

DIANA NICOLAE

**CONFESIUNI LA
LUMINA LUNII**

București, 2025

CUPRINS

ALEGERI	9
ASCULTARE.....	13
BOALĂ	17
CĂLĂTORIE.....	22
CALE	25
CONFORT.....	30
COPILĂRIE	34
DEPRESIE	37
DIETĂ	41
DIFERIT	46
DURERE.....	50
EGO	53
EXPERIENȚĂ	57
FERICIRE.....	61
FURIE	64
GRIJI	69
IERTARE.....	72
ÎNCREDERE	76
IUBIRE DE SINE	80
LEGĂTURI.....	85
MAMA.....	89
MĂȘTI.....	93
MOARTE.....	97
OBOSEALĂ	101
OGLINDĂ.....	105
POVESTE.....	108
RECUNOSTINȚĂ	115
ROLLER COASTER	118
SOARTĂ	121
TIMP	126
UMBRĂ.....	130
VALIDARE.....	134
VIATĂ	138

ALEGERI

În seara asta, am gândurile răsfirate în toate direcțiile. Am promovat foarte mult în ultima vreme conceptul de „a alege”. Practic, consider că ceea ce trăim astăzi este rezultatul alegerilor noastre de ieri. La fel cum viața noastră de mâine este rezultatul alegerilor noastre de astăzi. Unde vreau să ajung? Păi, sunt mulți oameni care astăzi trăiesc în durere. Care dintr-un motiv sau altul nu mai sunt cei de ieri. La fel cum dintr-un motiv sau altul suferă de diferite boli sau se zbat să aibă cu ce trăi mâine. Sunt oameni pe care cândva i-am admirat sau oameni care au astăzi nevoie de mine. Ce să fac? Să fug?

Cred cu tărie că ceea ce creăm la nivel mental se răsfrânge apoi la nivel real, adică lumea pe care o concepem în interiorul nostru este exact lumea ce se reflectă la exterior. Totul pornește ca un plan la nivelul creierului, o imagine, un gând, iar asta ne creează lumea exterioară. Tot ceea ce trăim este rezultatul gândurilor noastre. Da, este atât de simplu, am tinde să spunem! Doar pare simplu, însă... Am încercat de multe ori să remarc toate gândurile

care-mi trec prin minte în decursul unei zile și să fac în așa fel încât să nu las niciun gând negativ, nicio critică, nimic ce-mi poate ruina „imaginea” magică pe care vreau să o „atașez” vieții. E aproape imposibil! Cel puțin deocamdată. Văd îmbunătățiri în fiecare zi, dar asta necesită mult timp, multă muncă și perseverență.

Mă lupt zilnic cu demonii mei și am momente când cedez. Am zile când mi se pare că, deși progrez, este din ce în ce mai rău. Cică așa trebuie să fie. Întâi este mai rău, pentru ca mai apoi să fie mai bine. Până când? Am momente când copilul din interior urlă, am momente când simt că sufletu-mi plânge neputincios și am momente când alte suflete urlă disperate după ajutor, iar prima mea reacție este să fug! Nu sunt lașă, nici egoistă. Mi-e doar teamă că nu-i voi putea salva. Mi-e teamă de eșec. Cineva mi-a spus cândva: „Nu-i vei putea salva pe toți”, iar eu am spus: „Trebuie măcar să încerc!” Unde se termină sacrificarea sinelui și unde începe compasiunea? Cât de mult putem asimila fără să ne afecteze și cât de mult profită alții de pe urma mâinii tale întinse? Câți îți apucă mâna pentru a se ridica, și câți o apucă pentru a te trage după ei?

Revenind la alegeri. Cât este șansă și cât sunt alegeri? Întotdeauna m-am întrebat ce am făcut să merit viața pe care o duc și de ce alții nu au avut șansa mea. Știu prea bine că dacă vrem să evoluăm, trebuie să cunoaștem atât binele, cât și răul. În viața

asta, eu sunt o norocoasă! Știu că totul a început cu o alegere. Am ales acest scenariu, acești părinți, această țară. Am ales să fiu femeie și știu că trăiesc aceste experiențe pentru că trebuie să evoluez. E ca la jocurile pe calculator: trebuie să trecem nivel după nivel pentru a merge mai departe și, cu cât avansăm, cu atât totul devine din ce în ce mai greu. Și știu că singurul mod prin care pot pierde este să renunț! Ah, și cât de ușor și de atractiv mi se pare câteodată să renunț. Sau să iau o pauză. Să fug! Dar mi-am promis că nu mă mai las!

În seara asta, simt durere. Și neputință totodată. Am trecut cu brio prin multe „niveluri” în care boli nemiloase aproape că m-au făcut să renunț. Lupt în continuare cu simptome provocate de auto-critică și de neputința mea de a ierta. Sunt blocată la un nivel în care nu știu pe ce cale să o apuc. Știu doar că nu voi renunța! Suntem care pe care, eu și ele. Și din lupta asta voi ieși învingătoare!

Ce m-a întors atât de tare pe dos? Două telefoane pe care le-am primit astăzi. Două strigăte disperate după ajutor. Un om care a fost mereu acolo când sufletul meu urla după ajutor și un om care m-a abandonat pentru alta. Un om pe care l-am ascultat prea puțin și pe care nu am încercat niciodată să-l înțeleg și altul care a realizat că a greșit. Boala, de orice natură, ne aduce de fiecare dată în situații extreme. În situații în care ne-am fi dorit să facem alte alegeri. Fie că este vorba despre gândurile

căroră le-am dat voie să iasă la suprafață, fie că este vorba strict de acțiunile noastre, acum știu că totul ține de alegeri. Șansele ni le creăm singuri! Cu fiecare zi ce trece, învăț să iert și, foarte important, învăț înainte de toate să mă iert pe mine. De acolo pornește totul!

ASCULTARE

Trăim într-o lume agitată. O lume plină de probleme și de frustrări. Ne jignim între noi, ne criticăm și ne bârfim. Nu ne oprim însă niciodată în tot vacarmul ăsta ca să ne ascultăm unii pe alții. Suntem ignorați de mici, deoarece devenim obositori și vorbim despre multe lucruri, nu toate importante. Apoi devenim noi la rândul nostru surzi în ceea ce-i privește pe copiii noștri. De multe ori, suntem prea obosiți pentru a mai face față unei discuții cu soțul sau soția, ca să nu mai zic că poveștile vecinului sau ale vânzătoarei de la magazin sunt de-a dreptul neinteresante.

Suntem într-un continuu dialog cu noi înșine și uităm să mai ascultăm în jurul nostru. Chiar și atunci când purtăm o conversație, gândul ne fuge aiurea. Și am remarcat că lucrul cel mai greu de realizat este liniștea din propria minte. Atunci când nu te gândești la nimic. Sau, altfel spus, meditația. E greu. Am început, de nevoie, prin exerciții de yoga. Pfua! Groaznic! Prima mea oră de yoga a fost un total eșec. Obișnuită cu orele de aerobic, cu mișcare, muzică, efort, găfâială, totul părea din altă lume la

aceste ore de *mind and body* (minte și corp). Nevoia însă te învață. Din cauza unor probleme de sănătate, singurele ore de mișcare care-mi erau permise erau yoga și pilates. Am intrat la prima mea oră zâmbăreață, obișnuită să fac glume și să râd, și am dat peste o liniște monumentală și o muzică relaxantă, în surdină. Am stat eu în câteva poziții până mi s-a cerut să stau într-un picior. Ups! Piciorul ăla care a fost rupt. („Știți, nu mai am echilibru. 1, 2, 3, 4... 10... cât mai stăm? Au, cârcelul! Nu mă aude nimeni? Hei! Urlu aici, în interior. Da, aici sunt! Cât mai stăm?”) Și am ieșit după zece minute. La cea de a doua oră, mi-am propus să fiu mai „răbdătoare”. Și am rezistat eroic fizic, fără însă a face progrese în minunatul meu dialog cu mine însămi. Apoi, după șase luni, s-a făcut liniște. Asta a fost acum câțiva ani și a fost primul pas spre a auzi lumea în toată frumusețea ei.

Am descoperit marele secret, care de fapt nu este chiar așa de mare. Cu toții ne dorim să fim ascultați. Așadar, de fiecare dată când mintea mea zburdă imediat în a trage concluzii, în a critica sau a spune vreo răutate, mă concentrez întâi pe instinctul meu de a fi curioasă despre persoana respectivă, înainte de a o judeca. După cum spunea Dalai Lama, oamenii sunt, în esență, buni. Am hotărât să dau o șansă fiecărei ființe. Chiar astăzi urmăream un filmuleț pe Facebook cu o persoană care încerca să mângâie un câine care fusese bătut probabil în experiențele lui anterioare: primele lui reacții au fost de a sări să

muște și să se apere. Ușor, ușor, persoana respectivă reușește să se apropie și în final chiar să-l ia în brațe. Așadar, nu știm niciodată prin ce au trecut persoanele din jurul nostru, dar, dacă ne dezvoltăm acest minunat dar care se numește ascultare, lumea va fi un loc mai frumos.

De multe ori, reacționez pe baza stresului, a nervilor și a experiențelor neplăcute din acea zi. Chiar de curând, am fost lovită de către un alt șofer în trafic. M-am enervat și am luat-o ca pe o acțiune pe care a făcut-o intenționat. Am început să ne certăm între noi și să ne facem ambițiile. Cu siguranță că dacă am fi fost calmi și am fi ascultat ce avea de spus fiecare dintre noi, situația ar fi arătat altfel. Acum suntem cu un proces deschis și cu mult timp și bani pierduți aiurea.

Poate că, dacă am fi fost ascultați când eram mici, nu am mai fi crescut cu atâtea frustrări, iar dialogurile din capul nostru ar fi avut alt caracter. Poate că, dacă am învăța să-i ascultăm pe copiii noștri, am descoperi lucruri minunate și, chiar dacă inorogii nu există, și nici eroii cu puteri supranaturale, viața poate deveni mai frumoasă! Poate că vecinul sau vecina ne salută în fiecare zi și afișează un zâmbet doar pentru că se bucură într-adevăr să ne vadă. Și poate că vânzătoarea de la casă de la supermarket vrea să-ți vândă în plus un loz care-ți va aduce un câștig neașteptat. „Urmărește semnele”,

DIANA NICOLAE

spunea Paulo Coelho în cartea sa *Alchimistul*¹. Iar eu aş adăuga: urmează-ți inima! Ea știe cel mai bine! Am învățat să ascult cu inima și acum mă bucur de oameni minunați în jurul meu, care știu să citească limbajul inimii mele. Vă mulțumesc!

1) *Alchimistul*, Paulo Coelho, Editura Humanitas, 2022, traducere: Gabriela Banu.

BOALĂ

Am ascultat în ultima perioadă foarte multe interviuri și am citit foarte multe cărți despre boli. De la cauze, apariție, simptome, tratamente, până la vindecare și chiar vindecări miraculoase. Ce m-a șocat foarte mult a fost momentul în care am vizionat filmul *Heal*² (Vindecare) și aproape toți cei intervievați au afirmat că nu știau cine sunt în afara bolii. Oamenii care povesteau despre experiența lor ajunseseră să se identifice atât de puternic cu boala respectivă încât deveniseră boala!

Mi-am dat seama atunci că foarte puțini oameni realizează că se pot vindeca. Pentru mulți, lupta cu boala devine un scop în sine. Fără această luptă, ei rămân fără o destinație anume. Atunci am avut o revelație! Făceam parte dintre acei oameni. În toată viața mea de până acum, fusesem mereu bolnavă. Fie că a fost vorba despre boli ușoare și comune, fie că a fost vorba de unele despre care medicii au citit numai în cărți, eu o ținusem dintr-o boală într-alta!

Ajunsesem să nu mai caut cauzele sau vreun tratament anume. Nu mă mai duceam să mă caut la

2) *Heal (Vindecare)*, Documentar, 2017, USA, Director: Kelly Noonan, producător: Adam Schomer, Richell Morrissey.

medic, pentru că mereu era același rezultat: după mulți bani cheltuiți, mult timp pierdut și multă energie irosită, eu nu mă simțeam mai bine, iar medicii nu mai știau ce să-mi facă. Corpul meu a fost supus la multă durere, iar mintea mea a trecut prin multe stări contradictorii. Cum dispărea una, apărea alta. De ani buni, mă confrunt cu o boală ciudată, dacă pot să o numesc așa. Aceasta face parte dintre bolile autoimune, de o gravitate asemănătoare cu cancerul, pe care Gabor Maté a numit-o foarte descriptiv: „It’s all in her head” (Totul este în capul ei). Am perioade când mă simt mai bine și perioade când îmi este foarte rău, fizic vorbind. Sunt într-o durere constantă, pe care, pe o scară de la 1 la 10, aș încadra-o la un 4, dar eu am o toleranță foarte mare la durere și, de aici, plec în sus.

Apoi i-am descoperit pe Joe Dispenza și pe alții ca el, care povestesc despre puterea creierului și a autosugestiei. Și despre neuroplasticitate. Și despre neuroștiință. Și despre epigenetică. Și totul părea la îndemâna oricui. Și totuși, eu nu sunt gata să renunț la ceea ce sunt. Ce aș fi eu fără boală?

A fost o perioadă în copilărie când eram bolnavă ca să atrag atenția părinților de la certurile lor, atunci când nicio altă metodă nu mai funcționa. Așa, mama avea grijă de mine și nu mai avea timp să se certe cu tata. Eu mă simțeam iubită și răsfățată și totul era în ordine. Apoi a devenit un fel de a fi. De fiecare dată când mă confruntam cu o situație

traumatică în viața mea, *hop* și boala! Și eram iarăși în siguranță! Apoi am făcut atac cerebral și mi s-a explicat că atunci când creierul este suprasolicitat și corpul ajunge la epuizare, întregul sistem își dă *shut down*. Ca la calculator: se închide. După asta, Gabor Maté m-a învățat că trupul își cere drepturile. El spune „NU”! Atunci când ne încăpățânăm să facem anumite lucruri împotriva naturii, iar corpul nostru știe că nu este pentru el, pur și simplu nu mai reacționează sau reacționează în moduri pe care nu ni le dorim.

Studiind mai departe ce înseamnă toate acestea, am aflat că boala este de fapt un dezechilibru care apare la nivelul organismului și totodată am aflat că orice boală apare întâi la nivel energetic. Să vă șochez și mai mult? Cancerul se instalează cu până la 20 de ani înainte să înceapă să se manifeste în corp. De aceea, atunci când căutăm cauzele, la unele boli trebuie să mergem mult în urmă.

Știința modernă demonstrează că stresul este cauza principală a bolilor. Prin epigenetică, s-a demonstrat clar modul în care mediul înconjurător este în strânsă legătură cu boala și cum reacția noastră la elementele exterioare ne influențează atât modul de a trăi, cât și raportarea noastră la o viață fericită. Suntem încontinuu bombardați cu informații nocive, care conduc la depresie și anxietate, iar societatea marginalizează oamenii care ajung la concluzia că au o problemă și caută ajutor

de specialitate: este rușinos și nu se cade să vorbim despre boli mentale. Contactul fizic dintre persoane a scăzut. Ne dăm întâlniri online și ne comunicăm ce avem de comunicat prin intermediul telefoanelor mobile. Rețelele de socializare sunt pline de oameni cu măști fericite și care vând zâmbete pe *like-uri*! Am uitat de conexiunea noastră cu natura și de cât de miraculos este să respirăm liberi aerul proaspăt într-o zi obișnuită!

Și, totuși, ce aș fi eu în afara bolii? Aș avea mai mult timp să mă concentrez pe lucrurile care-mi fac cu adevărat plăcere. Aș avea mai multă energie pentru orice! Aș putea zâmbi mai mult! Mi-aș aminti ce minunat este să fii empatic! Aș promova recunoștința! Aș învăța ceva nou în fiecare zi. Mi-aș face timp să privesc cerul. M-aș juca cu un copil. Mi-aș aminti de copilul din sufletul meu. Aș petrece mai mult timp cu oamenii care contează! Aș călători! Aș avea un somn liniștit, plin de vise frumoase! Mi-aș permite să visez cu ochii deschiși! Mi-aș lăsa trupul să salte de bucurie! Aș alerga pe un câmp înverzit! Aș spune mai des *te iubesc și îmi pasă!* Și multe altele!!!

Și, totuși, eu sunt încă boala mea. Pentru că așa am învățat că trebuie să fie. Pentru că așa îmi spun progrămelele din capul meu, pe care le-am descărcat de-a lungul vieții în mici foldere foarte bine organizate din mintea mea. Pentru că vreau să fiu acceptată în societate. Pentru că așa este corect și bine. Pentru că trebuie cu toții să ne încadrăm, precum

cărămizile într-un perete. Doamne ferește, să strice vreunul *designul*. Așa venim din fabrică! „Nu pune mâna! Nu-ți deschide sufletul! Fii precaut! Ai grijă! Nu plânge!” Ați înțeles ideea...

Mi-e teamă de momentul în care boala nu ar mai fi. Pur și simplu, ăsta este adevărul! Dar lucrez la asta. Caut. Studiez. Vreau! Pentru că teama cea mai mare pe care o am în momentul de față este teama de necunoscut.