

IONELIA ALBU

RECALIBRARE™

Întoarcere la tine

Când o inimă își amintește drumul

Brașov

2026



CAPITOLUL 1

Înainte de primul prag

Există dimineți în care lumina ajunge pe pământ atât de blând,
încât pare că întreaga lume respiră în același ritm.

Frunzele își deschid tăcute brațele către cer.

Păsările își încep cântecul.

Roua păstrează încă răcoarea nopții.

Iar pentru câteva clipe, totul pare așezat exact acolo unde îi este
locul.

De fiecare dată când privesc o astfel de dimineață, îmi amintesc că
Viața își urmează propriul ritm.

Un copac își întinde ramurile către lumină, purtat de anotimpuri.

Un râu își urmează cursul, lăsând fiecare cotitură să îi deschidă
drumul.

O floare își desface petalele atunci când timpul ei a sosit.

Totul trăiește în armonie cu propria natură.

Poate că și tu porți aceeași înțelepciune.

Poate că, dincolo de zgomotul fiecărei zile, există un loc în care
inima ta cunoaște drumul.

Un loc în care liniștea vorbește.

În care iubirea curge firesc.

În care bucuria izvorăște din simpla frumusețe de a fi.

Această carte s-a născut din dorința de a crea un astfel de spațiu.

Un spațiu în care să încetinim împreună.

Să respirăm.

Să privim Viața cu ochi proaspeți.

Și să ne apropiem, pas cu pas, de ceea ce suntem cu adevărat.

În paginile care urmează vom păși prin douăsprezece praguri.

Fiecare prag deschide o nouă întâlnire.

Cu o poveste.

Cu un simbol.

Cu o emoție.

Cu o parte din tine care a așteptat, poate în tăcere, această clipă.

Aici, timpul se așază blând.

Așa cum răsăritul își urmează ritmul, fiecare înțelegere își găsește momentul potrivit.

Unele pagini vor aduce lumină.

Altele vor aduce liniște.

Unele vor așeza întrebări.

Altele vor deschide răspunsuri care trăiesc deja în inima ta.

Îmi doresc ca această carte să fie asemenea unei poteci prin pădure.

Să meargă alături de tine.

Să lase pașilor tăi libertatea propriului ritm.

Să îți ofere un loc în care să te oprești.

Să îți amintească frumusețea lucrurilor simple.

Și să te invite, iar și iar, către întâlnirea cea mai prețioasă.

Întâlnirea cu tine.

Poate că, la sfârșitul acestei călătorii, vei recunoaște un loc pe care sufletul tău l-a cunoscut dintotdeauna.

Locul în care fiecare respirație aduce prezență.

Fiecare pas aduce încredere.

Fiecare răsărit aduce speranță.

Iar fiecare zi devine o nouă ocazie de a trăi cu iubire, recunoștință, bucurie, libertate și echilibru.

Dacă aceste pagini vor așeza în inima ta mai multă blândețe, mai multă claritate și mai multă lumină, atunci ele și-au împlinit rostul.

Respiră.

Zâmbește.

Întoarce pagina.

Prima întâlnire ne așteaptă.

Cu iubire,
Ionelia Albu

Când o inimă își amintește drumul

Există cărți care se citesc.

Există cărți care se înțeleg.

Și există cărți care se trăiesc.

Am visat ca această carte să fie o astfel de întâlnire.

O prezență.

Un spațiu de liniște în care omul să poată rămâne câteva clipe cu el însuși.

Un loc în care fiecare pagină să deschidă o fereastră către propria inimă.

De-a lungul vieții, am întâlnit oameni cu povești diferite.

Oameni care zâmbeau.

Oameni care își purtau lacrimile în tăcere.

Oameni care își căutau curajul.

Oameni care își redescopereau speranța.

Fiecare întâlnire mi-a așezat în inimă același adevăr:

În adâncul fiecărei ființe trăiește o lumină care așteaptă să fie recunoscută.

O lumină care cunoaște drumul.

Care păstrează vie iubirea.

Care amintește inimii că fiecare început poartă în el o
posibilitate.

Fiecare răsărit îmi vorbește despre această încredere.

Soarele apare în fiecare dimineață cu aceeași generozitate.

Lumina lui atinge cu blândețe pământul.

Copacii.

Ferestrele.

Chipurile oamenilor.

Și, încet, lumea se trezește.

Poate că și inimile noastre cunosc acest fel de a începe.

Cu pași mici.

Cu răbdare.

Cu prezență.

Am scris aceste pagini cu grija unui grădinar care îngrijește un
pom tânăr.

Știind că fiecare anotimp își aduce darul.

Că rădăcinile cresc în tăcere.

Că ramurile caută lumina.

Că florile își deschid petalele atunci când timpul, pământul și
soarele se întâlnesc.

Așa s-a născut și această carte.

Din timp.

Din ascultare.

Din întâlniri.

Din poveștile oamenilor.

Din întrebări care au cerut răgaz.

Din momente în care am înțeles că fiecare inimă poartă o poveste care merită ascultată.

Și că fiecare poveste poate deveni începutul unei noi înfloriri.

Uneori, când mă gândesc la transformare, îmi apare în minte imaginea unei semințe așezate în pământ.

La suprafață este liniște.

Ploaia vine.

Soarele încălzește diminețile.

Pământul își păstrează căldura.

Iar în adânc, Viața lucrează.

Cu răbdare.

Cu încredere.

Cu o înțelepciune pe care sămânța o poartă deja în ea.

Așa începe și transformarea unei inimi.

Printr-o clipă de prezență.

Printr-o alegere făcută în liniște.

Printr-un moment în care omul hotărăște să rămână aproape de propria viață.

Să asculte.

Să simtă.

Să primească experiențele ca pe niște mesageri care aduc câte un dar.

Viața vorbește fiecăruia într-un limbaj aparte.

Uneori prin oameni.

Prin natură.

Prin muzică.

Prin artă.

Prin copii.

Prin călătorii.

Prin liniștea unei dimineți.

Prin acele clipe în care timpul pare să încetinească suficient
cât să putem auzi ceea ce inima știa deja.

Fiecare om își recunoaște propriul drum.

Fiecare drum are ritmul lui.

Poate că într-o poveste din această carte vei întâlni o parte din
tine.

Poate într-un simbol.

Într-o întrebare.

Într-o tăcere dintre două pagini.

Într-o imagine care va rămâne cu tine mai mult decât
cuvintele.

Toate aceste întâlniri duc către același loc.

Acasă.

Iubesc acest cuvânt.

Pentru mine, acasă înseamnă starea în care respirația se
liniștește.

Privirea se înmoaie.

Sufletul își găsește odihna.

Fiecare om poartă în el această casă.

Uneori îi simte lumina într-o îmbrățișare.

Într-o dimineată în care păsările cântă.

Într-un apus.

Într-un zâmbet dăruit din inimă.

Într-o clipă în care simte că Viața îl cuprinde exact așa cum este.

Atunci apare recunoașterea.

Și odată cu ea, un alt fel de a păși prin lume.

Mai aproape de propria inimă.

Mai atent la ceea ce simte.

Mai prezent în ceea ce trăiește.

Poate că aceasta este viziunea pe care o poartă această carte:

o lume în care omul își amintește frumusețea care trăiește deja în el și îi permite să se așeze în alegerile sale, în relațiile sale, în felul în care vorbește, privește și iubește.

Pentru mine, RECALIBRARE™ s-a născut din această încredere.

Din credința că fiecare om poartă în el capacitatea de a se reaseza în propria viață.

Așa cum o busolă își găsește nordul.

Așa cum un râu își găsește albia.

Așa cum un copac își întinde ramurile către lumină.

Prin propria sa natură.

RECALIBRARE™ începe cu întâlnirea.

Întâlnirea cu ceea ce trăiește deja în noi.

Cu resursele pe care le purtăm.

Cu blândețea pe care o putem cultiva.

Cu claritatea care se așază atunci când ne oferim timp.

Cu iubirea care adună toate aceste părți și le lasă să respire împreună.

Cred că fiecare om merită să trăiască în acord cu propria inimă.

Cred că fiecare emoție poate deveni o poartă către înțelegere.

Cred că fiecare întoarcere către sine ne apropie de esența noastră.

Iar din această apropiere începe înflorirea.

Poate că unele dintre cele mai importante pagini ale unei cărți se scriu chiar în inima celui care o citește.

Un gând rămâne.

O amintire revine.

O întrebare se așază.

O emoție primește, pentru prima dată, spațiul de a vorbi.

Tăcerea continuă acolo unde cuvintele își încheie rostul.

Și, încet, începe o conversație.

Între tine și tine.

Dacă la sfârșitul acestei călătorii vei păstra un singur lucru în inimă, mi-aș dori să fie amintirea aceasta:

oriunde te afli,

oriunde te va purta drumul,

Viața merge alături de tine.

Ești iubit.

Ești susținut.

Ești liber să trăiești cu iubire, cu bucurie, cu recunoștință, cu libertate și cu echilibru.

Iar ceea ce descoperi în tine începe, firească, să atingă și lumea din jur.

O inimă care își amintește drumul privește oamenii cu mai multă blândețe.

Ascultă cu mai multă prezență.

Alege cu mai multă claritate.

Iubește cu mai multă libertate.

Și, asemenea cercurilor care pornesc de la o picătură căzută pe suprafața unui lac, fiecare alegere făcută din iubire ajunge mai departe.

La un om.

Apoi la încă unul.

Și încă unul.

Poate că acesta este visul cel mai frumos pe care îl port în paginile acestei cărți:

ca omul care ajunge la ultima pagină să simtă propria inimă
mergând alături de el.

Mai aproape.

Mai vie.

Mai limpede.

Și să știe că se poate întoarce către ea ori de câte ori Viața îl
cheamă.

Pentru că fiecare întoarcere deschide un început.

Fiecare început poartă o sămânță.

Iar fiecare sămânță poartă, în tăcere, promisiunea înfloririi.

Poate că, în clipa aceasta, primul pas s-a întâmplat deja.

Respiră.

Privește înăuntru.

Ascultă.

În fața noastră se deschide o hartă.

Douăsprezece praguri.

Douăsprezece lumini.

Un singur drum care se întoarce, iar și iar, către tine.

Bine ai venit.

Drumul ne așteaptă.



Harta călătoriei

Cele douăsprezece lumini

Există călătorii care încep cu un pas.

Există călătorii care încep cu o întrebare.

Iar unele încep în clipa în care inima simte că a sosit vremea unei întoarceri.

Poate că aceasta este una dintre ele.

Astăzi, harta se odihnește în mâinile tale.

O privești.

Îi urmărești cărările.

Și simți că fiecare linie poartă ceva cunoscut.

Ca și cum, undeva, dincolo de cuvinte, ai mai întâlnit acest drum.

Ridici privirea.

În fața ta se deschide o grădină.

Lumina dimineții coboară ușor peste copaci.

Roua îmbracă iarba în mii de scântei.

Primele raze ating florile, iar fiecare petală își deschide frumusețea în ritmul ei.

Aerul poartă parfumul unui început.

Păsările își așază cântecul printre ramuri.

Pământul respiră liniștit.

Iar grădina se trezește odată cu tine.

Așa începe această călătorie.

Cu lumina unui nou răsărit.

Cu bucuria unui nou început.

Cu blândețea unei inimi care alege să se privească mai aproape.

Cele douăsprezece praguri se întind înaintea ta asemenea unor alei care străbat aceeași grădină.

Fiecare poartă un nume.

Fiecare păstrează un simbol.

Fiecare deschide o întâlnire.

Recunoașterea îți așază înaintea **Oglinda Conștientizării** și te invită să privești.

Empatia aduce **Vocea Blândeții** și te invită să rămâi.

Claritatea aprinde **Felinarul** și luminează următorul pas.

Acceptarea deschide **Poiana Păcii Interioare**, unde sufletul își poate găsi răgazul.

Libertatea ridică deasupra ta **Cerul Deschis** și lasă respirația să se lărgască.

Iubirea curge prin **Izvorul Iubirii**, atingând cu blândețe tot ceea ce întâlnește.

Bucuria luminează **Luminișul Soarelui** și amintește inimii frumusețea de a fi vie.

Regruparea așază în mâinile tale **Busola Inimii** și aduce din nou direcția aproape.

Autenticitatea te întâmpină prin **Oglinda Vie**, acolo unde propriul adevăr capătă chip.

Relaxarea vine asemenea unei **Frunze purtate de vânt**, purtată cu încredere de curgerea Vieții.

Echilibrul își întinde rădăcinile prin **Copacul Vieții**, între pământ și cer.

Iar **Recunoștința** așază peste întreaga grădină **Lumina Răsăritului**.

Douăsprezece lumini.

Douăsprezece întâlniri.

O singură grădină.

Un singur drum către tine.

Poate că unele alei îți vor atrage privirea din prima clipă.

Altele își vor dezvălui frumusețea atunci când vei reveni.

Fiecare întâlnire își poartă timpul ei.

Fiecare lumină își găsește clipa în care atinge inima.

Uneori vei zăbovi.

Vei privi.

Vei respira.

Vei lăsa o întrebare să rămână lângă tine.

Alteori pașii vor curge firesc spre următoarea alee.

Grădina îți oferă spațiul.

Inima ta alege ritmul.

Iar Viața așază, pas cu pas, lumina potrivită peste fiecare întâlnire.

Poate că, după un timp, vei reveni la o alee pe care ai mai pășit.

Florile îți vor părea cunoscute.

Lumina va cădea altfel.

Iar tu vei privi totul cu alți ochi.

Aici se află una dintre tainele acestei călătorii.

Întoarcerea deschide mereu o perspectivă nouă.

Aceași întrebare poate aduce o altă înțelegere.

Același simbol poate atinge un alt loc din tine.

Același răsărit poate lumina o parte care tocmai acum este pregătită să înflorească.

Astfel, călătoria se așază asemenea anotimpurilor.

Revine.

Crește.

Se adâncește.

Înflorește.

Harta îți oferă reperele.

Pașii îi vor da viață.

Și, într-o zi, privind în urmă, poate vei descoperi că grădina a crescut odată cu tine.

Că fiecare lumină a atins ceva.

Că fiecare oprire a lăsat o urmă.

Că fiecare întoarcere te-a apropiat de tine.

Soarele își înalță încet lumina peste grădină.

Roua strălucește asemenea unor mii de oglinzi mici.

În fața ta se deschide prima alee.

Dincolo de ea, încă unsprezece își așteaptă timpul.

Împreună alcătuiesc aceeași poveste.

Povestea unei inimi care își amintește drumul către sine.

Privește înainte.

Prima floare își deschide petalele în lumina dimineții.

Te întâmpină cu liniștea cu care pământul primește răsăritul.

Respiră.

Primește această dimineață.

Primește frumusețea începutului.

Primește primul pas cu bucuria celui care știe că fiecare răsărit poate hrăni o nouă înflorire.

Prima lumină te așteaptă.

Recunoașterea.

Acolo începe întâlnirea.

Acolo începe întoarcerea.



RECALIBRARE™ · Întoarcere la tine

Recunoașterea

Oglinda Conștientizării

Există dimineți în care lumina pare să ajungă mai întâi în inimă și abia apoi pe pământ.

Poate că aceasta este una dintre ele.

Ai pășit prin grădina luminată de răsărit.

Ai simțit liniștea începutului.

Pașii te-au purtat pe prima alee.

Iar acum, în fața ta, se află prima floare.

Poartă un nume simplu.

Recunoașterea.

În petalele ei se adună lumina dimineții.

În centrul ei se odihnește o oglindă.

Limpede.

Tăcută.

Așezată acolo ca și cum te-ar fi așteptat.

Te apropii.

Lumina cade peste suprafața ei și, pentru câteva clipe, vezi grădina reflectată.

Cerul.

Florile.

Crengile copacilor.

Răsăritul.

Apoi apare chipul tău.

Rămâi.

Respiri.

Privești.

Cu sinceritate.

Cu blândețe.

Cu răbdare.

Oglinda primește fiecare privire cu aceeași liniște.

Acesta este primul ei dar.

Îți oferă spațiul unei întâlniri.

Întâlnirea cu tine.

Există perioade în care zilele se așază una după alta într-un ritm cunoscut.

Dimineața începe.

Responsabilitățile își cer locul.

Oamenii vin către tine.

Alegerile se succed.

Gesturile devin familiare.

Orele trec.

Și Viața curge.

Uneori, acest ritm devine atât de firesc, încât prezența se strecoară printre lucrurile pe care le avem de făcut și așteaptă clipa în care privirea se întoarce către noi.

Apoi apare un moment.

Poate într-o dimineață.

Poate într-o conversație.

Poate privind un răsărit.

Poate chiar în fața unei oglinzi.

Respirația se adâncește.

Timpul încetinește.

Și apare o întrebare simplă:

Cum sunt eu, cu adevărat, în acest moment?

Acea întrebare deschide primul prag.

Recunoașterea aduce prezența.

Ea aprinde lumina într-un loc care exista deja.

Și, în lumina aceea, începi să vezi.

Bucuriile care au crescut în tăcere.
Visurile care au așteptat răbdătoare.
Dorințele care își caută locul.
Oboseala care îți vorbește despre nevoia de răgaz.
Curajul care a fost cu tine în atâtea zile.
Emoțiile care poartă fiecare câte un mesaj.
Tot ceea ce întâlnești în această privire aparține poveștii tale.
Și fiecare parte merită să fie văzută.

Poate că aceasta este frumusețea Recunoașterii.

Ea începe printr-un gest simplu:

privesc.

Privesc ceea ce trăiesc.

Privesc ceea ce simt.

Privesc omul care sunt astăzi.

Și rămân suficient de aproape încât să îl pot întâlni.

În această apropiere începe să se schimbe ceva.

Adevărul, atunci când este privit cu iubire, aduce lumină.

Iar lumina așază lucrurile la locul lor.

Întrebările își găsesc spațiul.

Respirația devine mai adâncă.

Privirea mai limpede.

Pașii mai așezați.

Apare o ușurare tăcută.

Ca atunci când deschizi o fereastră într-o dimineață de primăvară
și aerul proaspăt intră în cameră.

Camera era aceeași.

Lumina îi dezvăluie însă alte nuanțe.

Așa lucrează și Recunoașterea.

Lumina ei atinge ceea ce este deja acolo.

Și, dintr-odată, poți vedea mai clar.

Îți cobori privirea către oglindă.

Pentru câteva clipe, observi fiecare detaliu al chipului tău.

Ochii care au privit atâtea răsărituri.

Fruntea care a purtat atâtea gânduri.

Zâmbetul care a întâlnit atâția oameni.

Urmele timpului.

Lumina prezentului.

Întreaga ta poveste pare să se așeze, pentru o clipă, în această
imagine.

Și poate că în tine apare un gând:

Acesta sunt eu, astăzi.

Îl lași să rămână.

Atât.

O recunoaștere.

Un moment de adevăr.

Un început.

Mai rămâi puțin.

În grădină, răsăritul își continuă drumul.

Razele urcă încet pe trunchiurile copacilor.

Florile își întorc petalele către lumină.

Păsările își poartă cântecul dintr-o ramură în alta.

Viața se trezește.

Și, privind-o, începi să simți că și în tine se deschide ceva.

Recunoașterea este iubirea care privește.

Privește cu atenție.

Privește cu prezență.

Privește cu disponibilitatea de a întâlni ceea ce există.

Din această privire începe întoarcerea.

Mai departe, cărarea te conduce spre un pârau.

Apa curge limpede printre pietre.

Soarele dansează pe suprafața ei.

Te apleci.

Chipul tău apare din nou.

Pentru o clipă.

Apoi o undă îl mișcă.

O frunză trece pe lângă el.

Lumina se schimbă.

Și imaginea capătă o altă formă.

Privești apa și înțelegi cât de multe chipuri poate purta aceeași
ființă de-a lungul vieții.

Copilul care ai fost.

Omul care a învățat.

Cel care a iubit.

Cel care a ales.

Cel care a început din nou.

Cel care se află acum aici.

Fiecare a adus ceva.

Fiecare a lăsat o lumină.

Fiecare continuă să trăiască în povestea ta.

Apa merge mai departe.

Tu rămâi câteva clipe pe mal.

Îți așezi palma aproape de suprafața ei.

Rece.

Vie.

Mereu în mișcare.

Și simți cât de firesc poate fi să te întâlnești cu omul care ești
astăzi, păstrând în inimă toate versiunile care te-au adus până aici.

Poate că Recunoașterea începe chiar așa:

prin a vedea întregul drum.

Prin a-i primi lumina.

Prin a spune, simplu:

Sunt aici.

Răsăritul își înalță lumina tot mai sus.

Grădina inimii se trezește asemenea unei păduri care își deschide
brațele către o nouă zi.

Aerul poartă prospețimea dimineții.

Fiecare frunză păstrează o picătură de rouă.

Fiecare floare primește lumina ca pe un dar.

Te oprești.

Respiri.

Și observi.

Poate că tocmai acesta este începutul prezenței.

O clipă în care alegi să fii aici.

În corpul tău.

În respirația ta.

În viața ta.

În omul care ești acum.

Cu fiecare inspirație, simți spațiul din jurul tău.

Cu fiecare expirație, simți cum te așezi mai aproape de tine.

În grădină, o floare își deschide petalele.

Apoi încă una.

Și încă una.

Înflorirea vine firesc atunci când lumina ajunge la ea.

Privești.

Și înțelegi.

Poate că și omul înflorește în același fel.

Prin lumină.

Prin prezență.

Prin iubirea cu care își privește propria poveste.

Viața înflorește atunci când este privită cu iubire.

Îți ridici ochii către cer.

Albastrul dimineții se deschide asemenea unei promisiuni.

Vântul poartă parfumul florilor.

Întreaga natură pare să spună aceeași poveste.

Fiecare zi aduce o nouă întâlnire.

În fiecare răsărit.

În fiecare alegere.

În fiecare emoție.

În fiecare pas.

Recunoașterea începe ca o clipă și, treptat, devine un mod de a privi Viața.

Îți porți privirea cu aceeași blândețe cu care răsăritul îmbrățișează grădina.

Îți vorbești cu aceeași căldură cu care pământul primește ploaia.

Îți oferi răbdarea cu care un copac își întinde ramurile către lumină.

Și, încet, între tine și Viață se așază o legătură nouă.

O legătură construită din prezență.

Din încredere.

Din iubire.

În această liniște, un mesaj se așază firesc în tine:

Privește fiecare răsărit ca pe un nou început.

Primește fiecare zi ca pe o nouă întâlnire cu tine.

Îngrijește grădina inimii tale cu iubire.

Bucură-te de fiecare floare care își deschide petalele.

Închizi ochii pentru câteva clipe.

Respiri.

Iar când îi deschizi, privești din nou oglinda.

Acum simți că ea și-a împlinit rostul.

Privirea pe care ți-a oferit-o s-a așezat în tine.

O privire care vede.

O privire care primește.

O privire care luminează.

O porți cu tine.

Faci câțiva pași.

Cărarea continuă prin grădină.

În depărtare se deschide o poiană scăldată în lumină.

Aerul devine mai cald.

Florile cresc mai aproape unele de altele.

Totul pare să te invite către un alt fel de întâlnire.

Până aici ai învățat să privești.

Acum apare, firesc, întrebarea:

Cum aleg să rămân lângă ceea ce văd?

O lași să se așeze.

Asemenea unei semințe.

Știi că răspunsul își va găsi timpul.

În acest moment este suficient să simți blândețea care începe să crească în jurul întrebării.

Mai privești o dată în urmă.

Oglinda strălucește în lumina dimineții.

Îi mulțumești în tăcere.

Primul prag și-a deschis darul.

Ai privit.

Ai recunoscut.

Ai făcut un pas către tine.

Iar acolo unde adevărul este privit cu iubire, inima găsește spațiu să se deschidă.

Respiră.

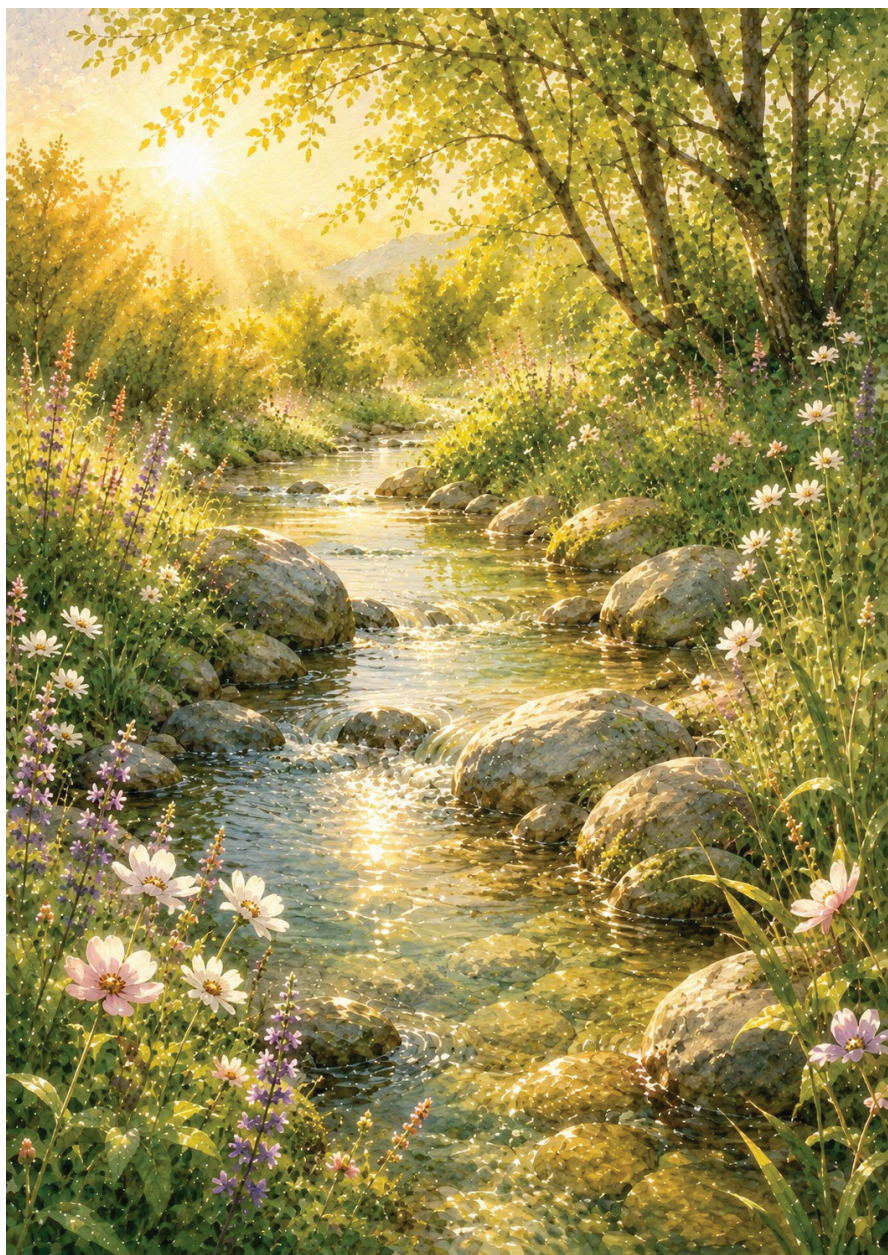
Lasă această întâlnire să rămână cu tine.

Apoi pășește mai departe.

În poiana din față te așteaptă **Empatia**.

Și odată cu ea...

Vocea Blândeții.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Empatie

Vocea Blândeții

Poiana se deschide în fața ta scăldată în lumina dimineții.

Pașii devin mai lenți.

Aerul poartă parfumul ierbii încă umede de rouă.

Undeva, aproape, se aude apa.

Urmezi sunetul și descoperi un pârau care curge printre pietre,
limpede și liniștit.

Te apropii.

Apa își urmează drumul cu o răbdare care pare să vină din însăși
inima pământului.

Atinge fiecare piatră.

O cuprinde.

Își găsește loc în jurul ei.

Și merge mai departe.

Te așezi pe mal.

Pentru câteva clipe, privești.

Lumina răsăritului dansează pe suprafața apei.

Frunzele se oglindesc în ea.

Cerul își așază albastrul peste curgerea pârâului.

Iar în această dimineață, după întâlnirea cu Oglinda
Conștientizării, ceva în tine pare pregătit pentru o apropiere nouă.

Ai privit.

Ai recunoscut.

Acum înveți să rămâi lângă ceea ce ai văzut.

Cu blândețe.

Îți lași palma să atingă apa.

Este rece.

Proaspătă.

Vie.

Pentru o clipă, îți amintește de felul în care o mână așezată cu grijă
pe umărul unui om poate spune mai mult decât multe cuvinte.

Și atunci îți vine în minte o imagine.

Un copil aleargă printr-un parc.

Râde.

Brațele îi sunt deschise.

Pașii lui mici ating pământul cu bucuria celui care descoperă
lumea.

La un moment dat, piciorul se agață de marginea unei alei.

Copilul cade.

Genunchiul îl doare.

Ochii i se umplu de lacrimi.

Mama lui se apropie.

Îngenunchează.

Îl privește în ochi.

Îi întinde mâna.

Îl ia în brațe.

Și spune:

„Sunt aici.”

Atât.

Două cuvinte.

O lume întreagă în ele.

Copilul rămâne în brațele ei.

Respirația începe să se liniștească.

Durerea primește companie.

Lacrimile primesc un loc.

Iar el simte ceva ce fiecare inimă recunoaște:

sunt însoțit.

Rămâi câteva clipe cu această imagine.

Poate că în ea se ascunde una dintre cele mai simple forme ale empatiei.

Să rămâi.

Să fii aproape.

Să oferi prezență.

Să lași celuiilalt spațiul de a simți ceea ce simte.

Apoi imaginea se apropie și mai mult.

Copilul din parc capătă, încet, chipul copilului care ai fost cândva.

Îl privești.

Poate îi recunoști ochii.

Poate zâmbetul.

Poate felul în care își ține mâinile.

Poate îți amintești o zi din copilărie.

O căzătură.

O teamă.

O dezamăgire.

O clipă în care aveai nevoie ca cineva să rămână aproape.

Te apropii de acel copil.

Te așezi lângă el.

Îi oferi mâna ta.

Și îi spui:

„Sunt aici.”

Cuvintele rămân între voi asemenea unei lumini calde.

Poate că, pentru prima dată, simți cât de multă putere există într-o prezență blândă.

Pârâul continuă să curgă.

Apa atinge fiecare piatră cu aceeași răbdare.

O piatră mare.

Una mică.

Una netedă.

Alta colțuroasă.

Apa le întâlnește pe toate și își continuă drumul.

Privești această curgere și observi cât de mult seamănă natura cu felul în care inima poate învăța să se poarte cu propriile experiențe.

Să primească.

Să cuprindă.

Să lase spațiu.

Să transforme.

Pământul primește fiecare sămânță.

Ploaia hrănește rădăcinile.

Lumina atinge fiecare frunză.

Răsăritul îmbrățișează întreaga grădină.

Și în tine există aceeași capacitate.

Capacitatea de a te întâmpina cu răbdare.

De a-ți privi emoțiile cu interes.

De a-ți oferi căldură atunci când viața cere mai multă grijă.

De a rămâne de partea ta.

Respiri.

Aerul dimineții intră adânc în piept.

La fiecare inspirație simți prospețimea.

La fiecare expirație apare mai mult spațiu.

În acel spațiu se așază un mesaj interior:

Blândețea începe în felul în care aleg să mă privesc.

Din această privire se nasc cuvintele pe care mi le ofer.

Din cuvinte se nasc alegerile.

Iar din alegeri înflorește viața.

Rămâi puțin cu acest mesaj.

Îl lași să se așeze asemenea unei frunze care atinge suprafața apei.

Cu încredere.

Cu iubire.

Cu răbdare.

Poate că, de-a lungul anilor, ai învățat să fii atent la nevoile celor din jur.

Ai ascultat.

Ai ajutat.

Ai încurajat.

Ai găsit cuvinte calde pentru un prieten.

Ai oferit răgaz unui copil.

Ai îmbrățișat un om drag.

Ai știut să spui:

„Înțeleg.”

„Sunt lângă tine.”

„Ia-ți timpul de care ai nevoie.”

Astăzi, aceeași căldură îți găsește drumul către tine.

Îți imaginezi pentru o clipă că te întâlnești cu tine într-o zi grea.

Te vezi obosit.

Poate dezamăgit.

Poate copleșit.

Poate purtând în inimă o întrebare care încă își caută răspunsul.

Te apropii.

Și alegi cuvintele pe care le-ai oferi unui om pe care îl iubești.

Sunt aici.

Te ascult.

Îți ofer timp.

Mergem împreună.

Ceva se înmoaie.

Respirația.

Umerii.

Privirea.

Poate chiar relația cu tine.

Pentru că blândețea are această putere.

Ea creează spațiu.

Iar în spațiul acela, omul începe să se simtă în siguranță cu propria experiență.

Te ridici și mergi câțiva pași de-a lungul pârauului.

Grădina pare și mai vie acum.

Florile își întorc petalele către lumină.

Copacii își leagă ramurile.

O pasăre coboară aproape de apă, apoi își ia din nou zborul.

Fiecare lucru își urmează firea.

Privești o floare.

Petalele ei s-au deschis către soare.

Îți amintești ceva simplu:

o floare înflorește prin lumină, apă, răbdare și pământ bun.

Și omul are nevoie de aceleași daruri, în limbajul inimii.

Lumină.

Grijă.

Răbdare.

Prezență.

Poate că aceasta este una dintre cele mai frumoase forme ale blândeții:

să crezi în tine un loc în care poți crește.

Un loc în care greșelile devin învățare.

Experiențele devin înțelegere.

Emoțiile devin mesaje.

Iar pașii mici devin drum.

Blândețea și puterea cresc împreună.

Asemenea rădăcinilor și coroanei unui copac.

Rădăcinile coboară adânc.

Coroana se deschide spre cer.

Una oferă stabilitate.

Cealaltă primește lumina.

Împreună creează întregul.

La fel și în om.

Blândețea aduce rădăcini.

Curajul deschide ramurile.

Iar între ele crește o viață mai aproape de adevărul ei.

Pe măsură ce înaintezi, începi să privești și oamenii altfel.

Îți amintești chipuri.

Conversații.

Întâlniri.

Oameni care au zâmbit în timp ce purtau o poveste grea.

Oameni care au tăcut în timp ce în ei se mișcau lumi întregi.

Oameni care au avut nevoie de un gest.

De o privire.

De o prezență.

Empatia începe să se deschidă asemenea unui cerc.

Mai întâi către tine.

Apoi către ceilalți.

Privești fiecare om asemenea unei grădini.

Vezi floarea care se deschide.

Sămânța care își așteaptă anotimpul.

Rădăcina care caută apă.

Pământul care lucrează în tăcere.

Și înțelegi că fiecare poveste are propriul ei ritm.

Această înțelegere schimbă privirea.

Aduce apropiere.

Aduce respect.

Aduce răbdare.

Un zâmbet poate deveni un loc de odihnă.

O îmbrățișare poate deveni un răspuns.

Un cuvânt cald poate lumina o zi.

O prezență poate spune:

„Te văd.”

„Te aud.”

„Sunt aici.”

Blândețea se răspândește asemenea luminii.

O inimă atinsă de ea duce mai departe căldura.

Un gest hrănește un alt gest.

O privire deschisă invită o altă privire.

Iubirea își găsește drumul prin oameni.

Răsăritul s-a ridicat deasupra grădinii.

Lumina este acum aurie.

Pârâul strălucește.

Te oprești lângă un copac bătrân și îți așezi palma pe trunchiul lui.

Îi simți puterea.

Răbdarea.

Statornicia.

Ani întregi au trecut peste el.

Ploi.

Vânturi.

Primăveri.

Veri.

Toamne.

Ierni.

Iar copacul a continuat să crească.

În ritmul lui.

Simți cât de firesc se așază această imagine în ceea ce tocmai ai descoperit.

Blândețea înseamnă să îți respecti propriul ritm.

Să îți oferi timp pentru ceea ce se așază.

Să îți dai voie să crești în anotimpul în care te afli.

Să privești fiecare etapă ca pe o parte valoroasă din drumul tău.

Poate că într-o zi vei fi floarea deschisă către soare.

În alta vei fi rădăcina care lucrează în tăcere.

Ambele hrănesc aceeași viață.

Îți continui drumul.

Pârâul merge aproape de tine.

Când limpede.

Când domol.

Mereu în curgere.

Și începi să simți că blândețea seamănă cu apa.

Își găsește drumul.

Hrănește.

Împrospătează.

Dă viață.

Poartă.

Cuprinde.

Fiecare pas făcut cu această blândețe schimbă felul în care te întâlnești cu tine.

Când apare o greșeală, alegi curiozitatea.

Când apare oboseala, alegi grija.

Când apare tristețea, alegi prezența.

Când apare teama, alegi să rămâi aproape.

Când apare bucuria, alegi să o primești cu brațele deschise.

Și astfel, puțin câte puțin, empatia devine un fel de a trăi.

Un mod de a-ți spune:

Sunt de partea mea.

Cuvintele se așază simplu.

Curat.

Adevărat.

Aleg să fiu de partea mea.

Le repeți în gând.

Și simți că această alegere îți schimbă postura.

Pașii.

Respirația.

Poate chiar felul în care privești drumul.

În fața ta, cărarea începe să urce.

Copacii se răresc ușor.

Lumina pătrunde printre ramuri și desenează cercuri aurii pe pământ.

Te întorci pentru o clipă către pârâu.

Îi auzi cântecul.

Apa își continuă călătoria.

Și tu o continui pe a ta.

Porți cu tine ceea ce ai întâlnit aici.

Prezența.

Blândețea.

Răbdarea.

Alegerea de a rămâne aproape de tine.

Poate că acesta este darul Empatiei.

Să poți privi ceea ce trăiești și să răspunzi cu apropiere.

Să îți întinzi mâna.

Să îți oferi timp.

Să spui:

„Sunt aici.”

Și, din acel loc, să poți oferi aceeași căldură lumii.

Mai faci câțiva pași.

În depărtare apare o lumină.

Mică.

Caldă.

Așezată printre copaci.

Un felinar.

Flacăra lui arde liniștit.

Îl privești.

După Oglinda care te-a ajutat să vezi și Apa care te-a învățat să cuprinzi, o nouă lumină te așteaptă.

Ea va așeza contur peste ceea ce începe să se limpezească.

Va lumina ceea ce contează.

Respiri.

Simți pământul sub pași.

Simți căldura dimineții.

Și înaintezi.

Grădina rămâne vie în tine.

Pârâul își continuă cântecul.

Iar blândețea merge alături de tine, așezată în felul în care privești,
alegi și trăiești.

În față, felinarul luminează următoarea întâlnire.

Claritatea.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Claritate

Felinarul

Cărarea urcă ușor printre copaci.

În urma ta, pârâul își continuă cântecul.

Apa poartă mai departe blândețea întâlnirii prin care tocmai ai trecut.

Oglinda te-a ajutat să privești.

Apa te-a învățat să rămâi.

Iar acum, printre ramuri, o lumină aurie îți atrage privirea.

Un felinar.

Flacăra lui arde liniștit.

Cald.

Statornic.

Te apropii.

Mânerul poartă căldura dimineții, iar sticla limpede păstrează înăuntru o lumină mică și vie.

Îl ridici.

Cărarea din fața ta începe să își arate conturul.

O rădăcină.

O piatră.

O floare crescută aproape de marginea drumului.

O curbă care se deschide câțiva pași mai departe.

Atât cât ai nevoie pentru pasul de acum.

Și înțelegi primul dar al Clarității:

lumina așază în fața ta ceea ce contează în această clipă.

Mergi.

Felinarul se leagănă ușor în mîna ta.

Cu fiecare pas, pădurea își dezvăluie câte un detaliu.

Scoarța unui stejar bătrîn.

Mușchiul verde crescut pe pietre.

Firele subțiri de lumină care trec printre crengi.

Urmele lăsate de ploaie în pămînt.

Privești în jur și simți cum atenția se adună.

Din mulțimea lucrurilor, unele capătă contur.

Unele se apropie.

Unele îți cer prezența.

Așa lucrează claritatea.

Așază lumină.

Face loc.

Separă esențialul de zgomot.

Și, încet, următorul pas devine vizibil.

Poate că Viața seamănă adesea cu această cărare.

Există momente în care orizontul se deschide larg.

Și există momente în care lumina ajunge doar câțiva pași înainte.

Ambele au frumusețea lor.

Pentru că un pas văzut limpede este suficient pentru a continua
călătoria.

Te oprești lângă stejar.

Trunchiul lui este gros.

Rădăcinile coboară adânc în pământ.

Ramurile urcă spre lumină.

Îți așezi palma pe scoarța lui.

Aspră.

Caldă.

Vie.

Ani întregi au trecut prin acest copac.

Primăveri.

Veri.

Ploi.

Vânturi.

Zăpezi.

Fiecare anotimp și-a lăsat urma.

Și fiecare urmă a devenit parte din el.

Privești rădăcinile.

Ele par să știe exact unde să coboare.

Ramurile par să știe exact unde să se deschidă.

Copacul își urmează firesc direcția.

Poate că și în om există un asemenea fel de a ști.

Un mesaj care apare atunci când zgomotul se așază și întrebarea devine simplă:

Ce contează pentru mine acum?

Rămâi cu ea.

Las-o să respire.

Poate răspunsul vine ca un cuvânt.

Poate ca o imagine.

Poate ca o senzație de ușurare.

Poate ca o certitudine liniștită.

Îl primești.

Claritatea începe adesea prin lucruri simple.

Îți continui drumul.

Felinarul luminează mai departe.

Pădurea se deschide într-un luminiș.

Razele răsăritului coboară printre copaci și se întâlnesc cu lumina felinarului.

Pentru o clipă, cele două lumini se așază pe aceeași cărare.

Una vine din zare.

Cealaltă se află în mâinile tale.

Împreună creează o lumină caldă.

Limpede.

Primitoare.

Răsăritul luminează lumea.

Felinarul luminează pasul.

Iar tu alegi direcția.

Zâmbești.

Poate că aceasta este Claritatea.

Momentul în care vezi suficient de limpede încât să poți alege cu prezență.

Felinarul devine mai mult decât un obiect al călătoriei.

Devine discernământ.

Capacitatea de a observa.

De a alege.

De a spune:

Aceasta contează pentru mine.

Și apoi de a face un pas în acea direcție.

Cărarea coboară ușor și ajunge lângă un izvor.

Apa se naște dintre stânci și se adună într-un mic bazin.

Este atât de limpede, încât vezi fiecare pietricică de pe fund.

Auriu.

Cenușiu.

Alb.

Verde.

Lumina ajunge până la ele.

Te așezi.

Privești apa.

Claritatea seamănă cu acest izvor.

Când apa se liniștește, ceea ce există în ea devine vizibil.

La fel se întâmplă și cu gândurile.

Cu emoțiile.

Cu alegerile.

Când îți oferi câteva clipe de spațiu, încep să se așeze.

Unele lucruri își pierd greutatea.

Altele capătă sens.

Iar ceea ce este cu adevărat important se ridică la suprafață
asemenea unei raze de lumină.

Îți privești reflexia în apă.

Chipul tău este acolo.

Limpede.

Prezent.

Și apare un mesaj interior:

Pot să văd ceea ce contează.

Pot să aleg pasul care mă apropie de mine.

Îl lași să rămână.

Apa îl poartă mai departe.

Îți umezești palmele.

Apa rece îți trezește simțurile.

Ridici ochii spre cer.

Lumina dimineții s-a ridicat deja deasupra copacilor.

Din locul în care te afli, cărarea pare mai simplă.

Poate pentru că acum o privești cu atenție.

Poate pentru că ai lăsat lucrurile să se așeze.

Poate pentru că ai început să recunoști diferența dintre ceea ce îți cere energia și ceea ce o hrănește.

Te întrebi:

Ce vreau să păstrez aproape?

Ce merită timpul meu?

Ce are nevoie de mai mult spațiu în viața mea?

Care este alegerea care mă apropie de ceea ce prețuiesc?

Întrebările se așază asemenea unor pietre albe pe marginea drumului.

Repere.

Simple.

Vizibile.

Te poți întoarce la ele ori de câte ori cărarea cere din nou lumină.

Mai sus, pădurea se rărește.

În fața ta apare o poartă de lemn.

Simplă.

Primitoare.

Vița-de-vie își întinde ramurile deasupra ei.

Frunzele tinere lucesc în lumina dimineții.

Te apropii.

Pe unul dintre stâlpi este sculptat un singur cuvânt:

ADEVĂR

Rămâi în fața lui.

Felinarul luminează literele.

Le privești.

Adevărul tău.

Ceea ce simți.

Ceea ce prețuiești.

Ceea ce îți dorești.

Ceea ce viața ta îți arată în acest moment.

Toate pot exista aici.

Împreună.

Respiri.

Cuvântul începe să capete un sens foarte simplu:

Să văd ceea ce este.

Clar.

Cu prezență.

Cu blândețe.

Exact așa cum se arată în această clipă.

În fața acestei porți, Claritatea își dezvăluie poate cel mai important dar.

Ea pregătește spațiul pentru adevăr.

Iar adevărul, odată văzut, poate fi primit.

Rămâi câteva clipe.

Felinarul este încă în mâna ta.

Privești înapoi spre cărarea pe care ai venit.

Pârâul.

Copacii.

Luminișul.

Izvorul.

Fiecare loc ți-a arătat ceva.

Fiecare întâlnire a făcut drumul puțin mai limpede.

Înțelegi că viața se poate așeza în același fel.

Pas după pas.

Alegere după alegere.

Uneori, claritatea apare ca un răspuns.

Alteori apare ca o întrebare care, pentru prima dată, este cu adevărat a ta.

Uneori este o direcție.

Alteori este simpla recunoaștere a locului în care te afli.

Toate aceste forme poartă lumină.

Felinarul îți amintește:

Vezi ceea ce lumina îți dezvăluie.

Privești din nou poarta.

Adevăr.

Cuvântul pare acum mai cald.

Mai apropiat.

Mai firesc.

Treci dincolo de ea.

Cărarea se lărgeste.

Pădurea face loc unei pajiști înalte, mângâiate de lumina dimineții.

Florile poartă culori diferite.

Alb.

Galben.

Mov.

Roz.

Fiecare are propriul parfum.

Propria formă.

Propriul timp al înfloririi.

Și toate cresc sub același cer.

Le privești.

Poate că și adevărul oamenilor are aceeași frumusețe.

Fiecare poveste își găsește propria formă.

Fiecare inimă își descoperă drumul în propriul ritm.

Fiecare om poartă valori, alegeri, visuri și experiențe care dau vieții sale o formă unică.

În acest tablou apare o liniște nouă.

Claritatea îți oferă libertatea de a vedea drumul tău.

De a-l recunoaște.

De a-i respecta direcția.

Un mesaj se așază în tine:

Claritatea îmi oferă spațiul de a fi eu.

Lumina îmi arată ceea ce contează.

**Iar fiecare alegere conștientă mă apropie de viața pe care
doresc să o trăiesc.**

Rămâi cu aceste cuvinte.

Le lași să se așeze asemenea luminii peste vale.

La marginea pajiștii crește un cireș bătrân.

Ramurile lui sunt pline de flori.

Vântul trece ușor printre ele.

Câteva petale se desprind și dansează în aer.

Una se așază în palma ta.

O privești.

Delicăță.

Simplă.

Întreaga primăvară pare să trăiască în ea.

Și simți cât de mult seamănă claritatea cu această petală.

Vine cu gingășie.

Așază lumină.

Deschide spațiu.

Aduce pace.

Îți închizi ușor palma.

Petala rămâne acolo.

Ca o amintire.

Ca un reper.

Ca promisiunea că fiecare întrebare privită cu răbdare își poate găsi, la timpul ei, lumina.

Îți continui drumul prin pajiște.

Felinarul se află încă în mâna ta, însă soarele urcă tot mai sus.

Lumina zilei cuprinde acum întreaga vale.

Privești flacăra.

Și îi mulțumești.

Te-a ajutat să vezi.

Ceea ce contează.

Ceea ce alegi.

Ceea ce este adevărat pentru tine în această etapă a drumului.

Îl așezi cu grijă lângă o piatră, la marginea cărării.

Lumina lui rămâne aprinsă.

Un reper la care te poți întoarce.

În față, pajiștea devine tot mai liniștită.

Iarba se mișcă în adierea dimineții.

Mai departe se zărește un loc larg, deschis.

Un spațiu în care pământul pare să spună:

Aici poți rămâne.

Aici poți face loc pentru ceea ce ai văzut.

Te apropii.

După ce ai privit cu sinceritate,

după ce ai rămas cu blândețe,

după ce ai luminat ceea ce contează,

vine timpul unei alte întâlniri.

Timpul de a primi ceea ce este.

Respiră.

Lasă lumina Clarității să rămână cu tine.

Fă încă un pas.

În față se deschide următorul prag.

Acceptarea.



Acceptare

Poiana Păcii Interioare

Cărarea se deschide.

În urma ta, Felinarul continuă să ardă liniștit la marginea drumului.

Lumina lui ți-a arătat ceea ce contează.

Ți-a așezat în față adevărul acestei clipe.

Iar acum, pajiștea se lărgeste.

Pașii devin mai lenți.

Soarele a urcat deasupra copacilor, iar lumina lui se așază peste iarbă ca o mângâiere.

În fața ta apare o poiană.

Largă.

Verde.

Tăcută.

Vie.

În mijlocul ei cresc flori de câmp.

La margine stau copaci bătrâni.

Printre firele de iarbă se văd pietre încălzite de soare.

Frunzele căzute se odihnesc aproape de rădăcini.

O pasăre coboară pentru câteva clipe, apoi își continuă zborul.

Privești.

Totul are loc aici.

Florile.

Pietrele.

Frunzele.

Copacii.

Lumina.

Umbra.

Fiecare aparține acestui peisaj.

Și, pentru prima dată de când ai pornit pe această cărare, simți că locul îți cere un singur lucru:

să rămâi.

Te așezi în iarbă.

Pământul îți susține corpul.

Îi simți căldura.

Îi simți stabilitatea.

Respiri.

Umerii se aşază.

Palmele se odihnesc în poală.

Vântul trece prin iarba înaltă asemenea unei ape verzi.

O priveşti cum se mişcă.

Val după val.

Şi înţelegi de ce această etapă poartă numele de Acceptare.

Ai privit.

Ai rămas cu blândeţe.

Ai luminat ceea ce contează.

Acum faci loc.

Loc pentru ceea ce simţi.

Loc pentru ceea ce ai trăit.

Loc pentru omul care eşti astăzi.

Loc pentru întrebările care încă se aşază.

Loc pentru fiecare parte a poveştii tale.

Respiri din nou.

Poiana pare să respire împreună cu tine.

Îţi imaginezi pentru o clipă un călător.

A mers multe zile printr-o pădure deasă.

Pașii lui au fost grăbiți.

Umerii au purtat greutatea drumului.

Mintea lui a strâns întrebări.

Unde trebuie să ajung?

Cât mai este?

Care este drumul potrivit?

Cum voi trece de următoarea cotitură?

Merge.

Și merge.

Până când copacii se răresc.

În fața lui apare o poiană.

Se oprește.

Pentru prima dată după multe zile, vede cerul întreg.

Își lasă bagajul jos.

Se așează.

Respiră.

Pământul îl susține.

Vântul îi răcorește chipul.

Soarele îi încălzește mâinile.

Minutele trec.

Întrebările se aşază una câte una.

Iar călătorul descoperă ceva simplu:

poate rămâne aici pentru o vreme.

Poate privi locul în care se află.

Poate primi această etapă a drumului.

Poate lăsa corpul să se odihnească înainte de următorul pas.

Şi, în acea oprire, apare pacea.

Ca iarba care se ridică după ce vântul a trecut.

Ca apa care îşi regăseşte liniştea.

Ca pământul care primeşte fiecare anotimp şi continuă să hrănească viaţa.

Priveşti poiana din jurul tău.

Observi un copac bătrân.

Trunchiul lui poartă urmele anilor.

O creangă creşte către răsărit.

Alta către apus.

La baza lui se află frunze uscate.

Printre ele se ridică fire noi de iarbă.

Mai aproape de tine, o floare galbenă se deschide spre soare.

Puțin mai departe, un spin își păstrează forma.

Toate cresc din același pământ.

Și aici se află darul Poienii.

Incluziunea.

Pământul primește sămânța.

Primește ploaia.

Primește frunzele care se întorc la el.

Primește rădăcinile.

Primește florile.

Primește spinii.

Le oferă tuturor loc.

Le hrănește.

Le susține.

Le transformă.

Privești această imagine și simți că ea poartă ceva foarte apropiat de iubire.

Iubirea care face loc.

Iubirea care susține.

Iubirea care spune:

„Ai loc aici.”

Lași aceste cuvinte să se așeze.

Ai loc aici.

Le simți coborând încet.

Din gând.

În respirație.

În piept.

În corp.

Ai loc aici.

Cu bucuria ta.

Cu oboseala ta.

Cu visurile tale.

Cu emoțiile tale.

Cu curajul tău.

Cu fragilitatea ta.

Cu partea din tine care știe.

Cu partea care încă întreabă.

Cu zilele luminoase.

Cu zilele în care ai nevoie de răgaz.

Toate aparțin aceleiași povești.

Povestea ta.

Și toate pot sta pentru o vreme în aceeași poiană.

Poate că aceasta este una dintre cele mai profunde forme ale
Acceptării:

să îți oferi apartenență în propria viață.

Să simți că fiecare parte a ta are un loc din care poate fi privită,
înțeleasă și îngrijită.

Îți așezi palma pe pământ.

Simți firele de iarbă.

Căldura.

Textura solului.

Îți amintești de Mama Pământ.

De felul în care poartă pădurile.

Râurile.

Oamenii.

Florile.

Drumurile.

Casele.

Semințele ascunse în adânc.

Întreaga viață își găsește sprijinul aici.

Pământul oferă loc.

Și din acel loc începe creșterea.

O sămânță se așază în întunericul fertil.

Apa o atinge.

Lumina o cheamă.

Timpul își face lucrarea.

Iar într-o zi, din pământ apare primul fir verde.

Poate că transformarea omului seamănă cu această poveste.

Începe prin spațiu.

Prin siguranță.

Prin apartenență.

Prin sentimentul:

„Pot să fiu aici.”

Din acest loc, schimbarea capătă rădăcini.

Vântul trece din nou prin poiană.

Câteva frunze se desprind dintr-un copac și coboară încet.

Una ajunge aproape de mâna ta.

O ridici.

Nuanțele ei poartă urmele anotimpului.

Verde.

Auriu.

Maro.

O privești.

Frunza și-a trăit timpul în ramură.

Acum se întoarce către pământ.

Acolo va deveni hrană.

Ceea ce și-a împlinit rostul se transformă și hrănește ceea ce vine.

Te gândești la propriul drum.

La experiențe care și-au încheiat etapa.

La roluri care au adus învățare.

La povești care ți-au oferit ceva important.

La emoții care au venit cu un mesaj.

Fiecare poate primi un loc.

Fiecare poate lăsa în urmă o înțelegere.

Fiecare poate deveni pământ fertil pentru ceea ce urmează.

Poate că eliberarea începe tocmai aici.

Prin recunoașterea darului.

Prin mulțumirea pentru ceea ce a fost.

Prin așezarea experienței la locul ei.

Și prin deschiderea mâinilor către ceea ce urmează.

Ții frunza câteva clipe.

Apoi o așezi înapoi pe pământ.

Gestul este simplu.

Și totuși, ceva în el pare important.

Un fel de:

Îți mulțumesc.

Te așez aici.

Îmi continui drumul.

Respiri.

Simți mai mult spațiu.

Poate că în acest spațiu apare un mesaj:

Primesc ceea ce este.

Îi ofer un loc în povestea mea.

Îmi îndrept energia către ceea ce poate înflori de aici.

Rămâi cu aceste cuvinte.

Poiana le cuprinde.

Pământul le primește.

Vântul le poartă printre ierburi.

Mai departe vezi un mic cerc de pietre.

Te ridici și mergi până la el.

Pietrele au forme diferite.

Unele sunt netede.

Altele poartă muchii.

Una este aproape albă.

Alta are nuanța pământului după ploaie.

Te așezi în centru.

Te întrebi:

Ce pot primi astăzi exact așa cum se arată?

Lași întrebarea să rămână.

Apoi:

Ce experiență își caută locul în povestea mea?

Și:

Unde îmi pot așeza energia cu mai multă grijă?

Răspunsurile pot veni în cuvinte.

În imagini.

Într-o senzație.

Într-o respirație mai adâncă.

Poate chiar în liniște.

Fiecare formă este suficientă pentru această clipă.

Acceptarea are răbdare.

Ea știe că adevărul își găsește propriul ritm.

În mijlocul poienii crește o tufă de trandafiri sălbatici.

Unele flori sunt complet deschise.

Altele sunt boboci.

Câteva petale se odihnesc pe pământ.

Printre ramuri apar și spinii.

Privești întregul.

Frumusețea lui vine tocmai din această complexitate.

Petală.

Boboc.

Frunză.

Spin.

Pământ.

Fiecare are locul său.

Te gândești la tine.

La felul în care uneori ai dorit să păstrezi doar părțile ușor de iubit.

Astăzi, poiana îți arată o posibilitate mai largă.

Să îți întâmpini întreaga ființă.

Partea curajoasă.

Partea sensibilă.

Partea care creează.

Partea care are nevoie de odihnă.

Partea care știe direcția.

Partea care încă explorează.

Toate pot trăi sub același cer.

Și în acest spațiu apare un sentiment nou.

Apartenența.

Apartin propriei mele vieți.

Apartin poveștii mele.

Apartin acestei clipe.

Apartin Vieții.

Soarele urcă lent.

Lumina cade acum direct peste poiană.

Te întinzi pentru câteva clipe în iarbă.

Privești cerul.

Atât de larg.

Atât de senin.

Norii trec încet.

Fiecare are forma lui.

Fiecare își continuă drumul.

Cerul le oferă spațiu tuturor.

Și înțelegi că Acceptarea seamănă și cu cerul.

Poartă.

Cuprinde.

Lasă loc.

În această deschidere, fiecare emoție poate veni cu mesajul ei.

Bucuria poate spune:

„Privește ceea ce te hrănește.”

Oboseala poate spune:

„Oferă-ți odihnă.”

Teama poate spune:

„Apropie-te cu grijă.”

Tristețea poate spune:

„Rămâi puțin cu ceea ce contează.”

Entuziasmul poate spune:

„Aici este ceva viu.”

Fiecare mesaj aduce o informație.

Tu îl primești.

Îl asculți.

Îi oferi loc.

Și apoi alegi.

Acceptarea devine astfel un spațiu fertil între ceea ce trăiești și ceea ce alegi să faci mai departe.

Îți amintești de Felinar.

Claritatea ți-a arătat adevărul.

Poiana te învață să îl primești.

Acesta este pasul de acum.

Să vezi.

Să faci loc.

Să respiri alături de ceea ce este.

Și din această așezare să alegi energia pe care vrei să o duci mai departe.

Poate către un gest.

Poate către o conversație.

Poate către o limită mai clară.

Poate către odihnă.

Poate către iertare.

Poate către un început.

Poate către închiderea unui capitol cu recunoștință.

Acceptarea creează spațiul în care alegerea devine liberă.

În depărtare se aude vântul.

La început ca o șoaptă.

Apoi frunzele copacilor încep să se miște.

Îți ridici privirea.

Deasupra poienii, cerul pare mai larg decât înainte.

Câteva păsări trec în zbor.

Aripile lor se deschid în aerul dimineții.

Le urmărești.

Și simți că următoarea etapă se apropie.

Poiana ți-a oferit pământ.

Ți-a oferit apartenență.

Ți-a oferit spațiu.

Iar spațiul deschide ceva nou.

Libertatea.

Mai rămâi puțin.

Palmele tale ating iarba.

Pământul este încă acolo.

Stabil.

Generos.

Prezent.

Îți amintește:

Ai loc aici.

Zâmbești.

Respiri.

Și lași aceste cuvinte să devină parte din tine.

Am loc în propria mea viață.

Fiecare parte din mine poate fi întâmpinată cu iubire.

Fiecare experiență poate aduce înțelegere.

Din acceptare se deschide spațiul alegerii.

Te ridici.

Privești poiana pentru ultima dată.

Florile continuă să înflorească.

Frunzele se odihnesc pe pământ.

Pietrele păstrează căldura soarelui.

Copacii își întind ramurile.

Totul are loc.

Totul aparține.

Și poate că acesta este darul pe care îl vei purta mai departe:

viața ta are spațiu pentru întreaga ta poveste.

Fă încă un pas.

La capătul poienii, copacii se răresc.

Cerul se deschide larg.

Vântul îți atinge chipul.

Respirația devine mai amplă.

Poiana rămâne în urmă ca un pământ bun în care ai așezat ceea ce ai primit.

În fața ta se află următorul prag.

Un cer larg.

O adiere.

Un spațiu care invită la mișcare.

Libertatea.

Cerul Deschis.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Libertate

Cerul Deschis

Mai rămâi o clipă la marginea Poienii.

Pământul îți păstrează încă pașii.

Iar în tine rămân cuvintele pe care le-ai primit acolo:

Ai loc aici.

Le porți cu tine asemenea unei semințe.

În fața ta, copacii se răresc.

Cerul se deschide.

Albastru.

Larg.

Luminos.

Vântul coboară dinspre coline și îți atinge chipul.

Îți ridici privirea.

Respiri adânc.

Aerul intră în piept și creează spațiu.

Încă o respirație.

Și încă una.

Cu fiecare inspirație, lumea pare mai largă.

Cu fiecare pas, corpul se simte mai ușor.

Poiana ți-a oferit pământul.

Acum, cerul îți oferă întinderea.

Și între ele pășești tu.

Cu rădăcini.

Cu aripi.

Cărarea urcă lin.

Iarba înaltă dansează de o parte și de alta.

Vântul trece prin ea și creează valuri verzi care aleargă peste colină.

Te oprești.

Privești.

Vântul își urmează drumul.

Atinge florile.

Mișcă frunzele.

Poartă parfumul pământului.

Ridică semințele și le duce către alte locuri.

Fiecare lucru îi răspunde în felul său.

Iarba se apleacă.

Copacul își mișcă ramurile.

Pasărea își deschide aripile.

Și în această mișcare apare o înțelegere:

Libertatea înseamnă să rămâi deschis Vieții.

Să simți vântul.

Să îți cunoști aripile.

Să alegi felul în care pășești mai departe.

Continui să urci.

De sus, poiana se vede întreagă.

Mai departe se zărește pădurea.

Cărarea.

Pârâul.

Locurile prin care ai trecut.

Le privești cu recunoștință.

Fiecare ți-a oferit ceva.

Oglinda — privirea.

Apa — blândețea.

Felinarul — claritatea.

Poiana — apartenența.

Toate se așază acum în povestea ta asemenea unor repere pe o hartă.

Vântul îți atinge din nou obraji.

De data aceasta, simți în el o invitație:

primește spațiul care se deschide.

Respiri.

Și observi cât de firesc apare acest spațiu după Acceptare.

Când ceea ce este primește un loc,

mâinile se deschid.

Respirația se lărgeste.

Privirea urcă.

Iar alegerea capătă libertate.

La marginea cărării observi ceva alb.

O pană.

Vântul o ridică pentru câteva clipe.

O poartă prin aer.

O lasă să coboare.

Apoi o ridică din nou.

Urmărești dansul ei.

Atât de ușor.

Atât de firesc.

Întinzi palma.

Pana se așază în ea.

O privești.

Fină.

Albă.

Aproape fără greutate.

Îți amintește că libertatea poate avea și această formă.

O inimă care știe să se miște.

Să se adapteze.

Să primească schimbarea.

Să rămână în legătură cu direcția ei.

Ții pana între degete.

Vântul îi mișcă firele subțiri.

Și un mesaj se așază în tine:

Îmi deschid viața către posibilitate.

Îmi păstrez direcția și primesc mișcarea drumului.

Am încredere în capacitatea mea de a alege.

Îți scoți jurnalul.

Așezi pana între două pagini.

Mai mult decât un obiect, păstrezi acolo o stare.

Aerul.

Spațiul.

Încrederea.

Închizi coperta și continui.

Colina coboară lin către o vale.

Vântul aduce cu el miros de fân proaspăt cosit.

Parfum de tei.

Prospețimea unei ape care curge undeva printre pietre.

Închizi ochii.

Respiri.

Pentru câteva clipe, simți întreaga natură în aceeași respirație.

Pământul.

Aerul.

Soarele.

Apa din depărtare.

Și apare o altă înțelegere:

Libertatea este și spațiul pe care îl oferi fiecărei clipe.

Spațiul în care un zâmbet poate înflori.

Spațiul în care o emoție își poate aduce mesajul.

Spațiul în care o alegere poate prinde contur.

Spațiul în care iubirea își poate deschide aripile.

Rămâi cu această imagine.

O inimă largă asemenea cerului.

Capabilă să cuprindă.

Capabilă să aleagă.

Capabilă să iubească.

Mai departe, valea se deschide.

Un câmp întreg dansează sub vânt.

Macii își mișcă petalele.

Spicele aurii se apleacă și se ridică.

Semințe mici se desprind și pornesc prin aer.

Le urmărești.

Unele vor cădea aproape.

Altele vor călători departe.

Fiecare poartă în ea posibilitatea unei noi vieți.

Atunci înțelegi că Libertatea și înflorirea se întâlnesc aici.

O sămânță are nevoie de rădăcini.

Și are nevoie de spațiu.

De pământ.

Și de vânt.

De locul din care pornește.

Și de deschiderea către ceea ce poate deveni.

Poate că și omul crește la fel.

Își cunoaște valorile.

Își simte rădăcinile.

Și, din acel loc, își permite să exploreze.

Să aleagă.

Să creeze.

Să își extindă viața către orizonturi noi.

Pe cer apare o pasăre.

Un șoim.

Plutește deasupra colinelor cu aripile larg deschise.

Pentru câteva clipe pare complet nemișcat.

Vântul îl poartă.

Apoi își schimbă ușor unghiul aripilor și întregul zbor capătă o nouă direcție.

Îl urmărești.

În mișcarea lui există forță.

Și încredere.

Vântul și aripile lucrează împreună.

Șoimul simte aerul.

Îi răspunde.

Își păstrează echilibrul.

Alege direcția.

Și zboară.

Imaginea rămâne cu tine.

Poate că adevărata libertate seamănă cu acest zbor.

Viața aduce mișcare.

Tu aduci prezență.

Viața deschide posibilități.

Tu alegi.

Vântul schimbă peisajul.

Aripile își amintesc cum să zboare.

În piept se așază o propoziție:

Încrederea îmi deschide aripile.

O repeți încet.

Încrederea îmi deschide aripile.

Și simți cât de mult spațiu există în aceste cuvinte.

Îți continui drumul.

Cerul devine și mai larg.

Câteva păsări apar în depărtare și desenează cercuri deasupra câmpului.

Le privești.

Fiecare urmează curenții aerului în felul ei.

Fiecare își găsește locul.

Și totuși, toate aparțin aceluiași cer.

Te gândești la oameni.

La drumurile lor.

La alegerile lor.

La felurile diferite în care o viață poate înflori.

Unii își construiesc aripi prin studiu.

Alții prin iubire.

Prin curaj.

Prin creație.

Prin familie.

Prin călătorii.

Prin liniște.

Prin întoarcere către ceea ce contează.

Fiecare drum are forma lui.

Și fiecare om are dreptul la propriul cer.

În această imagine simți ceva foarte apropiat de respect.

Libertatea ta crește alături de libertatea celuiilalt.

Spațiul tău poate exista lângă spațiul lui.

Alegerile tale pot purta adevărul tău, iar alegerile lui pot purta adevărul lui.

Sub același cer.

Vântul aduce din depărtare sunetul clopoțelilor unei turme.

Clinchetul apare.

Se pierde.

Revine.

Asemenea unor amintiri dragi.

Îți vin în minte momentele în care te-ai simțit liber.

Poate o dimineață în care ai mers desculț prin iarbă.

Poate o călătorie.

Poate un drum făcut fără grabă.

Poate râsul unui copil.

Poate o alegere pe care ai făcut-o pentru tine.

Poate clipa în care ai spus ceea ce simțai cu adevărat.

Poate ziua în care ai deschis o ușă către ceva nou.

Le lași să vină.

Fiecare poartă un parfum.

O culoare.

O senzație.

Și simți recunoștință.

Pentru toate momentele în care viața ți-a arătat cât de larg poate fi
orizontul.

Un gând ră sare:

Inima mea este asemenea cerului.

Cu fiecare deschidere poate primi mai multă iubire.

Cu fiecare alegere conștientă poate dăruia mai multă lumină.

Respiri.

Și simți pace.

Ajungi la o stâncă de unde întreaga vale se vede până departe.

Te așezi.

Vântul trece pe lângă tine.

Cerul și pământul se întâlnesc la orizont într-o linie aproape nevăzută.

Privești această întindere și simți că ceva asemănător se întâmplă și în tine.

Spațiul se lărgeste.

Întrebările devin mai simple.

Ce aleg să duc mai departe?

Ce vreau să trăiesc mai mult?

Ce îmi deschide viața?

Ce alegere îmi apropie pașii de valorile mele?

Le lași să rămână.

Fiecare întrebare este asemenea unei ferestre deschise.

Prin ea intră aer.

Lumină.

Posibilitate.

Iar răspunsurile își vor găsi propriul moment.

Cobori de pe stâncă.

Vântul îți însoțește pașii.

Merge alături de tine asemenea unui prieten care cunoaște frumusețea tăcerii.

Câmpul se întinde până la orizont.

Cerul pare atât de aproape, încât aproape îl poți atinge.

Simți că și inima poate deveni la fel de cuprinzătoare.

Să ofere loc bucuriei.

Iubirii.

Curiozității.

Odihnei.

Visurilor.

Alegerilor.

Fiecărei părți din viață care cere spațiu pentru a crește.

Începi să înțelegi Libertatea dintr-un loc nou.

Ca deschidere.

Ca prezență.

Ca încredere.

Ca puterea de a spune:

Aceasta este viața mea.

Acestea sunt valorile mele.

Acesta este pasul pe care îl aleg acum.

Mergi.

Vântul devine mai blând.

O floare de pe marginea drumului își lasă petalele să danseze în adiere.

O privești.

Dansul face parte din frumusețea ei.

Fiecare mișcare îi schimbă forma pentru o clipă.

Și fiecare formă rămâne a ei.

Așa sunt și anotimpurile vieții.

Unele aduc proșpețime.

Unele aduc schimbare.

Unele aduc semințe.

Unele aduc recolte.

Fiecare are un dar.

O inimă deschisă le poate întâmpina pe toate cu curiozitate.

Și din fiecare anotimp poate lua ceea ce hrănește următoarea înflorire.

Ajungî pe cea mai înaltă colină.

În fața ta se deschide întreaga lume.

Munți.

Păduri.

Râuri.

Grădini.

Câmpuri aurii.

Sate așezate în vale.

Drumuri care dispar în zare.

Toate fac parte din același peisaj.

Te întorci cu privirea către locurile prin care ai trecut.

Și vezi cât de firesc s-au legat.

Fiecare întâlnire te-a adus aici.

Fiecare pas a pregătit următorul.

Fiecare alegere a deschis ceva.

Poiana Acceptării ți-a oferit loc.

Iar din acel loc s-a născut spațiul alegerii.

Acum înțelegeți:

**Libertatea este felul în care aleg să trăiesc în spațiul pe care
Viața mi-l oferă.**

Cu prezență.

Cu responsabilitate.

Cu curaj.

Cu iubire.

Cu bucurie.

Îți așezi palma pe inimă.

Stai câteva clipe.

Vântul trece peste colină.

Soarele încălzește pământul.

Respirația ta își găsește ritmul.

Și simți recunoștință.

Pentru aripi.

Pentru rădăcini.

Pentru drum.

Pentru fiecare alegere care te-a apropiat de tine.

Poate că Libertatea nu mai este un loc spre care te îndrepti.

A devenit o stare pe care o porți.

Felul în care respiri.

Felul în care alegi.

Felul în care primești schimbarea.

Felul în care îți deschizi viața către ceea ce poate înflori.

Rămâi aici.

În spațiul acesta larg.

În această dimineață.

Sub acest cer.

Și lasă Libertatea să se așeze în tine.

După câteva clipe, auzi un sunet.

Foarte fin.

Un susur.

Îți ridici privirea.

Dincolo de colină, printre copaci, lumina se reflectă în apă.

Pornind către ea, sunetul devine mai limpede.

Apă care curge peste pietre.

Rece.

Vie.

Cristalină.

Vântul te-a învățat să te deschizi.

Cerul ți-a oferit spațiu.

Aripile ți-au amintit de încredere.

Iar acum, apa te cheamă către o altă întâlnire.

O întâlnire care a fost prezentă, tăcut, în fiecare prag de până aici.

În răbdarea Oglinzii.

În blândețea Mâinilor.

În lumina Felinarului.

În pământul Poienii.

În spațiul Cerului.

Te apropii.

Susurul devine cântec.

Printre copaci apare un izvor.

Apa lui strălucește în lumina zilei.

Te oprești.

Respiri.

Și simți că ai ajuns într-un loc cunoscut.

Ca și cum fiecare pas al călătoriei te-ar fi purtat, încet, către această apă.

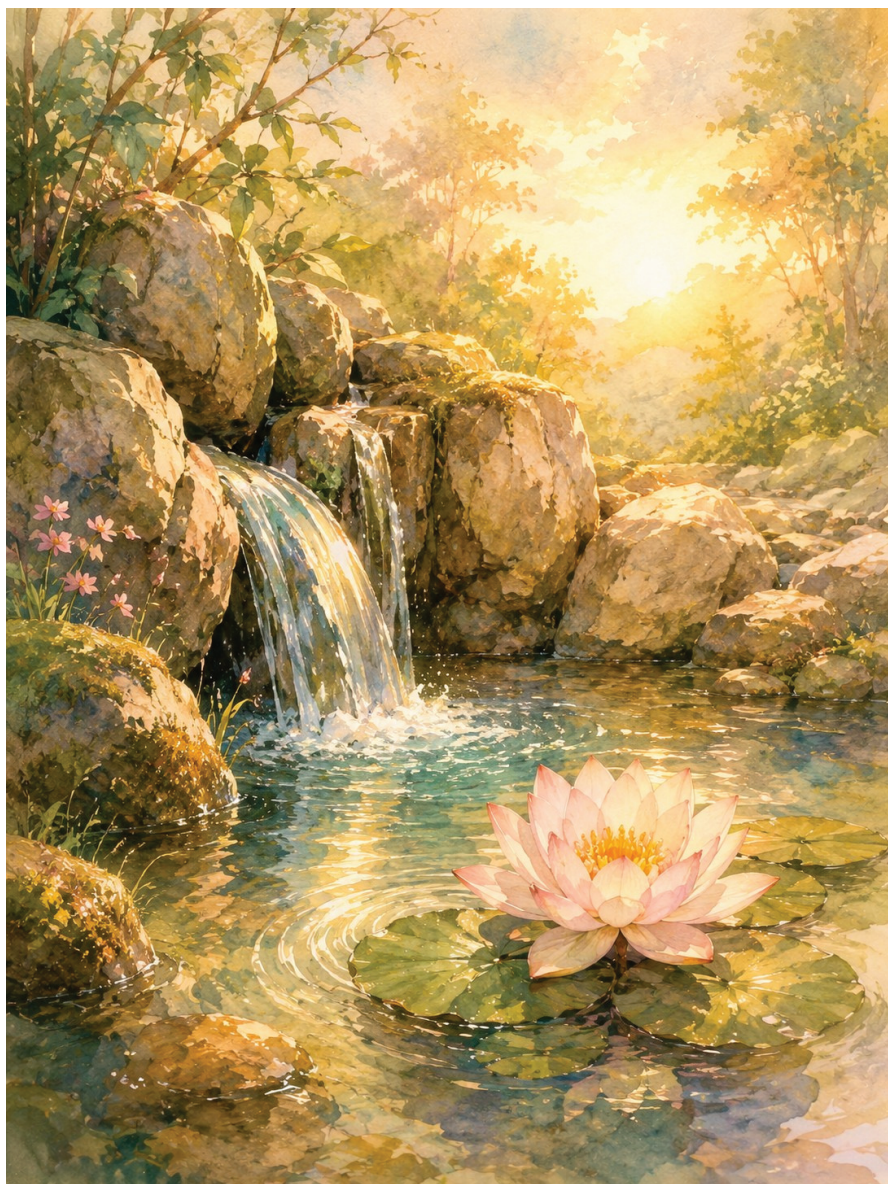
Încă un pas.

Apoi încă unul.

În fața ta se deschide următorul prag.

Iubirea.

Izvorul Iubirii.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Iubire

Izvorul Iubirii

Susurul apei devine tot mai limpede.

Cobori încet de pe colină.

Cerul larg al Libertății rămâne deasupra ta, iar vântul îți mai atinge din când în când obrazii.

Pașii te poartă printre copaci.

Lumina cade în fâșii aurii peste cărare.

Aerul devine mai răcoros.

Și, după încă o cotitură, îl vezi.

Izvorul.

Apa se naște dintre pietre și curge într-un mic bazin limpede.

Soarele se reflectă pe suprafața ei în mii de sclipiri.

Lângă apă crește un lotus.

Petalele lui sunt deschise către lumină.

Roz pal.

Albe către margini.

Atât de delicate, încât par pictate de dimineață.

Te oprești.

Vântul tace pentru câteva clipe.

Apa continuă să curgă.

Și simți că ai ajuns într-un loc care îți este, într-un fel tainic, cunoscut.

Te așezi lângă izvor.

Îți apropii palmele de apă.

Rece.

Limpede.

Vie.

Bei.

Apa îți răcorește buzele.

Gâtul.

Pieptul.

Corpul o primește firesc.

Mai iei o înghițitură.

Și încă una.

Rămâi.

Până acum, fiecare simbol al călătoriei ți-a oferit o mișcare.

Oglinda te-a invitat să privești.

Blândețea te-a învățat să rămâi.

Felinarul a adus lumină.

Poiana ți-a oferit loc.

Cerul ți-a deschis spațiul.

Iar Izvorul îți aduce un singur cuvânt:

Curge.

Îl lași să se așeze.

Curge.

Apa îl rostește prin fiecare picătură.

Prin fiecare undă.

Prin fiecare fir care își găsește drumul printre pietre.

Privești lotusul.

Rădăcinile lui se află în apă.

Tulpina urcă spre suprafață.

Floarea se deschide în lumină.

Dintr-odată îți vine în minte o poveste.

Se spune că, într-o grădină ascunsă între munți, exista cândva un izvor asemenea acestuia.

Lângă el creștea un lotus.

Oamenii care ajungeau acolo se opreau să admire floarea.

Îi priveau petalele.

Culorile.

Felul în care lumina se așeza peste ea.

Într-o zi, un copil a venit în grădină împreună cu un bătrân grădinar.

Copilul a stat mult timp privind lotusul.

Apoi și-a mutat privirea către apă.

— De ce toată lumea privește floarea? a întrebat el.

Grădinarul a zâmbit.

S-a aplecat și și-a trecut degetele prin izvor.

— Pentru că floarea se vede, a spus el. Iar apa este cea care o hrănește.

Copilul a privit din nou lotusul.

Apoi izvorul.

Apoi rădăcinile ascunse sub apă.

Și a rămas tăcut.

Grădinarul a continuat:

— Oamenii admiră ceea ce înflorește. Viața însă începe mult mai adânc.

Copilul a zâmbit.

În fața lui, floarea părea acum și mai frumoasă.

Pentru că vedea și izvorul.

Rămâi cu această imagine.

Floarea.

Apa.

Rădăcinile.

Lumina.

Toate aparțin aceleiași povești.

Poate că iubirea seamănă cu izvorul.

Hrănește ceea ce crește.

Dă putere rădăcinilor.

Ajunge la floare.

Se transformă în culoare.

În parfum.

În rod.

În gest.

În privire.

În cuvintele pe care le oferi.

În felul în care ai grijă de tine.

În felul în care rămâi lângă cineva drag.

În felul în care te întorci, iar și iar, către ceea ce prețuiești.

Un mesaj se așază în tine:

Iubirea este izvorul din care toate lucrurile prind rădăcini.

Respiri.

Și simți cât de firesc se leagă acest adevăr de călătoria de până acum.

Din iubire se hrănește blândețea.

Din iubire crește curajul.

Din iubire capătă rădăcini libertatea.

Din iubire înflorește bucuria.

Îți lași din nou mâna în apă.

În jurul degetelor apar cercuri.

Unul.

Apoi altul.

Și încă unul.

Se largesc.

Ating marginea bazinului.

Se întâlnesc între ele.

Privești.

Un gest poate face același lucru.

Un cuvânt cald.

O privire.

O mână întinsă.

O îmbrățișare.

Un zâmbet.

O clipă în care alegi să fii cu adevărat prezent.

Fiecare pornește dintr-un punct mic.

Și apoi merge mai departe.

Atinge un om.

Acel om duce cu el ceva din întâlnire.

Poate într-o conversație.

Poate acasă.

Poate într-o altă zi.

Și astfel iubirea continuă să călătorească prin lume.

Cerc după cerc.

Inimă după inimă.

Un alt mesaj se așază:

Ceea ce dăruiesc cu iubire își găsește drumul.

Ridici privirea.

Deasupra izvorului, o salcie își coboară ramurile aproape de apă.

Frunzele ei ating din când în când suprafața.

Apa le primește.

Le mângâie.

Apoi merge mai departe.

La câțiva metri apar două căprioare.

Pășesc încet.

Se apropie.

Beau.

Ridică pentru o clipă capetele.

Apoi se întorc către pădure.

Izvorul rămâne.

Curge.

Primește.

Hrănește.

Dăruiește.

Prospețimea lui rămâne vie tocmai prin curgere.

Înțelege ceva important.

Iubirea are nevoie și de un loc în care să se nască din nou.

De grijă.

De odihnă.

De limite sănătoase.

De timp.

De lucrurile care te hrănesc.

De oamenii lângă care respirația ta se așază.

De gesturile prin care te întâlnești cu aceeași căldură pe care o oferi lumii.

Îți amintești de toate momentele în care ai avut grijă de ceilalți.

Ai ascultat.

Ai încurajat.

Ai susținut.

Ai oferit.

Astăzi, izvorul îți amintește să păstrezi vie și sursa.

Un pahar cu apă.

O plimbare.

Câteva minute de liniște.

O masă savurată în tihnă.

Un cuvânt bun oferit ție.

O alegere care respectă ceea ce simți.

Un răgaz.

Gesturi mici.

Apa unei vieți hrănite zi după zi.

Îți cuprinzi genunchii cu brațele și privești lotusul.

Soarele urcă.

Petalele lui se deschid și mai mult.

Floarea își trăiește frumusețea.

Izvorul continuă să o hrănească.

Și înțelegi:

înflorirea are nevoie de iubire.

Uneori lumea vede floarea.

Rezultatul.

Curajul.

Zâmbetul.

Reușita.

Frumusețea.

În spatele lor există însă întotdeauna rădăcini.

Timp.

Grijă.

Răbdare.

Apă.

Iubire.

Îți amintești de propria ta înflorire.

De toate lucrurile care au crescut încet.

De alegerile mici.

De diminețile în care ai continuat.

De oamenii care te-au susținut.

De gesturile prin care te-ai susținut tu.

Poate că multe dintre florile vieții tale au început exact așa.

Într-un loc liniștit.

Aproape nevăzut.

La izvor.

Apa iese din bazin și pornește printre pietre.

Te ridici și mergi alături de ea.

Izvorul devine pârau.

Pârâul se lărgeste.

Pe mal cresc flori mici.

Albastre.

Galbene.

Mov.

Fiecare își întoarce fața către soare.

Într-un loc, apa se oprește pentru câteva clipe într-un ochi liniștit.

Suprafața devine aproape nemișcată.

Cerul se oglindește în ea.

Te oprești și tu.

Simți că și iubirea cunoaște asemenea momente.

Curge.

Și se odihnește.

Dăruiește.

Și primește.

Se deschide.

Și își adună din nou puterea.

Există o respirație a iubirii.

Primesc.

Iubesc.

Curg.

Le rostești încet.

Primesc.

Iubesc.

Curg.

Cuvintele se așază în același ritm cu apa.

Urmezi râul.

În depărtare apare un lac.

Suprafața lui este liniștită.

Cerul întreg se oglindește în apă.

Norii.

Lumina.

Copacii.

Păsările care trec deasupra.

Te așezi pe o piatră la marginea lacului.

Privești.

Apa cuprinde întregul cer.

Și totuși rămâne apă.

Poate că iubirea are și această calitate.

Poate cuprinde.

Poate primi diferențe.

Poate oferi spațiu.

Și fiecare om își poate păstra propria frumusețe.

În jurul lacului cresc flori diferite.

Unele mici.

Altele înalte.

Unele albe.

Altele roșii.

Unele poartă parfum.

Altele oferă doar culoare.

Fiecare este ea însăși.

Și tocmai împreună creează grădina.

Atunci înțelege:

Iubirea ajută fiecare ființă să înflorească în propria frumusețe.

O lași să fie.

O încurajează.

O susține.

O privește cu respect.

Câțiva nori se adună deasupra lacului.

Începe o ploaie ușoară.

Picături calde ating suprafața apei.

Cercuri peste cercuri.

Te adăpostești pentru câteva minute sub ramurile unui copac.

Ploaia vine repede.

Și la fel de repede se îndepărtează.

Soarele reapare.

O rază traversează picăturile rămase în aer.

Deasupra lacului se formează un curcubeu.

Roșu.

Portocaliu.

Galben.

Verde.

Albastru.

Violet.

Privești.

Culorile stau una lângă alta.

Fiecare își păstrează nuanța.

Împreună alcătuiesc aceeași lumină.

Simți că iubirea seamănă cu acest curcubeu.

Primește toate culorile unei ființe.

Bucuria.

Blândețea.

Curajul.

Sensibilitatea.

Speranța.

Recunoștința.

Puterea.

Liniștea.

Și le așază într-un întreg.

Un mesaj se așază în tine:

Iubirea unește culorile inimii mele.

Din această armonie crește pacea.

Din această pace se naște bucuria de a trăi.

Curcubeul rămâne pe cer câteva clipe.

Apoi lumina își continuă călătoria.

Apa își continuă curgerea.

Iar tu mergi alături de ea.

Malurile devin tot mai verzi.

Fluturi trec deasupra florilor.

Albinele își urmează dansul.

În aer se simte mirosul cald al unei livezi.

Ajungî între meri.

Ramurile lor poartă fructe.

Unele încă mici.

Altele aproape coapte.

Ridici mâna și atingi o creangă.

Copacul își poartă rodul firesc.

Rădăcinile lui au primit apă.

Trunchiul a crescut.

Ramurile s-au deschis.

Florile au venit la timpul lor.

Iar acum apare rodul.

Iubirea are aceeași răbdare.

Hrănește rădăcinile.

Așteaptă.

Rămâne.

Și într-o zi, ceea ce a fost îngrijit începe să rodească.

Într-o relație mai caldă.

Într-o alegere mai sinceră.

Într-o limită așezată cu respect.

Într-o îmbrățișare.

Într-un proiect creat cu sens.

Într-o zi trăită cu prezență.

În felul în care privești omul din fața ta.

În felul în care te privești pe tine.

Mai departe, râul trece pe lângă o poiană.

Auzi râsete.

Copii aleargă aproape de apă.

Un băiat așază o bărcuță de lemn pe râu.

O fetiță împletește o coroniță din flori de câmp.

Alt copil încearcă să construiască un turn din pietre rotunde.

Puțin mai departe, câțiva adulți stau de vorbă.

Un om întinde o cană cu apă altuia.

O femeie zâmbește.

Un bătrân privește copiii și râde.

Te oprești.

Primești această scenă.

Atât de simplă.

Atât de vie.

Și simți cum iubirea apare în mii de forme mărunte.

Într-o mână întinsă.

În timpul oferit.

În atenție.

În joacă.

Într-un loc păstrat pentru cineva la masă.

În întrebarea:

„Cum ești?”

În bucuria cu care primești răspunsul.

Poate că iubirea trăiește cel mai des aici.

În lucrurile simple.

În viața de fiecare zi.

În clipele care devin prețioase tocmai pentru că suntem prezenți în ele.

Te așezi pe iarbă.

Râul trece prin fața ta.

Te gândești la oamenii pe care îi iubești.

Poate apar chipuri.

Familie.

Prieteni.

Un copil.

Un om care a intrat în viața ta pentru o vreme.

Un om care a rămas.

Un om de la care ai învățat ceva.

Fiecare relație a lăsat o urmă.

Fiecare întâlnire a adus o culoare.

Unele au adus apropiere.

Altele înțelegere.

Unele ți-au arătat cât de mult poți dăruia.

Altele cât de important este să primești.

Toate fac parte din aceeași curgere.

Și simți recunoștință.

Pentru ceea ce ai primit.

Pentru ceea ce ai oferit.

Pentru felul în care iubirea a continuat să își găsească drumul prin viața ta.

Privești râul.

A pornit dintr-un izvor mic.

Apoi a crescut.

A întâlnit pietre.

Flori.

Păduri.

Oameni.

Lacul.

Ploaia.

Lumina.

Și continuă.

Înțelegi acum mai limpede mesajul lui:

Iubirea își împlinește rostul prin curgere.

Se naște în relația cu tine.

Se așază în felul în care trăiești.

Și apoi ajunge către lume.

Prin ceea ce crezi.

Prin ceea ce dăruiești.

Prin felul în care îi faci pe oameni să se simtă în preajma ta.

Prin valorile pe care le trăiești.

Prin urmele pe care le lași.

Întoarcerea către tine deschide astfel și o întoarcere către ceilalți.

Dintr-un loc hrănit.

Dintr-un izvor viu.

Soarele urcă mai sus.

Lumina lui cade peste râu.

Apa devine aurie.

Pentru câteva clipe pare că lumina și apa curg împreună.

Îți amintești curcubeul.

Lotusul.

Copilul și grădinarul.

Cercurile din apă.

Livada.

Oamenii din poiană.

Toate spun aceeași poveste.

Iubirea hrănește.

Iubirea cuprinde.

Iubirea unește.

Iubirea dăruiește.

Iubirea curge.

Îți așezi palma pe piept.

Respiri.

Și formulezi, în ritmul tău:

Primesc iubirea.

Cultiv iubirea.

Dăruiesc iubirea.

Las iubirea să curgă prin felul în care trăiesc.

Mai rămâi puțin.

Aici.

Lângă apă.

Lângă tine.

După câteva clipe, râsetele din poiană devin mai puternice.

Un copil aleargă cu brațele deschise.

Altul începe să danseze.

Un bărbat bate ritmul cu palmele.

Cineva cântă.

Lumina soarelui cade peste ei.

Râul strălucește.

Florile par mai colorate.

Păsările își ridică glasurile.

Întreaga poiană începe să respire într-o energie nouă.

O recunoști.

A apărut deja în multe locuri ale drumului.

Într-un zâmbet.

Într-o floare.

Într-un răsărit.

În libertatea vântului.

În apa Izvorului.

Acum însă se apropie.

Luminoasă.

Jucăușă.

Vie.

Bucuria.

Înțelegi atunci ceva foarte simplu.

Iubirea a hrănit rădăcinile.

A udat grădina.

A deschis florile.

Iar acum grădina începe să se bucure de propria ei înflorire.

Te ridici.

Apa își continuă drumul.

În tine rămâne Izvorul.

Rămâne lotusul.

Rămâne curgerea.

Privești spre poiana luminată de soare.

Un zâmbet apare firesc.

Fă încă un pas.

Iubirea a pregătit drumul.

Iar drumul începe acum să înflorească în...

Bucurie.

Luminișul Soarelui.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Bucurie

Luminișul Soarelui

Lași în urmă cântecul Izvorului.

Apa continuă să curgă printre pietre, iar sunetul ei te însoțește încă o vreme.

Apoi, încet, peste susurul apei se așază alte sunete.

Râsete.

Pași.

Cântec.

Vântul le poartă printre copaci până la tine.

Ridici privirea.

Soarele a urcat deasupra pădurii.

Lumina lui este largă acum.

Aurie.

Vie.

Cărarea urcă printre flori de câmp.

Galben.

Alb.

Mov.

Roșu.

Fiecare culoare pare mai intensă în lumina zilei.

Continui să mergi.

Râsetele se apropie.

Și, după ultima perdea de copaci, pădurea se deschide.

În fața ta apare un luminiș.

Luminișul Soarelui.

Soarele îmbrățișează întreaga poiană.

Unii oameni dansează desculți prin iarbă.

Alții cântă.

Copiii aleargă printre flori, iar râsul lor se ridică spre cer asemenea unor stoluri de păsări.

Un bătrân bate ritmul cu palmele.

O femeie își ridică brațele către soare.

Cineva se odihnește sub un copac și privește.

Fiecare trăiește clipa în felul său.

Și tocmai această diversitate face luminișul atât de viu.

Te oprești.

Privești.

Un zâmbet apare firesc.

Mai întâi mic.

Apoi mai larg.

Și simți cum ceva se deschide în tine.

Bucuria.

Atât de simplă.

Atât de prezentă.

Atât de vie.

Poate că ai întâlnit-o de multe ori până acum.

Într-o dimineață luminoasă.

Într-o îmbrățișare.

În râsul unui copil.

Într-o masă împărțită cu oameni dragi.

Într-un cântec auzit la momentul potrivit.

În parfumul unei flori.

În clipa în care ai simțit, pur și simplu:

Ce bine este să fii aici.

Un copil aleargă spre tine.

În mână ține o floare galbenă.

Se oprește.

Ți-o întinde.

O primești.

El zâmbeste.

Apoi se întoarce la joc.

Privești floarea.

Mică.

Luminoasă.

O simplă floare de câmp.

Și, în mâna ta, devine un dar.

Simți că bucuria încapă uneori într-un singur gest.

Într-o floare.

Într-un zâmbet.

Într-o mână întinsă.

Într-o clipă în care doi oameni se întâlnesc cu adevărat.

Ridici privirea către soare.

Lumina cade peste copilul care aleargă.

Peste iarba înaltă.

Peste oamenii care dansează.

Peste floarea din palma ta.

Același soare.

Aceeași lumină.

Și un mesaj se așază în tine:

Bucuria crește atunci când o împărtășesc.

Lumina dăruită se întoarce în lumină.

Păstrezi floarea și înaintezi prin poiană.

Soarele îți încălzește umerii.

Vântul poartă parfumul florilor.

Iarba îți atinge pașii.

În apropiere, câteva păsări se joacă într-o baltă rămasă după ploaie.

Își scutură aripile.

Stropii sar în aer.

Lumina îi transformă pentru o clipă în mici diamante.

Una dintre păsări sare din nou în apă.

Apoi încă una.

Le privești.

Și râzi.

Un râs curat.

Firesc.

Apare din simpla bucurie de a vedea viața jucându-se.

Rămâi acolo câteva clipe.

Poate că frumusețea unei zile se construiește tocmai din asemenea momente.

Mici.

Aproape nevăzute.

Un joc de lumină.

Un cântec de pasăre.

O adiere.

O floare.

O picătură de apă.

O privire.

Când prezența se așază, lucrurile simple încep să strălucească.

Îți vine în minte o poveste.

Într-o dimineață, o fetiță mergea spre școală.

Pașii ei erau grăbiți.

Gândurile alergau înaintea ei.

Testul de la prima oră.

Tema.

Ziua care abia începea.

Bunicul mergea alături de ea.

La un moment dat, s-a oprit.

Fetița a mai făcut doi pași, apoi s-a întors.

Bunicul arăta către pământ.

Printre frunzele copacilor, o rază de soare se juca pe alee.

— Ce vezi? a întrebat el.

Fetița a privit.

— O rază de lumină.

Bunicul a zâmbit.

— Și eu. Iar astăzi mi-a amintit să ridic privirea.

Fetița a rămas câteva clipe privind lumina.

Apoi a observat frunzele.

Cerul.

O pasăre.

Florile de la marginea drumului.

A inspirat adânc.

Și, când și-a continuat drumul, pașii ei aveau alt ritm.

Ziua era aceeași.

Privirea ei devenise mai largă.

Poate că acesta este unul dintre darurile Bucuriei.

Ne deschide ochii către frumusețea care este deja prezentă.

Mergi mai departe.

Luminișul se transformă într-o pajiște largă.

Vântul mișcă mii de fire de iarbă.

Val după val.

O mare verde.

Te așezi.

Soarele îți încălzește chipul.

Râsetele se aud mai departe, estompate.

Aici, Bucuria are altă formă.

Liniște.

Privești iarba.

Norii.

O albină care trece din floare în floare.

O pasăre care își construiește cuibul.

Și simți o pace luminoasă.

Bucuria trăiește și aici.

În tihnă.

În contemplare.

În clipa în care simți că Viața este suficientă prin simplul fapt că este vie.

Respiri.

Un mesaj se așază:

Bucuria îmi deschide privirea către frumusețea vieții.

Fiecare zi poartă ceva care merită văzut.

Fiecare clipă trăită cu prezență poate deveni celebrare.

Rămâi.

Soarele continuă să strălucească.

Și pentru câteva minute îți oferi bucuria simplă de a fi.

Cărarea te conduce mai departe spre o livadă.

Copacii sunt plini de fructe.

Mere roșii.

Pere aurii.

Prune albastrii.

Ramurile se apleacă sub greutatea roadelor.

Îți amintești de începutul primăverii.

De muguri.

De flori.

De petalele purtate de vânt.

De ploaie.

De soare.

De răbdare.

Fiecare a contribuit la ceea ce vezi acum.

Atingi un măr.

Îl cuprinzi în palmă.

Și simți cât de firesc se leagă această imagine de drumul tău.

Recunoașterea a adus privirea.

Empatia a adus blândețea.

Claritatea a adus lumină.

Acceptarea a făcut loc.

Libertatea a deschis spațiul.

Iubirea a hrănit rădăcinile.

Iar acum...

apare rodul.

Bucuria.

Zâmbești.

Bucuria poartă în ea urmele tuturor anotimpurilor prin care ai trecut.

Ea păstrează ploaia.

Soarele.

Răbdarea.

Rădăcinile.

Florile.

Și le transformă în rod.

Un mesaj se așază:

Bucuria este înflorirea care a învățat să rodească.

În mijlocul livezii vezi o masă lungă din lemn.

Oameni de toate vârstele stau în jurul ei.

Pâine.

Fructe.

Apă.

Flori.

Povești.

Râsete.

Te apropii.

Cineva îți face loc.

O femeie îți întinde o felie de pâine caldă.

Un bărbat îți oferă un ciorchine de struguri.

Un copil pune lângă farfuria ta două prune și zâmbește mulțumit.

Te așezi.

Ia loc.

Două cuvinte.

Și simți cât de mult pot cuprinde.

Apartenență.

Prezență.

Primire.

Împreună.

În jurul mesei, fiecare aduce ceva.

O pâine.

Un fruct.

Un cântec.

O poveste.

Un zâmbet.

Un moment de tăcere.

Și fiecare prezență face masa mai bogată.

Îți dai seama că bucuria are și această formă:

bucuria de a aparține.

Să știi că există un loc pentru tine.

Să aduci ceea ce ești.

Să primești ceea ce ceilalți dăruiesc.

Să fii parte dintr-un întreg care devine mai frumos tocmai pentru că fiecare este diferit.

Privești oamenii.

Și simți:

Și eu sunt un dar al Vieții.

Prin felul în care iubesc.

Prin ceea ce creez.

Prin felul în care sunt prezent.

Prin ceea ce aleg să aduc la masa lumii.

După o vreme te ridici.

Mulțumești.

Și mergi mai departe.

La marginea livezii se deschide un câmp de floarea-soarelui.

Mii de flori galbene.

Toate orientate către lumină.

Vântul trece peste câmp și întreaga întindere pare să danseze.

Intri printre ele.

Florile sunt înalte.

Unele îți ajung până la umeri.

Privești în jur.

Un ocean de galben.

Fiecare floare are propria tulpină.

Propriile frunze.

Propria formă.

Și împreună creează ceva mai mare decât fiecare în parte.

Te oprești în mijlocul câmpului.

Soarele este sus.

Floarea-soarelui îl urmează.

Un mesaj se așază:

Bucuria împărtășită se multiplică asemenea luminii.

Un zâmbet poate aprinde un alt zâmbet.

Un om care își trăiește bucuria îi poate aminti altuia că și el are voie să strălucească.

O inimă luminoasă poate deveni răsăritul unei alte inimi.

Privești câmpul.

Și înțelegi că lumea devine mai bogată atunci când fiecare om își trăiește darurile.

Fiecare aduce o culoare.

O formă.

O lumină.

O poveste.

Iar grădina Vieții are loc pentru toate.

Mai departe, câmpul se deschide către o colină.

Urcarea este blândă.

Soarele te însoțește.

Când ajungi sus, te oprești.

De aici vezi o mare parte din drumul parcurs.

Grădina.

Pădurea.

Pajiștea.

Râul.

Poiana.

Colinele.

Izvorul.

Livada.

Câmpul galben.

Toate sunt acolo.

Aceeași călătorie.

Aceeași Viață.

Privești.

Și simți recunoștință pentru fiecare pas.

Poate că bucuria crește și din această capacitate:

să vezi cât de mult ai trăit.

Cât ai învățat.

Cât ai iubit.

Câte întâlniri te-au modelat.

Câte lucruri simple ți-au făcut viața mai frumoasă.

Îți ridici fața către soare.

Respiri.

Privesc.

Zâmbesc.

Strălucesc.

Cuvintele apar firesc.

Le lași să se așeze în ritmul respirației.

Privesc.

Zâmbesc.

Strălucesc.

Cobori de pe colină.

La marginea drumului vezi o floare mică, ascunsă între firele de iarbă.

Te oprești.

Te apleci.

Petalele ei sunt albe, cu un punct galben în mijloc.

Poate că într-o altă zi ai fi trecut mai departe.

Astăzi rămâi.

O privești.

Și simți aceeași bucurie pe care ai simțit-o în fața întregului câmp de floarea-soarelui.

Aceași frumusețe.

Într-o formă mai mică.

Atunci înțelegi ceva important:

Bucuria își găsește hrana atât în lucrurile mari, cât și în cele aproape nevăzute.

O realizare.

Și o ceașcă de ceai.

O călătorie.

Și o rază de lumină pe podea.

O sărbătoare.

Și o conversație.

O veste bună.

Și liniștea unei seri.

O îmbrățișare.

O floare mică pe marginea drumului.

Viața oferă nenumărate locuri în care bucuria poate ateriza.

Prezența le observă.

Mai jos, cărarea trece pe lângă o viță-de-vie.

Ciorchinii atârnă grei printre frunze.

Boabele au crescut împreună, unite de aceeași ramură.

Te gândești la oamenii care au mers alături de tine.

La cei care te-au susținut.

La cei care au râs cu tine.

La cei de la care ai învățat.

La cei cărora le-ai oferit ceva.

Fiecare legătură a hrănit o parte din drum.

Bucuria crește și în relații.

În familie.

În prietenie.

În comunitate.

În acele locuri în care inimile pot să se întâlnească și să spună:

Mă bucur că ești aici.

Un mesaj se așază:

Împreună putem înflori mai bogat.

Îl primești.

Și continui.

Soarele începe să coboare ușor pe cer.

Lumina capătă nuanțe mai calde.

Drumul te conduce către o poartă din lemn acoperită cu trandafiri
cățărați.

Te oprești.

Așezi palma pe lemnul încălzit de soare.

Privești înapoi către Luminiș.

Râsetele se aud încă.

Masa.

Livada.

Câmpul galben.

Copiii.

Păsările.

Floarea primită în dar.

Toate rămân cu tine.

Bucuria și-a împlinit darul.

Ți-a amintit să vezi.

Să primești.

Să celebrezi.

Să împărtășești.

Să strălucești.

Apoi privești înainte.

Dincolo de poartă, cărarea se împarte în mai multe poteci.

Una urcă.

Alta coboară către vale.

Alta trece prin pădure.

Alta continuă către câmp.

Rămâi.

Pentru prima dată după multă vreme, oprirea are un sens nou.

Ai strâns lumină.

Ai adunat experiențe.

Ai primit darurile drumului.

Acum vine momentul să le așezi.

Să privești ceea ce ai trăit.

Să îți amintești ce contează.

Să alegi direcția.

Pe marginea porții observi un obiect mic.

Rotund.

Metalul lui strălucește în lumina soarelui.

Îl iei în palmă.

O busolă.

Acul se mișcă pentru câteva clipe.

Apoi se așază.

O privești.

Zâmbești.

Bucuria te-a învățat să primești Viața.

Iar acum Viața te invită să te oprești pentru o clipă și să vezi
încotro alegi să mergi.

Ții busola în palmă.

Respiri.

În urmă este lumina Luminișului.

În față se deschid cărările.

Iar în mână ta se află următorul simbol.

Regruparea.

Busola Inimii.

Reorientează-te.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Regrupare

Busola Inimii

Ții busola în palmă.

În urma ta, Luminișul Soarelui continuă să strălucească.

Râsetele se aud încă printre copaci.

Câmpul de floarea-soarelui își păstrează aurul.

Livada își poartă roadele.

Iar floarea galbenă primită în dar se odihnește între paginile jurnalului tău.

În față, cărarea se desparte.

O potecă urcă spre pădure.

Alta coboară către vale.

Una merge către munte.

Alta se pierde printre ierburi înalte.

Rămâi.

Busola se mișcă ușor în mâna ta.

Acul tremură pentru câteva clipe.

Apoi se așază.

Privești.

Respiri.

Și înțelegi că drumul îți oferă acum un altfel de dar.

Până aici ai mers.

Ai privit.

Ai simțit.

Ai ales.

Ai primit.

Ai înflorit.

Acum vine timpul să vezi **în ce direcție vrei să duci tot ceea ce ai descoperit.**

Te așezi pe o piatră la marginea cărării.

Busola rămâne în palma ta.

Metalul ei păstrează căldura soarelui.

Pe capac sunt desenate câteva linii fine.

Nord.

Sud.

Est.

Vest.

Atât de simplu.

Și totuși, uneori, patru puncte sunt suficiente pentru ca un călător să își amintească încotro merge.

Îți ridici privirea către cărările din față.

Fiecare poate duce undeva.

Fiecare poate oferi o experiență.

Iar tu poți alege.

Simți cât de diferită este această alegere față de începutul cărții.

Atunci cautai.

Acum cunoști mai multe despre tine.

Știi ce îți aduce liniște.

Ce îți hrănește bucuria.

Ce valori vrei să porți cu tine.

Ce fel de relație vrei să construiești cu tine și cu oamenii din jur.

Ce fel de viață dorești să locuiești.

Busola îți amintește ceva simplu:

direcția devine mai limpede atunci când îți amintești ce contează.

Privești din nou drumul parcurs.

În depărtare poți zări aproape fiecare loc prin care ai trecut.

Oglinda Conștientizării.

Pârâul Blândeții.

Felinarul.

Poiana.

Cerul larg.

Izvorul.

Luminișul Soarelui.

Fiecare a rămas undeva în urmă.

Și, în același timp, fiecare merge acum cu tine.

Ai primit ceva din fiecare întâlnire.

O privire mai sinceră.

Mai multă blândețe.

Claritate.

Spațiu.

Libertate.

Iubire.

Bucurie.

Pentru câteva clipe, drumul pare să se adune în jurul tău.

Ca și cum toate firele s-ar întâlni în această oprire.

Acesta este darul Regrupării.

Să aduni.

Să privești.

Să așezi.

Să îți amintești.

Și apoi să alegi direcția în care vrei să duci ceea ce ai devenit.

Îți vine în minte o poveste.

Un copil mergea împreună cu bunicul său pe munte.

Era una dintre primele lui drumeții lungi.

Pădurea mirosea a rășină.

Pământul era încă umed după ploaia din noaptea trecută.

Soarele intra printre brazi în raze subțiri.

Copilul mergea înainte cu energie.

Privea fluturii.

Pietrele.

Norii.

Urca.

Coborâa.

Alerga câțiva pași.

Apoi îl aștepta pe bunic.

La un moment dat, bătrânul s-a oprit.

A scos din buzunar o busolă veche.

Capacul ei era zgâriat de timp.

A deschis-o.

A privit acul câteva clipe.

Copilul s-a apropiat curios.

— Bunicule, de ce te-ai oprit?

Bătrânul a zâmbit.

— Ca să îmi amintesc direcția.

Copilul s-a uitat în jur.

— Dar mergem deja.

Bunicul a râs.

— Tocmai de aceea.

S-a așezat pe o piatră și i-a întins busola.

— Când mergi mult, este bine să te oprești din când în când. Privești cât ai parcurs. Vezi unde ești. Îți amintești unde vrei să ajungi. Apoi continui.

Copilul privea acul.

— Busola știe drumul?

— Busola îți arată nordul, a spus bunicul. Drumul îl alegi tu.

Au rămas câteva clipe în tăcere.

Apoi bătrânul s-a ridicat.

Copilul i-a înapoiat busola.

Și au pornit din nou.

Ani mai târziu, copilul devenise adult.

Păstra aceeași busolă într-un sertar.

Din când în când, în perioadele în care zilele deveneau foarte pline, o scotea.

O ținea câteva clipe în palmă.

Și își amintea.

Privește unde ești.

Amintește-ți ce contează.

Alege direcția.

Apoi făcea următorul pas.

Rămâi cu povestea.

Busola ta se află tot în palmă.

Acul este așezat acum.

Te gândești la propria viață.

La zilele care se umplu repede.

Responsabilități.

Proiecte.

Oameni.

Întâlniri.

Alegeri.

Planuri.

Uneori, ritmul poate deveni atât de plin, încât direcția se ascunde pentru o vreme printre toate lucrurile pe care le facem.

Regruparea creează acel mic spațiu în care poți întreba:

Unde sunt?

Ce contează pentru mine acum?

Ce vreau să cultiv în următoarea parte a drumului?

Ce aleg să duc mai departe?

Întrebările rămân în aer asemenea unor păsări care plutesc deasupra câmpului.

Le lași să vină una câte una.

Poate un răspuns apare repede.

Altul are nevoie de timp.

Fiecare își va găsi locul.

Te ridici.

Alegi pentru moment poteca ce urcă puțin.

După câteva minute ajungi într-un punct de unde poți vedea întreaga vale.

Te oprești.

De aici, distanțele se văd altfel.

Drumul pe care l-ai parcurs pare mai lung decât îți aminteai.

Locurile care, atunci când erai în ele, păreau atât de mari, acum sunt mici puncte în peisaj.

Privești.

Și apare recunoștința pentru pașii făcuți.

Poate că de multe ori privim mai ales distanța care urmează.

Astăzi, Busola te invită să privești și distanța parcursă.

Îți amintești lucruri pe care le-ai învățat.

Alegeri pe care le-ai făcut.

Momente în care ai avut curaj.

Zile în care ai continuat.

Momente în care ai ales să te oprești.

Oameni pe care i-ai întâlnit.

Părți din tine pe care le-ai cunoscut mai bine.

Toate sunt acolo.

În drumul din spate.

Și toate au contribuit la omul care ține acum busola în mână.

Un mesaj se aşază în tine:

Îmi onorez drumul.

Privesc ceea ce am construit.

Port mai departe ceea ce mă hrăneşte.

Soarele se mută încet pe cer.

Umbrele copacilor îşi schimbă direcţia.

Te aşezi sub unul dintre ei.

Scoţi jurnalul.

Îl deschizi.

Între pagini găseşti floarea galbenă din Luminiş.

O priveşti şi zâmbeşti.

Apoi scrii:

În acest moment, pentru mine este important...

Laşi stiloul să se mişte.

Poate scrii un singur cuvânt.

Poate o propoziţie.

Poate o pagină întreagă.

Apoi:

Vreau mai mult...

Scrii.

Vreau să cultiv...

Scrii.

Aleg să fac loc pentru...

Scrii.

La final:

Primul meu pas este...

Te oprești.

Privești ultima propoziție.

Ea este simplă.

Concretă.

Poate un telefon.

O conversație.

O oră păstrată pentru ceva important.

O plimbare.

Un început.

O alegere.

O limită.

Un mesaj.

O pagină.

Un „da”.

O schimbare mică în ritmul unei zile.

Zâmbești.

Direcția a coborât din gând în viață.

Închizi jurnalul.

Și înțelegi ceva.

O direcție trăită se construiește prin alegeri.

Alegere după alegere.

Pas după pas.

Busola îți oferă reperul.

Tu transformi reperul în mișcare.

Poate că uneori vei ajusta drumul.

Poate vei descoperi o potecă mai potrivită.

Poate un lucru important astăzi va căpăta o altă formă peste un an.

Viața crește.

Tu crești.

Iar Regruparea poate deveni un ritual la care revii.

Te oprești.

Privești.

Îți amintești.

Alegi.

Și continui.

Asemenea călătorului care verifică busola din când în când și merge mai departe cu pașii mai așezați.

Mai târziu, cărarea te conduce către o mică răscruce.

În mijlocul ei se află un stâlp vechi de lemn.

Pe el sunt săpate mai multe cuvinte.

Iubire.

Libertate.

Bucurie.

Echilibru.

Recunoștință.

Le privești.

Valorile.

Acea parte din drum care îți spune mai puțin *unde* să mergi și mai mult *cum* vrei să mergi.

Atingi cu degetele lemnul.

Iubire.

Cum ar arăta următorul pas făcut cu iubire?

Libertate.

Ce alegere creează mai mult spațiu pentru ceea ce contează?

Bucurie.

Ce merită hrănit?

Echilibru.

Ce are nevoie să fie așezat?

Recunoștință.

Ce dar este deja aici?

Întrebările transformă răscrucea într-un loc de claritate.

Alegi o potecă.

Și începi să mergi.

Câțiva pași mai departe găsești un râu îngust.

Un pod simplu îl traversează.

Te oprești la jumătate.

Apa curge sub tine.

Privești frunzele care plutesc la suprafață.

Fiecare își urmează curgerea.

În tine se așază un alt mesaj:

Direcția mea se construiește din ceea ce aleg să hrănesc.

Îl lași să rămână.

Apoi adaugi:

Aleg cu prezență.

Pășesc cu încredere.

Îmi pot ajusta drumul ori de câte ori viața îmi arată o perspectivă nouă.

Busola rămâne în buzunar.

Știi că o poți scoate din nou.

Acesta este poate unul dintre cele mai frumoase daruri ale Regrupării.

Direcția poate fi reamintită.

Poate fi reșezată.

Poate fi aleasă din nou.

Dincolo de pod, drumul trece printr-o pădure tânără.

Copacii sunt subțiri.

Lumina ajunge ușor până la pământ.

Într-un loc, mai multe poteci mici se întâlnesc într-una singură.

Te oprești.

Imaginea îți amintește de tine.

De toate părțile vieții tale.

Familie.

Muncă.

Visuri.

Odihnă.

Relații.

Proiecte.

Timp pentru tine.

Lucruri pe care le iubești.

Toate vin din direcții diferite.

Și toate aparțin aceleiași vieți.

Regruparea le aduce pentru o clipă împreună.

Le privește.

Le așază.

Și întreabă:

Cum vreau să trăiesc toate acestea într-un fel care mă reprezintă?

Rămâi cu întrebarea.

Ea poartă deja sămânța următorului prag.

Continui.

Soarele începe să coboare puțin.

Lumina capătă o nuanță aurie.

Busola din buzunar atinge ușor materialul hainei la fiecare pas.

Prezența ei este discretă.

Și suficientă.

Simți că direcția nu are nevoie să fie strigată.

Ea se vede în felul în care îți așezi timpul.

În oamenii cărora le oferi prezența ta.

În lucrurile pe care alegi să le construiești.

În felul în care îți porți valorile prin viață.

În lucrurile cărora le spui da.

În spațiul pe care îl crezi pentru ceea ce contează.

Direcția devine, încet, un mod de a trăi.

Ajungi într-un loc în care pădurea se deschide către un lac.

Apa este liniștită.

Atât de limpede, încât cerul pare să continue în ea.

Te apropii.

Pe mal se află o oglindă veche, sprijinită de trunchiul unui copac.

Lumina apusului atinge rama.

Te oprești.

O recunoști.

Și totuși, este diferită de Oglinda primului prag.

Atunci ai privit pentru a te vedea.

Acum ajungi aici după un drum întreg.

După alegeri.

După iubire.

După libertate.

După bucurie.

După momentul în care ți-ai regăsit direcția.

Privești întâi busola.

Apoi oglinda.

Și înțelegi puntea dintre cele două.

Busola te-a ajutat să întrebi:

Încotro aleg să merg?

Oglinda care te așteaptă acum va aduce o altă întrebare:

Cum aleg să trăiesc ceea ce sunt?

Scoți busola din buzunar.

O mai privești o dată.

Acul este liniștit.

O închizi cu grijă.

Ai primit darul ei.

Direcția.

O direcție așezată în valori.

În alegeri.

În prezență.

În pași simpli, trăiți zi după zi.

Ții busola câteva clipe între palme.

Și spui:

Mă opresc.

Mă ascult.

Mă reorientez.

Respiri.

Apoi adaugi:

Îmi cunosc valorile.

Îmi aleg direcția.

Îmi transform direcția în pași.

Ridici privirea.

Oglinda de lăngă lac strălucește în lumina aurie.

Te apropii.

Busola ți-a amintit drumul.

Acum vine timpul să vezi cum arată viața atunci când omul începe să meargă prin lume în acord cu ceea ce a descoperit despre sine.

Fă încă un pas.

În fața ta se deschide următorul prag.

Autenticitatea.

Oglinda Vie.

Fii.



Autenticitate

Oglinda Vie

Lași în urmă răscrucea.

Busola se odihnește în buzunarul tău.

Acul ei și-a împlinit pentru moment rostul.

Ți-ai amintit direcția.

Ai privit ceea ce contează.

Ai așezat valorile aproape.

Ai ales următorul pas.

Acum cărarea se îngustează și intră din nou printre copaci.

Mesteceni albi se ridică de o parte și de alta.

Frunzele lor tremură ușor în lumina după-amiezii.

Printre ramuri se strecoară fire subțiri de aur.

Le urmezi.

Pașii sunt liniștiți.

Respirația este așezată.

Și, după o vreme, pădurea se deschide.

În fața ta apare un lac.

Larg.

Limpede.

Tăcut.

Cerul pare să se fi așezat în adâncul lui.

Norii se oglindesc în apă.

Lumina dansează pe suprafață.

Copacii de pe mal își prelungesc siluetele până aproape de mijlocul lacului.

Te apropii.

Te așezi.

Și privești.

La început vezi cerul.

Apoi norii.

Lumina.

Ramurile.

Iar încet, printre toate acestea, apare chipul tău.

Rămâi.

Oglinda aceasta este diferită.

Prima Oglindă a călătoriei te-a ajutat să te vezi.

Să observi.

Să recunoști.

Aceasta vine după drum.

După alegeri.

După iubire.

După libertate.

După bucurie.

După clipa în care ai ținut Busola în palmă și ai spus:

Aceasta este direcția mea.

Oglinda Vie te întâmpină acum cu o altă întrebare:

Cum aleg să trăiesc ceea ce sunt?

Lași întrebarea să rămână.

Apa îți păstrează chipul.

Simplu.

Adevărat.

Prezent.

Îl privești cu aceeași blândețe cu care ai privit răsăritul.

Cu aceeași iubire cu care ai atins Izvorul.

Cu aceeași bucurie cu care ai pășit prin Luminiș.

Și un mesaj se așază în tine:

Privesc cu iubire omul care sunt astăzi.

Îmi primesc întreaga poveste cu blândețe.

Aleg să trăiesc în acord cu ceea ce sunt.

Respiri.

Cuvintele intră în ritmul lacului.

O lebădă albă apare dintre trestii.

Alunecă peste apă.

Mișcarea ei este lină.

Firească.

Apa se deschide în fața ei și se așază din nou în urma ei.

O urmărești.

Aripile îi stau aproape de corp.

Gâtul formează o linie delicată.

Fiecare mișcare pare să aparțină pe deplin clipei.

Lebăda își trăiește frumusețea.

Atât.

Și poate că Autenticitatea seamănă cu această mișcare.

Cu firescul.

Cu acel loc în care ceea ce simți, ceea ce prețuiești, ceea ce spui și
ceea ce alegi încep să meargă în aceeași direcție.

Fără spectacol.

Fără efort de imagine.

Prin simpla prezență.

Lebăda trece prin fața ta.

O privești până când ajunge aproape de celălalt mal.

Și simți cum se așază o propoziție:

Îmi trăiesc adevărul cu naturalețe.

Mai rămâi puțin cu ea.

Îmi trăiesc adevărul cu naturalețe.

Te ridici și mergi de-a lungul malului.

Apa este atât de limpede, încât poți vedea pietrele de pe fund.

Unele sunt rotunde.

Altele alungite.

Unele au culoarea chihlimbarului.

Altele sunt cenușii.

Verzi.

Aproape albe.

Soarele le atinge pe toate.

Fiecare păstrează propria formă.

Și împreună alcătuiesc frumusețea lacului.

Te oprești.

Imaginea îți amintește de oameni.

De felurile diferite de a gândi.

De a iubi.

De a crea.

De a vorbi.

De a trăi.

De a visa.

Fiecare ființă poartă o nuanță pe care doar ea o poate aduce lumii.

Și tu porți una.

Poate că pentru mult timp ai descoperit-o puțin câte puțin.

Prin alegeri.

Prin experiențe.

Prin oamenii pe care i-ai întâlnit.

Prin bucurii.

Prin întrebări.

Prin anotimpurile vieții.

Astăzi o privești cu recunoștință.

Unicitatea mea este unul dintre darurile pe care le aduc lumii.

Cuvintele se așază simplu.

Fără comparație.

Fără măsurare.

Doar recunoaștere.

Există loc în această lume pentru culoarea ta.

Așa cum există loc pentru fiecare piatră în lac.

Pentru fiecare copac în pădure.

Pentru fiecare floare în grădină.

Mai departe, cărarea urcă puțin.

Ajungî lângă un stejar bătrîn.

Trunchiul lui este larg.

Scoarța poartă urmele anilor.

O ramură crește spre lac.

Alta se deschide către pădure.

La baza copacului, pămîntul este acoperit de frunze.

Îți așezi palma pe trunchi.

Simți textura.

Timpul.

Viața.

Îți imaginezi pentru o clipă cercurile ascunse în interiorul lemnului.

Inelele.

Unul pentru fiecare an.

Primăveri.

Veri.

Toamne.

Ierni.

Ani cu ploi multe.

Ani cu soare.

Ani în care ramurile au crescut repede.

Ani în care rădăcinile au lucrat în liniște.

Toate sunt păstrate în trunchiul lui.

Și împreună îi dau forma de astăzi.

Te gândești la propria poveste.

Fiecare etapă a lăsat un inel.

Copilăria.

O întâlnire.

O alegere.

Un început.

O despărțire.

O reușită.

O lecție.

Un moment de curaj.

O zi de bucurie.

O perioadă în care rădăcinile tale au crescut în tăcere.

Toate fac parte din tine.

Fiecare a contribuit la felul în care privești lumea astăzi.

Îți treci mâna peste scoarța stejarului.

Și simți recunoștință.

Povestea ta are profunzime tocmai pentru că are anotimpuri.

Un mesaj se așază:

Îmi port povestea cu demnitate.

Fiecare etapă a adăugat un inel creșterii mele.

Astăzi aleg să trăiesc din ceea ce am învățat.

Te așezi sub stejar.

Umbra lui este răcoroasă.

Prin frunze cad pete de lumină.

Unele ating pământul.

Altele trunchiul.

Altele mâinile tale.

Privești acest dans.

Lumină.

Umbră.

Lumină din nou.

Întregul copac le cuprinde.

Și simți cât de firesc poate fi să îți cuprinzi și tu întreaga poveste.

Partea care zâmbește ușor.

Partea sensibilă.

Partea curajoasă.

Partea care creează.

Partea care are nevoie de tihnă.

Partea care iubește aventura.

Partea care iubește casa.

Partea care vorbește.

Partea care contemplă.

Toate pot locui în aceeași ființă.

Autenticitatea începe să capete un sens și mai larg.
Este spațiul în care toate aceste părți pot trăi împreună.
Fără să concureze.
Fără să se excludă.
Ca anotimpurile aceluiași copac.
Fiecare vine cu darul ei.

Închizi ochii.

Respiri.

Inspir.

Expir.

Inspir.

Expir.

În această simplitate apare o stare cunoscută.

Acasă.

Ai întâlnit acest cuvânt și mai devreme în călătorie.

Astăzi are altă profunzime.

Acasă este felul în care te simți atunci când viața pe care o trăiești
începe să semene cu valorile tale.

Când cuvintele și alegerile se apropie.

Când ceea ce spui și ceea ce faci se pot privi unul pe celălalt cu liniște.

Când timpul tău începe să arate ceea ce prețuiești.

Când relațiile tale primesc prezența omului care ești.

Când poți spune:

Sunt aici.

Acesta este adevărul meu de astăzi.

Îl trăiesc cu respect și cu iubire.

Acasă devine o stare.

O așezare.

Un mod de a locui în propria viață.

Îți vine în minte un teatru.

Un teatru vechi.

Catifea roșie.

Lumini calde.

Scaune așezate în rânduri.

În fiecare seară, un actor urcă pe scenă.

Uneori joacă un rege.

Alteori un îndrăgostit.

Un erou.

Un om trist.

Un om vesel.

Publicul îl aplaudă.

Actorul se înclină.

Cortina cade.

Apoi vine seara în care rămâne singur în cabină după spectacol.

Își scoate costumul.

Își șterge machiajul.

Așază personajul pe umeraș, lângă celelalte.

În fața lui se află o oglindă.

Se privește.

Pentru câteva clipe rămâne în liniște.

Fără replici.

Fără scenă.

Fără aplauze.

Doar omul.

Se uită mult la acel chip.

Și zâmbește.

Pentru că, dincolo de toate rolurile pe care le joacă atât de frumos,
există cineva care le poate purta și apoi le poate așeza la loc.

El însuși.

A doua zi urcă din nou pe scenă.

Joacă.

Râde.

Plânge.

Se bucură.

Iar ceva este diferit.

Rolul rămâne rol.

Omul rămâne acasă în sine.

Te gândești la rolurile tale.

Mamă.

Fiică.

Prieten.

Profesionist.

Partener.

Mentor.

Om care ajută.

Om care învață.

Om care creează.

Fiecare rol poate fi trăit cu iubire.

Și fiecare poate fi așezat, la timpul potrivit, pentru ca tu să rămâi în întâlnirea cu omul care le trăiește pe toate.

Autenticitatea îți oferă această libertate:

să porți rolurile fără să te pierzi în ele.

Deschizi ochii.

Lumina după-amiezii s-a schimbat.

Stejarul păstrează aceeași liniște.

Te ridici.

Câțiva pași mai departe găsești un cerc de pietre.

Par așezate acolo de multă vreme.

Fiecare este diferită.

În mijloc crește un fir de iarbă.

Te așezi în cerc.

Poate că acesta este un loc potrivit pentru o întrebare.

Scoți jurnalul.

Busola se află lângă el.

Deschizi o pagină.

Scrii:

Cine sunt eu atunci când îmi trăiesc valorile?

Rămâi.

Apoi:

Ce parte din mine îşi doreşte să fie exprimată mai mult?

Scrii.

Ce alegere mă reprezintă astăzi?

Scrii.

Şi încă una:

Cum arată o zi trăită în acord cu mine?

Poate răspunsurile sunt simple.

Mai mult timp.

Mai multă creativitate.

O conversaţie sinceră.

Un ritm mai blând.

O limită aşezată cu respect.

Un proiect care îţi aduce sens.

Mai multă joacă.

Mai multă prezenţă.

Mai multă natură.

Un „da” rostit cu bucurie.

Un „aleg altceva” spus cu aceeași pace.

Privești pagina.

Autenticitatea începe aici să coboare din idee în viață.

În program.

În relații.

În cuvinte.

În alegeri.

În felul în care îți folosești energia.

Alegi una dintre pietrele din cerc.

Este netedă și caldă de la soare.

O ții în palmă.

Îți imaginezi că ea poartă una dintre valorile tale.

Poate iubirea.

Poate libertatea.

Poate bucuria.

Recunoștința.

Echilibrul.

O numești în gând.

Apoi întrebi:

Cum pot trăi această valoare astăzi?

Un gest.

Atât.

Poate să suni pe cineva.

Să îți păstrezi o oră pentru un lucru care îți aduce sens.

Să spui ceea ce simți.

Să te odihnești.

Să crezi.

Să ieși în natură.

Să îți ții promisiunea făcută ție.

Autenticitatea crește prin astfel de gesturi.

Mici.

Repetate.

Adevărate.

Ele spun:

viața mea începe să poarte semnătura valorilor mele.

Păstrezi piatra și continui drumul.

Lacul reapare printre copaci.

Lebăda se află acum aproape de celălalt mal.

Soarele coboară ușor.

Apa capătă nuanțe aurii.

Te apropii din nou.

Privești suprafața.

Reflexia ta apare.

Și observi ceva.

Ai venit la lac pentru a te privi.

Acum simți că imaginea din apă își poate împlini rostul.

Ai văzut.

Ai recunoscut.

Ai primit.

Mai departe, autenticitatea va trăi în pașii tăi.

În felul în care vorbești.

În felul în care alegi.

În felul în care iubești.

În felul în care îți folosești timpul.

În felul în care îți porți valorile.

Oglinda devine Vie tocmai aici.

Pentru că reflexia începe să meargă prin lume.

Prin tine.

Privești chipul din apă pentru ultima dată.

Zâmbești.

Un mesaj se așază:

Sunt omul care își trăiește valorile.

Îmi port unicitatea cu bucurie.

Îmi onorez povestea.

Aleg să fiu prezent în viața mea.

Fiecare pas mă apropie de felul în care vreau să trăiesc.

Apa păstrează câteva clipe imaginea.

Apoi o adiere trece peste lac.

Reflexia se transformă în cercuri de lumină.

Și simți că este bine așa.

Oglinda și-a făcut darul.

Acum poți merge.

Cărarea pleacă de lângă lac și intră într-o zonă cu iarbă înaltă.

Soarele coboară.

Aerul devine mai moale.

Pașii încetinesc firesc.

În tine există o liniște diferită.

Ai privit mult.

Ai întrebat.

Ai ales.

Ai construit.

Ai purtat busole.

Felinar.

Întrebări.

Povești.

Acum, pentru prima dată, simți că poți lăsa lucrurile să se așeze.

Umerii coboară ușor.

Respirația devine mai amplă.

Mâinile se relaxează.

Fața se înmoaie.

Simți pământul sub tălpi.

Aerul pe piele.

Greutatea corpului.

Prezența clipei.

Autenticitatea a adus un dar neașteptat.

Odihna de a fi tu.

Când viața pe care o trăiești începe să fie mai apropiată de adevărul tău, corpul primește și el mesajul.

Poate respira.

Poate încetini.

Poate coborî din încordare.

Poate avea încredere în sprijinul pământului.

Vântul se ridică ușor.

Dintr-un copac se desprinde o frunză.

O urmărești.

Coboară în cercuri largi.

Se ridică puțin.

Plutește.

Se rotește.

Apoi vântul o poartă mai departe.

Frunza își urmează dansul.

Ușoară.

Liberă.

Susținută.

O privești și zâmbești.

În ea se află deja următoarea întâlnire.

Până aici, călătoria te-a învățat să vezi.

Să rămâi.

Să luminezi.

Să primești.

Să te deschizi.

Să iubești.

Să te bucuri.

Să îți regăsești direcția.

Și să trăiești mai aproape de ceea ce ești.

Acum vine un alt fel de învățare.

Una care coboară în corp.

În respirație.

În umeri.

În ritm.

În felul în care te lași susținut de Viață.

Mai urmărești frunza câteva clipe.

Vântul o poartă dincolo de cărare.

Respiri.

Și simți că următorul prag s-a deschis deja.

Relaxarea.

Frunza purtată de vânt.

Destinde-te.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Relaxare

Frunza purtată de vânt

Frunza continuă să danseze în aer.

O urmărești.

Se ridică.

Coboară.

Se rotește.

Pentru câteva clipe pare să rămână suspendată între cer și pământ.

Apoi o nouă adiere o poartă mai departe.

Pașii tăi o urmează.

Cărarea coboară lin printre ierburi.

Lumina după-amiezii devine mai moale.

Aerul păstrează căldura zilei, iar din pădure vine miros de pământ, frunze și lemn încălzit de soare.

Frunza plutește.

Tu mergi.

Încet.

Și observi că, aproape fără să îți dai seama, mersul tău începe să semene cu dansul ei.

Mai puțin grăbit.

Mai larg.

Mai ușor.

Respiri.

Aerul intră.

Aerul iese.

Atât.

Pentru moment, acesta este întregul drum.

Inspir.

Expir.

Mă destind.

În apropiere se află o pajiște.

Iarba este înaltă și moale.

Te așezi.

Apoi îți lași corpul să se sprijine pe pământ.

Cerul se întinde deasupra ta.

Larg.

Albastru.

Câțiva nori călătoresc încet.

Frunza pe care ai urmărit-o trece din nou prin câmpul privirii tale.

Se rotește.

Coboară.

Se ridică într-un curent de aer.

Și continuă.

O privești.

În acest moment, corpul tău începe să își facă simțită prezența într-un fel diferit.

Tălpile.

Gambele.

Șoldurile.

Abdomenul.

Pieptul.

Umerii.

Brațele.

Palmele.

Gâtul.

Maxilarul.

Fruntea.

Întregul tău corp este aici.

Același corp care te-a purtat prin toate zilele vieții tale.

A mers.

A muncit.

A îmbrățișat.

A plâns.

A râs.

A creat.

A susținut.

A dansat.

A stat treaz.

A dormit.

A respirat pentru tine în fiecare clipă.

Îi oferi acum atenția ta.

Ca pe un dar.

Îți simți tălpile.

Le lași să se așeze.

Apoi abdomenul.

Îi oferi mai mult spațiu pentru respirație.

Umerii coboară puțin.

Doar atât cât simt ei că este potrivit.

Maxilarul se înmoaie.

Fruntea devine mai netedă.

Poate schimbarea este foarte mică.

Cinci la sută.

Poate chiar mai puțin.

Este suficient.

Corpul primește această invitație.

Și răspunde în propriul ritm.

O respirație.

Apoi încă una.

Simți cum aerul umple pieptul.

Cum abdomenul se mișcă.

Cum expirația creează un spațiu nou.

Ai petrecut atâtea capitole întâlnindu-ți gândurile, alegerile, valorile, emoțiile și povestea.

Aici, toate acestea coboară în corp.

Într-o respirație.

Într-un umăr care se așază.

Într-o palmă care se deschide.

Într-un oftat care apare firesc.

Poate că întoarcerea către tine are și această formă.

Să locuiești din nou în propriul corp.

Vântul trece prin iarbă.

Mii de fire se mișcă în același timp.

Unele se apleacă mai mult.

Altele doar puțin.

Apoi se ridică.

Le urmărești.

Câmpul întreg respiră.

Aplecare.

Revenire.

Mișcare.

Repaus.

O altă adiere.

Un alt dans.

Natura pare să cunoască foarte bine acest ritm.

Valurile ajung la țărm și se retrag.

Florile se deschid către lumină și își închid petalele seara.

Păsările zboară și apoi se așază pe ramuri.

Pământul rodește și apoi își primește anotimpul de odihnă.

Inima bate și se odihnește între două bătăi.

Respirația vine.

Respirația pleacă.

Viața însăși este făcută din mișcare și răgaz.

Înțelegi atunci că odihna face parte din curgere.

Este una dintre mișcările ei.

Un timp în care ceea ce ai trăit se așază.

Un timp în care energia se adună.

Un timp în care corpul integrează.

Un timp în care rădăcinile cresc în tăcere.

Închizi ochii.

Asculți.

Vânt.

O pasăre.

Foșnetul ierbii.

Respirația ta.

Undeva, foarte departe, curge apă.

Sunetele vin și pleacă.

Tu rămâi întins în iarbă.

Susținut de pământ.

Și simți cât de mult din viață se întâmplă deja.

Pământul te susține.

Aerul vine către tine.

Soarele îți încălzește pielea.

Inima își continuă ritmul.

Respirația își continuă curgerea.

Pentru câteva clipe, totul poate fi foarte simplu.

Sunt aici.

Respir.

Viața mă susține.

Lași cuvintele să se așeze.

Corpul le primește în felul său.

Poate printr-o respirație mai adâncă.

Poate printr-o senzație de căldură.

Poate prin liniștea care se întinde încet în tine.

Îți vine în minte o poveste.

O bunică și nepotul ei mergeau într-o zi de toamnă pe o cărare.

Copacii purtau toate culorile anotimpului.

Auriu.

Roșu.

Arămiu.

Maro.

Vântul desprindea din când în când câte o frunză.

Copilul le urmărea fascinat.

Una dintre ele a coborât foarte aproape.

Vântul a ridicat-o din nou.

A purtat-o spre stânga.

Apoi spre dreapta.

A făcut-o să se rotească în aer.

Copilul a alergat după ea.

— Bunico, unde știe să ajungă?

Bunica a zâmbit.

— Poate că frunza are altceva de învățat acum.

Copilul s-a oprit.

— Ce?

Bunica a privit frunza.

— Să simtă vântul.

Au mers câțiva pași.

Frunza continua să danseze.

— Dar vântul îi schimbă mereu direcția.

— Da, a spus bunica. Și frunza își lasă corpul să răspundă.

Copilul a rămas tăcut.

După o vreme, frunza a coborât în palma bunicii.

Ea a ridicat-o.

— Vezi? Toată vara a stat în copac. A primit lumină. Ploaie. A hrănit copacul și a fost hrănită de el. Acum anotimpul ei s-a schimbat.

Copilul a atins marginea frunzei.

— Și acum?

Bunica i-a zâmbit.

— Acum are încredere în următoarea parte a drumului.

A deschis palma.

Vântul a ridicat frunza.

Copilul a privit-o mult timp.

Apoi și-a desfăcut brațele.

A închis ochii.

Și a lăsat vântul să îi atingă fața.

Imaginea rămâne cu tine.

Copilul.

Bunica.

Frunza.

Palma deschisă.

Vântul.

Încrederea în următoarea parte a drumului.

Simți cât de aproape se află acest mesaj de ceea ce ai trăit în Autenticitate.

Ai început să îți cunoști valorile.

Să îți recunoști adevărul.

Să îți alegi direcția.

Să trăiești mai aproape de tine.

Și tocmai din acest loc apare posibilitatea destinderii.

Când știi cine ești, poți lăsa viața să se miște.

Când îți cunoști rădăcinile, vântul poate deveni dans.

Când ai încredere în felul în care te poți întoarce la tine, fiecare schimbare poate fi întâmpinată cu mai mult spațiu.

Un mesaj se așază:

Pot rămâne aproape de mine și în mișcare.

Pot respira în mijlocul schimbării.

Pot primi sprijinul Vieții.

Te ridici încet.

Rămâi câteva clipe așezat în iarbă.

Corpul își găsește poziția.

Privești mâinile.

Degetele.

Palmele.

Îți amintești câte lucruri au ținut.

Bagaje.

Cărți.

Mâinile unui copil.

Mâinile unui om drag.

Volanul unei mașini.

Instrumente.

Hârtii.

Căni de cafea.

Chei.

Telefoane.

Planuri.

Uneori, chiar și atunci când mâinile sunt goale, corpul poate păstra senzația că încă ține ceva.

Îți deschizi palmele.

Le așezi pe genunchi.

Și le lași acolo.

Deschise.

Poate că acesta este un alt gest al Relaxării.

Palma deschisă.

Capabilă să țină.

Capabilă să ofere.

Capabilă să primească.

Capabilă să se odihnească.

Privești liniile din palmă.

Și zâmbești.

Pornești din nou.

Cărarea trece printre copaci tineri.

Vântul se strecoară prin coroanele lor.

Ramurile se mișcă.

Uneori într-o direcție.

Apoi în alta.

Trunchiurile rămân flexibile.

Privești această mișcare.

Copacii au rădăcini.

Și tocmai de aceea își pot permite să danseze.

Imaginea te însoțește.

Poate că destinderea are nevoie de amândouă.

Susținere și flexibilitate.

Pământ și aer.

Rădăcină și mișcare.

Prezență și încredere.

Îți amintești Busola.

Felinarul.

Poiana.

Cerul.

Toate reperele pe care le-ai întâlnit.

Poți avea repere și, în același timp, poți lăsa drumul să îți ofere surprize.

Poți avea valori și, în același timp, poți învăța.

Poți avea direcție și, în același timp, poți ajusta pasul.

Poți avea rădăcini și, în același timp, poți dansa cu vântul.

Ajungî lângă un râu mic.

Apa curge lin.

Pe suprafață plutesc câteva frunze.

Una se rotește într-un mic vârtej.

Apoi curentul o preia din nou și o duce mai departe.

Te așezi pe mal.

Privești.

Apa îți amintește de Iubire.

Frunza îți amintește de Relaxare.

Și cele două simboluri se întâlnesc pentru o clipă.

Curgere.

Încredere.

Poate că și tu poți trăi astfel.

Cu valori care îți dau direcție și cu suficientă deschidere pentru a răspunde vieții.

Cu iubire pentru ceea ce ești și cu curiozitate pentru ceea ce devii.

Cu grijă pentru corp și cu încredere în ritmul lui.

Îți apropii palma de apă.

Temperatura ei este rece.

Proaspătă.

Îți umezești fața.

Expiri lung.

Și observi ce apare.

Liniște.

Nu o liniște complet lipsită de sunete.

Râul curge.

Vântul se mișcă.

Păsările cântă.

Frunzele foșnesc.

Este o liniște vie.

O liniște în care toate lucrurile pot continua să existe.

Și înțelegi.

Liniștea poate merge cu tine prin Viață.

Ea are loc în mijlocul mișcării.

Într-o respirație conștientă.

Într-o pauză de câteva secunde.

În felul în care îți cobori umerii.

În felul în care simți pământul sub tălpi.

În felul în care alegi să răspunzi.

În felul în care îți oferi răgaz.

Mergi mai departe.

Cărarea trece pe lângă o casă mică de lemn.

La fereastră se află un ghiveci cu mușcate.

Pe prispă, un scaun.

O cană.

O pătură împăturită.

Din horn se ridică un fir subțire de fum.

Imaginea îți amintește de serile liniștite.

De momentele simple în care ziua își poate așeza lucrurile.

O baie caldă.

O carte.

O lumină blândă.

O conversație.

O plimbare.

Câteva minute lângă o fereastră.

Somn.

Poate că Relaxarea se construiește și din aceste gesturi.

Din felul în care ne pregătim corpului un loc în care să se simtă bine.

Din ritmul în care mâncăm.

Din pauzele dintre lucruri.

Din felul în care trecem de la muncă la acasă.

Din felul în care încheiem o zi.

Din permisiunea de a avea seri fără obiective.

Din acele momente în care productivitatea lasă loc prezenței.

Viața are nevoie și de spații albe.

Asemenea unei pagini.

Tocmai ele fac cuvintele vizibile.

Continui.

În fața ta apare o bancă așezată sub un tei.

Te așezi.

Pentru câteva minute alegi să faci foarte puțin.

Să privești.

Lumina printre frunze.

O furnică pe scoarța copacului.

Norii.

O pasăre care aterizează pe o creangă.

Respirația.

Atât.

La început, poate mintea mai aduce lucruri.

O idee.

O amintire.

Ceva de făcut.

Un plan.

Le observi.

Și le lași să treacă asemenea norilor.

Atenția se întoarce spre corp.

Tălpile.

Abdomenul.

Umerii.

Maxilarul.

Le oferi fiecăruia câteva clipe.

Mai mult spațiu.

Aceasta este invitația.

Atât.

Fără performanță.

Fără o imagine despre cum ar trebui să arate o persoană relaxată.

Relaxarea este o relație.

Un fel de a-ți spune:

Te simt.

Îți ofer timp.

Putem încetini puțin.

Te gândești la zilele pline.

La cele în care orele par prea mici pentru toate lucrurile pe care
vrei să le cuprinzi.

Poate chiar acolo Relaxarea capătă cea mai mare valoare.

O respirație înainte de a răspunde.

Câteva secunde înainte de următoarea întâlnire.

Picioarele simțite pe podea.

Umerii coborâți.

O gură de apă.

Privirea ridicată către cer.

Un moment în care întrebi:

De ce are nevoie corpul meu acum?

Poate răspunsul este simplu.

Apă.

Mișcare.

Aer.

Tăcere.

Hrană.

Odihnă.

O îmbrățișare.

Un ritm mai blând.

Și, când răspunsul este posibil, îi faci loc.

Aici, Relaxarea părăsește poiana poveștii și intră în viața de zi cu zi.

Într-un birou.

Într-o mașină.

Într-o bucătărie.

Într-un hol.

Înaintea unei conversații.

După o zi lungă.

În mijlocul unei dimineți aglomerate.

O singură respirație poate deveni o ușă către prezență.

Te ridici.

Cărarea urcă ușor.

Soarele se apropie de orizont.

Culorile se încălzesc.

Auriu.

Portocaliu.

Roz.

Frunzele par aproape transparente în lumină.

Dintr-un arțar se desprind mai multe deodată.

Vântul le ridică.

Pentru câteva secunde, cerul se umple de ele.

Un dans.

Privești fascinat.

Fiecare frunză are propria mișcare.

Unele coboară repede.

Altele plutesc mult.

Unele ajung aproape.

Altele sunt purtate spre vale.

Și toate fac parte din același anotimp.

Îți amintești de propriul ritm.

De felul în care unele lucruri se așază repede.

Altele cer timp.

Unele schimbări vin asemenea unui pas.

Altele asemenea unui anotimp.

Relaxarea îți oferă libertatea de a respecta acest ritm.

Creez spațiu în ritmul meu.

Rostești propoziția încet.

Creez spațiu în ritmul meu.

Și simți că ea aparține acestui loc.

Mai mergi puțin.

La marginea pădurii găsești o frunză mare, aurie.

Este așezată în mijlocul cărării.

O ridici.

Îi privești nervurile.

Liniile pornesc din centru și se răspândesc către margini.

Asemenea unor drumuri.

Fiecare conduce către o altă parte a frunzei.

Și toate sunt legate de același punct.

O ții între palme.

În tine apare un mesaj:

Oriunde mă poartă viața, pot reveni la respirație.

Pot reveni la corp.

Pot reveni la mine.

Aceasta este poate forma cea mai simplă a Relaxării.

Revenirea.

Din gând în corp.

Din grabă în prezență.

Din încordare într-un pic mai mult spațiu.

Din dorința de a ține totul într-o palmă deschisă către Viață.

Păstrezi frunza.

Și continui.

Cărarea intră acum într-o pădure mai veche.

Copacii devin mai înalți.

Trunchiurile mai groase.

Rădăcinile ies pe alocuri la suprafață.

Lumina apusului pătrunde printre ramuri.

Înaintezi.

Și observi ceva.

Cu cât copacii sunt mai bine înrădăcinați, cu atât coroanele lor par să se miște mai liber în vânt.

Ramurile se leagănă.

Frunzele dansează.

Trunchiul rămâne așezat.

Un alt val de vânt trece prin pădure.

Pentru câteva clipe, mii de frunze foșnesc împreună.

Sunetul este puternic și totuși liniștitor.

Întregul loc pare să respire.

Te oprești.

Ai văzut imaginea aceasta mai devreme.

Acum o simți.

Rădăcini.

Trunchi.

Ramuri.

Vânt.

Mișcare.

Centru.

Începi să înțelegi că Relaxarea pregătește ceva.

Corpul care a învățat să se destindă poate simți mai bine sprijinul.

Omul care își oferă răgaz poate observa mai limpede ce îl susține.

Iar atunci când rădăcinile sunt simțite, mișcarea Vieții poate deveni dans.

Mai departe apare un copac mult mai mare decât ceilalți.

Îl vezi printre trunchiuri.

Un stejar.

Bătrân.

Puternic.

Coroana lui se deschide larg.

Rădăcinile par să intre adânc în pământ.

Vântul trece prin ramurile sale.

Frunzele se mișcă.

Unele repede.

Altele lent.

O creangă se leagănă și apoi revine.

Trunchiul rămâne prezent.

Așezat.

Viu.

Te apropii.

Frunza pe care ai ținut-o în palmă este atinsă de o adiere.

Îți deschizi degetele.

Vântul o ridică.

Pentru ultima dată o urmărești.

Se rotește.

Plutește câțiva metri.

Apoi coboară.

Se așază chiar lângă rădăcinile stejarului.

Rămâi.

Zâmbești.

Poate că întreaga etapă se afla deja în această imagine.

Frunza a dansat cu vântul.

Și a ajuns la rădăcini.

Mișcarea a întâlnit sprijinul.

Aerul a întâlnit pământul.

Relaxarea a pregătit **Echilibrul**.

Te apropii de copac.

Așezi o palmă pe trunchiul lui.

În cealaltă păstrezi pentru câteva clipe senzația frunzei care tocmai a plecat.

Respiri.

Inspir.

Simți pământul.

Expir.

Umerii se așază.

Inspir.

Simți trunchiul sub palmă.

Expir.

Corpul își găsește locul.

Mai rămâi.

Și lași darul acestui prag să se așeze în tine.

Îmi ofer spațiu.

Îmi respect ritmul.

Respir.

Îmi las corpul să se destindă.

Primesc sprijinul Vieții.

Am încredere în mișcarea drumului.

Pentru câteva clipe, pădurea și respirația ta par să aibă același ritm.

Vântul vine.

Ramurile dansează.

Vântul trece.

Copacul rămâne.

Și înțelegi că următoarea întâlnire era aici tot timpul.

În rădăcini.

În trunchi.

În felul în care ramurile se pot mișca păstrând legătura cu pământul.

Ridici privirea.

Stejarul se înalță între pământ și cer.

Frunzele lui păstrează ultimele raze ale zilei.

Respiri încă o dată.

Relaxarea ți-a oferit **Liniștea**.

Acum vine timpul să descoperi cum poate această liniște să rămână vie chiar și atunci când vântul continuă să bată.

Fă încă un pas.

Așază palma pe trunchiul copacului.

Și intră în următorul prag.

Echilibrul.

Copacul Vieții.

Înrădăcinează-te.



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

Echilibru

Copacul Vieții

Palma ta rămâne așezată pe trunchiul stejarului.

Scoarța este aspră.

Caldă.

Vie.

Sub mâna ta simți ceva greu de numit.

Poate timpul.

Poate puterea.

Poate liniștea unui copac care a cunoscut multe anotimpuri și continuă să își întindă ramurile către cer.

Frunza purtată de vânt s-a așezat lângă rădăcini.

O privești.

Acolo se întâlnesc cele două lumi.

Aerul și pământul.

Mișcarea și sprijinul.

Dansul și rădăcina.

Respiri.

În fața ta se înalță Copacul Vieții.

Trunchiul lui urcă drept.

Ramurile se deschid larg.

Coroana cuprinde o parte din cer.

Rădăcinile coboară adânc în pământ.

Le simți prezența chiar dacă privirea vede doar câteva dintre ele la suprafață.

Și, pentru câteva clipe, rămâi pur și simplu acolo.

Între pământ și cer.

Lângă copac.

Lângă tine.

Vântul trece prin coroană.

Frunzele încep să foșnească.

Ramurile se mișcă.

Unele mai mult.

Altele aproape imperceptibil.

Trunchiul păstrează centrul.

Privești.

Vântul vine.

Copacul răspunde.

Vântul își continuă drumul.

Ramurile se așază.

Apoi o altă adiere.

Un alt dans.

Simți cât de firesc continuă aici ceea ce ai descoperit în Relaxare.

Frunza te-a învățat să simți mișcarea.

Copacul îți arată cum mișcarea poate trăi împreună cu stabilitatea.

Rădăcini și aripi.

Centru și curgere.

Stabilitate și flexibilitate.

Toate pot exista în aceeași ființă.

Un mesaj se așază:

Mă înrădăcinez.

Mă deschid.

Dansez.

Îl lași să intre în respirație.

Inspir.

Mă înrădăcinez.

Expir.

Mă deschid.

Și între cele două...

Viața dansează.

Te așezi la baza copacului.

Spatele se sprijină de trunchi.

Pământul îți primește greutatea.

Închizi ochii.

Mai întâi auzi frunzele.

Apoi o pasăre.

Susurul unui pârâu.

O insectă ascunsă în iarbă.

Vântul.

Respirația.

Fiecare sunet are propriul ritm.

Împreună alcătuiesc pădurea.

Așa se naște armonia.

Prin multe ritmuri care își găsesc locul în același întreg.

Te gândești la viața ta.

Munca.

Familia.

Odihna.

Visurile.

Relațiile.

Timpul petrecut singur.

Timpul oferit celorlalți.

Corpul.

Mintea.

Bucuria.

Responsabilitatea.

Creativitatea.

Fiecare are propriul ritm.

Echilibrul apare atunci când începi să le ascuți și să le așezi într-o relație vie.

Uneori una dintre ele are nevoie de mai mult spațiu.

Alteori alta.

La fel ca într-un copac.

Primăvara energia urcă spre muguri.

Vara se deschide în frunze.

Toamna se transformă în rod.

Iarna coboară către rădăcini.

Fiecare anotimp hrănește întregul.

Îți imaginezi rădăcinile de sub tine.

Groase aproape de trunchi.

Apoi tot mai fine.

Se ramifică.

Caută apă.

Minerale.

Stabilitate.

Se întâlnesc cu pietre.

Cu alte rădăcini.

Cu pământul umed.

Cu urmele anotimpurilor.

În tăcerea solului, copacul își construiește puterea.

Și îți amintești o poveste.

După o furtună de vară, un copil mergea prin pădure alături de tatăl său.

Pământul era umed.

Pe cărare se aflau frunze, crenguțe și petale purtate de vânt.

Copilul privea în jur cu uimire.

Apoi a văzut un stejar bătrân.

Se ridica în mijlocul pădurii.

Înalt.

Larg.

Puternic.

Copilul s-a apropiat.

Și-a așezat mâna pe trunchi.

— Cum reușește să stea atât de drept? a întrebat.

Tatăl s-a aplecat și a atins pământul.

— Pentru că, înainte să crească spre cer, a învățat să crească spre pământ.

Copilul a privit iarba.

Rădăcinile mari apăreau pe alocuri.

Cele mai multe rămâneau ascunse.

— Și ce găsește acolo?

Tatăl a zâmbit.

— Tot ceea ce îi trebuie pentru a crește.

Copilul a ridicat privirea spre coroană.

Pentru prima dată a văzut legătura.

Ramurile care atingeau cerul își primeau puterea din rădăcinile care îmbrățișau pământul.

Ani mai târziu, devenit adult, avea să își amintească imaginea ori de câte ori viața îi cerea mai multă stabilitate.

Își amintea stejarul.

Și se întreba:

Care sunt rădăcinile mele?

Rămâi cu aceeași întrebare.

Care sunt rădăcinile mele?

Poate iubirea.

Familia.

Valorile.

Credința în Viață.

Adevărul.

Relațiile care te hrănesc.

Lucrurile pe care le crezi.

Respectul pentru tine.

Bucuria lucrurilor simple.

Timpul petrecut în natură.

Recunoștința.

Poate rădăcinile tale poartă multe nume.

Le lași să apară.

Una câte una.

Le simți.

Și observi că stabilitatea interioară crește tocmai din aceste lucruri cultivate zi după zi.

Un mesaj se așază:

Îmi cunosc rădăcinile.

Le hrănesc prin alegerile mele.

Din ele crește felul în care trăiesc.

Deschizi ochii.

Privești trunchiul.

Sub scoarță curge seva.

Invizibilă.

Vie.

Leagă rădăcina de frunză.

Pământul de cer.

Apa de floare.

Rădăcinile absorb.

Seva poartă.

Ramurile primesc.

Frunzele transformă lumina.

Florile apar.

Fructele se coc.

Întregul copac participă la aceeași viață.

Și îți amintești Izvorul Iubirii.

Apa.

Lotusul.

Curgerea.

Poate că Iubirea este seva acestei călătorii.

A fost prezentă în fiecare etapă.

În felul în care ai privit Oglinda.

În blândețea Empatiei.

În lumina Felinarului.

În Poiana care ți-a spus că ai loc.

În Cerul Libertății.

În Izvor.

În Bucurie.

În Busolă.

În Oglinda Vie.

În respirația Relaxării.

Iar aici...

ea circulă prin întregul copac.

Leagă totul.

Hrănește totul.

Un mesaj se așază:

Iubirea este seva care îmi unește viața.

Te ridici și începi să mergi încet în jurul Copacului.

La rădăcinile lui cresc flori mici.

Aproape ascunse în iarbă.

Te apleci.

Unele sunt albe.

Altele galbene.

Câteva au nuanțe de violet.

Par delicate lângă trunchiul uriaș.

Și totuși, transformă întregul loc.

Zâmbești.

Echilibrul se construiește și prin lucruri mici.

Prin o dimineață începută cu prezență.

Prin o respirație înaintea unui răspuns.

Prin o masă savurată.

Prin somn.

Prin o conversație sinceră.

Prin o plimbare.

Prin o limită care respectă energia ta.

Prin un moment de joacă.

Prin un telefon dat unui om drag.

Prin câteva minute în care privești cerul.

Prin recunoștința pentru ceea ce este deja aici.

Gesturi mici.

Rădăcini repetate.

Din ele se construiește un mod de a trăi.

Îți amintești Busola.

Direcția capătă forță atunci când este transformată în pași.

Echilibrul la fel.

Devine viu prin ceea ce alegi zi după zi.

Mergând în jurul copacului, observi o ramură lungă.

Pe ea stau două păsări.

Una este mai aproape de trunchi.

Cealaltă aproape de capăt.

Ramura se înclină ușor.

Vântul trece.

Păsările își schimbă poziția.

Ramura se mișcă.

Apoi își găsește un alt punct de așezare.

Privești.

Echilibrul este viu.

Se adaptează.

Respiră.

Răspunde.

Îți amintești poate de vremurile în care îți imaginai echilibrul ca pe o imagine perfect nemișcată.

Aici, natura îți arată altceva.

Viața se mișcă.

Relațiile se mișcă.

Prioritățile se mișcă.

Corpul se schimbă.

Anotimpurile se schimbă.

Visurile cresc.

Copiii cresc.

Oamenii intră în viața noastră.

Unii merg mai departe.

Proiectele se nasc.

Unele se transformă.

Iar în mijlocul acestei mișcări, centrul poate fi regăsit iar și iar.

Echilibrul este revenire.

Un pas.

O respirație.

O ajustare.

O alegere.

Și din nou centrul.

Vântul se ridică.

Ramurile mari ale copacului încep să danseze.

Privești trunchiul.

Rămâne puternic.

Privești coroana.

Se mișcă liber.

Și apare una dintre imaginile cele mai frumoase ale călătoriei:

Copacul are rădăcini tocmai pentru a putea dansa cu vântul.

Stabilitatea îi oferă libertatea mișcării.

Îți amintești Frunza.

Apoi Cerul Libertății.

Două întâlniri care par acum să se unească în acest copac.

Rădăcinile păstrează legătura cu ceea ce contează.

Ramurile rămân deschise către ceea ce vine.

Iar între ele, trunchiul poartă Viața.

Pământ.

Cer.

Trecut.

Viitor.

Rădăcină.

Posibilitate.

Tu.

Aici.

Acum.

Respiri.

Îmi păstrez rădăcinile în ceea ce prețuiesc.

Îmi deschid ramurile către Viață.

Mă mișc odată cu schimbarea și revin firesc în centrul meu.

Mai rămâi sub copac.

Lumina după-amiezii se strecoară printre frunze.

Pe pământ apar pete aurii.

Între ele, umbra.

Le privești.

Lumina și umbra creează împreună desenul pădurii.

Pe aceeași ramură observi frunze de culori diferite.

Unele păstrează verdele.

Altele au început să devină aurii.

Câteva poartă nuanțe arămii.

Același copac.

Mai multe culori.

Mai multe momente ale anotimpului.

Un singur întreg.

Te gândești la tine.

Și tu poți purta în aceeași zi mai multe stări.

Entuziasm.

Liniște.

Dor.

Curiozitate.

Recunoștință.

Oboseală care cere odihnă.

Bucurie care cere să fie celebrată.

Sensibilitate.

Putere.

Ele pot împărtăși același spațiu.

Pot aparține aceleiași persoane.

Pot colora aceeași zi.

Echilibrul devine capacitatea de a le oferi loc și de a rămâne în legătură cu întregul.

Sunt mai larg decât o singură stare.

Întreaga mea experiență își găsește locul în mine.

La câțiva pași se află un cerc de copaci mai tineri.

Mergi către ei.

Au înălțimi diferite.

Trunchiuri diferite.

Ramuri care cresc în direcții diferite.
Unii primesc mai multă lumină.
Alții se află într-o zonă mai umbrită.
Și totuși, împreună formează o mică pădure.
Rădăcinile lor împart același pământ.
Ploile îi hrănesc.
Soarele îi atinge.
Vântul trece prin toate coroanele.
Te așezi în mijloc.
Deasupra ta, ramurile creează o catedrală verde.
Lumina trece printre frunze asemenea unor vitralii.
Pământul te susține.
Cerul rămâne deschis.
Și simți că echilibrul are și o dimensiune a apartenenței.
Fiecare om își poartă propriul ritm.
Propriile rădăcini.
Propriile daruri.
Iar împreună putem crea un spațiu mai bogat.
Asemenea pădurii.
Niciun copac are nevoie să devină alt copac.

Stejarul rămâne stejar.

Mesteacănul rămâne mesteacăn.

Pinul își păstrează acele.

Salcia își coboară ramurile.

Fiecare contribuie prin ceea ce este.

Un mesaj se așază:

Îmi găsesc locul firesc în marea armonie a Vieții.

Îmi respect ritmul și primesc cu bucurie ritmul celorlalți.

Te întorci la Copacul Vieții.

Soarele coboară.

Coroana lui aruncă o umbră largă peste pământ.

Te așezi acolo.

Răcoarea îți atinge pielea.

Și observi un alt dar al copacului.

Umbra.

Toată ziua a primit lumină.

A transformat-o.

A crescut.

Iar acum oferă un loc de odihnă.

Păsările se așază în ramuri.

Un iepure apare pentru câteva clipe aproape de rădăcini.

Tu te odihnești sub coroană.

Copacul oferă prin simplul fapt că este așezat în natura lui.

Umbră.

Adăpost.

Oxygen.

Fructe.

Frumusețe.

Loc pentru cuiburi.

Rădăcini care țin pământul.

Prezență.

Te gândești la oameni.

Poate că un om aflat în echilibru oferă ceva asemănător.

Prezența lui poate crea liniște.

Felul în care ascultă poate oferi spațiu.

Cuvintele lui pot aduce căldură.

Bucuria lui poate trezi bucurie.

Iubirea lui poate hrăni.

Și toate acestea apar firesc atunci când el este bine așezat în propriile rădăcini.

Ceea ce cultiv în mine poate deveni dar pentru lume.

Lumina apusului devine aurie.

Păsările își caută cuiburile.

Vântul își schimbă ritmul.

Pădurea trece încet către seară.

Privești această transformare.

Dimineața a avut propria frumusețe.

Amiaza a avut-o pe a ei.

Acum vine seara.

Și ea aduce un dar.

Culori.

Odihnă.

Încetinire.

Un alt ritm.

Te gândești la începuturi și încheieri.

La proiecte.

La relații.

La etape.

La zile.

La anotimpuri.

Fiecare început deschide un spațiu.

Fiecare încheiere așază ceva.

Împreună creează ciclul Vieții.

Un mesaj se așază:

Primesc începuturile cu încredere.

Încheierile le așez cu recunoștință.

Între ele aleg să trăiesc cu iubire.

Soarele atinge linia orizontului.

Pentru câteva clipe, Copacul Vieții pare îmbrăcat în aur.

Fiecare frunză păstrează o rază.

Fiecare ramură are conturul luminat.

Trunchiul poartă căldura zilei.

Rămâi privind.

Și poate că acum îl vezi cu totul altfel.

Mai mult decât un copac.

În el se află întreaga ta călătorie.

Rădăcinile îți amintesc de **Recunoaștere**, de **Empatie** și de **Claritate** — de locurile în care ai început să vezi, să rămâi și să luminezi.

Trunchiul poartă **Acceptarea** și **Libertatea** — spațiul de a fi și puterea de a alege.

Seva îți amintește de **Iubire**.

Florile și roadele de **Bucurie**.

Ramurile poartă **Regruparea**, direcțiile pe care le-ai ales.

Forma unică a copacului vorbește despre **Autenticitate**.

Felul în care se mișcă odată cu vântul păstrează darul **Relaxării**.

Iar întregul...

rădăcini,

trunchi,

sevă,

ramuri,

frunze,

flori,

rod,

vânt,

lumină,

anotimpuri...

este **Echilibrul**.

Pentru câteva clipe rămâi fără cuvinte.

Pentru că înțelegi:

fiecare etapă a fost întotdeauna legată de celelalte.

Fiecare a pregătit ceva.

Fiecare a hrănit ceva.

Iar aici toate încep să trăiască împreună.

Îți așezi din nou palma pe trunchi.

Îți imaginezi seva care circulă.

Pământul care hrănește.

Lumina care atinge frunzele.

Apa care urcă.

Aerul care mișcă ramurile.

Totul circulă.

Totul participă.

Și simți cât de mult seamănă acest lucru cu Viața.

Echilibrul este o relație vie între toate părțile tale.

Corpul și gândurile.

Odihna și acțiunea.

A primi și a dăru.

A vorbi și a asculta.

A merge și a rămâne.

A crea și a contempla.

A fi singur și a aparține.

A avea rădăcini și a explora.

Fiecare polaritate aduce o mișcare.

Iar tu poți învăța să le lași să se întâlnească.

În propriul tău ritm.

Cerul devine roz.

Apoi violet.

Apoi albastru adânc.

Prima stea apare deasupra copacului.

Mică.

Luminoasă.

O privești.

Mai apare una.

Și încă una.

Curând, cerul începe să se umple.

Fiecare stea își ocupă locul.

Fiecare oferă propria lumină.

Împreună creează noaptea înstelată.

Privești.

Și te gândești iar la oameni.

Fiecare poartă o lumină diferită.

O poveste.

Un dar.

Un mod de a iubi.

Un mod de a crea.

Un loc pe care îl poate lumina prin simpla lui prezență.

Poate că armonia lumii seamănă cu acest cer.

Multe lumini.

Fiecare autentică.

Fiecare valoroasă.

Împreună, un întreg.

Un mesaj se așază:

Îmi ofer lumina cu simplitate.

Primesc lumina celorlalți cu bucurie.

Împreună alcătuim un cer mai bogat.

Rămâi sub Copacul Vieții.

Noaptea s-a așezat blând peste pădure.

Cântecul păsărilor s-a schimbat.

Aerul este mai răcoros.

Stelele se oglindesc într-un petic de apă dintre copaci.

Simți liniștea.

O liniște plină.

O liniște care conține întreaga zi.

Răsăritul.

Drumul.

Vântul.

Apa.

Florile.

Oamenii.

Întrebările.

Alegerile.

Acum toate se odihnesc împreună.

Și înțelegi că acesta poate fi darul Echilibrului.

Mai mult decât un răspuns.

Mai mult decât o stare.

Un ritm.

Un ritm pe care îl poți purta în respirație.

În pași.

În felul în care lucrezi.

În felul în care te odihnești.

În felul în care alegi.

În felul în care iubești.

În felul în care revii la tine.

Viața își va continua anotimpurile.

Iar tu îți poți continua dansul.

Cu rădăcini.

Cu flexibilitate.

Cu prezență.

Cu iubire.

În depărtare, printre copaci, observi o lumină.

La început este foarte fină.

Alb-aurie.

Caldă.

Se strecoară aproape de linia pământului.

O privești.

Noaptea rămâne încă deasupra pădurii.

Stelele continuă să strălucească.

Și totuși, la orizont începe deja să se nască o nouă culoare.

Îți amintești cât de multe răsărituri te-au însoțit în această călătorie.

Primul.

Cel din grădină.

Cel reflectat în apă.

Cel care a luminat Felinarul.

Cel care a încălzit Poiana.

Cel care s-a deschis peste Cerul Libertății.

Cel care a atins Izvorul.

Cel care a făcut Luminișul să strălucească.

Acum răsăritul se întoarce.

Și îl simți altfel.

Pentru că și tu îl privești din alt loc.

Ridici mâna de pe trunchiul Copacului.

Îi mulțumești prin gest.

Prin respirație.

Prin felul în care rămâi câteva clipe lângă el.

Apoi privești lumina care crește la orizont.

Înțelegi că acest ultim răsărit va purta toate răsăriturile de până acum.

Toate simbolurile.

Toate întâlnirile.

Toate pragurile.

Recunoștința va veni asemenea luminii peste întregul copac.

Va atinge rădăcinile.

Trunchiul.

Seva.

Ramurile.

Florile.

Fructele.

Frunzele.

Pământul.

Cerul.

Va cuprinde întreaga călătorie.

Și poate că tocmai de aceea ea vine ultima.

Pentru a lumina tot ceea ce a fost.

Pentru a aduna.

Pentru a integra.

Pentru a spune, simplu:

Mulțumesc.

Mai rămâi puțin aici.

Sub Copacul Vieții.

Între ultimele stele și prima lumină a dimineții.

Simți pământul sub tălpi.

Aerul pe chip.

Respirația.

Corpul.

Viața.

Și lași darul acestui prag să se așeze:

Sunt înrădăcinat în ceea ce prețuiesc.

Îmi deschid viața către lumină.

Îmi respect ritmul.

Primesc mișcarea Vieții.

Revin la centrul meu ori de câte ori am nevoie.

Cultiv iubirea, pacea și bucuria în felul în care trăiesc.

Respiri.

Copacul respiră prin frunzele lui.

Pământul își păstrează liniștea.

Cerul începe să se lumineze.

Fă încă un pas.

În fața ta se naște ultima lumină a acestei călătorii.

Și, în același timp, prima lumină a tuturor drumurilor care vor urma.

Recunoștința.

Lumina Răsăritului.

Mulțumește.



RECALIBRARE™ · Întoarcere la tine

Recunoștință

Lumina Răsăritului

Mai rămâi puțin sub Copacul Vieții.

Cerul păstrează încă albastrul nopții.

Stelele strălucesc deasupra pădurii.

Aerul este răcoros.

Pământul păstrează liniștea orelor de dinaintea dimineții.

Palma ta se odihnește încă pe trunchiul copacului.

Respiri.

Și, undeva la marginea orizontului, apare prima lumină.

Foarte fină.

Argintie.

Apoi roz.

Apoi aurie.

O privești.

Întreaga natură pare să primească dimineața în același timp cu tine.

Florile păstrează roua pe petale.

Păsările încep, una câte una, să își așeze cântecul printre ramuri.

Frunzele se mișcă într-o adiere ușoară.

Copacul își ridică întreaga coroană către lumină.

Și tu rămâi acolo.

Prezent.

Respirând.

Primind.

Pentru câteva clipe, întreaga călătorie pare să se adune în această dimineață.

Oglinda.

Apa.

Felinarul.

Poiana.

Cerul.

Izvorul.

Luminișul.

Busola.

Oglinda Vie.

Frunza.

Copacul.

Toate sunt aici.

Și acum peste toate începe să cadă aceeași lumină.

Lumina Răsăritului.

Soarele încă se află aproape de linia orizontului.

Și totuși, lumina lui a ajuns deja până la tine.

Pe mâini.

Pe chip.

Pe pământ.

Pe rădăcinile copacului.

Pe frunza care s-a odihnit acolo după dansul ei prin vânt.

Privești.

Și simți că acesta este primul dar al Recunoștinței.

Ea luminează ceea ce este deja aici.

Un lucru simplu devine prețios atunci când îl vezi cu adevărat.

O respirație.

O dimineată.

O cană cu apă.

O mână pe care o poți ține.

Un om care te așteaptă acasă.

Un copac.

O melodie.

O masă.

Un zâmbet.

O zi.

Viața întreagă este alcătuită din asemenea daruri.

Unele mari.

Altele discrete.

Toate capabile să fie văzute.

Un mesaj se așază în tine:

Primesc această zi asemenea unui dar.

Primesc această viață cu iubire.

Las recunoștința să lumineze felul în care trăiesc.

Respiri.

Prima rază îți încălzește chipul.

Și zâmbești.

Pornești încet.

Cărarea coboară de lângă Copacul Vieții.

Roua lucește în iarbă.

Fiecare picătură păstrează în ea o mică imagine a soarelui.

Mii de lumini.

Mii de răsărituri mici.

Te apleci.

Privești unul dintre firele de iarbă.

Atât de simplu.

Și totuși, în picătura de rouă există cerul întreg.

Poate că Recunoștința are această putere.

Îți amintește că întregul poate fi întâlnit și într-un lucru mic.

Bucuria poate încăpea într-o floare.

Iubirea într-o îmbrățișare.

Pacea într-o respirație.

Speranța într-o dimineață.

Recunoștința într-un singur cuvânt.

Mulțumesc.

Îl rostești încet.

Îl simți.

Mai mult decât un cuvânt.

O stare.

O privire.

Un fel de a fi în relație cu Viața.

Cărarea începe să urce spre un deal.

Și, privind panta luminată de răsărit, îți vine în minte o poveste.

Primul răsărit

Un bătrân urca în fiecare dimineață același deal.

Mergea liniștit.

Cu pași așezați.

Ajuncea sus înaintea soarelui.

Se așeza pe o piatră și privea orizontul.

Într-o dimineață, nepotul lui a ales să îl însoțească.

Copilul a mers alături de el până în vârful dealului.

S-au așezat.

Cerul începea să se coloreze.

Copilul și-a privit bunicul.

— De ce vii aici în fiecare dimineață? Soarele răsare în fiecare zi.

Bătrânul a zâmbit.

A rămas câteva clipe privind zarea.

Apoi a spus:

— Vin să îmi amintesc că și eu primesc o nouă zi.

Copilul a privit din nou orizontul.

Primele raze au atins pământul.

Bătrânul și-a închis ochii.

A respirat.

Și a spus:

— Mulțumesc.

Nepotul l-a întrebat:

— Pentru ce?

Bunicul a deschis ochii.

Lumina dimineții îi atinge chipul.

— Pentru ceea ce am. Și pentru ceea ce Viața pregătește deja pentru mine.

Au rămas împreună privind răsăritul.

Ani mai târziu, copilul devenise adult.

Și în unele dimineți urca același deal.

Ajungea înaintea soarelui.

Se așeza pe aceeași piatră.

Respira.

Privea lumina care se năștea la orizont.

Și își amintea.

Astăzi primesc încă o zi.

Apoi spunea:

Mulțumesc.

Rămâi cu povestea.

Poate că recunoștința începe chiar aici.

În felul în care primești dimineața.

Viața ta de astăzi.

Corpul tău.

Oamenii tăi.

Drumul pe care îl parcurgi.

Tot ceea ce ai cultivat.

Tot ceea ce continuă să crească.

Privești în urmă.

De data aceasta, privirea ta poartă căldură.

Vezi momente care ți-au adus bucurie.

Oameni care au venit cu iubire.

Alegeri care ți-au deschis drumuri.

Experiențe din care ai crescut.

Întâlniri care ți-au oferit o altă perspectivă.

Zile în care ai descoperit cât de puternic poți iubi.

Zile în care ai învățat să îți oferi răgaz.

Zile în care ai început din nou.

Toate au contribuit.

Toate au adus ceva.

Toate au devenit parte din omul care privește acum răsăritul.

Un mesaj se așază:

Mulțumesc pentru ceea ce am trăit.

Mulțumesc pentru ceea ce am învățat.

Mulțumesc pentru omul care am devenit.

Soarele urcă.

Lumina pătrunde printre ramurile copacilor și se așază peste întreaga grădină.

Peste florile deschise.

Peste boboci.

Peste frunzele tinere.

Peste pietre.

Peste pământ.

Peste apă.

Fiecare lucru primește lumina în forma lui.

Privești.

Și simți cum privirea ta devine mai largă.

Recunoștința vede bogăția existentă.

Aerul pe care îl respiri.

Apa care te hrănește.

Pământul care te susține.

Lumina.

Corpul care te poartă.

Oamenii care au mers alături de tine.

Lucrurile pe care le-ai creat.

Zilele trăite.

Iubirea oferită.

Iubirea primită.

Râsetele.

Lacrimile care au udat pământul unor noi începuturi.

Timpul.

Viața.

Totul pare să spună același lucru:

Privește cât de mult există deja.

Simți în piept o căldură.

Și lași mantra acestui ultim prag să se așeze:

Primesc.

Mulțumesc.

Dăruiesc.

Primesc.

Cuvântul deschide palmele.

Primesc această dimineață.

Primesc oamenii care vin către mine.

Primesc frumusețea lucrurilor simple.

Primesc lecțiile.

Primesc iubirea.

Primesc odihna.

Primesc posibilitățile care se deschid.

Primesc Viața.

Respiri.

Mulțumesc.

Cuvântul așază lumina peste ceea ce ai primit.

Mulțumesc pentru pământ.

Pentru apă.

Pentru aer.

Pentru oamenii mei.

Pentru drumul meu.

Pentru ceea ce știu.

Pentru ceea ce descopăr.

Pentru ceea ce înflorește.

Pentru fiecare răsărit.

Respiri din nou.

Dăruiesc.

Și aici cerul se deschide către lume.

Dăruiesc timpul meu cu prezență.

Dăruiesc un zâmbet.

Un cuvânt.

O îmbrățișare.

O idee.

O mână întinsă.

O creație.

Un loc în care un alt om se poate simți văzut.

Dăruiesc din ceea ce Viața a cultivat în mine.

Primesc.

Mulțumesc.

Dăruiesc.

Un cerc viu.

Ajungi lângă Izvor.

Apa curge la fel ca atunci când l-ai întâlnit prima dată.

Și totuși, tu o privești acum altfel.

Îți amintești Lotusul.

Curgerea.

Iubirea.

Îți apropii palmele.

Bei apă.

Rece.

Proaspătă.

Vie.

Ridici ochii.

Soarele se reflectă în suprafața ei.

Și simți recunoștință pentru toate lucrurile care te hrănesc.

Apa.

Lumina.

Pământul.

Hrana.

Odihna.

Prietenia.

Familia.

Cuvintele bune.

Natura.

Sensul.

Iubirea.

Un mesaj se aşază:

Primesc cu recunoştinţă ceea ce hrăneşte viaţa mea.

Îţi aminteşti apoi ceva important.

Un izvor oferă apă pentru că este viu.

La fel, ceea ce este hrănit în tine poate deveni hrană pentru lume.

Bucuria poate deveni zâmbet.

Claritatea poate deveni sprijin.

Iubirea poate deveni gest.

Experienţa poate deveni înţelepciune.

Recunoştinţa poate deveni generozitate.

Şi astfel ultimul prag se întoarce către întreaga călătorie.

Tot ceea ce ai primit poate continua prin tine.

Urmezi apa până la un pod mic de lemn.

Îl recunoști.

Te oprești.

Podul unește cele două maluri.

În spatele tău se află grădina prin care ai trecut.

În fața ta începe o câmpie largă.

Îți așezi palma pe balustradă.

Lemnul este încălzit de soare.

Apa curge dedesubt.

Te gândești la toate trecerile vieții.

De la un anotimp la altul.

De la o etapă la alta.

De la un rol la altul.

De la ceea ce ai fost către ceea ce alegi să trăiești astăzi.

Podul le unește.

Și înțelegi de ce Recunoștința se află aici.

Ea privește spre ceea ce a fost cu iubire.

Locuiește în ceea ce este cu prezență.

Și privește către ceea ce vine cu încredere.

Trecut.

Prezent.

Viitor.

Trei maluri ale aceleiași Vieți.

Un mesaj se așază:

Îmi păstrez trecutul cu iubire.

Îmi îmbrățișez prezentul cu recunoștință.

Întâmpin ceea ce vine cu încredere.

Pășești pe pod.

La mijloc te oprești.

Sub tine, apa continuă.

Lumina dansează pe suprafața ei.

Privești curgerea.

Și simți cât de mult s-a schimbat relația ta cu drumul.

La început te-ai apropiat de aceste pagini pentru a te întâlni.

Acum mergi pentru bucuria de a trăi întâlnirea.

Fiecare zi poate deveni un nou prag.

Uneori vei avea nevoie de Oglindă.

Alteori de Pârâul Blândeții.

De Felinar.

De Poiană.

De Cer.

De Izvor.

De Luminiș.

De Busolă.

De Oglinda Vie.

De Frunză.

De Copac.

Iar uneori va fi suficient să ridici privirea către dimineață și să spui:

Mulțumesc.

Toate simbolurile pot merge mai departe cu tine.

Ca amintiri.

Ca repere.

Ca imagini la care te întorci.

Pentru că drumul continuă în viața de fiecare zi.

Cobori de pe pod.

Câmpia din fața ta este luminată de soare.

Iarba dansează în vânt.

Florile de câmp se deschid.

Păsările se ridică spre cer.

Le urmărești.

Zborul lor este larg.

Luminos.

Simți că recunoștința face ceva asemănător cu privirea.

O ridică.

O lărgeste.

Îți amintește că întotdeauna există ceva de primit.

Ceva de iubit.

Ceva de cultivat.

Ceva de dăruit.

Mergi prin câmp.

Pașii sunt ușori.

Și un mesaj se așază în tine:

Fiecare zi este un dar pe care îl deschid cu iubire.

Fiecare pas îmi oferă o nouă posibilitate de a înflori.

Fiecare răsărit îmi amintește cât de prețioasă este Viața.

Privești spre cer.

Inima pare la fel de largă.

Mai departe vezi un copil.

Este îngenuncheat în iarbă.

În mâini ține o sămânță.

Sapă o gaură mică în pământ.

Așază sămânța.

O acoperă.

Aduce puțină apă.

Apoi se ridică.

Privește locul.

Și zâmbeste.

Îl urmărești.

În acel gest există întreaga călătorie.

O sămânță.

Pământ.

Apă.

Lumină.

Răbdare.

Încredere.

Înflorire.

Copilul pleacă mai departe.

Sămânța rămâne în pământ.

Poate va deveni floare.

Poate copac.

Poate într-o zi o pasăre își va așeza cuibul între ramurile lui.

Poate un om se va odihni la umbra lui.

Viața continuă dincolo de clipa în care plantați ceva.

Simți cât de aproape este această imagine de ceea ce vrei să duci mai departe.

Un cuvânt poate fi sămânță.

Un gest poate fi sămânță.

O carte poate fi sămânță.

O îmbrățișare poate fi sămânță.

Felul în care întâmpini un om poate fi sămânță.

Un mesaj se așază:

Plantez cu iubire.

Îngrijesc cu răbdare.

Mulțumesc pentru fiecare înflorire.

Îți continui drumul.

Apare din nou grădina.

Parcă ai revenit la început.

Și totuși, totul este diferit.

Poate florile sunt aceleași.

Poate aleile.

Copacii.

Cerul.

Apa.

Diferența este în privirea cu care le întâlnești.

Acum vezi câte lucruri trăiesc într-o singură dimineată.

Lumina pe o petală.

Un fir de iarbă mișcat de vânt.

Zumzetul unei albine.

Umbra unei frunze.

Apa dintr-o fântână.

Pasul unui om.

Râsul unui copil.

Totul pare mai viu.

Și înțelegi unul dintre cele mai profunde daruri ale Recunoștinței:

viața capătă bogăție pe măsură ce privirea devine capabilă să o vadă.

Răsăritul este același.

Privirea este cea care s-a deschis.

Te oprești lângă o bancă.

Te așezi.

Pentru câteva clipe alegi să asculți.

Păsările.

Vântul.

Apa.

Frunzele.

Oamenii în depărtare.

Respirația.

Ascultarea devine și ea recunoștință.

Primești lumea așa cum vine către tine.

Un cântec.

Un parfum.

O atingere.

O culoare.

Un gust.

O respirație.

Și poate că acesta este unul dintre lucrurile pe care le vei purta cel mai departe:

oriunde te vei afla,

oriunde vei merge,

orice vei vedea,

orice vei auzi,

orice vei gusta,

orice vei atinge,

orice vei simți,

orice vei respira,

Viața îți poate oferi o întâlnire.

Iar tu poți răspunde:

Sunt aici.

Primesc.

Mulțumesc.

Îți așezi palma pe piept.

Simți ritmul.

Simplu.

Constant.

Viața prezentă în tine.

Te gândești la omul care a deschis primele pagini ale acestei cărți.

Poate avea întrebări.

Poate căuta un loc.

Poate simțea chemarea unei întoarceri.

Acum îl privești cu tandrețe.

Îi mulțumești.

Pentru că a început.

Pentru că a întors prima pagină.

Pentru că a rămas.

Pentru că a mers mai departe.

Fiecare versiune a ta a făcut posibilă versiunea de astăzi.

În tine se așază:

Mulțumesc celui care am fost.

Iubesc omul care sunt.

Primesc cu bucurie omul care continui să devin.

Respiri.

Poate că acesta este adevăratul sens al întoarcerii.

Să poți locui în propria viață cu iubire.

Soarele a urcat deasupra grădinii.

Lumina lui cade peste fiecare petală.

Peste fiecare frunză.

Peste fiecare piatră a cărării.

Peste tine.

Mai rămâi puțin aici.

Privești.

Și în tine se așază o mulțumire simplă:

Mulțumesc pentru lumina care îmi însoțește pașii.

Mulțumesc pentru iubirea care îmi hrănește viața.

Mulțumesc pentru fiecare om care a mers alături de mine.

Mulțumesc pentru fiecare lecție.

Mulțumesc pentru corpul meu.

Mulțumesc pentru drumul meu.

Mulțumesc pentru această zi.

Mulțumesc pentru Viață.

Tăcerea de după cuvinte este plină.

Rămâi în ea.

După un timp te ridici.

Mai faci un pas.

Apoi încă unul.

Grădina rămâne în urma ta.

Și, în același timp, o porți.

În felul în care privești.

În felul în care asculți.

În felul în care vorbești.

În felul în care alegi.

În felul în care iubești.

În felul în care îți oferi răgaz.

În felul în care te bucuri.

În felul în care mulțumești.

Întreaga călătorie a coborât încet din pagini în viață.

Și poate că tocmai acesta a fost rostul ei.

Să devină trăită.

În fața ta începe un drum nou.

Cărarea se întinde către zare.

Soarele luminează pământul.

Vântul mișcă iarba.

Păsările trec deasupra ta.

Ai în tine tot ceea ce ai adunat până aici.

Privirea Oglinzii.

Blândețea.

Lumina Felinarului.

Apartenența Poienii.

Spațiul Cerului.

Curgerea Izvorului.

Strălucirea Bucuriei.

Direcția Buselei.

Adevărul Oglinzii Vii.

Respirația Frunzei.

Rădăcinile Copacului.

Lumina Răsăritului.

Le porți.

Și poți reveni la ele ori de câte ori ai nevoie.

Drumul de acum aparține Vieții tale.

Privești înainte.

În tine se așază ultima mișcare a celor douăsprezece praguri:

Privesc cu iubire.

Trăiesc cu bucurie.

Mulțumesc cu întreaga mea inimă.

Aleg ca viața mea să devină un dar.

Respiri.

Un pas.

Apoi încă unul.

Răsăritul merge cu tine.

Pentru că fiecare zi poate deveni o continuare a acestei călătorii.

Fiecare întâlnire poate deschide o nouă înțelegere.

Fiecare alegere poate hrăni o nouă înflorire.

Fiecare om poate deveni un loc în care iubirea ajunge mai departe.

Și acum...

mai stăm puțin aici.

În lumina dimineții.

În această clipă în care întregul drum poate fi privit dintr-o singură respirație.

Mai stăm puțin.

Pentru iubire.

Pentru bucurie.

Pentru oamenii care ne-au însoțit.

Pentru toate versiunile noastre.

Pentru fiecare pas.

Pentru toate răsăriturile care au fost.

Și pentru cele care ne așteaptă.

Așază palma pe inimă.

Respiră.

Și primește această binecuvântare:

Fie ca fiecare răsărit să îți amintească frumusețea unui nou început.

Fie ca fiecare drum să te apropie de ceea ce prețuiești.

Fie ca fiecare întâlnire să îți amintească puterea iubirii.

Fie ca blândețea să îți însoțească privirea.

Fie ca bucuria să îți găsească inima deschisă.

Fie ca libertatea să îți păstreze cerul larg.

Fie ca rădăcinile tale să îți ofere stabilitate.

Fie ca Viața să îți amintească, iar și iar, că ai loc aici.

Fie ca tot ceea ce primești cu iubire să poată deveni, prin tine, un dar.

Și oriunde vei merge...

poartă cu tine această lumină.

Privește.

Respiră.

Iubește.

Bucură-te.

Mulțumește.

Și continuă.

Soarele este acum deasupra orizontului.

O nouă zi a început.

Îți întorci pentru o clipă privirea către grădină.

Zâmbești.

Apoi privești înainte.

Și, în liniștea aceea luminoasă, cuvintele se așază singure:

Mulțumesc.

M-am întors la mine. 



RECALIBRARE™ · Întorcere la tine

ÎNCHEIERE

Douăsprezece binecuvântări pentru drumul care continuă

Mai stăm puțin aici.

Între ultima pagină și primul pas al drumului care continuă.

Ai trecut prin douăsprezece praguri.

De acum, ele pot rămâne cu tine ca douăsprezece locuri de întoarcere.

Iar înainte ca această carte să se așeze în mâinile tale ca o călătorie trăită, îți las douăsprezece binecuvântări.

Recunoaștere · Oglinda Conștientizării

Fie ca privirea ta să rămână sinceră și blândă, iar fiecare întâlnire cu tine să deschidă o nouă lumină.

Empatie · Vocea Blândeții

Fie ca blândețea să îți însoțească mâinile, cuvintele și felul în care rămâi aproape de tine și de ceilalți.

Claritate · Felinarul

Fie ca lumina Clarității să îți arate ceea ce contează, iar următorul pas să se dezvăluie la timpul potrivit.

Acceptare · Poiana Păcii Interioare

Fie ca în tine să existe mereu un loc în care întreaga ta poveste poate respira, poate fi primită și poate aparține.

Libertate · Cerul Deschis

Fie ca aripile tale să își amintească întinderea cerului, iar alegerile tale să poarte libertatea de a trăi în acord cu ceea ce prețuiești.

Iubire • Izvorul Iubirii

Fie ca iubirea să rămână un izvor viu în tine, hrănindu-te și curgând mai departe prin tot ceea ce dăruiești.

Bucurie • Luminișul Soarelui

Fie ca ochii tăi să recunoască frumusețea lucrurilor simple, iar bucuria ta să strălucească firesc în lume.

Regrupare • Busola Inimii

Fie ca Busola Inimii să te readucă, ori de câte ori alegi, la ceea ce contează și la direcția pe care vrei să o trăiești.

Autenticitate • Oglinda Vie

Fie ca viața ta să poarte semnătura adevărului tău, iar unicitatea ta să își găsească expresia cu naturalețe și iubire.

Relaxare • Frunza purtată de vânt

Fie ca respirația să îți amintească răgazul, corpul să îți simtă sprijinul, iar tu să primești cu încredere mișcarea Vieții.

Echilibru • Copacul Vieții

Fie ca rădăcinile tale să rămână adânci, ramurile tale deschise, iar drumul către centrul tău să îți fie mereu cunoscut.

Recunoștință • Lumina Răsăritului

Fie ca fiecare răsărit să îți dezvăluie darurile care sunt deja aici, iar mulțumirea ta să devină lumină dăruită mai departe.

* * *

Și peste toate aceste binecuvântări...

fie ca iubirea să îți fie rădăcină.

Bucuria — lumină.

Libertatea — cer.

Recunoștința — privire.

Echilibrul — ritm.

Iar Viața...

casa în care continui să înflorești.

Oriunde vei merge,

poartă cu tine ceea ce ai întâlnit aici.

Privește.

Respiră.

Iubește.

Bucură-te.

Mulțumește.

Și...

mai stăm puțin aici.

Apoi zâmbim.

Și continuăm.

Întotdeauna.

Cu iubire.

Cu recunoștință.

Cu bucurie.

Ionelia Albu

Celor care mi-au fost acasă înainte să învăț că adevărata casă se află în inimă.

Această carte este dedicată familiei mele, care a fost primul loc în care am învățat că iubirea poate deveni rădăcină și aripi

Mamei mele, Lorena, care mi-a dăruit iubirea din care au crescut rădăcinile mele. Tatălui meu, Ion, care m-a învățat valoarea demnității, a perseverenței și a pașilor făcuți cu încredere.

Fratelui meu, Mihai, pentru sprijinul și locul pe care îl ocupă în povestea familiei noastre.

Fratelui meu, Cristi, pentru legătura care ne-a însoțit mereu, dincolo de cuvinte.

Surorii mele, Mirela, pentru că face parte din locul pe care îl numesc acasă.

Tatălui lui Eduard, Gabriel cu recunoștință pentru capitolul din viața mea din care s-a născut cea mai prețioasă binecuvântare.

Fiului meu, Eduard, care îmi amintește, în fiecare zi, că iubirea este cea mai frumoasă formă de prezență și cel mai prețios dar al vieții și, în același timp, că fiecare răsărit este o nouă invitație de a iubi, de a învăța și de a înflori.

Fiecare dintre voi a lăsat o lumină în inima mea. Din această lumină s-au născut multe dintre paginile acestei cărți. Fiecare dintre ele vă poartă iubirea și recunoștința mea.

**Cu iubire, recunoștință și bucurie,
Ionelia Albu**