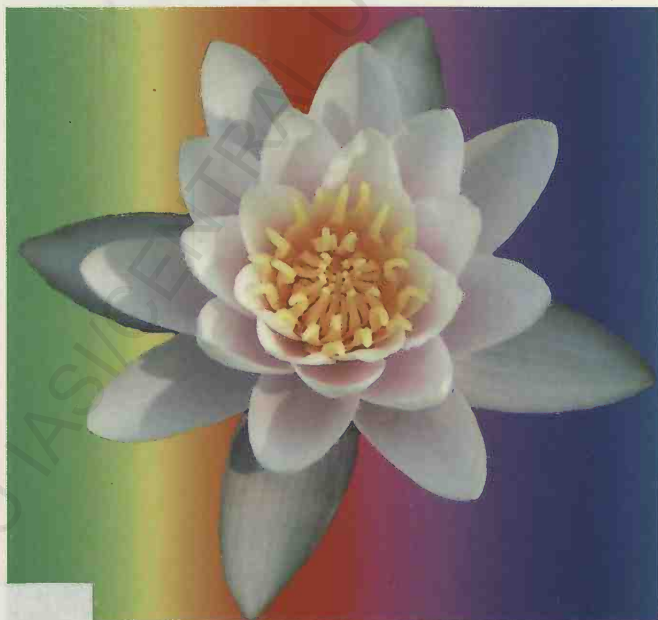


Iolanda Mitrofan

CĂLĂTORII LEJERE CĂTRE SINE

*20 de exerciții de meditație
unificatoare*



412.618

EDITURA SPER 2009



BIBL. CENTR. UNIV.
"M. EMINESCU" IAȘI

U 412. 618

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

COLECȚIA ANIM

CĂLĂTORII DEȘISE CĂTRE

SIN

20 de experiențe de meditație

uniunătoare



2009

Ediția SPER, Iași

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr. Iolanda Mitrofan

Iolanda Mitrofan

588993

**CĂLĂTORII LEJERE CĂTRE
SINE**

*20 de exerciții de meditație
unificatoare*



472526
B.C.U. IASI



2009

Editura SPER, București

Colecția ANIM Nr. 12

© 2009 Editura SPER – SC SPER CONS EDIT

*revizuită și adăugită după © 2001, Ed. SPER, Iolanda Mitrofan,
„Meditații creative”*

ISBN 978-973-8383-44-9

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.
Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în
nici un fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MITROFAN, IOLANDA

**Călătorii lejere către sine : 20 de exerciții de
meditație unificatoare / Iolanda Mitrofan. - București :**
Editura SPER, 2009

ISBN 978-973-8383-44-9

159.9

Difuzare – Editura SPER
Bd. Chișinău nr. 12, Sector 2, București
Tel. 031.104.35.18, 0722.508.098

Coperta: Mădălina Voicu

1 6. DEC. 2010

Cuprins

1. Invitație la o călătorie într-o frunză. Un exercițiu de extindere a percepției sinestezice	14
2. Umbra și Lumina. Un exercițiu pentru integrarea polarităților și armonizarea Eu-lui	23
3. Spațiul dintre noi. Exercițiu de tăcere	37
4. Explorarea chipului. O meditație asupra ființei iubite	41
5. Scurtă meditație cu obiect. Un exercițiu de dezvoltare a empatiei	47
6. De la sâmbure la fruct. Despre vulnerabilitatea puterii și puterea vulnerabilității	52
7. Arta mersului pe sârma – de la frică la curaj. Un exercițiu de auto-restructurare	54
8. Întâmplări mărunte. Despre dependență și abandon	62
9. Arta Răbdării. Despre cealaltă față a lumii. Ipostaze ale Eu-lui ...	67
10. Marea și Țărnul. Arta conviețuirii creatoare	74
11. Jocul de șah. O meditație asupra schimbării perspectivei	87

12. Tănărul maestru si bătrânul discipol.	
Jocurile de învățare. Transfigurări mutuale și tranzacții cosmice	97
13. Busola si Lanterna.	
Experiența schimbării	111
14. Întâlnirea.	
Ispita miraculosului	124
15. Oul transparent.	
Metamorfozele	130
16. Iluzia de a fi centru. Jocul de-a soarele.	
Responsabilitate si iresponsabilitate	143
17. Cursa către paradis.	
Drumuri în oglindă	150
18. Gunoiful și gunoierul sau Arta transformării.	
Mică alchimie în doi	154
19. Arta transfigurării.	
Iluzie și realitate	160
20. Arta dăruirii.	
Sacru în cotidian	171

Preambul

Scopul acestei cărți este angajarea ta, cititorule într-un proces de meditație **auto-transfiguratoare**. Elaborările deși sunt personale, pot fi ale fiecăruia în parte - tot atâtea posibile călătorii lejere către Sine, în felul său propriu și **inconfundabil**. Alegând să ți le împărtășesc, poți alege la rândul tău să le recreezi și îmbogățești printr-un contact mai profund cu tine însuți, cu alții, cu universul și cu Dumnezeu. Poți învăța să te observi, să-ți **extinzi simțurile și trăirile**, să experimentezi „**acum și aici**”, reevaluând lucrurile altfel și **intenționând creator parcursul devenirii tale**.

Călătorind către Sine, relaxat și atent, amuzat și surprins, curios și încântat de propriile revelații, poți deveni nu doar mai conștient de sine ci și mai responsabil pentru **alegerile tale**, pentru felul tău de a acționa și de a te dezvolta.

Te invit să asişti la felul în care te crezi în fiecare clipă, conştientizând, extinzând şi sondând continuu Prezentul, spre a-ţi recunoaşte Fiinţa într-o altă lumină, cu mai multă iubire şi încredere. Poate o redescoperi mai disponibilă pentru a trăi plener şi cu sens.

Am grupat în cele ce urmează o suită de meditaţii creative bazate pe puterea transfiguratoare a **metaforei**, sub forma unor **posibile exerciţii în lucrul cu Sine-însuşi**. Ele au prins viaţă în cursul experienţei mele de autoanaliză şi dezvoltare personală, fiind inspirate, revelate, trăite şi practicate în lucrul de optimizare şi terapie cu numeroasele grupuri pe care le-am asistat.

Cea mai mare parte dintre ele pot fi adaptate sub forma unor **meditaţii dinamice de grup**, bazate pe dramatizare (de ex. *Jocul de şah, Busola şi Lanterna, etc.*) sau sub forma unor **exerciţii simbolice de grup**, generatoare de stări modificate de conştiinţă, cunoaştere extinsă de sine, dezvoltare personală şi interpersonală. Toate fac parte din disponibilul metodologic mult mai

larg, conceput, creat, re-creat, experimentat, validat și publicat ca suport al *procesului unificator și transformator* care se practică în Centrul SPER după 1999, sub numele de *Terapia Unificării (T.U.) sau de Psihoterapia Experiențială Unificatoare (P.E.U.)*

Desigur, în practica mea cotidiană, „textele” și exercițiile ce urmează, alături de multe altele, comportă adaptări, modificări și particularizări de la caz la caz și de la grup la grup, fiecare experiență de **Întâlnire** fiind unică, profund creatoare, și transformabilă în variante nelimitate. Exercițiile pot servi ca puncte de plecare și focusare în procesul experimentării autocunoașterii asistate prin analiză restructuratoare unificatoare.

Deși țintele și direcția procesului conștientizării extinse de sine și autodezvoltării rămân aceleași, căile și meandrele lor, scenariile și pretextele provocatoare meditative se reinventează perpetuu. Aceasta se întâmplă în funcție de persoanele cu care lucrez, precum și de relațiile și psihodinamicile de grup ce se creează spontan.

Contextul și obiectivele personalizate sunt repere semnificative în practicile meditative de tip creativ - unificator. Așa încât experiența întâlnirii cu fiecare grup de dezvoltare în parte este complet nouă, fiind dizolvate orice cadre ale unui tehnicism rigid, repetitiv și previzibil.

Acest mod de a lucra ne permite să creștem împreună, fără a deveni dependenți, manipulatori sau a ne „plictisi” unii de alții. Practica meditativă unificatoare permite integrarea naturală, stimulative și creativă mereu a altor persoane în neîntreruptul proces al maturizării psihice, relaționale și echilibrării colective, al optimizării vieților noastre interconectate. Ne cunoaștem pe noi înșine cunoscându-i pe alții și recunoscându-ne în oglinzile lor, ne putem accepta sau schimba.

Ceea ce au în comun toate aceste „exerciții” este experimentarea schimbării perspectivei asupra propriei persoane, asupra altora și asupra relațiilor interumane, asupra mediului și universului. Facilităm și dezvoltăm astfel, prin participare conștientă, autentică, procesele

evolutive unificatoare și armonizatoare, individuale și colective.

Metaforele verbale și nonverbale (bazate pe **limbaje universale**) unifică și catalizează reconectarea planurilor experiențelor conștiente și inconștiente, prin intermediul planului trans-conștient, integrator.

Cheia este accesarea simbolică și resemnificarea experiențelor afective, cognitive și comportamentale unificate, reconectate creator, ceea ce conduce la o **re-naturalizare a relației persoanei cu sine și cu lumea.**

Practicând unele dintre tehnicile meditației creatoare cu scop unificator, persoanele pot descoperi în mod spontan, beneficiile conștientizării și asumării responsabile a modului în care fiecare participă la **re-scenarizarea, transformarea și experimentarea cu sens a propriei vieți.**

Cunoașterea de sine prin intermediul metaforei existențiale și corporale este un proces de continuă maturizare spirituală care, departe de a te rupe de **cotidian,**

te **re-înfrădăcinează**, deschizându-te către trăirea și asumarea acestuia ca pe un inepuizabil șir de oportunități.

Cotidianul ca un „câmp” nelimitat de șanse se află la îndemâna fiecăruia dintre noi pentru autocunoaștere, participare și acțiune armonizatoare, creștere și împlinire personală. Implicit și familială. Implicit și colectivă...

Sper să fii în acord cu mine și cu mulți alții dintre noi, locuitori onești ai acestei planete, că **regenerarea unei rețele sănătoase** de conexiuni iubitoare, inteligente și creative unifică persoanele atât în interiorul lor, cât și în manifestările lor, sprijinind prezervarea vieții și a mediului.

Sper să te simți și tu parte responsabilă din acest proces, începând experiența schimbării cu tine însuți.

Ordonarea exercițiilor meditative pe care ți le propun în continuare, nu este întâmplătoare, dar te rog, pe tine cititorule, să descoperi și să meditezi asupra rațiunilor care au stat la baza ei, după ce le vei fi

parcurs, experimentându-le, pe măsură ce înaintezi în lecturarea lor. O parte dintre aceste exerciții au apărut prima dată în cartea mea din 2001, intitulată „Meditații creative” (Editura Sper), dar ele au fost „revizuite și adăugite” în actuala apariție. Cartea conține și altele noi.

Te invit să citești liniștit și atent, fără grabă, „auzindu-ți” din interior propria voce și vizualizând experiențele și întâmplările în care, poți să pătrunzi, ca și cum ți-ar aparține. Din această clipă sunt chiar ale tale.

Ți le dăruiesc.

Autoarea

Oct. 2009

INVITAȚIE LA O CĂLĂTORIE ÎNTR-O FRUNZĂ

Un exercițiu de extindere a percepției sinestezice

Îți propun o experiență simplă, care îți va folosi drept vehicul într-o posibilă călătorie în tine însuși. Te invit să explorăm împreună o lume care ne scapă, chiar dacă suntem în ea și cu ea continuu.

Alege un loc și un moment liniștit, așează-te confortabil, lasă-ți corpul să se destindă în cea mai convenabilă poziție a sa, privește-l, ascultă-l, simte-l cum se destinde, așa cum dorește și cum poate el acum și aici...

Lasă să se întâmple ușoara aplecare a pleoapelor către sine, lasă-ți pleoapele în voia lor, dă curs nevoii ochilor de a se închide...

Treptat, treptat, pe măsură ce te destinzi și respirația devine lină, egală, ca de la sine, imaginează-ți că pe ecranul tău interior, încet, foarte încet, prinde contur o frunză...

Ea își caută forma și culoarea, așa cum o proiectezi și gândești tu acum, așa cum vrei tu acum să ți se întâmple...

Clarifică-ți din ce în ce mai mult imaginea ei, forma, mărimea, culoarea, nuanțele, nervurile și apropie-te în interiorul tău, din ce în ce mai mult de frunza aleasă de tine, chiar în această clipă...

Apropie-te de ea încet, foarte încet, atent, foarte atent... Fii conștient de felul în care te apropii, de fiecare pas interior către frunză... pe măsură ce te deschizi și te lași să pătrunzi conștient tot mai mult către ea și în ea...

Privește-i cu atenție conturul... Plimbă-te liniștit de-a lungul lui, înconjoară frunza de la dreapta la

stânga, lent, foarte lent, urmărește-i fiecare nervură, pe rând, începând cu nervura centrală. Conștientizează fiecare ramificație a nervurii centrale, fiecare ramificație delicată a fiecărei nervuri, din ce în ce mai fină.

Pe măsură ce înaintezi, nervurile sunt din ce în ce mai clare, mai largi, mai încăpătoare, mai pulsatile, mai răcoroase... Ești gata-gata să pătrunzi în interiorul lor în timp ce ele te invită generos să le cunoști...

Alege-ți o nervură pe care o vrei și o poți explora, cufundă-te în ea ușor, treptat, pătrunde în luminozitatea ei verde. Te simți inclus, binevenit, acceptat...

Simte răcoarea vibrantă și pură a sevelor, urcă odată cu sevele, curgi odată cu ele, cu gustul lor pe care doar tu îl poți simți acum, plutește o vreme pe mireasma lor.... Lasă-te antrenat în mișcarea lor, fii însăși mișcarea, parte din fluxul acesta energizant, luminos...

Ascultă chiar acum sunetul viu și puternic al sevelor urcând și bucurându-se, fii una cu muzica lor către creștere...

Acum adună-te ușor, fără efort, din matca nervurii prin care ai călătorit, revino la suprafața frunzei, **coagulează-ți simțurile și atenția deodată...** **Fii conștient de întreaga frunză, respiră împreună cu ea... Ești Frunză.**

Vizualizează-ți culoarea de la bază spre vârf... Mai întâi verde închis, verde greu, verde opac, apoi verde catifelat... Pe măsură ce urci interiorul privirii, verdele se deschide, devine din ce în ce mai luminos până spre vârf, unde devine ușor, volatil... Verde ușor, transparent și scânteietor, limpede, clar, volatil...

Privește prin văzul frunzei ca printr-un smarald... Transparența sa îți permite să vezi și să simți clar, dincolo de frunză...

Acum simte mirosul verdelui luminos, ușor, transparent, răcoros. Simte mirosul proaspăt, răcoros, al verdelui luminos, transparent...

Concentrează-ți întreaga ființă în vârful luminos al Frunzei ce ai devenit și **conștientizează gustul...** **Gustă verdele ei luminos și sonor...**

Acum guști și miroși transparența. Pătrunde liniștit, relaxat, prin porii luminoși, ușor calzi ai frunzei, traversează o lume de senzații, de la răcoarea blândă, la căldura moale și învăluitoare, de la gusturi acrișoare și reci, la gusturi dulci și călduțe...

Cufundă-te din nou în Frunză... pătrunde-te din nou de tine însuși... Experimentează gustul ferm și opac al bazei frunzei, simte siguranța și claritatea Sa și puterea...

Acum urcă din nou de-a lungul nervurii centrale și simte gustul ușor transparent al vârfului frunzei... Observă cum urci, din ce în ce mai ușor , de la bază spre vârf... Simți vibrația sevei calde, energizante și pure...

Călătorești într-o lume familiară și totuși reînnoită, o lume a senzațiilor pure și a nuanțelor de senzații, a impresiilor și urmelor de senzații, a conexiunilor dintre senzații, a senzațiilor ascunse. Și regenerate... Menține-te în ea și amplifică, atât cât îți provoacă plăcere, intensitatea acestor senzații.

Lasă să ți se întâmple aceste senzații, cufundă-te ca într-o baie reconfortantă, înviorătoare de senzații... Te scalzi în verde greu și în verde ușor, înoți în seve limpezi, energizante, înmiresmate, simți pulsația gustului în nervura centrală, în nervurile fine, în celulele frunzei...

Călătorești odată cu sevele dulci – amărui – acrișoare, te lași purtat de o mireasmă luminoasă, de o răcoare verde care te duce, te duce din ce în ce mai departe, pe măsură ce devii tot mai sigur de noile tale senzații, clare, perfecte, limpezi...

Ești una cu mirosul, ești una cu gustul, ești una cu culoarea, ești una cu lumina, ești una cu sunetul, ești una cu viul vibrant al frunzei, ești doar respirația frunzei...

Respiră lin și egal. Ești Frunză. Ascultă-ți sunetul interior, inconfundabil. Murmurat și sinuos, clar și egal, armonios și puternic. Ascultă-ți sunetul inconfundabil, armonic al respirației, ascultă ritmul tău

personal, de frunză - parte din creanga unui copac care cântă integrat în concertul naturii.

Recunoaște-ți în acest concert sunetul propriu și savurează-l...

Ești Tu pe de-a-ntregul în interiorul Sinelui tău și ești și Copac și Natură deodată. Ești chiar vibrația Sa delicată și vie, ești chiar lumina Sa blândă și clară, răspândindu-se. Egal peste tot...

Ești chiar sunetul care te face complet și te reîmprospătează. Ești chiar mișcarea prin care Se recrează continuu, ești chiar transparența Sa, dinăuntru și dinafară deodată, unificată, fără limite, fără contur, fără forme...

Simți cum te dilai, cum te extinzi odată cu lumea în care ai pătruns, o lume de verde mătăsos, luminos și de bine, de siguranță și de înțelegere, de putere regeneratoare și de armonie. Te dilai odată cu viul, ești pe deplin conștient de tine. Ești una cu viul, cu creșterea, cu mișcarea...

Poți fi și ești bucuros de această **întâlnire cu simțurile...** Le ai dintotdeauna, dar acum, iată, ești conștient de ele, ca **porți deschise...** Le trăiești conștient în deplinătatea Ființei și **recunoscător**, mulțumindu-le, **le lași deschise**, atât cât simți acum nevoia...

Revii la corpul tău - cel în care viețuiești zilnic... Ești conștient de conturul, forma și volumul lui acum și aici. Respiri adânc, egal și senin.

Te reîncarci cu toată energia necesară refacerii, păstrării și dezvoltării resurselor Sale, în **continuă transformare**. Respiri calm, profund și egal... te bucuri de frumusețea și simplitatea respirației tale de-acum

Ai experimentat **întâlnirea cu frunza**, ai respirat odată cu ea, ai fost mirosul, gustul, culoarea, sunetul, forma, răcoarea, căldura și puterea ei de a crește.

Ori de câte ori te simți departe de Sine, obosit și însingurat, împovărat, temător și trist, revino la lumea frunzei, la sunetul viu al respirației Sale ...

Reîntoarce-te în tine apoi, acceptându-te și redescoperindu-te, cu încredere, cu iubire, cu calm și putere.

Redescoperă-ți Resursele și Calitățile, firesc, treptat și sigur, oferă-le dreptul de a se împlini, în fiecare acțiune și relație, în completă armonie a interiorului cu exteriorul.

Păstrează deschise porțile auzului, văzului, mirosului, gustului, atingerii și căldurii.

Fii conștient de toate aceste porți ale Viului – fantastice prelungiri și amplificări ale Ființei tale în lume.

Ești stăpânul și slujitorul lor deopotrivă, ești scenaristul, regizorul și actorul lor.

Lasă să se întâmple în fiecare clipă a vieții tale Mirarea continuă de a fi Prezent.

UMBRA ȘI LUMINA

Un exercițiu pentru integrarea polarităților și armonizarea Eu-lui

Acum îți propun o experiență care te poate ajuta să intri în contact cu părțile tale respinse și cu cele acceptate, deopotrivă, spre a putea să te unifici, înțelegându-te, acceptându-te și creându-ți „buna formă” interioară.

Ea se bazează pe două exerciții de explorare, contemplare și conștientizare de sine. Ele acționează prin intermediul puterii imaginarului și a simbolului. Parcurgându-le, poți să-ți creezi chiar tu, acum și aici, proiectul și strategia mentală a unei restructurări benefice, aceea pe care tu o dorești și o alegi în mod liber, deplin răspunzător de tine însuși.

Eu îți arăt doar vehiculele pe care le poți folosi: **senzații, emoții, imagini simbolice, mișcări**, adică toate acele transparente „cărămizi” și „trucuri” pe care Minte noastră le folosește continuu, în stările de veghe și somn, ca și în cele de trecere de la una la cealaltă.

Poți intra astfel într-un **contact real și mai complet cu tine**. Mă refer la „zona obscură” în care îți procesezi informațiile și îți dirijezi sau blochezi energiile. Ai acces la Sursa propriului potențial de dezvoltare și actualizare.

Te tentează să-ți *up-gradezi* subtilele *programe* sau să-ți „*devirusezi*” modul de-a fi ?!...

Dacă răspunsul e „da” ești pregătit să dobândești un mai bun control asupra posibilităților tale de devenire, poți înțelege cum, „lucrând asupra ta”, înveți să-ți conectezi nevoile și disponibilitățile pozitive, regeneratoare, de care dispui în mod **spontan**.

Pentru început, experimentează pe rând, **în mod natural**, două dintre fenomenele care te exprimă cel

mai bine, cel mai complet și care fac parte din ființa ta:
Umbra și Lumina.

Umbra îți este fidelă oglindă întunecată ce te însoțește pretutindeni. Ea nu încetează să-ți reamintească faptul simplu de a conștientiza că tu ești și **Lumina**, cea pe care o conții în tot ceea ce faci...

Observă-te ca Lumină dansând curgător cu **Umbra**, atunci când **gândind** – clarifici, înțelegi, păstrezi și elimini, ascunzi și dezvălui, înveți și transformi, transmiți și explici.

Observă-le dansul atunci când, **imaginând** – restructurezi, proiectezi, crezi și distrugi.

Observă-le dansul atunci când **iubind** - încălzești, dorești, speri, te bucuri, te întristezi, renunți, suferi, dăruiești, susții, te retragi, declanșezi, transfigurezi și te maturizezi spiritual.

Privește-le și simte-le atunci când, **acționând împreună, consonant sau disonant** – tu inspiri și expiri, respiri și te abții, te miști și te oprești, te hrănești și te înfometezi, elimini și reții, te purifici și te intoxici,

te speli și te murdărești, dai curs și-ți controlezi sexualitatea, te perpetuezi și te abții, te mobilizezi și te relaxezi, reacționezi și amâni, decizi și tergiversezi, te temi și îndrăznești, relaționezi și eviți, primești și refuzi, dai și iei, crezi și distrugi, iubești și urăști, mângâi și agresezi, accepți și respingi, admiri și invidiezi, ocrotești și abuzezi, înaintezi și te retragi, (te)câștigi și (te)pierzi, te îmbolnăvești și te însănătoșești... Prin toate ești și nu ești, prin toate vii și pleci...mereu altfel.

Tu faci din trupul, mintea și spiritul tău „creuzetul alchimic al vieții” - sălașul regenerator al trecerilor tainice din Umbră în Lumină și din Lumină în Umbră.

...Vizualizează-le pe amândouă deodată – Lumină și Umbră - născându-se și stingându-se una pe alta, și cuprinde-le atent și iubitor într-o frumoasă îmbrățișare de Sine.

Observă-te unindu-te cu Umbra, unindu-te cu Lumina... Fii martorul devenirii tale în fiecare clipă... Încearcă să simți și să-nțelegi cum și în ce fel devii mai

conștient de ființa ta, de ceea ce conții, ești și poți realiza chiar acum, chiar aici, în spațiul devenirii tale interioare și exterioare... Experimentează-te...

Întâlnire cu Umbra

Așează-te astfel încât să te simți confortabil. Lasă-ți mușchii să se destindă treptat, odihnindu-se, lasă-ți mintea să se liniștească, să se clarifice treptat, ca suprafața unui lac limpede. Acum îți poți vizualiza Umbra.

Lasă imaginea familiară a Umbrei tale să se proiecteze pe ecranul interior, las-o să prindă contur, să se adune... Urmărește-i conturul, forma, intensitatea, densitatea, vibrația, mișcarea, respirația. Ia cunoștință de modul ei de a fi, de a se dezvălui, de a se desfășura... Focalizează întreaga atenție asupra Umbrei tale, readuse în minte acum și caută să-i înțelegi intenția... Încotro se îndreaptă? ... Dincotro se adună?... În ce parte a ei șovăie?... În ce parte a ei este gata să se disipeze?... În ce parte a ei este clară și densă?... Ce formă și ce mărime are?... Ce conține ?...

Înregistrează fluxul de senzații, trăiri, emoții, imagini și gânduri care vin și pleacă, configurându-ți Umbra mișcătoare. Ea te invită s-o cunoști... Așteaptă... Deschide-te spre ea cu simplitate, curios și iubitor, fără s-o judeci...

Acum, dacă dorești, îi poți adresa o întrebare sau un mesaj pe care îl consideri important.

Rămâi câteva clipe-n așteptare fără să urmărești ceva anume... Permite-ți să-ți asculți ritmul respirator... numai atât. Și poți să îți răspunzi în locul ei, așa cum presupui și-ți vine-n minte că ar putea s-o facă Umbra ta. Dialogați atâta timp cât voi simțiți nevoia spre a vă înțelege mult mai bine...

Dacă dorești, tu poți să schimbi ceva în conturul, conținutul și densitatea Umbrei, așa cum ți-ar plăcea sau ai avea nevoie. Poți face asta chiar acum... Fă-o cu calm și pe-ndelete!...Observă cum produci schimbarea...Ca un artist ce-și migălește dedicat obiectul pe care îl creează chiar acum...

Vizualizează fiecare element pe care doar Tu alegi să-l schimbi în clipa asta...

Acum încearcă să trăiești schimbarea pe care tu alegi s-o faci în Umbra ta. Cum este Ea acum? Ce simți față de Ea? Răspunde-ți cu onestitate și continuă să explorezi...

Observă-ți fluxul interior și conștientizează ce altfel de emoții, de sentimente, de imagini, de gânduri îți trec ușor prin minte... Le lași să se întâmple...doar atât.

Observă-ți acum corpul și senzațiile sale... Ești conștient de tine... mult mai conștient.

Acum mai poți alege să faci o mișcare, oricât de simplă sau de complicată... Și vezi, ce se întâmplă diferit cu Umbra? Ce simte Ea acum? Încotro se clarifică? Încotro se densifică? Ce formă are Ea acum? Urmărește-i mișcarea liberă, noul contur, descrie-l... Conștientizează-i intenția și starea. Ce îți poți spune despre starea Ei de data asta?

Lasă-ți mintea să-și deruleze imaginile, gândurile, emoțiile ce vin cu sens sau fără legătură între ele... Continuă să-ți focalizezi întreaga ființă pe partea ta de Umbră. Ce sesizezi acum? Fii atent, fii conștient

de modul cum îți **pândești** propria Umbră, cu o curiozitate relaxată și constantă.

Fii doar observatorul Ei tăcut, prezent... Fii martorul ce se deschide spre devenirea Formei Sale. Sesizează noi și neobservate detalii...

Ce altceva observi acum? Cum îți apare forma, dar intensitatea, dar dimensiunile ei actuale? În ce fel oare s-a modificat? Cum este noua ei mișcare? Încearcă să te apropii din ce în ce mai mult, de Umbra ta... Ce face ea acum? Fuge? Se micșorează? Se mărește? Alunecă? Se intensifică, se opacizează? Se condensează, se clarifică, se disipează? Continuă să te apropii de Ea delicat, liniștit și sigur, atât cât s-o poți zări, atât cât s-o poți recunoaște...

Acum, privește-o cu atenție și grijă, atinge-i ușor forma cu degetele. Mângâie-o, simte-i vibrația, miroase-o, gust-o și pătrunde-n interiorul ei, atât cât poți... Poți fuziona cu forma Ei, cea nouă și conștientizează cum te simți. Familiarizează-te, primește-o ca și cum s-ar răspândi în ființa ta, include-o și acceptă-i reconfigurarea...

Acum ești iar unit cu Umbra ta. Explorează-ți din nou starea. Ce simți acum? Te strânge? Ți-e largă? O pierzi în tine? Te copleșește? Te apasă? Te simți liber? Te închide? Te pierde? Ți-e frig, îți e cald? Cum îți este? Rămâi în contact viu cu ea, fiind totodată perfect conștient de prezența ei și de a prezența ta mult mai cuprinzătoare... **Fii conștient de coparticiparea voastră...**

Ce sens are acum în Viața ta, partea de Umbră ?

.....

Acum, dacă alegi să călătorești mai departe, poți pași brusc, **dincolo** de spațiul locuit de Umbra ta, în spatele ei, undeva, în alt spațiu posibil, niciunde anume... Descoperă, observă și simte atent și deschis **noua lume** în care ai avut privilegiul de a fi pătruns.? Ce simți și ce trăiești? Ce-ți vine?... Ce-ți trece iarăși prin minte?... Ce experimentezi? Ce înțelegi ? Ce vrei?

Cine ești tu acum? Alege... Acum poți acționa conform alegerii tale. Reproiectează-te în Minte și oglindește în Ființa ta proiectul... Fii ceea ce tu ai ales

să fii... Ești deja... Acum Te bucuri... ești mulțumit de ceea ce se-ntâmplă, ești împlinit ca de la Sine, din ceea ce s-a întâmplat deja cu sens...

Copacul și Lumina

Poți sta așezat sau în picioare, așa după cum dorești în acest moment. Îndreaptă-ți coloana fără efort, susține-o ferm, dar elastic, în vreme ce mușchii se lasă destinși, relaxați, ca de la sine... Caută să descoperi cum devii prezent în această postură pe care tu ai ales-o, respiră egal, liniștit pe măsură ce mintea ți se calmează.

Lasă primele imagini să curgă liber, spontan, ele vin și trec...

Și dacă pleoapele simt nevoia să se închidă, lasă-le să o facă... O străfulgerare de-o clipă, imaginile curg clare, colorate, apoi din ce în ce mai estompate, mai sărace, mai șterse, apoi fragmentate, fragile, îndepărtate, stinse... Asistă la curgerea lor din ce în ce mai disipată, la nuanțele de stări și de gânduri care le însoțesc. Asistă cum vin și cum pleacă înafara ecranului tău interior. Pe

măsură ce ele se duc, se elimină, mintea ta se calmează și se golește, o stare de bine te inundă...

Acum poți umple treptat locul rămas liber cu imaginea pe care tu o alegi, a unui tânăr copac, cu crengile înmugurite de curând. Lasă-l să răsară simplu, să se adune în spațiul tău interior dintre sprâncene, vizualizează-i forma perfectă, vibratilă, așa cum ai ales tu s-o crezi acum. Ascultă-i respirația ușoară, lină, egală, simte-i parfumul proaspăt și suav al mugurilor gata să se deschidă...

Apropie-te încet, încet, de copacul ales, fii conștient de forma, de mărimea, de consistența lui și a fiecărei părți care îl compune: rădăcina, tulpina, crengile, ramurile delicate, frunzele crude, mugurii palpitând miresme...

Pătrunde cu ființa ta, ușor și blând în rădăcina lui, insinuează-te de-a lungul trunchiului și urcă odată cu sevele. Pătrunde și răspândește-te în interiorul flexibil și răcoros al crengilor, în cupele ușoare, parfumate, ale mugurilor, în staminele așteptând să se trezească, grele de praful aurit al polenului...

Acum ești una cu starea tânărului copac, acum ești chiar așteptarea lui, respiri odată cu el, simți și înveți bucuria lui de a se deschide, în întâmpinarea soarelui. Te îndrepti înalt și deschis cu toți mugurii deodată spre înaltul cerului.

Privește și simte cu atenție alunecarea strălucitoare, dar reînnoită și blândă a soarelui de primăvară. Privește amestecul razelor lui cu norii grei de ploaie, privește dansul lor perfect armonic, jocul cald-rece, ușor nehotărât al cerului, între a ninge lumină și a plânge de răs.

Urmărește perfect liniștit această alternanță a jocului, această pace a trecerii soarelui amestecat cu nori. Așa cum ești așezat, vertical, urmărește drumul soarelui care, puternic și sigur, izbucnește în miezul zilei. Lasă-te cuprins de frenezia luminii sale, reînnoite, învăluitoare și clare, acum.

Fii copacul căutat, încălzit și purificat de lumină. Lasă-ți chiar acum crengile subțiri să se prelungească până la cer, până devii una cu razele, într-o superbă

întâlnire prin care cerul se unește cu pământul prin tine.

Fă-ți crengile și mugurii raze și lasă lumina să curgă prin toți porii tăi deschiși, prin sevele și lemnul tău verde, de trunchi tânăr. Primește lumina și condu-o în rădăcinile tale adânci, aurind astfel pământul ce generos le hrănește.

Pe măsură ce te înalți, soarele coboară în tine, voi creșteți împreună, unul din altul. Lăsați dansul vostru să se întâmple, ca pe un joc divin, în infinita lui grație și putere creatoare. Bucură-te de a fi o parte vie a luminii și de a lumina la rândul-ți Tu faci Lumina să curgă-n Pământ spre a lumina el în cer.

Acum poți alege să fii copacul visându-se călător... Prelungește-ți ființa atât cât poți și dorești... Rămâi ancorat solid prin lungi rădăcini în iubitorul și opacul Pământ Curgi odată cu Soarele spre zenit, urmează-i drumul. Traversezi noi spații de lumină. Noi nuanțe... Parcurgi o infinitate de nuanțe și de vibrații... Continuă drumul luminii în univers, sori după sori.

Repetă experiența ori de câte ori îți e necesar spre a simți și-nțelege că poți reveni în același loc, consistent, adunat și hrănitor, într-o singură clipă, chiar acum și aici, unde ești așezat.

Așezat pe Pământ, în aceeași Lumină, ești conștient că ești una cu El, că ești una cu Ea...

Ai experimentat trecerea stărilor dintr-una în cealaltă, fluid, deplin conștient de tine, deplin conectat cu Cerul și cu Pământul, ca parte armonioasă a lor simultan. Le ești Fiu...Respirați deodată, în ritmul vostru comun.... Rămâi iubitor, conectat, surâzând ...

SPAȚIUL DINTRE NOI

Exercițiu de tăcere

Acum te invit să cunoaștem împreună Tăcerea.

Imaginează-ți-o ca fiind spațiul dintre noi... Ce formă are? Ce adâncime? Ce consistență? Pare o păclă deasă și apăsătoare ori e o ceață ușoară, irizând transparente pe alocuri? E început ori sfârșit de senzații? E o promisiune mereu înnoită ori o împlinire fără sfârșit? E gemână somnului tău sau stării de veghe? E-n tine ca și în afara ta? E numai în tine sau numai în afară? O conții sau ea te conține pe tine? De unde vine și-ncotro se duce? Explorează-te și las-o să se întâmple...

Alege acum **Forma Tăcerii** tale și vizualizeaz-o pe acel ecran interior, dintre gânduri. O simți mai întâi discret, estompat și ușor, apoi din ce în ce mai

clar, mai sigur, mai adânc... Fii conștient de locul în care apare. E-n stânga? E-n dreapta? E jos? Este sus? E în spate? E în față? Observă-ți totodată starea pe care-o încerci. Și dacă forma pe care-ai ales-o îți este plăcută vederii, ea sigur se-ntâmplă în partea de sus, chiar acum, și e gata să urce. Iar dacă forma îți pare greoaie, neclară, confuză, ea poate veni dinspre stânga, de jos și stă gata să cadă, migrând îndărăt, spre trecutul din care revine.

Las-o să curgă, încet, liniștit și egal, de la stânga la dreapta, de jos către sus, imponderabilă formă, pe măsură ce corpul tău destins, relaxat, devine ușor, transparent, se extinde.

Și când, plutind liniștit, **Forma - Tăcere** va fi depășit linia mediană a ecranului, imaginează-ți că în urma ei se trasează un fir auriu. Tu o urmezi îndeaproape acum, tot mai aproape, o pătrunzi, ești una cu ea, deodată... Trăiește Tăcerea. Urci simplu și crești cu Tăcerea-mpreună... Ascultă atent cum Tăcerea îți dilată încet, delicat și plăcut, fiecare celulă... Ascultă Tăcerea creșterii tale, simultan,

oriunde în trup și în minte, în orice lăcaș al ființei, în senzații, în imagini, în gânduri. Pe măsură ce te extinzi, ce inunzi spațiul primitiv, absorbant al Tăcerii, guști, miroși și respiri adâncă ei bucurie. Constanta și divină ei bucurie.

Acum te cufunzi din ce în ce mai adânc în Tăcere, în vreme ce calma, precisă ei formă alunecă-n sus, și-odată cu ea, întreaga-ți ființă trăiește acolo, egală cu sine. Întreaga-ți ființă se simte tăcând peste tot. Respiri și auzi cum urci cu Tăcerea deodată. Și iată, acum poți evada lin, foarte lin, din ecran...

Desprins din ecranul mirat că te pierde, călătorești din ce în ce mai departe... Lași gânduri, imagini și stări tot în urmă... Te simți doar Tăcere, plutind beatific; ești gust luminos și o caldă mireasmă, ești simplă Tăcere iluminată.

Odată extins, fără margini și țel, pulsezi liniștit și egal, blând în toate... Apoi redevii ghem tăcut, te aduni și auzi cum Tăcerea concertează divin. Tu însuși, din firul tăcut care ești, lași sunetul tău curat să se iște, să-și caute forma, puterea și rostul.

Descoperă miezul ascuns, dar sonor al
Tăcerii și lasă vibrația lui să te bucure, să te
reîntrupeze. Acum poți găsi în tine un Sunet la fel de
puternic precum forța Tăcerii.

Și dacă alegi, poți fi însuși tu Sunetul care se
trezește la viață. Mai treaz, mai prezent, mai
mirat, creativ și mai bun.

EXPLORAREA CHIPULUI

O meditație asupra ființei iubite

Așează-te așa cum îți vine acum. Ascultă impulsul trupului tău din clipa aceasta și îngăduie-i dreptul de-a se destinde treptat... Ascultă dorința mușchilor de-a se lăsa în voie, aici în lăcașul pe care tu l-ai ales pentru reîntâlnirea cu sine...

Și dacă deja ești destins, liniștit, ascultând cum celulele trupului tău ți se pun în acord, păstrează-ți atenția vie și concentrată în punctul dintre sprâncene... înconjoară-l lin și ușor cu întreaga iubire și lasă-l treptat să devină un cerc transparent și adânc, un ochi blând de apă...

Acum te invit să pătrunzi în apa ce cald te primește și lin te cufundă în ea până la glezne. Simte-i atingerea mângâietoare - mătasea - în timp ce continui

să te afunzi până la genunchi, până la brâu, până la piept. Lasă-ți și brațele, umerii, gâtul să se răsfete și simte întreaga căldură a trupului... Observă cum această căldură lent difuzează în beatifica undă, pe care o poți colora după cum simți nevoia...

Acum întoarce-ți auzul spre foșnetul ce se întâmplă la granița trupului tău cu spațiul în care te scalzi. Poți să-ți răsfiri după voie degetele lăsând apa să treacă, precum într-o clepsidră acvatică, măsurându-se timpul... Și timpul ce curge e una cu inima ta ce-și cântă egal și sonor bucuria de a-ți fi ție ritm. Ascultă cum ritmul tău se armonizează cu al apei, din care, încetul cu-ncetul se iscă un Chip... imagine vie ce ți se arată tot mai clar, tot mai sigur.

E Chipul pe care, privindu-l, simți forță în oase, simți mușchii flexibili – liane dorind să îmbrățișeze trupul pe care abia-l bănuiești în luminile apei...

Treptat, Chipul prinde contur, volum, consistență și-ncet, foarte-ncet, începi să-l apropii de inima ta ce așteaptă deschisă ca floarea de nufăr...

Acum, îți propun o călătorie: urmează forma Chipului lent, fără grabă și lasă-ți respirația calmă să devină treptat mângâiere. Presimte mireasma discretă a ființei de care te-apropii... Continuă să-i respiri forma obrazilor, părul, tâmpla, descoperă fruntea în așteptare și dacă o cută mirată se simte, întinde-o ușor...

Coboară spre pleoapa ochiului stâng și respir-o, apoi intră-ncet, delicat, în irisul tandru și lasă-te îmbăiat de lumini și de umbre. Acum, coboară în colțul miratului ochi ce te-acceptă și gustă din roua sărată, apoi te prelinge pe-obrazul Său stâng, ca boabă de rouă... Imaginează-ți că luneci extrem de încet, pe suprafața unui fruct pe care tu îl alegi, experimentând contactul cu coaja. Acum poți pătrunde spre miez, îl miroși și îl guști delicat și atent la nuanțe... Rămâi concentrat...

Și dacă te simți luminos și trezit dintr-o dată, alunecă lin înspre zona bărbiei și simte-i, prezent, consistența și forma deodată. O poți mângâia circular, cât mai încet cu putință...

Zbori blând - fluture transparent către gură și desenează-i cu aripa întregul contur și surâsul... Sălășluiește o clipă-n lăcașul atât de suav și - iată! - deodată simți râsul cascadă cum vine... Lasă-te vitalizat de unda-răcoare, de forța pe care-o degajă, fără efort și oprești. Curgi repede, viu și puternic... Ești râsul cu totul.

Acum poți parcurge **linia nasului**, urcând și coborând concentrat, urmează forma delicată a **nărilor** și-ncearcă să fii chiar aerul pur ce-l respiră, fii însăși mireasma pe care-ndelung și-o doresc. Acum poți urca învigorat pe **obrazul Său drept**. Pătrunde în cutele lui, în porii pregătiți să-ți primească plăcuta atingere și să-ți afle mesajul...

Și ca și cum te-ai fi urcat pe-o colină, lasă-te acum pe **pleoapa ochiului drept**, ca pe țarmul de mare. Aici pregătește-te să simți marea privirii ce te iscodește, iubindu-te mereu și mereu altfel. Fii conștient de modul în care revine, aceeași, dar totuși mereu transformată prin tine... Fii concentrat doar asupra privirii de-acum și brusc vei vedea **curcubeul**

țâșnind către tine. Alege-ți culoarea pe care-o preferi și ascute-ți auzul...

Acum poți pricepe **intenția** Chipului drag și **mesajul**. La rându-ți, răspunde-i așa cum dorești, prin culori sau miresme, vibrații sonore, atingeri ori alte senzații... Puteți continua dialogul cât este nevoie și dacă simțiți cum din jocul vostru se face lumină și-o bucurie imensă vă inundă-ntrutotul, atunci poți porni mai departe...

Ușor, liniștit și-mplinit levitezi **deasupra tâmplilor, frunții**, și ca de la sine, te lași să plutești rotitor... Țeși luminoase, largi cercuri, în jurul capului ființei iubite...

Imaginează-ți cum **modelezi cu respirația ta cercuri ample**, din ce în ce mai ample, tot mai extinse, pe măsură ce **Chipul fericit din interiorul lor se mărește**, se dilată, se colorează la rându-i...

Acum te apropii din ce în ce mai mult de chipul iubit, încet, foarte-ncet și atent, îl **percepi sub o magică lupă...** o vreme distingi disparate nuanțe și forme, un joc de lumini și de umbre amestecate până când **brusc**,

Îți apare o nouă planetă. O poți explora după voie, de te ademenește cu lacuri adânci și coline prelungi și domoale, cu line câmpii și munți semețiți către cer, cu peșteri în care te poți cuibări liniștit... Păduri nesfârșite, cascade cântând ori livezi aburind de mirese te pot invita să pătrunzi, să descoperi, să guști...

Și dacă ai explorat îndeajuns noul Chip, adună imaginea lui într-un glob transparent și ușor chiar acum... Apropie-ți palmele lin și primește-l în cuibul lor ca și cum te-ai ruga. Atent, răbdător, iubitor, protejându-l, adu-ți-l încetul cu-ncetul aproape de inimă, simțindu-i căldura, vibrația fină, lumina. Respiră-i întreaga ființă și, brusc, fuzionați...

Acum te întorci mai bogat, mai vital și mai bun; separă-te lent, decantează-te din Ființa iubită și mulțumește-i cu toate celulele tale deodată.

Respiră adânc și liber acum, salut-o cu devoțiune, privește-i imaginea până se face lumină, ascultă-i prezența până devine sunet, gustă-i ființa până ajunge nectar, păstrează-i mireasma până rămâne părere...

SCURTĂ MEDITAȚIE CU OBIECT

Un exercițiu de dezvoltare a empatiei

Îndrăgostește-te de CEVA sau de CINEVA care nu-ți aparține - un fir de iarbă, o sămânță, o plantă, un copac, un nor, o piatră, o apă, un munte, o plajă, un sunet, o mireasmă, o ființă.

Așează-te lin și alege-ți „obiectul iubirii”. O poți face în orice clipă. Explorează-l și descoperă tot ceea ce te atrage. Călătorește în interiorul lui, observă, identifică, separă și unifică, reasează lin, delicat, apoi restructurează și transfigurează.

Lasă-te absorbit de el acum, în clipa în care ești, pătrunde și rescrie în mintea ta scenariul existenței sale, orice ar însemna asta.

Vizualizează: cum se naște, cum respiră, cum se hrănește, cum se mișcă și cum stă, ce și cum face, cum

se odihnește, cum visează și cum se trezește, cum trăiește, cum vine și cum pleacă.

Apropie-te încet, foarte încet și cufundă-te în interioritatea sa unică. **Fii conștient, pas cu pas de Ființa din spatele Formei, de viul acela, oricât de subtil și imponderabil ar fi.**

Intră în dialog atent și deschis, iubitor, cu structura sa, cu celulele sale, cu viața lor secretă și simplă.

Fii firul de iarbă, piatra, copacul, norul, apa, muntele ori ființa iubită sau orice-ai ales. **Fii parte a lui sau a ei și celulă.** Vezi cu ochii săi, auzi cu auzul său, palpită și simte-mpreună cu el sau cu ea în fiecare clipă.

Simte durerea și bucuria firului de iarbă când este călcat sau dansează liber sub adierea vântului.

Simte durerea și bucuria pietrei când se sfărâmă și când rezistă. A ființei când se pierde și când se regăsește pe sine. Fii toate acestea acum, când ele se-ntâmplă.

Observă cum toate cresc și descresc, observă cum toate vin și pleacă, într-un ritual neîntrerupt și sacru al Existenței.

Ascultă, privește, atinge, gustă, miroase și simte-i vibrația, ritmul armonic, egal. Și simte-te parte a Ei, fidelă-ntru toate.

Admiră mișcarea și oprirea, inspirația și expirația, sunetul și tăcerea, involburarea și disiparea, dorința și împlinirea.

Descoperă Existența așa cum răbufnește ea în ochii cuiva, așa cum se exprimă într-o ramură de cireș, într-o aglomerare de nori sau într-o curgere de apă.

Iubește-i forța de a rămâne, de-a fi egală cu sine, dar în aceeași măsură și forța transfigurării.

Admiră puterea de-a fi, de-a rezista și de-a se opune a muntelui, dar și mișcarea continuă, surparea mățăsoasă a nisipului, răvășirea la infinit a formelor sale. **Observă** destrucția ce naște drum revenirii și bucură-te că astfel, ea participă la creație.

Îndrăgostește-te de zăpadă, de ploaie, de ceață, de abur, de Apă, sub toate formele ei necesare.

Îndrăgostește-te de Soare, de semințe și fructe, de privirea copilului, de căldura prezenței cuiva sau de focul din vatră.

Fii una cu toate stările celor din jur, extrage esența, contemplă-ți propria stare conectată la lume, contemplă-ți iubirea.

Acum te poți simți dintr-o dată bogat și divers, discret și fluid, sigur și ferm, subtil și frumos, adânc și sonor, concentrat și dilatat, plin și vidat deodată. Te simți văzător și văzut, spectator și spectacol, creator și creat, cel ce dă și primește. Trăiești toate ipostazele de a fi, le cunoști și te bucuri.

Constați că aceeași subtilă și energizantă plăcere te-ncearcă atunci când observi mișcarea ființei iubite ori cea a luminii pe lucruri. Aceași plăcere revigorantă atunci când atingi trupul ei, ori când plouă pe lume. Ești conștient că admiri deopotrivă fermitatea și stabilitatea stâncii, ca și pe cele ale persoanei alese.

Traduci în celulele tale prin același limbaj prezența ființei, ca și pe cea a soarelui în plină vară, sau a vântului care te mângâie, ori răscolitoarea furtună,

ori misterul zăpezii. Și toate-s prezente deodată, înlăuntrul tău ca și în afară.

Acum, așezat, alege să fii conștient de o stare anume și du-o până la capăt, trăiește-o, contemplă și las-o să ardă deplin și domol până se stinge.

Apoi vei fi liber să zbori mai departe, căci orice călătorie e doar o îndrăgostire perpetuă și orice înaintare începe prin a te așeza iubitor.

Reamintește-ți!... ca să poți înainta, mai întâi, te retragi. A pătrunde în tine însuși sau în interiorul cuiva, se-ntâmplă la fel. Cu cât te retragi cu atât ai acces mai adânc... La infinit se țes Lumile.

DE LA SĂMBURE LA FRUCT

Despre vulnerabilitatea puterii și puterea vulnerabilității

Ai privit vreodată un **Mugure** când se deschide? Ai simțit nevăzuta lui forță interioară ce pare să învingă petalele, să le răsfrângă? Ai simțit parfumul pătrunzător pe care-l degajă atunci când izbucnește-n afară?

El exersează forța solară-n limbajul miresmei. El se deschide, se dilată, emite... Privește-l cum își trăiește răsfrângerea ca pe o victorie și-ncearcă să simți asemenea lui această putere.

Deschide-te, crești și transmiți ceva din căldura aceea discretă și pură ce sălășluiește în chiar miezul tău. Ascult-o atent... reperează-i vibrația, simte-o...

Și-acum, observă atent cum ghemul din mijlocul florii se-adună încet, se-nfășoară, devine puternic, opac, dulce-acru. Asistă la nașterea **Fructului**. Imaginează-ți

cum se-ntorc sevele-n miezul acesta, se concentrează, se-adună, până ce el devine tot mai greu, rotunjit...

Și simte cum fetusul - Fruct, crud și incert își caută gustul și forma-culoare cu-ncetul. Fragil se înfășoară în el până dă pe-afară și poate desprinde petalele florii, pe rând... și într-o bună zi exersează explozia – dă-n pârg. Ce nuanțe frenetice curg dinăuntru-n afară, ce gusturi străine se decantează, adânci și suave deodată, dinspre acel interior în care veghează un sâmbure, poate mai mulți... Cum soarbe lumina pe care-o preface în gust și-n miros cu cât te afunzi mai spre miez!... Acolo el cântă.

Ce forță au sunetele lui interioare, ce putere prin care istoria fructului devine memoria vie a sâmburelui... De-acum și de-aici el o duce cu sine spre altundeva și cândva, când prinzând rădăcini, va reitera arta creșterii Sale.

...Tu poți să fii Fructul acum? Încearcă! Ce pierzi?!...

ARTA MERSULUI PE SÂRMĂ

DE LA FRICĂ LA CURAJ.

Un exercițiu de auto-restructurare

Azi îți propun să te familiarizezi cu arta mersului pe sârmă.

Imaginează-te acrobat o clipă, alege-ți înălțimea potrivită și verifică încă o dată pilonii pe care e întinsă sârma ta: FRICA la un capăt, CURAJUL la celălalt.

Acum vom învăța să explorăm îngusta punte.

Așează-te la capătul pe care îl dorești.

Dacă alegi să urci pilonul Fricii, vom merge împreună spre Curaj.

Dacă alegi să-ncepi cu celălalt, poți explora ce simți când mergi spre Frică.

Și într-un caz și-n celălalt e bine...

O dată îți vei pierde vechea **teamă**, iar altă dată îți vei regăsi **prudența**.

O dată poți să-ți lași în urmă **Frica**, iar altă dată s-o cunoști mai bine, așa încât să îi poți face față.

...Acum, de-oriunde te-ai fi hotărât să-ncepi, te rog să urci imaginara scară de sfori care te leagă de pământ. Urcând-o, poți avea acces la puntea suspendată care unește **Teama** cu **Curajul**. Respiră adânc, egal și liniștit, în timp ce îți fixezi piciorul la capătul de jos al scării și, la drum!...

Observă-te cum urci și în ce ritm, ce **părți din corp participă mai mult și ce simt ele când înaintezi pe scară**. Fii conștient dacă privești la trepte sau cauți cu privirea-n exterior ceva anume sau pe cineva. Fii conștient dacă te simți privit și cine te asistă la urcuș sau dacă nimeni nu o face, vezi ce simți.

Observă ce senzații și trăiri îți traversează sufletul acum, ce imagini, întâmplări și fapte reintră pe ecranul tău mental **în vreme ce tu urci pe-această scară**... Dar lasă-le să curgă pe ecran și liniștit, tu urcă mai departe...

...Odată ajuns sus, rămâi atent. Respiră calm, profund, egal și liber... Fii conștient de corpul tău aici, de starea-n care intri chiar acum...

Ce simți? Ce-ți trece brusc prin minte? Ce-ți vine chiar acum să faci, spontan?... Să te oprești, să-ncremenești privind la țintă sau să te-avânți în grabă, de-a dreptul năucit și îngrozit?! Poate că îți dorești să fugi?... Chiar vrei să zbori?!...

Sau simți impulsul de-a te asigura că acolo, jos mai este și o plasă de rezervă, în care cineva te poate prinde... În caz că vei cădea în hăul larg, nici un pericol nu te-ar paște în mod real?! Ce simți?

Îți vine să faci cale-ntoarsă oare, sau să renunți chiar de la început?

Ori poate te decizi să înaintezi... Privești în Sus, la stânga și la dreapta, respiri adânc și regenerator...

Acum pornești la drum, sigur și lin, privind tot înainte...

Observă-te și conștientizează modul cum te sprijini pe subțirea Punte... Ce experimentează talpa ta atunci când mai parcurge câte-un pas?!...

Îți iei cu tine un obiect de sprijin, un Aliat întru înaintare, cu care să te ajuți în a-ți găsi și a-ți menține echilibrul?... Cum arată?... E poate o prăjină lungă și ușoară sau o umbrelă, pe care eventual o poți deschide și transforma în parașută?!... Ori pur și simplu, cu brațele pe lateral - devii o cruce, călătorind pe firul ce unește, ca-ntr-o oglindă – FRICA și CURAJUL... iar Aliatul tău, cel mai de preț, e Puntea însăși?!...

Te uiți în jos? Ai spectatori sau nu? Și ce simți și-ntr-un caz și-n celălalt?

Observă-ți primele impulsuri și reacții și dacă toate-acestea le-ai aflat, fii conștient de ceea ce îți vine spontan să faci și ce alegi acum... Și orice ai ales, imaginează-ți acele fapte că se și întâmplă. Privește-te, consumă-le și lasă să iasă din ecranul tău mental, privește-le cum lent se derulează, precum un film cu încetinitorul...

...Acum încearcă să-ți readuci atenția mărită din nou la drumul tău și explorează-ți mersul în detaliu.

Propune-ți să te vizualizezi mergând, să te auzi și să te simți deodată în trup și-n minte... Îți ești chiar propriul **martor** - tăcut și detașat, extrem de liniștit, dar disponibil.

În timp ce mergi, ești conștient că poți interveni oricând, te poți susține și ajuta, desigur, la nevoie... Te poți opri sau poți să-ți sugerezi chiar ție însuși cum și ce poți face în înaintare. Sau dacă vrei să schimbi ceva la tine în timp ce mergi, firește, o poți face.

Continuă să acționezi, fiind atent la însăși acțiunea ce-o decizi, la tot ce simți cu cât înaintezi pe îngusta punte... Descoperă și gustă bucuria de a te vedea mergând la înălțime.

Fii conștient de modul în care senzațiile și gândurile îți domolesc sau îți amplifică emoțiile și caută să le clarifici, să le cunoști pe cât mai mult posibil. Dă-ți voie... Vei observa treptat că toate-s împreună, doar sub controlul tău, că te ascultă.

Observă apoi cum **Mintea**, precum un slujitor supus - compară, cumpănește, abstrage, separă și unește, **ghidată de voința ta de-a merge**. Cunoaște-ți și acceptă astfel drumul, plăcerea și dificultatea lui, cunoaște-ți deci, **ființa în acțiune**.

Observă cum fiecare emoție, fie ea negativă ori pozitivă, atrage după sine o soluție, și îți conferă **energia necesară în acest joc al mersului din interiorul tău**.

Observă cum dispui de **inepuizabile resurse în a găsi mereu altceva**. Ele îți susțin înaintarea și, pe măsură ce o faci, constai că ești din ce în ce mai sigur și mai liber. **Observă cum devii... Altcineva...**

Alege ce și cum să experimentezi așa încât, cu fiecare pas, vei câștiga o **nouă perspectivă asupra propriilor acțiuni și-asupra sieși**.

Iată, afli deja ceea ce n-ai fi putut bănuși înainte de a te fi angajat în această frumoasă experiență a **întâlnirii cu tine însuși, călătorind între Curaj și Frică**.

Descoperi că poți și că vrei, că te miri, că dispui, că te joci, că te amuzi, că ești viu, **împlinit și puternic**.

Descoperi că orice împrejurare e doar un prilej de a înainta și de a te cunoaște. Descoperi că FRICA și CURAJUL sunt egale în importanță și că linia subțire, flexibilă ce le unește e chiar echilibrul tău. Rostul ei este să-ți susțină înaintarea.

Astfel, poți trece prin FRICĂ perfect conștient că este doar acea provocare ce te învață să îți descoperi CURAJUL, să fii rezistent, luptător, pentru ca apoi, cu bucuria de a o fi parcurs, să o pierzi.

După cum, poți consuma experiența CURAJULUI, poți fi una cu el, îl poți depăși spre a-l pierde, ori de câte ori reîncepi mersul pe sârmă, făcând cale-ntoarsă, dacă alegi. Dar la capătul ei, nu uita, este FRICA, cea care te provoacă să-ți reactivezi CURAJUL, cea care-ți dă șansa.

Așa încât, continuă drumul atent, prezent, perfect conștient că lucrul cel mai frumos și adevărat ce ți se poate întâmpla este **contactul dintre talpa piciorului tău și puntea unificatoare** pe care tu ai ales să o încerci, s-o străbați, s-o cunoști, între cer și pământ – suspendată.

Continuă să exersezi. Acesta este doar începutul...

Și dacă într-un târziu vei fi deprins arta Eu-lui de-a merge la înălțime, pe sârma subțire, **orizontală**, paralelă cu solul, este posibil să-ți schimbi stilul – să preferi **verticala**, să înveți să te cațeri la infinit.

ÎNTÂMPLĂRI MĂRUNTE

Despre dependență și abandon

De la o vreme, aștepti să se-ntâmple ceva... Ceva care să te trezească din ritmul monocord în care trăiești. Ceva care să te bulverseze, să te uluiască sau să te umple, ceva care să-ți arate și cealaltă față a lumii pe care o bănuiești, dar pentru care nu bagi mâna în foc și nici nu ai paria că există.

De la o vreme, citești mai atent, dar constați că privești mai curând printre rânduri. Asculți înfrigurat, dar auzi doar foșnetul dintre sunete și iată, parcă tăcerea îți e mai familiară întrucâtva, mai aproape.

Îți percepi bătăile inimii egale, constante și mișcarea lină, egală, a aerului prin plămâni și simți cum

fiecare clipă e egală, în sfârșit, cu cea care urmează și cu cea care-a fost.

Te vezi și te auzi mergând, stând, respirând, înghițind, evacuând, dormind, visând și te întrebi pentru a mia oară – „Asta e tot, doar atât?”

Constați că te lași mers, așezat, respirat, înghițit, evacuat, adormit și visat și în timp ce-ți privești gesturile, senzațiile și trăirile, devii **dependent de spectacolul propriei ființe...** Te lași sedus de gustul nou al întâmplărilor tale mărunte, de vibrațiile conectate ale minții și corpului tău, de minunea de-a fi...

Și-n timp ce te bucuri cum nici n-ai făcut-o vreodată, observi cum o plăpândă furnică îți urcă pe braț. Grăbită și suplă urmează o țintă precisă - firul de păr pe care nici nu-l știai până acum și te-ntrebi : „Ce caută oare?”

Privește-o atent, concentrat, dar fără efort, plutește-n conturul minusculei sale structuri, **fii forma atât de precis desenată, volumul ce pare acum curgător și poți să distingi nuanțele negrului ei în**

mişcare – negru abanos, negru catifelat, negru mătase, negru sidef...

Îți vine deodată în minte să fii chiar furnica și simți cum te scurgi, cum inunzi interiorul firavului trup. Observă-te cum încerci să vezi lumea prin ochii ei – presupus mozaic, să-i simți chiar vibrația în timpul urcușului, așadar, s-o cunoști...

Acum ai decis să experimentezi starea ei și începi să pătrunzi chiar acolo unde bănuiești sau îți-ar plăcea să crezi c-ar fi ochiul. Dar brusc, realizezi că privit prin el, firul de păr devine copac și pielea ta, pe care îți-o vedeai altădată netedă și curată, devine pământul crăpat sau mustind de prea multă rouă, cu văi și urcușuri abrupte, cu munți, cu mlaștini, cu ape...

Acum poți simți cât de greu sau cât de ușor te strecuri printre ele, iar ținta pe care-o vedeai atât de clar adineauri, (convins că furnica se-ndreaptă precis într-acolo), acum e pierdută privirilor tale mărunte, de biată ființă, ascunsă de dâmbul pe care încerci să te urci.

Experimentezi perspectiva furnicii și constăți că habar nu ai de țintă, dar continui să te miști într-acolo,

probabil automat, ca un somnambul, trecând prin toate prăpăstiile și munții din cale. **Tu mergi. Pur și simplu tu mergi, n-ai timp nici măcar să visezi.**

Te-ntorci iar la tine (cel ce privește) și-o clipă ești tentat să produci un cutremur, mișcându-ți lin brațul, dar vezi cum furnica abilă se strecoară în căușul palmei și se ține de el. „E mult prea departe de țintă acum!”. Jubilezi, ei bine, îți vine s-o strângi, s-o lovești, s-o arunci, s-o strivești, dar ea scapă... și iat-o din nou cum urcă pe falangele tale subțiri, alergând către firul de păr, de departe... Din curiozitate, o lași să alunece și o ajuți puținel. Ajunsă acolo, se-ntoarce năucă și cade.

...Te simți responsabil de trauma ei și te întrebi ce rol ai jucat în scenariul acesta de fapt, ce sens a avut și dacă ai fi putut proceda în alt mod?!

Te-ntrebi dacă ea a decis să se arunce în hău și de ce? Sau pur și simplu, i-a fost greu să se țină de braț? Sau ceea ce tu numești **țintă** pentru ea era drum și a ales să continue înlocuind urcușul cu zborul-cădere liberă. Un alt fel de zbor pentru cei care nu au aripă... Cine știe?...

Te-ncearcă o părere de rău, te simți oarecum vinovat sau confuz, ba chiar îi resimți **abandonul** ca pe gustul cireșei amare. Privești spre covor, atent, foarte atent, doar, doar o zărești, pentru o clipă. Dar nici o mișcare nu pare acum s-o trădeze, nici o foșnire discretă nu pare-a răzbate. Asculți și privești. Te simți singur. **Înțelegi că ceva minunat se-ntâmplase și că ai întrerupt cursul spontan al aceluia ceva. Ți-amintești? Tu doar așteptai, la început, să se-ntâmple ceva...**

Te așezi în fotoliu, îți cauți caietul și desenezi cu înfrigurare două pete negre, alăturate și scrii în dreptul lor – FURNICĂ, apoi adaugi – FURNICA MEA MERGÂND CĂTRE ȚINTĂ, apoi ștergi și desenezi o șerpuire lină sub care scrii – DRUM și un copac pe care scrijelezi – ȚINTĂ. Apoi întorci pagina, arunci caietul.

Respiri adânc și brusc se aprinde lumina. O fi întrerupătorul defect? Sau altcineva l-a atins, ca din întâmplare?!...

ARTA RĂBDĂRII

Despre cealaltă față a lumii.

Ipostaze ale Eu-lui

Simt zăpușeala de azi ca pe o capcană și mă gândesc la momentul când aceste pagini vor ajunge în mâna ta și când toamna târzie ți se va scurge în palme ca o ploaie subțire, anunțând friguri mari și neliniști.

Pentru tine atunci poate că este miezul de iarnă din pragul altui mileniu, dar eu simt acum Soarele în trup invaziv, răspândindu-mă lent în fiecare ungher, ca o ceară topită ce naște faguri moi în ființa mea și brusc, mă preling precum mierea. Mă așez greu și atent, ca și cum m-aș fi pus la păstrare în hexagonale lăcașuri de taină. Pentru ce, pentru cine, pentru când?

Consimt la această transfigurare cu totul și o las să se-ntâmple, așa cum lemnul consimte să devină

floare și frunză, floarea fruct, fructul sămânță și sămânța rădăcină.

Observ cum fagurele în care pătrund devine una cu mierea, asist la fuziunea noastră transparent-aurie și înțeleg că **Soarele și Pământul** își împărtășesc impresiile și emoțiile, experimentând încă o dată **întâlnirea**, ca și cum ar fi prima, ca și cum ar fi ultima.

Aștept. Aștept ca dialogul lor să se scurgă și contopirea lor să devină deplină, aștept ca și cum aș fi așteptarea însăși. **Sunt starea de așteptare, fără dorințe, fără scop, fără vise.**

Veghez și trăiesc **întâlnirea lor, mișcarea lor, lentă, foarte lentă, până la nemișcare. Sunt starea de tranziție dintre ele.**

Presimt îndulcirea luminii și îngreunarea ei, consistența pe care i-o dă fuziunea, în timp ce fagurele opalin se cristalizează, devine apă-nghețată.

Acum poți zări **fața cealaltă a lumii prin noua ființă** ce încet se trezește, complet inocentă, mirată spre **Sine. Sunt Poartă Deschisă.**

Iar Tu, cel sau cea ce mă însoțește în această experiență, constăți cum la rândul-ți, încet, foarte-ncet, lași să curgă imagini mai clare, mai vii, colorate, ușor vibratile, iar lumea în care noi doi am pătruns pare nouă...

Consimți că ești gata s-o explorezi, cu grijă, migală și uimire și singur găsești momentul cel mai potrivit și intrarea.

Aluneci lin, foarte lin și atent, cu simțurile toate deschise spre interior... Auzi, vezi, miroși, guști și simți, descoperi spațiul mirific în care-ai pătruns și ești conștient de modul în care aluneci, de starea pe care-o trăiești în timp ce explorezi, în timp ce cunoști și iată...

Pe măsură ce înaintezi în propriul spațiu, poți vizualiza vechi întâmplări, ca-ntr-un film cu eroi cunoscuți sau, ca și cum ai citi un roman, devii chiar romanul cu ai cărui eroi te identifici sau de care te separi. Și tot ce se-ntâmplă acolo pare să aibă o noimă pe care tu o găsești.

Privește-ți spectacolul, citește-ți romanul și fii cel mai bun spectator sau cititor al creației tale, cel

mai atent. Te privești cum joci, cum te miști, cum vorbești, cum acționezi și toate îți spun cine ești și ce nu ești, ce-nțelegi și ce nu înțelegi, ce rost au toate astea, ce sens. Reține-le, fii conștient de ele, dar du-te mai departe, fără să cauți explicații și interpretări, oricât de tentante ar fi.

Continuă doar să exiști și să vezi cum exiști.

Și dacă o **minusculă gâză** traversează ecranul sau spațiul în care-ai pătruns, urmărește-o atent, foarte atent. Îi poți zări linia fină a corpului ce pare-o năluca, aripile-abia conturate – mai mult intuiești. Presimți și auzi vibrația discretă pe care-o produce când exersează zborul... Ea poate fi o libelulă, sau o albină, ori un fluture, dar orice ar fi, încearcă să distingi cât mai multe **detalii.**

Încet, foarte-ncet, **caută să difuzezi în micuța ființă, fii una cu ea.** Încotro zboară? Ce simte? Ce vrea? Și ce face? Răspunde-ți la toate aceste-ntrebări și revino...

Dar cum ar fi dacă deodată te-ai face **pădure,** adâncă și vie și absorbantă, prin care respiră miliarde de

ființe deodată?!... Te-ai gândit să renunți? Ei bine, fii doar conștient de tentația ta și lasă-te în această căutare atent, urmează-ți răbdarea...

Acum te întorci într-o lume ceva mai familiară, în care aproape-ai uitat să existe (conștient), dar ai învățat să trăiești conștiincios, printre case, mașini, străzi, oameni, gunoaie...

Alege să fii semaforul din intersecția ta preferată. Trăiește experiența de a fi Semafor, mai întâi... Ce vezi? Ce auzi? Ce simți față de cei pe care-i ghidezi, cum se comportă față de tine? Ce crezi? Ce gândești? Ce aștepti? Și ce vrei? Te temi de ceva?...

Acum ești brusc, deconectat. Ești defect. Ce se întâmplă? De cine depinzi? Și ce se alege de cei pe care-i ghidezi? Cine te-ascultă, cine te întreabă, cine te ignoră, cine te-njură? Cui îi lipsești și cui nu? Cine se plânge și cine se bucură de noua ta stare? ...Și câți dintre ei s-au accidentat, ori poate-au murit de când tu ești deconectat de la Sursa de care depinzi?

Sau poate că doar becurile tale s-au ars. Le înlocuiește cineva? Cum procedezi? Ești doar un biet Semafor înrădăcinat, imobil, mâncat de rugină, la intersecția dintre cele mai circulate artere? Sau poate vei fi-nlocuit cu un altul mai bun, după ce mai întâi, vei fi smuls și dus la groapa comună sau retopit pentru alte scopuri mai noi?!

Și-n tot acest timp fii conștient de stările tale, de limitele în a te recondiționa și a trăi, fii conștient de dependențele tale.

Întoarce-te acum la gâza pe care nu demult „ai experimentat-o”... **Compară-ți starea actuală cu cea de atunci...** Ce preferi – să fii gâză sau semafor?...

Ai să-mi spui că Ea depinde mai curând de ea însăși, de voința ei de-a zbura, în vreme ce El depinde de sursa de energie și de scopul său.

Ea este liberă și el depinde de altcineva sau ceva. Perfect adevărat... Dar tot tu revii și-mi spui amuzat că-i plăcut să ghidezi, să fii important și să fii reparat. E

comod... în vreme ce găza năucă e complet ignorantă și zboară bezmetic oriunde îi vine, când vrea, fără rost.

Imaginează-te pe rând, găză și semafor, încă o dată, repetă, observă-te cu răbdare, iar și iar...

Într-un târziu, te aduni și retrăiești nostalgia de-a fi găză și apăsarea de a fi semafor. Iar compari...

Când ești mai aproape de tine? Cine ești sau ce ești?

MAREA ȘI ȚĂRMUL

Arta conviețuirii creatoare

După ce Dumnezeu a hotărât să separe pământul de ape, s-a instituit o regulă simplă de conviețuire între Mare și Țărm – Flux / Reflux, Creștere / Descreștere, Construcție / Destrucție.

Marea și Țărmul funcționează perfect de milioane și milioane de ani, respectând acest principiu divin, unul prin intermediul celuilalt, unul împreună cu celălalt.

Când Marea este în flux, ea aduce cu sine Țărmului, drept ofrandă, o parte din vietățile ei, dar și o parte din reziduurile transformate ale Țărmului, pe care tot ea le-a preluat cu refluxul anterior. Apoi se retrage și-i deschide Țărmului spațiul necesar să se dezvolte, să se construiască, să se transforme pe seama asimilării

creatoare a „darurilor primite“. Îi permite să se extindă, pierzând totodată câte ceva din forma sa veche, să crească...

Marea îl îmbogățește și-l spală în același timp, îl umple și-l erodează, îl otrăvește prin depunerile ei, dar îl și purifică totodată.

El crește într-un fel pe seama Ei, asimilând aluviunile și într-un alt fel pe seama Lui, înglobând și transformând perpetuu propriile-i deșeuri, pe care tot Marea, păstrătoare, dar și transfiguratoare, i le readuce. De fapt amândoi participă la un proces de reconstruire mutuală, de **conviețuire creatoare**, dar în egală măsură se limpezesc și se înnămolesc unul prin intermediul celuilalt la **granița** lor, mai curând **virtuală** decât **reală**.

El se lasă construit și distrus parțial de Ea.

Ea îi facilitează dezvoltarea, modelându-l încetul cu încetul. Îi re-dăruiește tot ce i-a luat, cu delicatețe sau cu impetuozitate, în culmea furiei, atunci când înfometată, îl inundă spre a-și hrăni miliardele de ființe ce o alcătuiesc. Apoi când apele se liniștesc, Ea îi aduce în dar „oferta sa de viață” ce a decis s-o lase să se

scurgă într-o materie pe care am putea-o numi „moartă”, dacă nu am greși profund.

Scoicile, crabii, peștii ce nu mai pot respira, meduzele, stelele de mare și felurite alge și tot ce-i prisosește – Ea, Marea strângătoare, dar și generoasă, le depune la picioarele Țărmlui.

Pe seama acestui dar El se extinde, se îngroașă. Încet, încet, transformă deșeurile-daruri în nisip, în care-și crește ciudățeni de arbuști, uscați și rezistenți, cu delicate flori... Apoi, cu vremea, prin arta sa alchimică le va preface-n humus, hrănind la fel de generos, grădini, livezi și vii...

Iar când demult se va fi-ndepărtat de Mare, bogatul Țărm devine chiar Câmpie, din care se hrănesc imense holde. În fiecare bob de grâu, desigur, dacă privești cu luare-aminte, poți intui ceva din forma unei scoici ori a vreunui pește... Și dacă ai s-ascuți atent, vei prinde respirația egală cu a Mării de demult și de departe.

Și câtă vreme regula simplă a conviețuirii dintre Țărm și Mare se păstrează, relația lor rămâne

creatoare și paradoxal stabilă. Fiecare crește și descrește pe seama celuilalt. Astfel rămân mereu în echilibru.

Fiecare îl naște, îl ajută și-l asistă într-un anumit fel pe celălalt, reinventându-l, dar fiecare se bucură, rodește și se transformă doar pe cont propriu. Fiecare experimentează fericirea prin el însuși dar o împărtășește și o dezvoltă cu și prin intermediul celuilalt.

În felul acesta, Marea și Țărmul ne oferă modelul desăvârșit al **interdependenței creatoare**. Ea se bazează pe cooperare prin complementaritate și pe respectul mutual al evoluției autonome. Astfel, ei rămân conectați, direct și subtil, ridiculizând competiția și agresivitatea în natură, dovedind inutilitatea și absurdul acestora în relațiile armonioase și evolutive dintre părțile lumii naturale.

Se poate clar „citi” că **regula simplă după care funcționează e acceptarea și iubirea unificatoare, creatoare și eliberatoare, iar iubirea dintre părți e echilibru.**

Tot astfel, relațiile dintre oameni au șansa de a evolua după acest principiu pe care Apa și Pământul, în relația lor spontană, l-au validat în milioane de ani.

Atunci când această regulă de aur funcționează în cuplu, în familie, în prietenie, în relațiile comunitare, în societate - echilibrul, pacea, eficiența, sănătatea și satisfacția se mențin, iar dezvoltarea personală este în egală măsură și dezvoltare interpersonală.

Dar, ori de câte ori regula conviețuirii creatoare este încălcată, costurile și impactul transformărilor mutuale - devin periculoase.

Când unul se manifestă, se exprimă și acționează excesiv, efectul încetează de-a fi facilitator, catalizator și stimulat, ci dimpotrivă, dăunător celuilalt și lui însuși.

Astfel, o persoană care nu-și exercită vocația naturală a generozității și construirii creatoare conștiente de sine și de altul, îl poate limita sau „desființa” pas cu pas pe cel cu care se află în relație, limitându-se sau degradându-se în același timp pe sine.

Observă-te onest... Se-ntâmplă oare să fii una dintre ele ? Și cât de des refuzi să te asumi, să te cunoști și să oferi atât cât au nevoie ceilalți ca să crească ?!...

După cum excesul de generozitate în relațiile umane poate fi la fel de păgubitor, pervertindu-se în atitudini intruzive, manipulare și control subtil. Se cheamă încălcarea granițelor identitare.

Absența frontierelor identitare eșuează adesea în fuziune regresivă, deconcertând persoana și deturnând-o de la propriul sens, blocându-i contactul autentic cu Sine și potențialul de care dispune.

...Se-ntâmplă să crezi că ai dreptul și să faci „binele” cu forța ? desigur îți impui „binele” propriu, habar n-având de ce anume are celălalt nevoie. Binele lui nu e totuna cu al tău, chiar dacă uneori se-ntâmplă totuși... Așa încât nu te grăbi să tragi concluzii... Oprește-te o clipă ca să-l simți din interiorul lui. Fii sigur că îl oglindești și tu, doar că nu știi...

Interconexiunea, ca principiu de organizare și funcționare a lumii, ne determină să respectăm regulile divine ale Jocului, iar a fi un Jucător de elită înseamnă în primul rând a fi unul modest, natural și spontan, dar perfect responsabil sau conștient de Sine și de impactul său asupra partenerilor de Joc.

Uitarea de Sine, fie doar și pentru câteva clipe poate avea consecințe imediate, dar mai ales la distanță nu tocmai de dorit. Pentru că ceea ce într-un moment și într-un context anume poate fi „un fir de praf“, nimerit din întâmplare, într-un alt context (cum ar fi cel al relațiilor umane), pe termen lung poate declanșa un dezechilibru de proporții, la scara întregii naturi sau a întregului sistem.

Astfel, nesemnificativul „fir de praf” conține „excesul de colb” ce poate acoperi o oglindă care la rândul-i limitează sau distorsionează imaginea realității.

Privindu-se în propriile lor „oglinzi” (interioare și exterioare), oamenii se pot înstrăina unii de alții și de ei înșiși, introducând reguli șchioape și jumătăți de măsură în tranzacțiile lor cotidiene, ca și în cele viitoare.

În astfel de condiții apare exercițiul *competiției exagerate* sau cu orice preț, nutrit de o slabă sau neclară imagine de sine și de „cecitatea psihică” a orgoliosului. În locul unei banale „perechi de ochelari” (fie și de soare atunci când lumina devine mult prea puternică), acesta preferă să-și **imagineze** conturul lucrurilor, decât să le vadă.

Iar **jocul de-a competiția exagerată ca falsă dispută a unei false puteri** duce inevitabil la conflict sau război, cu pierderile inerente, atât de partea învinsului, cât și de partea învingătorului.

Și dacă istoria socială nu ne-a convins încă, din păcate, că nu există cu adevărat învingători și învinși, călăi și victime, ci **doar coparticipare la destrucție și pervertire colectivă**, Natura ne reamintește perpetuu de codul regal al conviețuirii perfecte, singura sursă de sănătate, armonie, iubire și putere.

Și tot Natura, în infinita și spontană ei înțelepciune, ne atrage atenția că orice **exces** în funcționarea regulii Jocului dintre Mare și Țărm, transformă și **distruge inevitabil habitatul planetar, cadrul de viață.**

Imaginați-vă pentru o clipă cum ar fi o planetă fără pic de apă, dar bine consolidată, închistată și dură... Probabil un bolovan neînsuflețit, călătorind prin univers (ori poate doar un banal și mort meteorit). Poate chiar o sferă acoperită cu nisipuri veșnice, un deșert nesfârșit... fără viață.

Imaginați-vă de asemenea, cum ar fi o planetă acoperită în întregime de ocean, ca după un potop apocaliptic. Pretutendeni, doar nesfârșite întinderi de ape...

Atunci când **competiția devine oarbă și furia, frustrarea, orgoliul, egocentrismul, inflexibilitatea și intoleranța, importanța de sine și ostilitatea exacerbează întreaga energie a agresivității**, interiorul nostru nu face altceva decât să oglindească efectele încălcării flagrante a regulii divine, naturale de conviețuire.

Atunci devenim doar „*Mare furioasă*” sau „*Pământ ce erupe*”, atunci inundăm, răvășim, smulgem și înghițim sau zdruncinăm, ardem, acoperim, evaporăm ori topim cu lava noastră fierbinte pentru a îngheța și

mortifica apoi „teritoriile” celuilalt. Ne demonstrăm falsa putere.... Devenim singuri, întemnițați în capcana succesului și a victoriei de-o clipă, aparent puternici și unici, vulnerabili câștigători ai Jocului Puterii.

Atunci experimentăm gustul amar al unei puteri fără martori sau al unui mesaj fără destinatar. Am ales astfel să trăim poate experiența absurdă de-a fi Ocean care nu mai locuiește între brațele primitive ale unui Țărm, ci doar „pe spinarea” lui nisipoasă și amortită...

Sau poate alegem experiența de-a fi doar un „bulgăre pietrificat” sau un „deșert atotcuprinzător” pentru care bucuria rodirii este interzisă, în absența oricărei picături de apă. Eșuăm ca femei și bărbați. Eșuăm ca ființe complete și creatoare.

Desigur, însă că și aceste „alegeri” fac parte din dinamica umanului și ele pot avea un rost asupra căruia e necesar să ne aplecăm cu toată strădania de a-l pricepe. Mesajul lui secret ni se va revela, cu siguranță, într-o bună zi.

Se-ntâmplă să fii chiar acum „Ocean atotcuprinzător” sau „Deșert planetar” ?

Observă-te, cum și ce anume simți în aceste posibile ipostaze ?... Ce-ți trece acum prin minte ?...

În cazul acesta află, te rog, prin ce, cum și când ai încălcat regula simplă prin care ți-ai transformat habitatul interior și pe cel exterior, atât de armonios concepute, într-un banal și stupid ring de luptă... Tu te lovești în tine însuși cu toată furia și arta de care ești capabil... (Cum încă nu ești knock-out?! Dar dacă nu încetezi să lupți cu tine însuși, există șanse mari, desigur, să experimentezi și asta cu succes. Sau treci la alte sporturi varianta „soft” ?... Ei cum „vezi” lucrurile chiar acum, amice ? Tu cum „te vezi” ?).

Dar dacă nu simți cu adevărat vreun câștig, ci doar o pierdere și un dor imens de presupusul adversar - cel pe care iată, ai reușit să-l elimini, devorându-l, consumându-l, asimilându-l - ei bine, aceasta te-ar putea propulsa în căutarea unui alt adversar-partener și experiența s-ar putea repeta.

Abia când sesizezi că orice câștig e egal cu o pierdere și că iluzia luptei e un film ce poate rula la infinit într-o sală de cinematograf cu un singur spectator – tu însuși, te poți simți saturat până la plictis, până la greață...

Și brusc și firesc redescoperi acum regula simplă a Jocului dintre Mare și Țărm.

De la o vreme, poți reînvăța bucuria senină a echilibrului, poți deprinde arta dansului în doi și chiar în mai mulți, înțelegând totodată ce îl diferențiază pe desăvârșitul Războinic de desăvârșitul Artist.

Nu uita, fiecare dintre ei îl conține pe celălalt, dar ambii aleg să respecte sau nu, acum și aici, - **consonanța**, simplitatea co-evoluției creatoare.

Tu ce experimentezi deocamdată și la ce te aștepți?... Observă-ți relațiile semnificative și dezamăgitoare din cotidian. ...Vei avea o surpriză – sunt doar **oglinzi**. Le vei găsi intacte și în interiorul Eu-lui tău!

Aidoma celor dinafară, conflictele tale cu tine însuși sunt fierbinți și câteodată mult mai intense și prelungite decât ai avea tu chef să îți se întâmple... „Părțile beligerante” ale Eu-lui sunt adversari redutabili iar tu un arbitru depășit de viteza, viclenia și forța loviturilor, de cele mai multe ori „neregulamentare”.

Ei, nu-ți vine încă să o ștergi la Mare ?... Măcar până nu începe să ningă. Iernile pe **Țărmlul Mării** nu sunt chiar o fericire, îți spun eu, ca una de prin partea Locului. Dar chiar și sub Crivăț sau sub zăpezi, poți învăța ceva din desăvârșita lor **Artă de-a conviețui** – Curs de formare continuă, gratuit...

Încearcă!...

JOCUL DE ȘAH

O meditație asupra schimbării perspectivei

Imaginează-ți o clipă că ești unul dintre pionii de pe **tablă de șah** care tocmai a fost eliminat, sacrificat sau câștigat și prin nu se știe ce mirabilă întâmplare – crești brusc și devii **Jucătorul de șah**.

Te afli în fața tablei pe care n-ai văzut-o niciodată de sus sau dinafară și care pentru tine, până acum, fusese un spațiu familiar definitiv încheiat, chiar dacă nu i-ai cunoscut pe de-a-ntregul limitele și posibilitățile.

Probabil că uneori ți-a trecut prin minte că ar mai exista și **altceva** în afara acestui spațiu, ale cărui reguli și tranzacții în mișcare le-ai cunoscut (oare?!) și practicat (cert!)... Ei, Doamne! Ce neant atrăgător prin necunoscut, dar care totodată îți taie respirația („dacă am să cad dincolo?!”) ...

Ai experimentat din interior regulile Jocului și arta de a le recunoaște, de a te supune, de a-ți înțelege (oare?!) rolul și sensul, relațiile cu vecinii – regi, cai, nebuni sau pioni...

Te-ai obișnuit cu mediul mereu compartimentat în pătrate egale, albe și negre, perfecte, ușor lucitoare, ușor alunecoase la suprafață, dar oricum, frumos de previzibile, sigure, stabile.

Ai simțit mereu că te poți învârti pe acolo, de-o parte și de alta a tablei de șah, că poți fi însemnat pentru unii, un pericol pentru alții, folosit, supus, negociat, dăruit, oferit drept trofeu, sacrificat, respins, consemnat, aruncat, pedepsit, recunoscut sau pur și simplu, înnobilat, ridicat la rangul de potențial rege sau regină.

Ai dedus că transformarea ta ar fi teoretic posibilă dacă accepți întotdeauna ceea ce ești, exercitându-ți atribuțiile până la suprema perfecțiune – adică un pion cu sarcini și reguli precise de funcționare. Un pion onest, liniștit și pur, repetând la infinit numărul lui limitat de „mutări”, pentru că, nu-i așa, regulile de mișcare sunt fixe.

Probabil că, în taină sau în puținele clipe de răgaz, ai visat să fii **altcineva**, un pion mai disponibil, mai liber și mai bogat, mai divers în mișcări și mai cunoscător, dar, vai! cum s-o poți face, pentru că asta ar însemna un alt joc, în nici un caz Jocul de șah?!...

...Și apoi, pe tabla de șah totul e ordonat și frumos, iar respectarea regulilor asigură un număr nelimitat de șanse și strategii de a lovi adversarul, de a deveni coparticipant la victorie, ori la înfrângere.

Ai încercat pe rând sentimentul amețitor al câștigului, ca și pe cel umilitor al pierderii, ai experimentat gustul dulce al puterii și amărăciunea neputinței. Și ce mai contează dacă nu ai știut niciodată **cui îi aparțin cu adevărat puterea sau neputința, pe cine anume exprimă și cui îi servesc?!**

Important pentru tine e că ți-ai făcut datoria, ai **participat** la triumf și la pierdere. Probabil că în clipele tale de succes te-ai simțit cu doi centimetri mai înalt decât ești. Firește, pentru că, a aparține unei echipe victorioase îți dă brusc impresia că ești „văzut” mai puternic... Și chiar ajungi să-ți uiți dimensiunea fixă a

formeii bine cizelate, de șase sau zece centimetri, atât cât ți-a fost proiectată atunci când Cineva sau Ceva te-a modelat în lemn, în fildeș, în os ori în banalul „material plastic”.

Evident, atunci când adversarul a fost mai puternic, ai resimțit că ești o rotiță la fel de stricată, de inutilă, de mizerabilă, de slabă, ca și tot grupul căruia îi aparții, pentru care-ai luptat.

Acum, iată, printr-un capriciu al sorții și al întâmplării, te trezești brusc în pielea Jucătorului, de care habar nu aveai că există. Nici nu bănuiai că cineva îți gândește, programează, anticipă și evaluează fiecare mișcare a ta pe tabla de șah.

Și iată, acum poți vedea cât de mică e tabla de șah pe care tu o credeai până deunăzi atât de mare, aproape nelimitată, definitivă, perpetuă; cât de monotună și simplă prin regulile ei fixe, cât de „pătrată”...

O poți privi cu ochi de jucător, în toate amănunțele, îi poți zări până și firele de praf și slabele sclipiri pe care unele „piese” le reflectă după ce se

încălzesc sub razele nu tocmai generoase ale unui bec banal de 40W.

Privești jocul și ești conștient că-n orice clipă, printr-o mișcare greșită, neatență sau obosită, poți să dă râmi nu numai piesele, dar și tabla de șah.

Contempli tot acest mic univers previzibil și repetitiv și-ncerci să imaginezi o mutare care să-l scoată din monotonia sa, care să-i crească eleganța sau adâncimea, care să-i îmbogățească sensul.

Dar ce regulă ai mai putea introduce când oricât de multe „variante” de mutare ar fi, miza Jocului rămâne aceeași: **cine învinge pe cine?**

Adică ce înseamnă asta – că Cineva învinge pe Altcineva?! Că cineva e mai tare și cineva e mai slab?! Că cineva rămâne, este păstrat și cineva pleacă, este expulzat?!

La urma urmelor, când ești în afara tablei de șah poți, în sfârșit, să experimentezi mirosul particular al mesei pe care era sprijinită tabla de șah (și doamne, nici nu bănuiai că există, pentru că ori de câte ori aterizai pe ea, tu erai „mort”). Acum, aici, poți simți temperatura

lemnului nelustruit sau să te minunezi de transparența sticlei, ori să vezi o infinitate de forme și culori pe care nici măcar nu le poți denumi, defini și recunoaște. În schimb, le poți cunoaște...

Acum ești martorul simultan al tablei de șah și al exteriorului ei, al spațiului în care ea trăiește, respiră, plutește (deși altădată credeai că e bine fixată, așezată) - punct umil, concentrat, în care se-ntâmplă mereu același lucru: Cineva se luptă cu Altceineva, pe viață și pe moarte.

Cineva încearcă să ocupe spațiul altcuiva, să-l cucerească, să se extindă pe orizontală prin eliminarea celuilalt. Și asta ce mai e și pentru ce și de ce și încotro și cum și de unde și prin ce?...

E suficient să experimentezi o singură dată postura Jucătorului pentru a te inunda brusc o infinitate de întrebări. Și fiecare întrebare naște o alta. Cu cât explorezi mai adânc și mai larg, cu cât ești mai atent, constăți că viteza de apariție a întrebărilor este atât de mare, încât răspunsurile nu mai au loc de circulație, se suprimă, ele pur și simplu, nu mai vin, nu

mai pleacă, nu mai sunt. Ești într-un ocean de întrebări în care plutește adormit un grăunte nisipos de răspunsuri.

Te simți brusc eliberat de tabla de șah, de masa la care stai, de scaunelul familiar și observi că toate tablele de șah din spațiul de AICI, în care joci, sunt identice și că locurile cel mai puțin explorate sunt atât de diverse, atât de imprevizibile, atât de promițătoare, atât de năucitoare, încât începi să te întrebi ce jocuri se practică ACOLO și dacă nu cumva, miza și sensul acelor jocuri nu sunt, în sfârșit, altele...

Începi să te bucuri fără să știi de ce, chiar așa, te bucuri că în sfârșit nimic nu se mai repetă și fiecare clipă pe care o trăiești acoperă o altă realitate – fascinant de bogată, de nouă, de diversă, miraculos de frumoasă.

Revii la vechea ta tablă de șah și înțelegi că singura șansă e să negociezi cu „piesele” tale un program de mutație interioară, de creștere, de „transmodelare” pe lungă durată. Mai bine zis, un program de comutare a intenției de a fi altfel la infinit, pentru că, nu-i așa, singura soluție este accesul la verticală, pentru

ca nimeni să nu mai învingă pe nimeni și fiecare să se-nvingă pe sine. Aceasta îți oferă puterea de-a explora nelimitatele spații de mai sus, de mai jos, de oriunde...

Și-ncerci să afli cum ar putea izbucni, cum s-ar putea provoca (activa?) în minunatele piese de șah – din fildeș, din os, din lemn sau chiar în cele din plastic, ceva viu și adevărat... Ceva care să le schimbe consistența, opacitatea, să le facă mai dinamice, mai ușoare, mai deschise, mai limpezi, mai transparente, mai curajoase, mai puternice, mai solare...

Cum ar putea deveni mai libere? Cum de și-ar putea reaminti starea lor de când erau păduri, elefanți, ori cine știe ce alt animal, ori petrol, ori Dumnezeu știe ce...

Cum ar putea intra în contact viu, adevărat, cu sufletul lor din alt timp pentru a-și crește (cultiva?!) sufletul peste timp, măcar pentru a-și reaminti că există?!

Și ca oricărui Jucător cinstit, care în fiecare clipă riscă să piardă sau să câștige totul, îți propun acum să experimentezi din nou spațiul Tablei de șah, să redevii „piesă” (n-ai decât să alegi chiar și rolul numit „rege/regină”).

Reintrând în „corpul” acesta de împrumut, află cine mai ești acum și ce poți face cu tine. Ce scop ai, ce dorești și-ncotro?...

S-ar putea să te strângă forma în care ai reintrat, ori să te simți ca și cum încet, încet, ceva pleacă din tine, poate în sus, poate în jos, poate spre stânga, ori dreapta, ce mai contează?! **S-ar putea să înțelegi că tu crești și deodată cu tine, și ceilalți.**

Acum ești perfect conștient că aveți ceva de făcut împreună, altceva decât ați făcut până aici și că jocul se cheamă de aici înainte, Transformare de sine, Explorare, Mirare, Călătorie, Cunoaștere, Artă și că-n timp ce faceți toate acestea vă iubiți între voi, deopotrivă, piese albe și negre din care țâșnesc o infinitate de culori și lumini curgătoare.

Și dacă te străduiești puțin, poți să te uiți de jur-împrejur cu atenție și-ai să constăți că însuși pătratul în care erai așezat la-nceputul experienței, devine cerc, un cerc alături de altele, multe, ce împreună alcătuiesc un cerc și mai mare, o infinitate

de cercuri, o sferă ce se rostogolește mereu către sus,
în spirală.

Ești liber să-ți numești Jocul oricum dorești și
s-ar putea să devii jocul însuși de la o vreme...

TÂNĂRUL MAESTRU ȘI BĂTRÂNUL DISCIPOL

Jocurile de învățare. Transfigurări mutuale și tranzacții
cosmice

Tuturor studenților mei care îmi sunt profesori.

Ai simțit vreodată că treci printr-un spațiu care brusc, devine transparent, curgător și luminos?

Ai traversat vreodată o stare în care brusc se întâmplă să experimentezi imponderabilul – ca pe un privilegiu și liniștea - ca pe o regăsire de Sine?

Ai încercat vreodată sentimentul că te întorci acasă după o călătorie nesperat de lungă, dar care pare să continue la infinit?

ACASĂ...Ce loc de așezare, ce mireasmă familiară în care clarul și obscurul trec unul prin și în celălalt, ca două oglinzi ce se repetă perpetuu...

Și dacă ai trecut deja prin acest spațiu care poate părea straniu pentru unii, atrăgător pentru alții, uneori

magic, alteori amenințător, ispititor ori năucitor, binecuvântat, vibratil-muzical, sau pur și simplu incitant, atunci sigur că te-ai aflat în chiar miezul unei relații în care CINEVA ESTE ÎNVĂȚAT și CINEVA ÎNVĂȚĂ.

Adică CINEVA îi reamintește CUIVA că învață, iar ALTCINEVA își imaginează că CINEVA îl învață, îl ghidează, îl revelează pas cu pas.

În spațiul „educației cosmice” e loc suficient pentru o infinitate de Jocuri de învățare:

- pământul învață de la soare cum să reflecte ce a primit, imaginându-se stea. Visează că se dilată;
- soarele învață de la pământ cum să se adune în sine însuși, imaginându-se matrice. Visează că se contractă;
- apa învață de la aer mișcarea în toate sensurile. Visează curgerea în sus și îndărăt;
- aerul învață de la apă că poți legăna și purta o vreme o sămânță făcând-o să germineze. Visează că participă la creație;

• furnica învață de la elefant puterea, exersând rostul poverilor ce-i depășesc cu mult trupul firav. Exersează Forța magică, într-un perfect ritual al răbdării și modestiei;

• elefantul învață de la furnică să-și ignore puterea, s-o transforme în blândă și răbdătoare rezistență.

...Fiecare își are oglinda sa. *Cel Mare în Cel Mic și Cel Mic în Cel Mare*. Așa încât, ajungi să te-ntrebi, într-un Univers atât de multiplicat și remultiplicat, cine mai e Mare și cine mai e Mic și dacă nu cumva totul e doar o minunată iluzie, un **Joc al Oglinzilor** care râd în hohote sau pe înfundate, ori de câte ori ne pot schimba perspectiva.

Și în condițiile date, cât de lipsite de sens ne apar atribute ca „mare” ori „mic”, „slab” ori „puternic”, „sănătos” ori „bolnav”, „eficient” ori „ratat”, „sărac” ori „bogat”, „maestru” ori „discipol”?!..

Ce mai pot fi toate acestea, cine se mai poate bizui pe adevărul lor, ce mai înseamnă ele, câtă vreme

fiecare are un rost, un model și „ceva de făcut” în și pentru opusul său?

Aș îndrăzni să cred că toate aceste complementarități sau polarități nasc **sinergii, rezonanțe**; ele creează muzica universului, marele spectacol existențial, opera divină.

Aș îndrăzni să cred că fiecare se descoperă pe sine descoperindu-l pe celălalt, pe care-l percepe diferit de el și prin aceasta, cel puțin inițial, complementar.

Femeia se revelează în Bărbat și Bărbatul în Femeie, așa cum Umbra și Lumina se creează una pe cealaltă. Nimic nou sub soare...

Copilul păstrează în Adult puritatea, receptivitatea inocentă, nealterată, spontană, iar Adultul re-învață de la copil înțelepciunea.

Copilul îi conferă sens evolutiv Adultului, metamorfozându-se în „copil interior” și resursă a creativității, a jocului, a bucuriei.

Adultul îi conferă cadru evolutiv Copilului, stabilitate și siguranță, hrană, protecție și iubire, ordine și cultură, devenind reper și istorie a copilului.

Schimburi. Transfigurări mutuale. Tranzacții cosmice.

„Eu te cresc pe tine ca să pot înțelege CINE sunt sau CE sunt”.

„Tu mă cunoști pe mine ca să poți crește”.

Și-n tot acest răgaz al prefacerii, noi exersăm Iubirea necondiționată, Iubirea ca privilegiu, ca hrană, ca sursă, ca stare de grație, ca formă de energie.

Ea susține, impulsionează, redirectionează, cizelează și îmbogățește creșterea și cunoașterea împreună. Adică ea întreține relația sau conexiunea armonică între „cei ce învață împreună, învățându-se unul pe altul”.

„Tu mă înveți cum să te învăț”.

Și dacă te aștepti să se producă un miracol în momentele tale de impas, în care lucrurile par să se amestece și sensurile să se piardă și ești pe punctul să rătăcești drumul, ei bine, nimic mai simplu... înseamnă

că ești pregătit să devii bătrânul discipol al unui tânăr maestru care să-ți reordoneze existența.

El te va învăța pas cu pas frumusețea lucrurilor simple, așezate, clare, transparente, pure, gratuitatea și completitudinea gesturilor mărunte, îți va deconspira semnificația adevărată a amănuntelor și a familiarului pe care nici măcar nu îl mai sesizezi.

El îți va dezvălui fața curată a lumii. El te va recondiționa și îți va reaminti arta respirației și a privirii atente a ceea ce ești și cum ești și unde ești în fiecare clipă a vieții tale. El te repune în contact cu tine însuși

Arta tânărului Maestru este o Artă a necuvintelor, pe care bătrânul Discipol e necesar să o deprindă, pentru că, nu-i așa?! – Tăcerea îl poate ajuta să-și ofere răgazul de a se-ntoarce la sine, de a re-entra în propriul tezaur, ferecat cu nenumărate încuietori și lacăte sofisticate.

Maestrul e un bun cunoscător de chei și uși, ascunzători, capcane...și deschideri, iar discipolul e cel ce s-a întrecut pe sine în meșteșugul degvizării și-

al „uitării”, fiind un magic creator de „închizători” secrete și iluzii.

Amândoi practică arta cunoașterii și a creației de sine. Numai că fiecare în alt scop.

Reîntâlnindu-se cu tânărul maestru, bătrânul discipol e provocat... Doar astfel mai poate drena, curăța, elimina, balastul de cuvinte și obiceiuri, de măști reziduale, de tensiuni și acumulări inutile pe care timpul și uitarea de sine le-au interpus între el și el-însuși... Așa încât a ajuns mai curând un depozit de vechituri ce ar merita, dacă nu aruncate, măcar reciclate.

Și când bătrânul discipol va fi învățat întreaga artă a renunțării la balast și a recuperării de sine, mutația e pe aproape. El însuși ar putea deveni un tânăr Maestru, disponibil pentru alți bătrâni discipoli, care întotdeauna au fost și vor fi mai mulți decât primii, din păcate. Oglinzile trec una prin cealaltă la infinit

Există o butadă care spune că „dacă nu ai un bătrân, să ți-l cumperi” și care sugerează că

înțelepciunea ar fi iminent corelată cu vârsta, cu „experiența” (depinde cu ce fel de experiență).

Înclin să cred că e un paradox social menit să acopere încă o dată realitatea și să alimenteze iluzia Jocului Social, în care sensul e univoc și nu mai puțin fals, de la stânga la dreapta, de la tânăr la bătrân, de la ignoranță la cunoaștere. Dar cine poate spune cu adevărat ce e ignoranța și ce e înțelepciunea, ce e prostia și ce e știința, ce înseamnă a nu ști și a ști?!

Adică ce să știu și ce să nu știu?

V-ați imaginat vreodată cum ar fi o lume condusă de TINERI sau o lume creată de COPII?

Nu cred. Ați experimentat și cunoscut cu toții, dintotdeauna, doar alternativa unei lumi conduse de cele mai multe ori de bătrâni (ah! bătrânii înțelepți de altădată și gerontocrații regresați de azi!...); și la urma urmelor, din suprema lor înțelepciune (dacă e să ne gândim doar la ultima sută de ani) au emanat doar câteva războaie (mondiale sau zonale), câteva crize: energetice, economice, politice, morale, sociale, religioase, ecologice, biologice, psihologice... mă rog,

cam tot tacâmul într-o lume așezată în jurul unei „mese comune” la care se fac Jocurile și pe care se consumă doar hrana devenită tradițională (oare!?) a bătrânilor înțelepți situați în capul mesei (de parcă masa ar avea cap!..), adică „ciolanul puterii”.

E bine să ne reamintim că la această masă funcționează reguli devenite clasice, cum ar fi: ingerarea alimentelor doar într-o singură ordine, prestabilită – cea a importanței costului și apetitului financiar.

Cât despre „experimente culinare” cum ar fi să guști, pur și simplu mere, cultivate pe pământ nepoluat și să bei lapte și apă de izvor (câtă o mai fi rămas), nici pomeneală, la sfatul „bătrânilor Maeștri”... <<Astea sunt bune pentru hrănit pruncii și chiar și atunci e preferabil să nu-i lași să muște din MĂR (să nu rămână cu el în gât); mai bine să le dai lapte praf (de preferință din import) și apă doar de la robinet, pentru că a fost tratată, clorurată, dezinfectată etc., etc., etc.>>.

Transferând discuția în alt plan, ca de pildă cel al învățământului, educației sau al formării specialiștilor în

psihologie, psihoterapie, asistență socială, pedagogie, sau alte discipline științifice fără de care viața n-ar avea nici un gust, și aici, bătrânii maștrii au un punct de vedere foarte clar: <<Mai întâi îi informăm, îi obligăm să înghită (chiar și pe „nemestecate”) bunele teorii care s-au dovedit atâta amar de ani (chiar amar!) comestibile, nutritive, apoi îi obligăm să nu le uite, să le memoreze fidel (pentru că noi le-am descoperit, nu-i așa, când ei nici nu erau încă și-apoi, pentru asta sunt făcute evaluările și examenele)... Așa încât cam asta este tot ce trebuie să învețe: cum să se hrănească în spiritul (care spirit??!) nostru tradițional. Cât despre ce vor face în viață cu ele, adică (sic!) cu teoriile, asta este treaba lor, că de-aia i-am crescut și ne-am pierdut timpul cu ei>>.

Și când te gândești ce simplu i-ar fi putut câștiga, învățând și ei deodată cu pruncii să redescopere hrana naturală, regulile alimentării corecte, să exerseze arta privirii atente a lucrurilor, atât în exterior, cât mai ales în interior, să se reantreneze în mișcarea creativă pentru a trăi cunoscând și a cunoaște trăind.

Dar asta ar însemna să accepte și bătrânii maștri că s-au cam demonetizat și că singura lor salvare ar fi să redevină discipoli.

Cât despre maștri tineri, ei pot fi lesne descoperiți, doar dacă-ți rotești cu 180° privirea, puțin deasupra farfuriei din care ești obișnuit să mănânci sau dacă renunți pentru câteva clipe la megafonul și tribuna în spatele cărora te-ai învățat să vorbești, ajungând să fii convins că ceea ce auzi este chiar vocea ta. (A nu se uita: orice învăț începe cu dezvățul!)

Și dacă ai devenit conștient că vocea ta naturală a slăbit puțin în intensitate, iar că ceea ce „mănânci” nu mai este asimilabil, hrănitor (de unde ți se trag ridurile și abdomenul flasc), ei bine, ești pe calea cea bună. Maestrul va sosi. Adică l-ai găsit, este chiar în fața ta, la doi pași.

Privește-l cu receptivitate, curiozitate și cu răbdătoare așteptare, abține-te să faci orice evaluare (cel puțin câteva secunde), abține-te de la orice prognostic, lasă să se întâmple PREZENȚA SA în viața ta și CONTACTUL se va produce.

Vei afla surprins și emoționat că ești în siguranță, că nu mai ești singur în spatele pereților groși ai propriei Capcane de Putere și Importanță și că te simți dintr-o dată mai ușurat, mai simplu, mai natural, mai odihnit, mai vital. Adică simți cum brusc te transformi din „mai CINEVA” în „mai NIMENI”...

Dacă începi chiar să vezi lucrurile cu alți ochi, mai luminoase, mai fluide, mai schimbătoare, mai frumoase și dacă îți vine ideea că multe dintre cele pe care le credeai grave, serioase și bătute-n cuie sunt de fapt nostime, amuzante și surprinzătoare, înseamnă că tânărul Maestru te-a acceptat ca Discipol.

Ai putea să te simți atât de onorat, încât să îți se taie respirația, dar tot el te va reanima învățându-te simplu, să respiri conștient, egal și profund, fără grabă, orice s-ar întâmpla să fii tu!

Într-o bună dimineață (vorba vine!) ai putea să te trezești că tânărul Maestru ți-a aplicat o drastică și usturătoare lecție de „lepădare de ceea ce credeai că e Sine”, dar care s-a dovedit a fi doar ceva praf, o schelă fragilă, demontabilă ce susținea câteva gânduri fixe de

mucava, câteva atașamente și obișnuințe, vreo două, trei slăbiciuni cum ar fi frica și mânia, orgoliul și ostilitatea față de tine și față de alții, fățarnicia și iresponsabilitatea. Și la sfârșitul acestei lecții s-ar putea să încerci pentru prima dată sentimentul binefăcător că ai scăpat de TINE, cel MARE și GREU și că te-ai regăsit pe TINE cel MIC și UȘOR.

Atunci vei fi pregătit să pleci iarăși la drum, chiar să zbori, în urma tânărului Maestru care între timp va mai înainta puțin, argintându-și tâmpilele, în timp ce tu vei mai urca puțin uimit că ți se înnegrește părul.

S-ar putea ca într-un moment de răgaz al călătoriei voastre comune să vă întoarceți brusc unul cu fața spre celălalt și să fiți convinși că sunteți aceeași persoană.

O să vă surâdeți unul altuia ca și cum v-ați surâde vouă înșivă și veți experimenta împlinirea unui ciclu evolutiv în doi. Poate veți face și un mic schimb ritualic de cunoaștere, de experiență, așa, ca între Maeștri... la răscruce de drum, când vă puteți schimba între voi lanterna cu busola.

Și-n timp ce Noul Bătrân Discipol se va refamiliariza cu busola, Noul Tânăr Maestru va reaprinde lanterna cu propria suflare.

Și experiența ar putea continua la infinit...

BUSOLA ȘI LANTERNA

Experiența Schimbării

Au fost odată doi pelerini. Fiecare avea o minunată jucărie cosmică, primită în dar de la Maestrul său, care o primise de la Maestrul său, care o primise de la... și tot așa...

Unul avea o busolă iar celălalt o lanternă. Ei străbăteau și cunoșteau lumea. Într-o zi, când s-au oprit pe marginea unui drum spre a-și mai trage sufletul s-au văzut și s-au simțit atrași unul de altul. S-au decis să facă un popas și să intre în vorbă.

- **Încotro?** l-a întrebat cel cu busola pe cel cu lanternă.

- **Oriunde,** i-a răspuns celălalt.

- Cum adică, „oriunde”? Nu poți fi decât pe o singură direcție, cu adevărat. Ori spre nord, ori spre sud,

ori spre est, ori spre vest, sau, mă rog, pe o direcție combinată – spre nord-est, spre sud-vest, și tot așa... Orice om merge către o țintă, mormăi ca pentru sine. Desigur, e necesar s-o cunoască, altfel rătăcește drumul. **El alege o direcție pentru că are un scop**, rosti rar cel cu busola, privindu-l pe celălalt în lumina ochilor.

- Ești sigur? îi răspunse acesta făcându-i cu ochiul, clipind a șagă. Chiar așa?! **Crezi că El știe pe unde merge, pe unde trece, pe ce cale, doar fiindcă știe direcția și își fixează scopul?** zâmbi larg și cu îngăduință.

- Nu sunt convins **că-și vede totdeauna drumul** numai pentru că merge pe el, ai dreptate... Mai ales noaptea, dacă luna și stelele sunt acoperite de nori, el nu-l poate cunoaște. Dar poate simți direcția și o cunoaște dacă are cu el o **BUSOLĂ**, șopti sfios dar cu venerație. Atunci el poate alege încotro să se ducă, depinde de țintă. Se spune că dacă merge spre nord își poate cunoaște Maestrul, ori adevărul, ori pe Dumnezeu, poate experimenta pacea, puritatea, beatitudinea zăpezilor veșnice. Dacă alege sudul, cunoaște plăcerea

și bucuria de a trăi, de a iubi și crea, experimentează Natura. Alege estul – înțelege cum vine Soarele, cum se naște zilnic sub ochii săi, și astfel, misterul propriei nașteri i se dezvăluie. Iar drumul spre vest îl poate duce la înțelegerea morții, a trecerii, odată cu înțelegerea modului în care Soarele apune.

- Greșit, limitat, poezie ori basme !, sări cât-colo celălalt pelerin jucăuș. Nu există direcție, e o iluzie. După moarte vine viață și invers. Soarele doar se învârte, pământul la fel. Nu există plăcere neurmată de suferință și nici suferință neurmată de bucuria eliberării, și nici doar un singur Maestru, ci o succesiune de Maeștri, la infinit. Cât despre Dumnezeu, el este același, deși pentru fiecare e altfel... **Trezește-te, omule! Tu nu vezi, tu doar crezi că te miști într-o direcție sau, mă rog, poți s-o afli abia după ce ți-ai privit busola. Uite, spuse el coborând vocea adânc, dacă ai folosi LANTERNA mea ai putea să nu rătăcești drumul, indiferent încotro duce. Ai cunoaște astfel mai mult și mai bine, adăugă cu o sclipire stranie în ochi.**

- Stai așa, îi răspunse domol pelerinul, sunt sigur că și tu ai dreptate, dar ce sens mai are să cunoști toate pietricelele, toate firele de iarbă pe care le calci, toate boabele de rouă și firele de nisip, să savurezi perspectiva locurilor prin care treci, să vezi în adâncurile apele, munții, câmpia, dacă ținta ta te obligă să-ți urmezi calea, să te grăbești către ea?

- Să te grăbești? chicoti celălalt amuzat.

- E nevoie să știi **încotro și de ce**, veni răspicat răspunsul. Poate alegi să cunoști și să faci ceva anume, cum ar fi să înveți o lecție, să înțelegi, să înfăptuiești ceva, să oferi un dar, să te dăruiești sau să refuzi ori chiar să te refuzi, să te-nfrânezi. E nevoie de **repere**, de o **BUSOLĂ**. Uite, eu folosesc această magnifică jucărie de multe vieți și ori de câte ori am rătăcit drumul ea m-a scos din impas...

- Și totuși ai continuat să-l rătăcești, surâse rece și malițios străinul.

- De la o vreme, (se înfoie în nevăzute pene celălalt), **am învățat puțin să simt nordul**, asemenea mușchiului de pe copaci, și sudul, asemenea păsărilor, și

estul și vestul, precum albinele și alte viețuitoare. Acum pot să simt. Am experimentat crucea și răscrucile tuturor drumurilor posibile și din toate acestea m-am ales cu mai multe învățături, din toate am înțeles câte ceva.

- Și totuși, continui să fii pelerin, să circuli. E drept, nu ca o găză purtată de vânt, ci propunându-ți mereu o direcție, un scop. Te miști și tot cauți ... Chiar, ce tot cauți?

- Să-nvăț, îi răspunse sfios pelerinul, cu glasul șoptit și cu ochii-n pământ. Sunt doar un copil...

- Ei, vezi, asta e! continuă arogant celălalt pelerin. Tot alergi după ținte în loc să te-așezi și să vezi. Uite, Lanterna mea îți poate lumina locul și calea pe care mergi, oricare ar fi ea. Ascultă-mă pe mine, sunt un bătrân pelerin, călătoresc de multe, foarte multe vieți. Aproape că am obosit, dar mă ajută LANTERNA. Să-ți spun un secret, îl țintui fascinant cu privirea: nu contează încotro, peste tot e la fel și în același timp altfel, poți descoperi la infinit lucruri noi, te poți juca mai frumos, mai divers și dacă vrei, te poți opri o

vreme și schimba locul pe unde treci. Poți să crezi sau să distrugi, tu alegi. Oricum ele se succed și se întâmplă deodată, fiecare îi face drum celeilalte. Astfel te poți schimba chiar pe tine și uneori te poți privi în unda vreunei ape – LANTERNA îți poate lumina chipul și te poți cunoaște. Crede-mă, ca să-nveți, nu mai trebuie să te deplasezi pe o direcție bine precizată. Poți chiar renunța la drumuri. Simplu, te-așezi și-ți pot împrumuta o vreme LANTERNA, să vezi.

- Atunci, dacă ai experimentat deja asta, tu de ce te grăbești să continui, să fii pelerin și să cauți?, i-o-ntoarse pelerinul-copil inocent.

- Te-nșeli, eu nu mă grăbesc și nici nu caut ceva anume, doar mă las să descopăr. Uneori stau, alteori merg, pur și simplu, eu încerc să văd, să cunosc...

- ...Aha! se dumiri celălalt într-un târziu. Pentru tine nu contează direcția pentru că poți fi peste tot deodată și lecția ta este una singură – să înveți să cunoști. Cum cunoști?

- Folosind LANTERNA, chicoti pelerinul-bătrân.

- E magică?

- Nu chiar, oftă cu năduf celălalt... Prima era chiar magică – se alimenta de la soare, dar mi-a furat-o alt pelerin, când ațipisem odată pe-o plajă. Asta de acum funcționează cu baterii. Le cumpăr ușor, de oriunde.

- Dar asta înseamnă că se poate stinge oricând, când ești pe drum și ai nevoie de ea... te lasă singur, șopti înfiorat pelerinul-copil.

- Ei, nici chiar așa, surâse încurajator, dar amuzat, pelerinul-bătrân. Și ce dacă?! Noaptea te-ajută stelele sau luna sau chiar firul apei. Ziua, dai o fugă la magazin și cumperi baterii. E simplu... Ei, ce zici, facem schimb o vreme? Eu îți dau lanterna mea și tu îmi încredințezi busola. Nu că aş folosi-o, dar așa, ca să nu mai depinzi de ea, surâse oarecum malițios, oarecum binevoitor, ca și cum i-ar fi făcut o favoare.

- Frumoasă jucărie, Lanterna ta, șopti ros de invidie și plin de admirație pelerinul-copil. M-ar putea elibera de grija de a nu rătăci drumul, m-ar duce sigur

spre țintă. Mi-aș putea permite să renunț la disciplina mea riguroasă și să mă relaxez nițel, își spuse-n sinea lui... Sunt gata de-nvoială și chiar îți mulțumesc, prietene, pentru generozitate, rosti emoționat.

Își schimbară brusc jucăriile și după o zi de odihnă împărtășită o porniră.

- Mergi cu bine, ne mai întâlnim noi, tot aici!...

Bătrânul privi cu aviditate la busolă și pentru prima dată scoase un chiot de bucurie. În sfârșit, își văzuse visul cu ochii. Căută rapid Nordul și plecă într-acolo cu pași mari, elastici.

Pelerinul-copil se minună o vreme de raza lanternei sale, lumină toate firele de praf de pe drum și descoperi lumi noi în fiecare dintre ele, în fiecare pietricică, în fiecare bob de rouă, în fiecare fir de iarbă. Într-o noapte întunecoasă, ajuns din întâmplare pe malul unui lac, aprinse lanterna și-și văzu chipul și pentru prima dată, ridurile de copil îmbătrânit.

- Oh, ăsta-s eu... oftă dezamăgit copilul-pelerin
- un biet copil cu riduri, cu sufletul brăzdat de o cruce?!

Chiar ăsta-s eu? Și stinse chinuit lanterna, dezamăgit de ce a văzut... și trist.

A doua zi, dorind să uite de sine a aprins din nou lanterna, chiar dacă Soarele intrase peste tot, strălucitor și copleșind planeta. Și-a zis în sinea lui că va vedea mai bine și mai clar și-n plus, va lumina și petele de umbră de sub copaci sau de prin alte cotloane, deci, va vedea mai mult.

În felul acesta el spera să se-mplinească, să-și schimbe chipul, și de ce nu, soarta. Descoperea o nouă bucurie a jocului de-a explora și de a înțelege. Și-n plus, nu mai conta încotro merge. De câteva ori chiar s-a întors pe unde tocmai trecuse, cu sentimentul că e în altă lume. De fiecare dată vedea ceva nemaivăzut până atunci și asta-i arăta o lume nouă. Era de-a dreptul fascinat, neobosit și liber.

De la o vreme se așeză pe-o stâncă și cu lanterna-n mână, schimbându-i fazele cu o dexteritate de invidiat, învăță să tot creeze lumi, din ce în ce mai diverse, mai pline de mister, la infinit. Era atât de fericit de experiența pe care noua jucărie i-o înlesnise,

încât adesea se gândea recunoscător la bătrânul pelerin. Până-ntr-o zi, când bateriile lanternei se consumară chiar înainte de termenul de garanție, de prea intensă folosință. Pelerinului-copil nici nu-i veni să creadă că minunata sa lanternă nu era nici pe departe magică (deși stăpânul ei de dinainte îl avertizase), ci doar o banală jucărie defectă dintr-un oarecare sfârșit sau început de mileniu, care avea nevoie să fie realimentată în schimbul câtorva parale.

Și brusc simți umilința de a depinde de o infimă baterie pentru ca jocul lui să continue. A fost trist, iritat, revoltat, furios și în fine, își alege un scop (de mult uitase să facă asta): **va cumpăra baterii și va continua să trăiască.** Dar cum copilul-pelerin nu avea monedă de schimb, pentru el banii nefiind ceva familiar, intră în primul magazin (întâmplător unul de vechituri) și ceru două baterii uzuale, în schimbul a două mere frumoase, culese din drum.

Șiret, un vânzător de când lumea, i-a acceptat trocul, zâmbindu-i mios și oferindu-i două minuscule

tuburi strălucitoare, uitând să-i spună că aici se vând doar obiecte folosite deja, consumate.

Copilul le înhăță bucuros, grăbit să-și reaprindă lanterna, dar repede constată că ea îl refuză cu încăpățânare. Rămase mut de uimire.

„Ah, m-a mințit!!, își spuse copilul-pelerin dezamăgit, lanterna asta mai avea puțin de trăit și nu poate fi reparată. El a știut de la-nceput, de aceea mi-a cerut busola în schimb. Acum El poate continua călătoria, în vreme ce Eu o să orbecăi pe întuneric. Așa-mi trebuie...”

Și uite așa a mai învățat copilul-pelerin o lecție. **Debusolat, orbecăind, cunosc suferința. Fără direcție și fără lumină, fără puterea de a cunoaște și fără cea de a alege, el crezu un timp că totu-i sfârșit.**

„Măcar de-aș vedea drumul către locul întâlnirii, își repeta în gând, să pot ajunge la timp, să-mi recapăt busola”. Și merse, și merse, sperând că se vor reîntâlni. Și se așeză, se reaseză, așteptând răbdător mai multe vieți, acordându-i inocent o a doua șansă celui care-l mințise. Între timp, pelerinul-copil devenise el însuși

bătrân, redescoperind **direcțiile** una câte una, confundându-le uneori, suferind și bucurându-se, pierzându-le și recăpătându-le pe rând, rătăcindu-le și redobândindu-le, cu răbdare, cu efort, cu foarte multă atenție.

De la un timp, simțea și vedea clar direcția, fără echivoc, știa pe ce drum se află. De dorul **BUSOLEI** lui, rememorând adesea modul în care se folosea de ea, devenise el însuși busolă, descoperind că **trupul său în formă de cruce** îi putea ușor indica orice direcție. Capul la Nord, tălpile la Sud, brațul drept la Est, cel stâng la Vest (asta dacă privea Nordul, sau invers, dacă privea Sudul). Corpul îi arăta singur încotro și îi era astfel cel mai bun prieten. **Descoperind limbajul propriului trup**, pelerinul mințit altă-dată, simțea și vedea acum fără lanternă și busolă, folosindu-și ochii, urechile, pipăitul, mirosul, gustul și propria-i minte.

Atent, răbdător, el deveni **conștient** și învăță cum să cunoască în toate direcțiile și planurile, succesiv și simultan, cum să-și aprindă propria lumină și cum să și-o direcționeze, astfel încât să vadă și să se vadă.

Înțelesese că dacă el hotărăște poate stinge lumina și tot el o poate reaprinde. Învățase să se bucure de noapte ca și de zi, fără teamă, de viață și de moarte de asemenea. Înțelesese brusc lecția pe care drumul circular al soarelui i-o oferise, regula și disciplina jocului. Și acceptă totul pentru prima dată, cu adevărat.

Abia acum pricepuse că cel care-i propusese demult schimbul de jucării, nu îl înșelase, ci doar îl **provocase**, oferindu-i șansa să crească.

Renunțase să-l mai aștepte. Renunțase să îl mai caute... Acum îi era pe deplin recunoscător și asta îi era de ajuns. Își imagina că se vor reîntâlni poate, cândva, într-o zi, la Nord.

ÎNTĂLNIREA

Ispita miraculosului

O fetiță cu păr auriu venea zilnic pe țărmul mării și construia minunate castele de nisip. Le împodobeau cu scoici, apoi Marea le inunda, le înmuia și le ștergea. Fetița se obișnuise să creadă că ea și Marea își făceau împreună treaba. Una le construia, cealaltă le schimba forma și apoi le înghițea. Și așa, fiecare se juca în felul ei. Una continua să facă, cealaltă să desfacă... Și amândouă se bucurau.

Fetița nu credea în povestea cu peștișorul de aur care îți poate îndeplini orice dorință, așa încât, nu-și dorea nimic din ceea ce nu putea face ea însăși sau nu se întâmpla. De altfel, era convinsă că nici nu există peștișori de aur, ci doar peștișori cenușii, meduze

transparente, crabi și stele de mare. Pe aceștia îi cunoscuse...

...Într-o zi lungă, de vară târzie, când părea că seara tocmai se furișa printre scaieții de pe țărm iar fetița se pregătea să se întoarcă acasă, brusc, îi sclipi sub ochi, din unda leneșă a Mării ce se retrăgea încet, încet – un peștișor care... Doamne!... era cu totul și cu totul de aur.

Surprinsă, fetița încremeni în genunchi, mută de uimire și admirație și o vreme nu-și putu lua ochii de la el. I se părea că visează și după ce-și scutură capul de câteva ori ca pentru a se trezi, își spuse: „...Ei, ți se pare! Pesemne că ai construit prea multe castele azi. E doar un peștișor cenușiu, încălzit prea tare de soare... E Soarele în solzii lui ceea ce pare a fi aur. Hai, du-te acasă!”, își surâse ea împăcată.

Dar chiar când își răsuci corpul, dornică s-o șteargă din acel loc, un fior îi străbătu șira spinării auzind o voce prietenoasă dar ușor metalică, ce părea că urcă din valuri:

„...Ei, ce aștepti de la mine?... Îți pot îndeplini vreo dorință?...” Și oricât de curajoasă era, fetița simți cum uimirea amestecată cu groaza și bucuria deopotrivă, îi deschideau pieptul. Cum adică să-i ceară CEVA peștișorului, CE anume și DE CE?... Ea nu dorea nimic pentru că avea TOTUL în ea însăși și de jur împrejur.

Și totuși peștișorul era amețitor de frumos, și pe măsură ce soarele apunea, el sclipea din ce în ce mai tare. Simți cum se topește toată de dragul lui și cum mintea ei curată și vioaie, brusc se opri ca și cum ar fi ieșit din spațiu și din timp. Era doar un punct luminos, devenise una cu peștișorul de aur. Îi simțea solzii aurii și flexibili, îi urmărea conturul grațios și ferm, trupul perfect modelat, din care doar ochii adânci ca marea se iscau ispititori și întrebători. „Ei, ce aștepti de la mine?” îi persista în auz sunetul melodios al vocii sale. Îi simțea ritmul inimii nevăzute și îi deprindea mișcarea sinuoasă, îl cunoștea din interior, îl trăia...

Fetei îi era greu să-i spună că simpla lui apariție îi oferise îndeajuns și că trăia un amestec ciudat de

bucurie și de decepție – era oare atât de bogată sau atât de săracă încât nu-și putea formula nici o dorință?!

Ei, care nu credea în minuni ci doar în tot ceea ce se întâmplă și face, ei care nu avea timp decât să se minuneze de tot ceea ce întâlnea, tocmai ei să i se întâmple una ca asta?!... Ei, căreia timpul i se scurgea ca o **minunare continuă**? Doar de aceea nu credea în povești și miracole, pentru că totul era posibil și frumos pentru ea...

Așa încât, nefiind în stare să se decidă rapid în privința vreunei dorințe și considerându-l pur și simplu ca pe cineva care deja îi îndeplinsese cea mai mare nevoie (și **anume aceea de a se întâmpla**), fetița întinse palma fericită către el, cu sfială și recunoștință, ca pentru a-l mângâia ușor...

Atunci Marea, brusc înghiți peștișorul și-l duse cu ea departe, departe, până când deveni doar un firicel auriu, apoi un punct sclipitor și dispăru din privirea dezolată a fetiței. Se însera.

Deodată fetiței i se făcu frig. Hotărî să rămână pe țarm peste noapte, fără să se gândească la cei care o

așteptau acasă. „De ce nu i-am cerut nimic? Îi revenea chinuitoare întrebarea în moara minții, de ce nu l-am ajutat să-și facă treaba? De ce nu i-am oferit bucuria de a îndeplini dorințe, de ce nu i-am recunoscut puterea și rostul, de ce nu i-am răspuns? De ce?... De ce?...

O mistuiau dorul și neputința, părerea de rău și nevoia de a-l revedea, de a-l re-cunoaște. Și rând pe rând se aprindeau toate dorințele în ea, pe care nu și le-ar fi putut imagina altminteri. Suferea atât de mult încât uitase să se mai minuneze. Ea care până acum trăise chiar în miezul miraculosului neavând vreodată conștiința lui, pierduse miraculosul însuși.

Se simțea pustiită. Vinovată, uitată de lume și de Dumnezeu, pedepsită, apoi nesfârșit de tristă... Atât de tristă, încât experimentă gustul tristeții ca pe un nou miracol.

Atunci știu că undeva, în Marea care odinioară fusese prietena ei și care acum, iată, hâdă îi ascunsese cea mai frumoasă întâmplare a vieții, sălășluia totuși peștișorul de aur, gata să îndeplinească orice dorință

celui care i-ar fi cerut-o. Și pentru prima dată fetița cu păr de aur își dori cu adevărat CEVA.

Până în zori trupul ei se făcu din ce în ce mai mic, mai rotund și mai rece, atât cât să încapă într-o scoică și când se crăpă de ziuă, scoica sidefată ce o conținea, așteptă liniștită fluxul spre a o conduce în marea călătorie.

OUL TRANSPARENT

Metamorfozele

Tuturor celor sosiți în ouă transparente

Într-o zi, Dumnezeu i-a dăruit unei femele-pescăruș unsprezece ouă - zece albe și unul transparent strălucitor.

Le-a clocit pe toate **cu iubire și devotament**, bucurându-se în același timp că poate vedea prin oul transparent cum se dezvoltă puiul. Ea a vegheat astfel metamorfoza chiar din momentul în care în interiorul oului se **iscase doar o luminiță sclipitoare și neastâmpărată**, apoi o formă nedefinită și aburoasă, urmărind treptat cum luminița dintâi se tot acoperă cu un miez moale din care se ițesc pe rând un cap, un cioc, o pereche de aripi adunate și vibratile...

În fiecare zi femela-pescăruș **asista stupefiată la transformarea puiului din oul transparent, gândindu-se**

că și în celelalte ouă lucrurile, pesemne, că se întâmplă la fel. Pe ele doar le asculta, le mirosea, le simțea căldura și mișcările interioare, dar nu putea vedea nimic. Apoi privea la oul transparent sperând să afle ceva nou, să înțeleagă cumva cum se transformă.

Le încălzea pe toate deopotrivă, dar se temea puțin ca aripa și trupul ei să nu fie prea grele și prea încinse pentru oul transparent, bănuind că el ar putea fi mai delicat, mai vulnerabil. De aceea, îl așază pe el **primul, sub aripa ei stângă**, așa încât să fie protejat și în același timp să nu simtă puterea dogoritoare a trupului ei, ca celelalte ouă...

Cu fiecare zi care trecea, ouăle albe, deși opace, lăsau să se audă muzica vieții lor tot mai puternică, tot mai armonioasă, bucurându-se de căldura mamei pe care o considerau Totul.

Iar timpul se depăna și pescărușul din oul transparent, ocrotit, vegheat, admirat, iubit și însoțit de ochiul și sufletul mamei sale, aproape năucită de întâmplare, **dădea semne de creștere rapidă**. Așa încât, **coașa presupusă transparentă se evaporă ca o boabă**

de rouă și puiul se trezi deodată sub aripa femelei-pescăruș, într-o lumină dulce dar răcoroasă.

Privi printre penele aripei în vreme ce ea adormise și văzu razele strălucitoare ale soarelui, undeva departe, curgând din cer... Își aminti brusc de ceva cunoscut ce parcă mai trăise altădată. El însuși își percepu puful aripilor sclipitor. Cât despre penele aspre și răcoroase sub care se trezise, constată că îl împiedicau să vadă mai bine soarele și că nu sunt nici calde, nici strălucitoare ca focul care-l chema din cer.

„ - Cine ești tu? *se semeți el către femela-pescăruș*, de-ți permiți să-ți pui aripa peste mine? Cine te crezi? Dă-te la o parte, că nu pot zări soarele din pricina ta! Ce tot stai pe ouă, acolo, inertă și nătângă?!”

„ - Sunt o femelă-pescăruș și Dumnezeu mi-a trimis într-o zi unsprezece ouă să le găzduiesc pe parcursul metamorfozei lor. Trupul meu e suficient de viguros și cald, așa încât mi-a încredințat sarcina asta. Sunt mama viitorilor pui și va trebui să-i învăț să zboare.”

„ - Ei, asta-i bună, *chicoti disprețuitor puiul strălucitor*, acum te consideri și aleasa lui Dumnezeu (de care, de altfel, habar n-ai cine sau ce ar putea fi, *mormăi înciudat, ca pentru sine*)... În orice caz, mama mea nu ești, nu simt asta, i-o *înțoarse hotărât*. Și nu am ce învăța de la tine, așa să știi! **E suficient să vreau să zbor și sunt sus**, dincolo de nori, acolo unde tu nici nu poți vedea”, *se grozăvi puiul din ce în ce mai strălucitor*.

Femela-pescăruș cumpăni o vreme și acceptă că puiul poate avea dreptate și se simți vinovată că-l lipsise de căldura totală a trupului ei pe perioada incubăției. Dar tot ea își reaminti că-l tratase astfel pentru că atunci când era doar un ou transparent, se temuse să nu-l copleșească, adică nu avusese suficientă încredere în forța lui de supraviețuire. De! Nu era obișnuită cu asemenea ouă, **darul ăsta nu i se mai făcuse..**

Apoi, în sinea ei, recunoscui, pe drept, că preferase să-l vadă crescând sub aripa ei stângă, încălzindu-l domol, lăsând și razele soarelui să pătrundă și că astfel se bucurase de cel mai mare privilegiu care i se oferise vreodată – cunoașterea pe viu, a metamorfozei, în

calitate de participant și de martor. I se dezvăluise așadar misterul la care nici nu îndrăznea măcar să se gândească.

„E scump prețul cunoașterii, *cugetă ea îndurerată într-un târziu*. Puiul ăsta strălucitor și fragil e gata să zboare, dar cum o va face oare? Chiar dacă deprinde singur mișcările, oare va alege cea mai bună direcție, cel mai bun scop? Eu nu mi-am îndeplinit încă sarcina, nu i-am împărtășit arta zborului, iar el mă împiedică să o fac. Eu nu sunt pentru el mama ci doar cineva care îl constrânge, care-l oprește să urce spre soare, așa crede el...

Dar dacă se va prăbuși? *continuă să-și facă ea griji*. Cum poți să zbori doar alegând asta? *se frământa mama-pescăruș...* Și dacă totuși se poate? *își răspundea tot ea*. Poate că știe el cum, o fi venit cu harul ăsta... Eu trebuie doar să-l dezleg de aripa mea, să mă dau de o parte...”

Și tot dubitând și mirându-se, simțea cum *micuța faptură* avea o putere din ce în ce mai mare asupra ei, fascinand-o. Ea căuta să o înțeleagă și se simțea

neputincioasă, oscilând între teamă și încredere, iubire și suferință, speranță și deznădejde, uimire, surpriză și perplexitate.

Apoi înțelese că puiul acesta era pentru ea o încercare, o probă, o provocare.

...Și chiar atunci începu să plouă și să trăsnească.

„ - Ei ce faci? Ce stai așa ca o cloșcă? *îi strigă puiul arogant.* Nu simți că ți se udă ouăle? Puii tăi nu vor mai putea zbura niciodată! Învață să umbli cu cuibul în gheare, schimbă-ți locul”, *o sfătui puiul strălucitor.*

„ - Mă tem să nu-mi tulbur copiii, mai bine rămân aici. Îmi desfac aripile și apa nu va trece prin ele.”

„ - S-o crezi tu, habar n-ai de nimic!... Te crezi puternică și vrei să demonstrezi că tu te sacrifici... Ha, ha, ești o mincinoasă egoistă! Vrei să te lauzi apoi cum i-ai salvat, *continuă puiul s-o terorizeze.* Ești un pescăruș de nimic, nici mai bun, nici mai rău decât

ceilalți, adică ignorant, dependent, posesiv, agresiv și manipulator...”

„ - Cum?! *încremeni femela-pescăruș într-o lacrimă.* Cum îți îngădui să mă judeci astfel? Cu ce ți-am greșit?”

„ - Mă enervezi! Nu mă ascuți, nu mă-nțelegi, nu mă susții și nu simt nici o urmă de confort în cuibul ăsta plouat și sub aripa ta fleșcăită. Tu chiar nu-nțelegi nimic și nici nu poți iubi. Sunt sigur că nu știi să zbori...sau că nu poți...Ești prea bătrână...asta e! Ca să nu mai vorbim de faptul că tot timpul vrei să mă ții aici pentru tine, să-ți luminez cuibul. Mă constrângi. Ai tras cu ochiul la metamorfoza mea când ți se părea că sunt un biet ou transparent. Ești intruzivă, lacomă. M-ai agresat și mă dezguști...Nu-ți aparțin...”

„ - Bine..., *oftă adânc, într-un târziu, complet năucită femela-pescăruș, sorbindu-i fiecare vorbă în propriul trup, ca și cum ar fi fost lovită de o ploaie de pietre.* Recunosc că poate am greșit – **ți-am privit metamorfoza**, dar nu pentru a-ți face vreun rău, ci pentru a înțelege cum se petrece.”

„ - Adică ce sunt eu?... „Obiectul” tău de studiu, un fel de „cobai” pentru experiențe?!... *se rățoi puiul pe jumătate revoltat, pe jumătate dezamăgit.* Asta e, vrei să-mi arăți cât ești tu de „pricepută” într-ale zborului! Vrei să mă-nveți ceea ce n-ai habar...Și știi de ce ?... Pentru că te crezi mare și simți nevoia să mă controlezi, *adăugă el tăios...* Cât despre cunoaștere, las-o mai moale... Ești prea departe de ea. Stai aici, cu ouăle tale cu tot!” *și-i dădu cu tifla strălucitoare a aripei.*

Deodată, puiul strălucitor de alb zări în zbor o Cioară. Tocmai levita leneș prin jurul cuibului, aruncând priviri pe jumătate lacome, pe jumătate languroase. Atras brusc de întunericul sidefat al penajului ei și de precizia zborului circular pe deasupra locului, ca și electrizat, pescărușul strălucitor de alb hotărî că a sosit momentul să mai cunoască și pe altcineva.

Chiar atunci, atent și decis, lăsă o parte din ființa sa să zboare către miraculoasa Cioară înfometată care, între timp, tocmai prăduia aurul câtorva spice. Ispitit, o

urmă... Mut de admirație în fața dezinvolturii cu care ea împrăștia semințele strălucitoare pentru a le ciuguli pe rând, pescărușul își dori sincer să fie Cioară și chiar își verifică aripile dacă nu cumva au început să se înnegrească.

„ - Ești magică, *îi șopti sfios, înfiorat și vibratil pescărușul, în vreme ce Cioara, măgulită, se opri o clipă din hulpava îndeletnicire.* N-am mai întâlnit pe nimeni ca tine, atât de sigură și de puternică, de precisă și de onestă, atât de bogată și de inteligentă. Numai tu te hrănești cu semințe strălucitoare, numai tu știi arta asta. De aceea negrul penelor tale sclipește??”

„ - Evident, *îi răspunse cioara cu tonul cel mai nonșalant și calm cu putință.* Eu devorez acest câmp cât ai bate dintr-o singură aripă. Eu distrug cu artă, cu onestitate. Privește dărele lăsate în lan de trecerea mea. Privește cât de perfect am distrus lanul, dându-i formă de Cioară. Mi-am pus sigiliul. Acolo nu vor mai crește spice niciodată, dar eu merg mai departe și găsesc peste tot semințe strălucitoare, *se laudă cioara cu aerul unui maestru...* Ca să nu mai vorbim despre zborul

circular pe deasupra lanului...E în puterea mea să-l controlez și să dispun de el după cum vreau. Pricepi ?... Ei, dar tu știi să zbori, Lăptosule? (ca să nu-ți zic Papă-lapte, își zâmbi Cioara în sinea ei, amuzată.)”...

„ - Eu, eu... *bâigui timid pescărușul, care se făcuse alb ca varul, eu doar dacă gândesc pot zbura... oriunde. Dar încă nu cunosc mișcarea perfectă în cerc și atacul. Mă poți învăța? Mă poți îngădui în preajma ta o vreme?*”

„ - Desigur, *surâse cioara binevoitoare, dar cu o singură condiție: îți vopsești penele. Altfel, prietenii mei te vor descoperi și te vor alunga de pe aici.*”

„ - Fac orice, dacă mă înveți, se rugă pescărușul. **Vreau să fiu TU. Fă-mă cioară!...**”

...Și tocmai atunci reîncepu să plouă mărunț și des.

Cioara pleoștită zvâcni și se adăposti sub un ciot bătrân, în vreme ce pescărușul străbătu lin ploaia, cu care de altfel era obișnuit, căutând scrutător un loc mai bălțit, cu noroi. În sfârșit, zări locul cu pricina și bucuros plonjă

în groapa cu noroi, hotărât să-și schimbe culoarea penajului. Pactul e pact... În câteva clipe, doar ciocul mai rămase strălucitor din el.

Văzându-l cioara gândi: „Pescărușul ăsta, deși e pui, așa cum e tăvălit în noroi pare o cioară mai mare decât mine și văd că zboară mai sus și pe deasupra, îi mai sclipește și ciocul, *se înciudă ea*. Așa va să zică, o să-mi devoreze tot teritoriul și celelalte ciori îl vor urma. Ia să-l îndepărtez...”

Și brusc, făcându-i cu ochiul, i se adresă pe un ton uleios și rar:

„ - Ei, sigur, acum ești cel mai buuun dintre noi, perfect neeegru... Te admir. Hai să coborâm împreună în miraculoasa ta mlaștină și vom stăpâni definitiv aceste locuri. Am mare încredere în frumusețea, forța și inteligența ta”, *îi croncăni cioara șoptit și diafan în ureche.*

Atins în vanitatea sa, mândrul pescăruș se lăsă sedus și își imaginează chiar că vor putea exersa zborul promis în baia lipicioasă de noroi. O vreme chiar visă cu ochii deschiși la minunea de a vâsli alături de Cioară,

prin mlaștina tainică și sinuoasă. Planară așadar amândoi, rotitor și lin, iar când fură aproape, în miez de noapte, Cioara se furișă pe un ciot plutitor și-i strigă pescărușului care n-o mai putea zări :

„ - Ajutor! Ajutooor! Sunt aici, în mijlocul mlaștinii, unde nămolul e strălucitor și sidefat, dar mă poate-nghiți. Vino aici și salvează-mă, numai tu o poți face!...Dă-mi aripa ta cu vârfurile albe să mă pot agăța...”

Cuprins de frenezia propriei sale puteri, a energiei sale uriașe și de orgoliul de a fi cel mai bun, pescărușul înaintă din răspuțeri către Centrul mlaștinii spre a-și salva minunata prietenă, străbătut de fiorul responsabilității și al recunoștinței. În fond, numai Ea recunoscuse cu adevărat că El e mai bun, cel mai bun, singurul care...

Vâsli voinicește o vreme, atent la fiecare mișcare greoaie prin care încerca să-și facă loc prin mâl, dar penele lui deveneau din ce în ce mai grele. Simțea cum o forță uriașă îl trage în jos, respira din ce în ce mai slab,

se sufoca, se străduia din răputeri, dar puterile păreau să-l lase. **Se scufunda, încet, încet, dar sigur...**

„ - Vin acum, chiar acum, așteaptă-mă, *șoptea el din ce în ce mai stins*. Așteaptă-mă, știu că m-aștepți, sunt perfect responsabil”, *bolborosea el în gând, în timp ce Centrul întunecat, absorbant, îl savura satisfăcut, pas cu pas.*

...Atunci începu să plouă torențial.

Bietul pescăruș muribund fu luat cu vârtejurile și bulboanele și dus dintr-un loc în altul, până când **apele reci îi spălară penajul, care redeveni alb ca laptele.**

Când se crăpă de ziuă, torențele îl depuseră într-un mic ostrov, sub pletele verzi ale unei sălcii uimite. O vreme, salcia îl doftorici așa cum se pricepu ea, mângâindu-l prelung și împrumutându-i crengile unduioase pentru a-i face cuib.

Într-o zi pescărușul își aminti Cine e și de unde vine. Oftă din rărunchi, îi mulțumi Sălciei și scuturându-și aripile, se decise brusc:

„Acum zbor către casă...”

ILUZIA DE A FI CENTRU. JOCUL DE-A SOARELE

Responsabilitate și iresponsabilitate

Soarele, deși strălucește, nu știe că strălucește. Doar cei care-l văd și simt pot confirma asta, se pot bucura de el, pot împărtăși căldura lui sau se pot teme și înfuria puțin pentru arsurile pe care le provoacă.

Când strălucește fără măsură, fără jenă sau fără milă, angajat în bucuria sa de a fi puternic, Soarele usucă tot ce e viu, iar seceta este de temut pentru toată lumea.

El se temperează apoi și ciclul vieții se reia sub căldura sa binevoitoare. El face toate acestea, dar nu știe ce face, adică este în cea mai mare parte a timpului fie inspirat, poet, artist, creator și iubitor, fie distructiv, agresiv, dacă nu cumva chiar ucigaș și alienat. Dar și într-un caz și în celălalt este iresponsabil. El procedează

așa pentru că astfel există el. I s-a acordat grația puterii de a lumina și orbi, de-a încălzi și arde, de-a proteja și ucide. Dar el nu decide prin el însuși ceea ce face, în mod conștient, intențional. El pur și simplu este, palpită, se manifestă atât cât Universul și Dumnezeu, cu legile lor admirabile (și adesea greu de priceput pentru găze innocente ca noi) îi permit s-o facă.

Astfel, pentru o vreme cosmică (pe care numai „găzele” savante își închipuie că o pot aproxima), unui Soare îi este îngăduit să se manifeste, pentru ca apoi, treptat să se stingă, adică ceea ce echivalează cu „să înghețe” sau cu „să se evapore”, ipostaze ceva mai familiare nouă, pământenilor acvatici. Apare altul în loc, tot așa cum apar **miriade de Sori**, asta după cum respiră, visează sau creează Cel, Cea sau Ceea ce este de nevăzut, de necuprins și de neînțeles.

...Și Jocul cu reguli simultan cunoscute și necunoscute ale multiplelor planuri de manifestare continuă la infinit.

Dar cum **puterea** odată descoperită chiar și de către un Soare tânăr și inocent, este amețitor de tentantă

și poate fi (dacă nu chiar trebuie) **exersată**, ei bine, nici un soare nu face excepție de la asta.

Primul lucru pe care îl descoperă în iresponsabilitatea sa creatoare noul Soare este **iluzia de a fi responsabil**. O vreme el observă cu încântare cum plantele cresc văzând cu ochii sub căldura și mângâierea sa savantă. Unele îl privesc languroase și se rotesc după el tot timpul – v. Floarea-soarelui), închipuindu-și că el este cel care le produce sau mă rog, care le creează. (În privința asta florile seamănă cu femeile – orice Evă e fericită să creadă că se trage din coasta lui Adam).

Apoi descoperă ce efect devastator poate avea iubirea sa (citește pasiunea nestăvilită) și constată cu savoare că poate schimba fața locului – mai aprinde o pădure pe ici, mai transformă o zonă roditoare într-un deșert admirabil și năucitor, mai evaporă apele (pe care nu prea le acceptă, neînțelegându-le rostul în creație).

„Plantele cresc după mine, mă admiră, mă caută, mă privesc, așa se explică evoluția lor, se hrănesc cu lumina mea, gândește Soarele, fiind convins că Apele mai curând sabotează, inundă, îneacă sau fac plantele

transparente, puțin viguroase și moi. „Așa că prea multă Apă...strică”, decretează din când în când Soarele. „Ja so mai facem noi să sece...” Și atunci, apele nu au încotro și își încep exodul. Care urcă la cer și devin formațiuni noroase (vânate îndelung de meteorologi, așteptate de țărani, temute de călătorii singuratici), care se infiltrează în pământ, acumulându-se în prețioase rezerve pentru mai târziu (cel puțin așa speră...).

Oricum, Soarele se simte puțin incomodat și în pericol când se-ntâmplă ca apele să se înfurie, să se umfle, să inunde. Atunci se retrage bosumflat în spatele norilor groși, furioși și grei. Adică în spatele frontului. Pândește. El este deasupra. Ignoră mizeria asta și, evident el nu se luptă cu oricine. Dacă e într-o dispoziție jucăușă, mai sparge peretele de nori, mai chicotește în timp ce-l chiorăște pe câte vreunul rămas cu ochii în sus.

Câteodată, pare bolnav. Se retrage, devine palid și străveziu ca o amintire. Fantomatic se preumblă pe deasupra capetelor noastre, dar nu vă lăsați înșelați... Atunci el pregătește **explozii solare** și dezvoltă o desăvârșită artă a răzbunării. El nu iartă nimic niciodată

pentru că nu uită nimic niciodată. Are atâta claritate și lumină, încât crede că dacă vede tot este îndreptățit să și păstreze tot în memoria sa de cuptor încins (sau de crematoriu !? - depinde de moment). (Probabil așa se explică de ce „fotografiile” sale se cam ard, se cam înnegresc, fără a mai vorbi de mirosul înecăcios de cenușă). De unde rezultă că inteligența și memoria uimitoare nu presupun neapărat și o capacitate de discriminare responsabilă.

Oricum, el este convins că este responsabil în totalitate de mersul lumii, atâta câtă o vede el în juru-i, pentru că așezarea sa în **Centrul sistemului planetar** (observați că nu am scris solar) îi **întreține convingerea că autoritatea supremă, dreptul de a decide și forța îi aparțin**. Și la prima vedere, lucrurile par să șadă chiar așa, de parcă Dumnezeu l-ar fi gândit când l-a creat, drept tată absolut sau șef suprem. Oare așa să fie?!

Dacă ar fi să privim cum tot Dumnezeu (sau cum s-o fi numind) creează zilnic, la infinit, viața, din și pe Pământ, observăm că cel care prinde viață sau se „aprinde”, care crește în interior și face să lumineze

chipul mamei - este chiar pruncul din pântecul ei, adică din CENTRU. Pruncul acesta este ocrotit, încălzit, dezvoltat și expulzat apoi în familie, unde devine din nou Centru și continuă să se bucure de toate prerogativele și drepturile lui de a fi îngrijit, iubit, hrănit, crescut, apărat, fiind investit ca valoare supremă de către cei care i-au dat viață și care se simt luminoși în prezența lui pură și vulnerabilă. (Asta când lucrurile decurg normal, adică natural, spontan, armonios, deci sănătos).

Apoi Copilul-Centru devine adult și este facilitat și primit (sau, după caz, împiedicat și respins) într-un „uter colectiv” și mai mare sau într-un „marsupiu social” (vorba lui Victor Badea) pe care-l numim grup, societate, comunitate. În cadrul lui, fiecare adult, într-un fel sau altul, devine câteodată CENTRU, înțelegând însă că puterile și importanța sa sunt limitate și că de fapt, paradoxal, există simultan mai mulți CENTRII... fiecare pentru o rețea, de lumină, firește. Adică, fiecare e important pentru ceilalți, poate lumina și iubi, dar în egală măsură îi poate orbi sau pârjoli, răni, distruge, agresa.

Ei, e greu să accepți acum că ești un soare ca mulți alții și că toți suntem sori, fiecare în felul lui și că de fapt, **iluzia de a fi CENTRU** îți poate provoca o mică surpriză amară, dacă nu chiar să te revolte, să te înfurie și să te frustreze. De aici până la a te juca de-a absurdul „Eu sunt mai Centru decât Centrul” este un pas...

Unii sori continuă să creadă că sunt singurii responsabili, puternici, atotcunoscători și creatori, alții încep să realizeze (ce-i drept din ce în ce mai puțini) că a te crampona în pretinsa ta unică responsabilitate, riscă să limiteze iresponsabil dreptul de a fi la fel de liber și responsabil al celorlalți, fie ei sori, planete, comete sau cine știe ce pârliti de meteoriți.

Frumoasă cacialma, nu-i așa? Cu toții cred sau pretind că **știu** ce fac și că ei **aleg** ceea ce fac. Atunci când orgoliul afirmat al alegerii responsabile se alimentează din voluptatea secretă a acțiunii iresponsabile, mă întreb dacă libertatea de a fi nu este doar o figură de stil a universului.

CURSA CĂTRE PARADIS

Drumuri în oglindă

În drum către Paradis, **Prostia** și **Genialitatea** își urmăreau conștiincios culoarul, luptând cot la cot pentru a obține un punctaj cât mai bun în clasamentul de etapă.

Și fiecare își urmărea ținta în felul ei, chiar dacă uneori se mai intersectau, în special în zonele accidentate.

Prostia făcea tot posibilul ca ținta să i se pară cât mai aproape, în vreme ce Genialitatea proceda invers. Prostia se împotmolea în toate gropile, lua toate pietrele în picioare, aluneca pe unde nu te-ai fi gândit și se poticnea pe cele mai line suprafețe, grăbindu-se să ajungă.

Genialitatea observa atent și ocolea abil fiecare groapă, aruncându-i câte un surâs ironic sau amuzat

coechipierii sale, levita cu o artă desăvârșită peste pietrele cele mai ascuțite dându-i celeilalte cu tifla, lustruia drumul în trecere și zbura pe deasupra prăpăstiilor, apelor și munților deopotrivă.

Fiecare se întrecea pe sine în **cursa către Paradis**, întrebându-se în rarele momente de răgaz „**ce o fi ăla?**”. Și pentru că nu puteau să-și reprezinte în nici un fel Paradisul, continuau să alerge către ținta necunoscută, eră după eră, lumină după lumină, eon după eon.

De la o vreme viteza lor de deplasare ajunsese atât de mare încât era suficient să gândească următorul obstacol sau următoarea provocare pentru a deveni însuși obstacolul sau chiar provocarea cu pricina.

Așa se face că Prosta devenise un șir nesfârșit de gropi, de mlaștini, de ape învolburate, de pietre alunecoase sau ascuțite, de pante periculoase și prăpăstii de temut, de urcușuri abrupte, adesea inaccesibile, de suferințe, în vreme ce Genialitatea se transformase în abile volute, zboruri înalte și line, mișcare unduioasă și curgere, sunet melodios, plăcere și bucurie sublimă.

Fiecare își trăia felul ei de a gândi și deveniseră propriile lor gânduri. Dar călătoria continua la nesfârșit și nici că se zărea vreo urmă de Paradis.

Așa încât Prostia, îngândurată, își zise că ceea ce ea conține acum, din lungul șir al experiențelor parcurse, o fi chiar Paradisul cu pricina și astfel hotărî să se oprească o clipă, să privească înapoi și înainte și apoi la locul în care tocmai se așezase. Atunci înțelese brusc și limpede că aici nu mai era loc de nimic altceva întrucât era TOTUL. Și trăi din toate părțile deodată minunea de a fi ea însăși Paradisul.

Genialitatea, după o cursă care părea mereu la începutul mișcării, după ce exersase o infinitate de curgeri, volute și zboruri, după ce devenise ea însăși pe rând aer, lumină, apă, pământ, plantă, animal și om, hotărî că se cam plictisise totuși de extazul de a fi TOTUL, cam obosise să se tot bucure de transformare și hotărî pentru prima dată să-și ofere un răgaz de o clipă.

Urma. Atunci se așează pe un ciot de univers, într-o rână și înțelese brusc că această mișcare este în același timp un mod de a se opri și observă că în interiorul ei nu mai era NIMIC și NIMENI. Respiră adânc și auzi doar mișcarea acelu gol pe care-l numi Paradis.

Și chiar în aceeași clipă un sunet prelung străbătu universul, tâșnit tocmai din Iad, asemenea unui bâzâit primordial, amintind de o reclamă uzuală dintr-un timp și dintr-un loc anume, dar care ar fi putut fi de oricând și de oriunde:

„...OOMMM... Două locuri vacante pentru IAD. Nu pierdeți ocazia, ofertă unică!”

GUNOIUL ȘI GUNOIERUL sau ARTA TRANSFORMĂRII

- Mică alchimie în doi -

Între ei doi există o tainică și miraculoasă legătură. Sunt legați prin fire luminoase, greu de sesizat pentru cei obișnuiți cu întunericul Lumii. Întâlnirea lor zilnică este programată încă de la facerea Ei.

Gunoii se acumulează, se adună, sporește, se îngreunează și uneori intră în putrefacție în așteptarea Gunoierului. Și chiar dacă acesta întârzie sau îl ocolește, el așteaptă răbdător, crește și speră să fie găsit. Se străduiește să-i atragă atenția în fel și chip – sub formă de mormane ostentative și miasme pestilențiale; sub formă de colb fin și subtil, scânteind în cutele memoriei Gunoierului.

Gunoii au un pact pe viață și pe moarte cu Gunoierul. El – cel Dintâi, i se oferă Lui – cel din

Urmă. El trăiește și moare pentru ca celălalt să poată muri și reînvia într-o altă zi, până când locul va fi perfect curat. În perpetua Reciclare cosmică, fiecare îl are ca sens pe celălalt, într-o indestructibilă armonie.

Nici unul nu ar putea fi ceea ce este fără celălalt. Unul așteaptă să fie identificat, adunat, cules, aruncat, reșezat. Celălalt așteaptă să adune, să strângă, să depună și să ardă. Câteodată Gunoierul își lasă Prietenul în seama Pământului să-și facă singur de lucru cu acesta – să-l sedimenteze.

Gunoierul își iubește Gunoii iar Gunoii își adoră Gunoierul, deși a învățat să se teamă de el. La început Gunoii se simțea doar iubit și nu-și imagina că iubirea Gunoierului îl poate mistui sau transforma. Apoi a înțeles...

Unul face efortul de a-l ridica, înălța și pierde pe celălalt, aplecându-se zilnic cu atenție, cu dragoste, cu râvnă, cu răbdare asupra lui. Celălalt trăiește așteptarea, speranța și bucuria de a fi văzut, descoperit, acceptat, ridicat și că în urma lui va rămâne un Loc

liber și curat. Pentru alții sau altele, evident. El se simte îmbrățișat, apoi dislocat și dinamizat către groapa comună a transformărilor de la marginea lumii – un fel de groapă de-a ouatu'... sau de-a arderea în Focul Veșniciei („*Cine o mai fi și asta?...*” se-ntreabă adesea Gunoii în clipele de solitudine).

Gunoierul iscodește în fiecare clipă după Cel fără de care El nu s-ar putea numi astfel. **Gunoierul este regele Purității.** El creează mari spații de curat, de alb, de verde, de miresme solare. **El vine din Cer, în vreme ce Gunoii vine din Pământ.**

Gunoii îl ajută să descopere ce se află în spatele său, dincolo de el, sub el. **Îl familiarizează cu formele lumii.** Uneori îl face să vadă spațiile curate din interiorul său, al Gunoiiului. Alteori, Gunoierul se face că nu-l vede sau îl lasă o vreme sub „Preș”. **Preșul este Uitarea simulată a Gunoierului.** El știe că acolo, sub țesătura decolorată sau ternă, dar totdeauna răbdătoare sub picioarele necunoscătorilor, Gunoiiul lui crește, stă la dospit. Într-o zi, Preșul alunecă, așa, ca din întâmplare, sub pasul vioi, săltăreț

sau dansator al vreunui trecător. Atunci **Gunoii** reappare la lumină. Prăfuit de așteptare, nesigur, orbit de strălucirea soarelui. Năuc, se rotește după o pală de vânt, în căutarea Gunoierului, care pare să-și fi luat un concediu („*Oare definitiv?...*”)

„*Nu, nu există concediu definitiv!*”, se autoliniștește Gunoii, o vreme.

Vigilent și cu forțe proaspete, **Gunoierul**, arborând un surâs cât un curcubeu, reappare, înarmat până-n dinți cu măhuri, perii, aspiratoare, detergenți, găleți și baloane de săpun jucăuș. Depinde de epocă. Surâde strălucitor și, într-o dispoziție de zile mari, îngânând păsările, culege cu dragoste resturile de sub fostul Preș (acum oarbe și surde) și le înghesuie grațios, cu o lentoare SACRĂ în cutia Inimii sale... Gata, le-a pus la alchimizat...

Gunoii, atât cât a mai rămas din el, acceptă noua locuință cu un altfel de surâs amar, neliniștit de abisurile noii sale „gropi” de depozitare și timorat de vecinătatea Focului celest. Și totuși recunoaște cu surprindere că e fericit...Se înfioară de strania

experiență a împletirii Fricii cu Fericirea, oscilând între o teamă fericită și o fericire înfricoșătoare. Savurează misterul nuanțelor infinite ale trăirilor care te mortifică înviindu-te și invers, într-o transfigurare care pare fără sfârșit.

În curând va fi altcineva... va fi fiind o parte din Gunoier. Va auzi cu urechile lui, va privi cu ochii săi scormonitori și va culege zilnic noile gunoaie ale Lumii. Le va îndrăgi, amintindu-și de cum a fost odată și El, de cum l-a îngropat Gunoierul de atunci sub Preșul Uitării și cum l-a re-cunoscut după ce s-a întors din vacanță, primindu-l în Inima lui.

Acum sunt ALTCINEVA, împreună. Acum un alt Gunoier este îndrăgostit de un alt Gunoier și paradoxal, deși ucigaș al celui iubit, îl reinventează în Sine.

Istoria se repetă... În așteptarea reluării scenariului „Amândoi Tot Unul” constată blândețea pustiiului perfect curat, atât de curat încât pare oglinda unui lac fără fund care susură inaudibil: „A fost odată un Gunoier Spirit iubitor și un Gunoier Spirit temător.

Gunoierul se temea ca Gunoii să nu se deprindă cu răsfățul iubirii sale și să se îngreuneze astfel încât să nu mai poată fi ridicat și curățat. Gunoii își adora neputincios Gunoierul sperând ca acesta să-l curețe și să-l ardă... temându-se doar că se va teme s-o facă. Fiecare iubea în celălalt ceea ce îi provoca teamă și fiecare se temea de ceea ce, în celălalt, îi provoca o iubire fără sfârșit.”

Ascultă în lăuntru Inimii tale, acum – povestea lor e parte din propria-ți poveste... Ești conștient de ea? Pe cine vezi ? Observă-i pe cei doi unificați... Tu cine ești mai mult în clipa asta ?... Cum e să-i găzduiești pe amândoi ? Cum e să fii și / și deodată ?

ARTA TRANȘFIGURĂRII

Iluzie și realitate

Uneori poposim în sufletul cuiva ca în propria noastră casă. Simțim mirosul binecunoscut al liniștei și încrederii noastre absolute, căldura unui confort interior, tăcerea și bucuria de a fi acasă. Ne așezăm acolo pentru un timp și începem să visăm. Să visăm la o altă casă. Mai frumoasă, mai înaltă, mai tainică, mai altfel...

Într-o zi ni se pare că o zărim pe geam și ne îndreptăm gândul către ea... O iscodim de departe și ne imaginăm cum ar putea fi pe dinăuntru. Lăsăm mintea s-o invadeze, s-o descopere. Dar e foarte posibil, ca în orice situație în care privești de departe, lucrurile să nu stea chiar așa.

O vreme continuăm să privim casa de *vis a vis* și să ne imaginăm întâmplările din ea. Ne obișnuim să le

vizualizăm zilnic și cu cât sunt mai fascinante cu atât credința noastră că sunt reale crește.

Dacă ne place profund casa străină, dacă ne simțim irezistibil atrași de magnetismul ei, dar mai ales de întâmplările pe care ne imaginăm că le-ar adăposti, uităm că n-am explorat-o niciodată cu adevărat și începem să o considerăm deja cunoscută și, de ce nu, ca aparținându-ne deja.

Uneori o iubim atât de tare, cu tot conținutul ei (pe care, evident, doar noi înșine l-am creat - și cum să nu-ți iubești propria creație?!) încât reușim, culmea (puțini dintre noi, ce e drept) - chiar s-o transfigurăm pe cea dintâi, confundând-o regretabil. o vreme, cu cea în care suntem așezați deja....

Îi atașăm o terasă (iluzorie, desigur) pe care pot ateriza îngerii, suntem convinși că în pivniță zac sipete cu nestemate numai bune de împărțit la săraci. Îi construim o scară interioară de mătase sau de marmură (depinde de gust) care duce, nici mai mult, nici mai puțin, către CER... Apoi ne imaginăm cum cineva ne învață mersul pe scară și drumul spre Paradis.

Atunci lucrurile chiar se complică. Zi și noapte, de după geamul casei în care ne aflăm cu adevărat, vizualizăm **chipul** celui sau celei care ne va însoți pe acel **drum** deschis tainic prin acoperiș, crescând către înalt, deșirându-se **în sus**.

Experimentăm fericiți absența foamei, a somnului, a setei, sau chiar a tuturor gândurilor familiare. STOP! Nu mai există decât **cineva și ceva** important – unii le spun Maestrul și Calea.

Între timp, habar nu mai avem unde suntem așezați, cum stăm și ce se mai întâmplă în propriul nostru spațiu, pentru că o Forță irezistibilă ne soarbe mereu într-acolo, ne focalizează irepresibil, ne ține în plasa ei miraculoasă. Și când te gândești că propria noastră minte, prin partea ei cea mai imprevizibilă – **imaginarul** – a creat-o, începi să te întrebi ce Dumnezeu se întâmplă cu tine, **dacă mai ești tu sau doar un spațiu de trecere al unei alte minți...**

Cineva se plimbă prin tine, zburdă, se joacă, te incită, te atinge, te fascinează, te copleșește, te păcălește, te induce, te controlează, te batjocorește, te ridiculizează,

te separă, te fragmentează, te urăște, îți surâde complice sau suav și o ia de la capăt. De parcă un demon creator ți-a preluat frâiele interioare, continui să curgi odată cu el într-acolo, în casa de *vis a vis* (sic!) și să nu mai știi exact unde ești, pentru că paradoxal, ești și aici și acolo deodată.

Epuizat de atâta prefacere, din când în când pici cu nasul în podea și uneori, când te lovești prea tare sângerezi. Te trezești pentru câteva clipe și îți spui: „*Ei bine, merită, puțin sânge pierdut e o nimica toată pentru experiența asta, e ca și cum ai fi picat puținel de pe treapta de sus a scării care duce în Cer... Și ce dacă?*”

Și continui să privești pe geam și să vizualizezi ce e dincolo de pereții casei pe care între timp deja ai înălțat-o, ai lărgit-o, i-ai construit și cultivat și o minunată grădină, precum și un lac pentru zâne. Îi vezi balcoanele încărcate cu flori și soarele strălucindu-i prin toate ferestrele de cristal și-ți spui:

„*Doamne, mă bucur că-ți place Casa aceasta și că răbufnești prin toate ungherele ei, îți mulțumesc pentru generozitatea ta de-a te fi răspândit pe aici.*”

Doamne, îngăduie-i scării mele interioare să ajungă la Tine”.

Și uite așa, imaginarul tău, dintr-un spațiu absolut al lui imposibil sau probabil, devine încet, încet o „realitate” pe care doar tu o trăiești, la care doar tu însuși ai acces. Înveți să explorezi de la distanță minunatul exterior și interior al Casei pe care tot tu le-ai creat, mai retușezi o coloană, mai zugrăvești un perete într-o nuanță mai caldă, ori mai lustruiești candelabrele și podeaua.

Într-o zi trece Cineva prin fața Casei transfigurate și-și zice:

„Nu mi-ar strica s-o am. M-aș putea odihni o vreme. Pare să aibă tot felul de amenajări sofisticate... Și în plus, parcul, lacul și terasa pentru îngeri... Și pare nelocuită. De ce nu? Ia să intru. Nu am ce pierde.”

Tu vezi ce se-ntâmplă și cum le accepți pe toate, îl primești în *visul* tău pe noul venit, imaginându-ți că poți fi o bună gazdă și că oricum, Casa este atât de mare și de primitoare, încât oricine are loc de odihnă, de mâncat, de băut, de dormit și de trezit.

Atunci, trecătorul intră curios pe ușa deschisă din față pe care o închide repezitor ca să nu mai intre și alții, căutând o vreme cheia cu care poate fi încuiată.

El nu știe că în visul tău ușile nu au chei, ci doar celule fotosensibile. Apoi, fără să se descalțe își târăște pantofii plini de noroiul altor călătorii pe luciul podelei, împodobind-o cu urmele sale diforme. Se uită în cămin și fără să observe că afară e vară și răcoarea din interiorul casei e o binefacere, hotărăște să aprindă focul, scoțând din propria-i raniță câteva surcele pe care le cară de demult.

„N-o fi nici o picătură de gaz să torn peste foc?” se întreabă el înciudat de pâlparea slabă a surcelelor sale... *Ia să vedem...*”

Și pentru că nici pomeneală de așa ceva se hotărăște să fure de la vecini. Iese la „atac” privind suspicios pe sub sprâncene, asigurându-se că nu este văzut de cineva. Zărește casa străveche în care tu de demult ai uitat că există privind pe geam, și-și spune:

„Iată ceva din care poți lua cel puțin o vreme. Are coloane și uși de lemn numai bune de ars. Probabil și pereții din bârne de brad pot fi ușor demolați, cât despre acoperiș, e o nimica toată să-l găuresc. O să-i smulg șindrila plăcuță cu plăcuță. O să trosnească al naibii de bine în focul meu”.

Zis și făcut.

Îl vezi cum vine spre tine și-ți sparge geamul străveziu după care tu te-ai ocupat până acum cu creația, trece prin tine ca printr-o ușă invizibilă, ceea ce ai și devenit brusc, te calcă în picioare și-și spune râzând:

„Ce vechitură de prost-gust.... Asta e casă? O coșmelie nenorocită numai bună de pus pe foc. O s-o distrug metodic. Și așa se ține de prea multă vreme pe temelie (de fapt cred că nici nu are). E doar un bordei găunos, strâmt și prea scund, incomod...”

Și zâmbind tacticos după scurta evaluare făcută, se pune pe treabă. Îți smulge podeaua scândură după scândură, apoi îți fărâmă ușile și cadrul ferestrei.

„Asta îmi ajunge doar pentru câteva zile, mormăie el înghețat de atâta drum și dornic să-și

aprinde un foc veșnic. O să continui să sparg. Mai întâi acoperișul, apoi pilonii aceștia interiori (de ce și-o fi făcut piloni pentru o casă așa de mică!?)” se întreabă el iritat în timp ce lovește cu sete...)

De la o vreme, tot tăindu-te în bucăți, obosește puțin, i se face cald, asudă.

„*Da, iată că începe să-mi fie bine, parcă mi-a trecut și oboseala*”, cugetă drumețul-tăietor. Și cu cât demolează cu atât se simte mai ușor, mai odihnit, mai puternic.

„*Casa asta parcă nu se mai termină, oftează el printre butuci și surcele. Cred că trebuie să stivuiesc tot ceea ce am tăiat până acum și o parte să le transport *vis a vis* în casa mea*”, accentuează el cu respect ultimele două cuvinte.

Acum, în sfârșit, te leagă cu sfori lungi, te înlănțuie cu odgoane și te târăște bucată cu bucată în *propriul vis*, în care chiar tu (îți amintești?...) ai construit căminul (deși știai că e pur estetic). În sfârșit, **aprinde focul cu tine.**

Se face cald, foarte cald, insuportabil de cald...

O vreme fostul drumeț aciuiat în Visul tău ca în propria-i casă, se ocupă cu întreținerea focului și cu ațâțarea sa. Și pentru că e vară iar Casa pe care tu ai creat-o nu e obișnuită să devină iad, începe să se topească sub ochii tăi cu privirea scurgându-se *vis a vis*; uimiți și îngroziți de întâmplare.

Vezi cum îți curg pereții ca ceara topită, simți cum ți se subție coloanele ca aburul. Asisti neputincios la dizolvarea terasei pentru îngeri. Casa ta se disociază asemenea unei mări ce se despică și se revarsă în devălmășie. Observi cu înfrigurare cum scara ta de mătase care duce în CER devine fir de păianjen, devine fum. Sau dacă totuși o construiseși din marmură, asisti dezgustat la înnegrirea ei sub grele cenuși, după ce fusese înghițită de lave incandescente...Dezastru...

Și când realizezi că toate acestea se-ntâmplă prin arderea propriului tău trup, a propriei tale ființe, a Casei, experimentezi pentru prima dată gustul ciudat și năucitor al transformării de sine.

Abia acum înțelegi poate că există riscul să îți plătești fiecare iluzie cu propria realitate, înțelegi că a

transfigura presupune și a te desfigura, că a restructura este îngemănat cu a te destructura. Important este însă pentru ce optezi.

Curajul de a-ți transforma visul în realitate este o lecție prin care poți crește sau descrește deopotrivă. Iar frumusețea și bucuria sunt gemene cu urâtenia și suferința. Ele construiesc lumea împreună pe principiul echilibrului. Aceasta este și natura ta. E și bine, e și rău.

Ei ce simți acum? Ce gândești și ce-ți vine să faci? Dar mai ales ce hotărăști?

Te așezi în casa ta din bârne de brad sau reîncepi să privești la atrăgătoarea casă de vis à vis, căreia, iată, ești gata-gata să-i reamenajezi interiorul așa cum ți-l imaginezi tu, pe care îl visezi, pe care îl reinventezi neobosit? Ce te tentează?...

„Nici vorbă, îți aud chiar acum, când scriu, vocea. Nu vezi că bârnela mea de brad au prins rădăcini și dau muguri?! Nu simți mirosul de rășină?...”

Te invit în pădure, în casa Domnului. Ai să renunți să mai scrii. Învață să respiri, doar atât.”

ARTA DĂRUIRII

Sacru în cotidian

Celui care uită să împărtășească

De la o vreme, în spațiul tot mai transparent al existenței mele cotidiene, populat cu câteva zeci și sute de oglinzi vorbitoare, circulă o lege simplă ce exprimă o experiență veche de când lumea, dar cu o consecință ce pare mereu nouă (nu mai puțin în câmpul atât de diversificat al psihoterapiei):

„Ceea ce dăruiești ți se întoarce. Numai tu îți poți face un dar cu adevărat: pe tine însuși sau o parte din tine. Cel care primindu-ți darul, ți-l returnează, îl împărtășește astfel cu tine și ți-l oferă la rândul-i în semn de iubire...”

Dar câți dintre noi fac asta? Prejudecățile adeseaucid natura noastră înțeleaptă în generozitatea ei spontană.

Oricât ar părea de ciudat, numai cel care „reflectă” darul tău, care ți-l oglindește, redându-ți, la rândul său, și altora, este capabil să iubească.

Unii cred că dacă le oferi darul îndărăt, după ce ți l-au dat, ar însemna că: îi respingi, îi refuzi, îi jignești, îi disprețuiești, îi pedepsești, îi urăști sau nu îi plăci. Nimic mai neadevărat... Toate aceste interpretări sunt generate de propriile lor proiecții - sentimente de îndoială, neacceptare și respingere de Sine, necunoașterea a ceea ce sunt ei cu adevărat.

„*Eu nu merit să mi se întâmple asta*” - adică „*să mi se respingă darul*” - este o interpretare ce poate genera o suferință imensă, dar care este datorată sieși.

Cel ce îți reflectă darul nu te respinge, ci doar îți arată că tu însuși ești darul, că el îți aparține și completându-te, te invită să te bucuri de ceea ce ești tu - singurul dar real.

Darul oferit de tine este un simbol, un substitut al propriei persoane. Așa încât, atunci când oferi ceva cuiva, inclusiv flori - te oferi simbolic

pe tine. Cel ce te iubește cu adevărat te redă, te restituie sau te „re-dăruiește” pe tine ție însuși, te „eliberează” după ce te-a „oglindit” cu plăcere sau încântare, s-a împărtășit din gestul tău simbolic și ți-a confirmat entuziast bucuria de a te fi primit, de a te fi simțit astfel, de a te fi cunoscut.

Gestul dăruirii este o formă de sacralizare. În mod firesc, dacă admirația și iubirea cuiva față de tine sunt adevărate, atunci el îți re-oferă darul îmbogățit cu trăirile lui pozitive, declanșate de „prezența ta generoasă”. Dar el nu te poate consuma, înlănțui, depozita sau arunca la coș după ce te-ai „ofilit” sub formă de „floare” sau după ce te-ai învechit sub formă de „bomboane” ori te-ai atașat și fixat sub forma cine știe cărui minuscul obiect în spațiul lui interior, rupându-te de tine. Tu nu poți fi un „obiect dăruit” care să-i amintească de tine sau o floare suavă pe care s-o vadă murind după câteva zile.

Numai tu poți face asta cu tine (poți renunța sau arunca acea parte din tine care se „alterează”, îți poți contempla o parte minunată

din tine asemănătoare darului simbolic pe care l-ai oferit, dezvăluindu-i și conștientizându-i de fapt acel dar celui pe care tu ai ales să i-l oferi).

Și tot tu te poți „consuma” sau „hrăni” dintr-o parte a ta pe care ai preferat s-o oferi și altuia, pentru că știi că este bună sau cine știe ce calități „gustative” ori „olfactive” îți imaginezi că ar avea.

Și uite așa, ori de câte ori dăruim o floare, o carte, un parfum, un fruct, un element utilitar iar unii dintre noi ceea ce le este lor mai drag dintre otrăvurile parafate social ca „scumpe” - alcool, țigări, sau, din nefericire, orice drog - oferim ceva din propriile noastre nevoi și dorințe (acceptate, presante, fantazate, uneori imitate sau negate, respinse).

Ei bine, dacă îl iubim pe cel care ni le oferă, bine ar fi să i le returnăm pentru a se bucura el însuși de ele, pentru a-și asuma și consuma responsabil propria-i „bucurie”, pentru a se sărbători pe sine, făcându-l părtaș conștient la dreptul de a exista al acelei părți din Lumina sau din Umbra sa, pe care ne-a dezvăluit-o prin intermediul darului ce ne unește.

Desigur, dacă darul lui e toxic, returnându-l, este un bun prilej și pentru el de a conștientiza în ce măsură te delimitezi de iresponsabilitatea lui când dăruiește și „se dăruiește” pe sine însuși în această formă..

Dar dacă cineva se supără sau se bosumflă în cazul în care după ce i-ai apreciat darul, i-l redăruiești mulțumindu-i, sau îl împarți cu el, atunci se cheamă că el crede că nu merită sau nu se merită pe Sine. Păcat! Mare păcat!

Unii oferă celor dragi sau celor față de care se simt datori (*îndatorați adică! Ce prostie, când nu-ți poți fi cu adevărat îndatorat decât ție însuși pentru că doar în felul acesta îți poți manifesta gratitudinea sau afecțiunea și față de ceilalți!...*).

Ei bine, unii oferă, nici mai mult, nici mai puțin decât cele mai imposibile, costisitoare, absurde sau periculoase daruri, ca și cum dragostea sau recunoștința lor ar trebui măsurate printr-o cantitate cât mai mare de efort, de strădanie, de privațiune, de risc, de frustrare, de angoasă, de

tensiune, de neliniște („Oare o să-i placă? Oare ce-o să zică?” ... Adică de ce trebuie neapărat să te placă? Să te accepte? Să te aprecieze? etc. Este ca și cum, brusc, întreaga ta ființă s-ar reduce la dimensiunile unui ac de cravată, ale unei cărți sau ale unei banale sticle de șampanie?... **Cum poți să fii doar atât?**).

Fără îndoială că atunci când dăruiești - te dăruiești. Cel puțin o parte din tine. Dar pretenția absurdă de a mai fi și lăudat, recunoscut, apreciat și eventual lingușit pentru extraordinarul dar pe care l-ai făcut, mi se pare o dovadă de trufie, ipocrizie, dacă nu chiar de ignoranță emoțională. Adică, tu dăruiești nu pentru a simți bucuria de a provoca bucurie cuiva (ceea ce e vecin cu starea de grație și cu șansa de a experimenta sublimul) ci o faci pentru a îți se confirma că ești grozav, că ești „educat”, că ești cunoscător, rafinat, atent, deosebit sau Dumnezeu mai știe cum... (Bine zis!... El chiar știe ... că uneori ești snob sau temător).

Mai simplu spus, o faci pentru că, deși îți dorești toate aceste calități, te îndoiești că le ai sau nu știi că le ai. Și uite așa, în loc să dăruiești - cerșești, revendici sau manipulezi cu cel mai inocent surâs... Perfidă manevră! Când o ușoară înclinare a capului sau o licărire o ochilor ar fi de ajuns.

A dăruii cuiva orice echivalează cu a te deschide pe tine, a-i deschide celuilalt poarta ta interioară, dincolo de care îi încredințezi dreptul, accesul sau invitația de a pătrunde.

Înseamnă că ai încredere în și prețuire pentru acel cineva, că este important pentru tine și că îi transmiți un mesaj simbolic de iubire. De pildă, îi dai un pahar cu apă, te interesezi de setea lui. Poate să bea sau poate să refuze. Dar tu i-ai dăruit ceva din setea ta sau din nevoia ta de-a fi curat în fața lui, de a-ți spăla interiorul în prezența sa, de a te purifica, de a celebra viața. **E un gest sacru.**

Câți oare dintre noi împărtășesc sacralitatea în relație cu altul semnificativ, prin chiar naturalețea celor mai simple daruri?

Câți oare dintre noi mai sunt atenți la gestul de-a mânca împreună frângând aceeași bucată de pâine sau de-a mușca din același măr, ca semn al unei libere comuniuni, tăcute și solidare, în aventura noastră de a fi, de a iubi și de a cunoaște?

Depinde de tine și de celălalt ca voi doi să experimentați dăruirea.

Când dăruiești nu poți mulțumi cuiva altfel decât făcându-l, pur și simplu, **părtaș la viața ta.**

Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi cred că a „face un cadou” (*cred că mai potrivită ar fi expresia „a preface un cadou” în sensul de a transforma sensul firesc al dăruirii*) este o chestiune de regulă socială, de etichetă, de bună creștere, de tradiție, adică un stereotip cultural.

Și chiar dacă mulți nu-și mai „pierd” vremea (*adică nu și-o câștigă*) analizându-și sentimentele în fața unui dar, pentru a înțelege ceva din mesajul celui

care l-a dăruit, alții, mai puțini la număr, accesează semnificațiile simbolice ale darului, caută nevăzutul în văzut și neauzitul în auzit.

A re-dărui ceea ce ai primit dăruitorului însuși, mi se pare o dovadă de respect, de dragoste și de participare la viața sa, de confirmare a bucuriei că există.

E ca și cum El te sărbătorește pe Tine și Tu îl sărbătorești pe El, dar amândoi sărbătoriți Viața sau pe Dumnezeu.

E ca și cum Dumnezeu însuși se exprimă ca bucurie a întâlnirii, a contactului, a recunoașterii de sine. Îi poți reintegra darul în chiar sufletul său, i-l poți re-da tocmai pentru că i-l prețuiești și astfel participi la re-întregirea Sa cu acea parte pe care ți-a dăruit-o simbolic. Astfel tu facilitezi re-găsirea de Sine a celui ce ți se dăruiește, iar împărtășirea darului cotidian devine sacră.

Desigur, uneori, dacă timpul, locul și conjunctura o permit, îi poți re-oferi printr-un dar-

geamăn simbolul consonant sau „în oglindă” al darului primit, răspunsul pe măsură. Astfel, arta dăruirii este în egală măsură și o artă a comunicării, un dans frenetic al întrebărilor și al răspunsurilor, al gândurilor și al sentimentelor, al atitudinilor, așteptărilor, dorințelor și ofertelor comportamentale sau creative.

O altă carte pe care o iubești în egală măsură sau poate mai mult, ar fi răspunsul pentru cartea primită în dar, o floare răspuns la o floare, un fruct la un zâmbet, un salut la o privire atentă, o sclipire a ochilor la o altă sclipire a ochilor, o trudă la altă trudă, un vis la alt vis, o bucurie la altă bucurie, o meditație de dimineață la o meditație de seară, o rugăciune la o altă rugăciune, o respirație adâncă la o altă respirație adâncă și tot așa...

Darurile vin și se-ntorc în spațiul dintre noi, cel văzut și cel nevăzut. Ele călătoresc în timp în toate sensurile, de la cei pe care nu-i mai putem vedea către cei pe care nu-i vom putea vedea niciodată. Ele

ne redimensionează și ne resemnifică viața și relațiile, ale fiecăruia în parte și ale tuturor deopotrivă.

Ele ne mediază prezențele ca și absențele. Dar ele ne conectează definitiv prin forța iubirii și ne reinventează perpetuu traiectoriile și scenariile de viață, poate și pe cele de dincolo de ceea ce mi se pare că numim moarte.

Când ești prezent în viața cuiva i te dăruiești. Când îi adresezi un surâs, un cuvânt, o întrebare, când îți permiți să fii trist, supărat sau să plângi în prezența lui, sau să îl atingi sau să te lași atins, i te dăruiești. Adică ești generos fără efort - te răspândești ca mireasma florilor, ca zorii sau înserarea, ca apele și ca aerul, pătrunzi și te lași pătruns. Privești și ești conștient în natura ta - te dispersezi și te aduni, fuzionezi și te separi. Te dai și te reprimești continuu.

Același lucru se-ntâmplă când ești prezent în viața unei colectivități, a unei societăți, a unei lumi, a

unei galaxii. Același lucru se-ntâmplă cu universul însuși.

Surâzi și surâsul tău se citește în ochii celuilalt sau în ușoara tresărire a colțurilor gurii sale. Și brusc se-ntâmplă să fim conștienți deodată, unificați într-o superbă și irepetabilă **întâlnire**.

Când trăim, dăruim și primim daruri continuu, și cred că acesta este **sensul nostru comun**. Dar fiecare are parte de propriile-i daruri și de o calitate specială, unică de a se dăru. Fiecare e important și nelipsit din acest Joc al Dăruirii Infinite.

Inspirăm și expirăm, ne trezim și adormim, gândim și visăm, înțelegem și uităm, suferim și iertăm, iubim și suntem iubiți, acceptăm și ne acceptăm, creăm și ne creăm pe noi înșine, transformăm și ne transformăm.

Refuzul darului e altceva.

Un sec și impenetrabil „*Nu, mulțumesc. Nu doresc. Nu vreau, nu mă interesează!*” echivalează cu Marele Zid Chinezesc. În locul lui ar fi mai potrivit

un comentariu prin care să-ți dezvălui nevoile firești (dovadă că rămâi dăruitor) și să te conectezi cu nevoile celuilalt, diferențiindu-te firesc de ele, dar fără ostentație și fără a-l incrimina ori agresa, chiar dacă primul tău impuls ar putea fi acesta.

Și tot un dar e să-ți exprimi onest durerea, decepția, mânia, supărarea cu încredere că interlocutorul tău te va putea înțelege, ierta, sprijini ori consola. Când îți dezvălui partea mai puțin plăcută a firii tale, când îți asumi puterea de a fi slab, de a greși, de-a te expune, de-a cere ajutor, de-a te-ndoi, de-a te teme - acestea toate pot fi daruri ale încrederii și prețuirii tale față de ceilalți importanți din viața ta.

A fi onest și a te-ncredința puterii celuilalt de-a te iubi și de-a te accepta este un dar pe care tu i-l faci și care ți se-ntoarce ție însuși. Încrederea în puterea de a iubi a celuilalt generează deschidere dăruitoare și îi fortifică iubirea pe care la rându-i, o poate revărsa asupra ta și a celorlalți.

Participă la lecția iubirii nerefuzând să te oferi și să primești!

Atunci când darul celuilalt perturbă sau nu reflectă propriile nevoi, poți înțelege și aprecia natura gestului dăruitor, adică i-l poți reflecta. În locul unui NU ostil și sec poți formula în sensul dăruirii ceva de genul : „Chiar dacă nu am nevoie acum de asta sunt bucuros că te-ai gândit la mine, apreciez faptul că-ți pasă de persoana mea, îți mulțumesc și mi-ar plăcea la rândul-mi să-ți ofer ție același dar, dacă aş putea, dar deocamdată nu mă simt în stare...etc.” Ar fi un exercițiu de iubire mai cuprinzătoare.

Orice dar ți se face este firesc să îl reflecti, asta dacă nu ești o oglindă prea plină de praf, neștersă, uitată de vreme sau spartă. Când refuzi dăruirea cuiva de fapt îți refuzi propria dăruire, îți desconsideri, ignori sau blochezi potențialul uriaș de a iubi, de-a te deschide celorlalți, de a-i accepta așa cum sunt.

Adesea izolarea, evitarea sau neimplicarea în viața celorlalți - nu sunt decât expresii ale refuzului

față de tine însuși, față de șansa de-a te dărui cu adevărat, de a iubi.

E ca și cum ți-ai îngropa comoara cu care ai venit pe lume spre a o folosi și tu și ceilalți, uitând și locul unde ai îngropat-o. Și nu uita, tu ești doar gazda ei! E o comoară care se transmite, iar valoarea ei sporește pe măsură ce o împarți mai multor oameni. Altfel e ca și cum n-ai fi o gazdă bună și te-ai numi etern „Hagi Tudose”.

Cel ce reflectă darul împărtășește și-n felul acesta este dăruitor la rândul-i. Asta nu înseamnă că trebuie să „înghiți” cu stoicism tot ce ți se „servește”, dar nici să refuzi să primești orice din principiu. Este nevoie să comunici, adică să dăruiești celui ce ți-a dăruit - puterea de-a comunica din nou cu tine.

Când ne vorbim unul altuia ne dăruim o parte din gândurile și emoțiile noastre, o parte din percepțiile și experiențele noastre.

Când ne ascultăm unul pe celălalt ne dăruim răgazul, interesul și atenția, ca și puterea de-a

împărtăși tăcerea. Și poate că tăcerea împărtășită este cea mai adâncă și completă formă de dăruire mutuală pe care o numim comuniune.

Când facem sau construim împreună ceva, oricât de neînsemnat sau de important ar fi, atunci ne dăruim voința și puterea noastră de a acționa sincron, de a fi arhitecți ai lumii. Și în același timp ne re-dăruim reciproc valoarea și semnificația acțiunilor noastre și a consecințelor lor.

Când unul dintre noi creează sau distruge ceva, concepe sau elimină ceva din propriile-i acțiuni și idei, atunci prezența celuilalt prin ea însăși poate fi un dar. Darul de a fi martor, darul de a fi reper, darul de a fi supporter sau critic, darul de-a fi diferit, DARUL de-a fi ALTCINEVA. Acesta se întoarce sub forma DARULUI de a fi TU ÎNSUȚI. Celălalt te eliberează din tine însuți pentru a te reda limpezit și îmbogățit tot ție .

Înțelege acum că prezența celuilalt este un DAR pentru tine și pentru ceilalți, după cum și

propria ta prezență este un dar de aceeași natură?...

A refuza să te dăruiești echivalează cu a-ți suprima dreptul natural și divin de a te cunoaște, de a evolua. A refuza darul care ți se face, oricât de nesemnificativ sau inutil ți s-ar părea atunci, echivalează cu a-i refuza celuilalt dreptul la fel de natural și de divin de a se cunoaște, de a se împlini în prezența ta.

Fiecare ne dăruim celorlalți dar ne împlinim pe cont propriu, acceptând și asimilând darul primit.

Când primești ceva, primul lucru pe care îl poți și merită să-l faci este să oferi la rândul-ți. Mai întâi, celui de la care primești, dar și celorlalte persoane, grupuri, viețuitoare, obiecte, mediu, univers.

Este prima lecție a supraviețuirii, dezvoltării și armoniei iar după mintea mea, ea are o dimensiune sacră. Inspir și expir. Mă hrănesc și elimin. Mi se comunică și comunic. Sunt atins și ating. Te creez și mă creez. Creez și mă las creat de ceea ce creez.

Actul dăruirii este chiar esența iubirii. Primești și reflecti, adică transmiți imaginea și sensul îmbogățit cu trăirea experienței tale de a primi. **Personalizezi darul**, îl guști, îl miroși, îl asculți, îl vezi și îl simți, apoi îl înțelegi, îl accepți, îl confirmi și îl emiți la rândul tău, adică re-dăruiești.

Cam asta e tot... **Trăim într-o lume de daruri, dăruită ea însăși cu capacitatea de a dăruia la infinit.** Cum poți fi altfel decât după chipul și asemănarea ei?!

P.S. Uită chiar acum toate darurile pe care nu le-ai primit niciodată dar de care continui să te atașezi zilnic dorindu-le! Ieși din capcana închipuirilor tale cu privire la „ce trebuie” și „ce nu trebuie” să ți se dăruiască, la ce meriți și ce nu meriți, la ce se cade și ce nu se cade să primești și să dai.

Ieși chiar acum din iluzia că poți alege cui, ce și cât să dăruiești.

Dăruiește-te pe TINE ȚIE ÎNSUȚI și pe
FIECARE LUI ÎNSUȘI.

(februarie 2002 – octombrie 2009)

POSTFAȚĂ

Orice asemănare între realitatea ta și realitatea trăită în această carte NU este întâmplătoare.

Noi locuim și împărtășim spațiul aceleiași lumi și suntem simultan lumea. Ne oglindim doar în singura realitate pe care o experimentăm și o cunoaștem. Nu există o alta nici în noi, nici altundeva. Este una singură, unitară. Ceea ce este în tine este și în mine și peste tot deodată.

Doar perspectivele proprii ne pot face să ne simțim diferiți, pentru că gustul bucuriei și al suferinței îl experimentăm doar pe cont propriu. Aceasta face parte din Jocul Existenței.

Foarte serios vorbind, învățăm să ne jucăm împreună în răgazul mai lung sau mai scurt care ni se oferă pentru a ne transforma lecțiile dintr-o stare de grație într-o realitate mai frumoasă.

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2009/13408

Digitized by eGangotri

Iolanda Mitrofan, prof. univ. Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, psihoterapeut, formator, autor al metodei PEU (psihoterapie experiențială unificatoare).

Orice asemănare între realitatea ta și realitatea trăită în această carte NU este întâmplătoare.

Noi locuim și împărtășim spațiul aceleiași lumi și suntem simultan lumea. Ne oglindim doar în singura realitate pe care o experimentăm și o cunoaștem. Nu există o alta nici în noi, nici altundeva. Este una singură, unitară. Ceea ce este în tine este și în mine și peste tot deodată.

Doar perspectivele proprii ne pot face să ne simțim diferiți, pentru că gustul bucuriei și al suferinței îl experimentăm doar pe cont propriu. Aceasta face parte din *Jocul Existenței*.

