsească rețeta proprie a împlinirii personale. În unele cazuri ea înseamnă familie, copil, viață în doi, în altele nu, dar simțul împlinirii personale este ceva interior, care aparține doar persoanei în cauză. Deci, nimeni din afara mea nu se poate simți neîmplinit în locul meu. Viața ta este călătoria sufletului tău, a cărui poveste o descoperi pe parcurs, trăind. Vei ști când și dacă ai această misiune de a deveni părinte, din tot ce va aduce viața în calea ta. Tot ce este forțat, programat, controlat, aduce durere, pentru că este în afara misiunii sufletului tău, și te îndepărtează de ceea ce el are de îndeplinit în această viață.

○ Formarea unei familii, precum și aducerea pe lume a unui copil, sunt decizii care ar trebui să vină în urma conexiunii pe care două persoane o au. Dacă faci lucrurile invers, adică dacă îți programezi acest eveniment,

căsătoria, nașterea unui copil, situația poate escalada într-un adevărat dezastru și pentru tine și pentru ceilalți. Trauma pe care o produci unui copil pe care tu nu ți-l dorești, pentru care nu ești pregătit, un copil pe care îl vei crește la umbra traumelor tale nerezolvate, este o durere și pentru tine, în multe cazuri și pentru partener, și desigur nu reprezintă în niciun fel garanția succesului. În clipa în care ești într-o stare de haos emoțional și de neacceptare și de furie generalizată, aducerea pe lumea unui copil nu va rezolva în mod magic aceste probleme. Un copil nu te face om, doar accentuează ceea ce este deja în tine. Dacă nu ai o întâlnire la nivel profund cu simțirea copilului tău, la maturitate nu vei fi parte unul din viața celui alt. Satisfacția că ai investit în creșterea și educarea unui copil o poți avea și în afara celui care îți aparține din punct de vedere biologic, dar dezamăgirea și durerea neîubirii propriului copil sunt infinite mai intense când ele vin după o viață de așteptări.

○ Ideea ”fac copil ca să aibă cine să-mi aducă o cană de apă la bătrânețe” are la bază o viziune egoistă și dezechilibrată emoțional, în care faci o investiție pentru a obține profit. Un copil este o sărbătoare în viața unui părinte, dacă el îl face să se simtă așa. Când faci și crești copii pentru că ți-e teamă de situația în care nu ai face asta, primești validarea societății sau a orgoliului tău, dar apare conflict interior

Când faci și crești un copil din și cu iubire, simți împlinirea adevărului emoției împărtășite, care vine din

iubire necondiționată, singura care nu doare și nu creează atașamente dureroase.

○ Felul în care ai grijă de corpul tău, de viața ta, de mintea ta, este cea mai mare realizare și împlinire pe care o poți avea în această viață. De aici pornește tot. Prin urmare, dacă tu, până la orice vârstă din viața ta, ai avut grijă de tine, așa cum te-ai priceput tu, te-ai preocupat de sănătatea ta mentală și emoțională, ai avut grijă de corpul tău fizic, ai avut grijă de alți oameni, ai adus prin existența ta rezolvare, alinare, vindecare celorlalți, deja te afli în cel mai bun punct posibil. De ce? Pentru că de aici, dacă tu vei întâlni o persoană compatibilă cu tine, îți poți construi o familie. Dacă îți dorești un copil pe care nu-l poți aduce tu pe lume, poți adopta un copil. Dacă nu poți adopta un copil, te poți implica în educația și creșterea altor copii. Dacă nu poți face asta, poți avea prieteni, poți avea oameni care au încredere în tine și de care tu ai grijă. Nu există niciun motiv pentru care tu să fii neîmplinit, singur și trist, că nu ai propria familie, sau dacă ai un partener, că nu aveți un copil, atât timp cât tu ești conectat cu viața, atât timp cât ție-ți pasă de alți oameni, atât timp cât ție-ți pasă de tine. Pentru că viața se întâmplă peste tot și tot timpul, adică nevoie de tine și de sufletul tău este și în cazul copilului pe care tu îl faci și în cazul copilului pe care tu nu îl faci. Și sunt atât de multe situații când copii crescute cu mari sacrificii de părinți ajung să nu mai vorbească cu ei, sau chiar să fie abuzatorii părinților lor, încât ipoteza „dacă faci copii ești cel mai fericit”, din start, cade.

Nu, nu este suficient să aduci pe lume un copil ca să devii părinte. Este nevoie de mult mai mult de atât. Este nevoie de mai mult din partea ta, adică să îți dedici viața în mod conștient copilului fără să neglijezi existența ta, ceea ce este o mare provocare pentru fiecare ființă umană. Și pe de altă parte ai nevoie și de o compatibilitate la nivel de suflet cu copilul tău, pe care nu toți părinții o au. Dacă basmele de tipul „ai devenit adult, te-ai căsătorit, ai făcut un copil și ai trăit fericit până la adânci bătrâneți” credem că ne aduc alinare, să ne uităm de două ori. Pentru că ele nu fac decât să ne creeze niște false așteptări că oamenii sunt destinații sau obiective care trebuie atinse, după care nu se mai întâmplă nimic. Fals. Întotdeauna în viața ta vor exista provocări, noi lecții de învățat și asta se întâmplă și dacă ești părinte și dacă nu ești părinte. Dar dacă ești părinte, într-adevăr, viața este mai provocatoare pentru că ai de răspuns întrebărilor a două suflete, și sufletului tău și sufletului copilului tău, care nu se oprește din întrebat nici când devine adult.

○ Cine sunt moștenitorii mei? Păi, moștenitorii tăi sunt toți oamenii cu care tu te întâlnești în viața ta și cărora le ajuți devenirea sau le-o împiedici. Moștenirea nu este de tip fizic, material. Este întotdeauna la nivel spiritual. Dacă vrei să știi ce ai moștenit, uită-te la ce au plantat alți oameni în sufletul tău și în viața ta. Și dacă te întrebi ce vor moșteni alți oameni după tine, uită-te la tot ceea ce ai făcut și faci până în acest moment al vieții tale. Felul în care îi faci pe alți oameni să se simtă, modul în

care îi ajuți, în care susții alte ființe umane în existența lor, doar atât rămâne după tine din această viață. Este puțin? Deloc. Este foarte mult. Cel mai mult, de fapt. Și dacă cineva până acum ar fi reușit să trăiască sute de ani și să locuiască în palatele, în imperiile construite, am fi putut să înțelegem această preocupare a celorlalți „cui o să rămână ce am făcut eu în viața asta, sau ce am muncit?” Dar ținând cont că absolut cu toții suntem muritori și totul se distruge în ceea ce privește materia, putem avea această certitudine că nu venim pe pământ ca să strângem averi și nici să lăsăm în urma noastră aceste averi, ci venim să învățăm ce să facem cu ceea ce piere, cu ceea ce nu este etern și cum reușim să ne folosim de materie fără să ne atașăm de ea și fără să considerăm că ea este sensul existenței noastre.



Se întâmplă ca după o viață mică de ne iubiri
Resentimente
Și paradoxuri existențiale dătătoare de speranță
Să vină peste tine
Viața cea mare
A iubirii care scapă tot
Transformă nimicul în esențial
Pulverizat în etern plimbat prin nemurire
Și atunci, abia atunci
Îți îndeplinești datoria unică