

# Gând la gând cu bucurie



Motto: "... conținuă să bați la ușă și Bucuria dinăuntru va deschide până la urmă o fereastră pentru a vedea cine o caută."  
Rumi

Mircea Sârbu  
Martie 2021, Curtea de Argeș

Seria: "Proverbe și zicale populare tălmăcite"

# Cuprins

Ce este bucuria .....	3
Gând la gând cu bucurie .....	4
Cine guvernează bucuria? .....	6
Legea atracției .....	9
Legea armoniei universale .....	11
Remember .....	12

## Ce este bucuria

Dacă consultăm DEX-ul, aflăm că: *"Bucuria este un sentiment pozitiv, un moment de fericire caracterizat printr-o viziune optimistă a unei situații. Este un sentiment bazic omenesc împreună cu frica, mânia, scârba, tristețea și uimirea. Bucuria este o trăire interioară generatoare a unei stări de bine cu mari nivele de energie și multă disponibilitate în fața acțiunilor constructive și se manifestă prin toate căile de exteriorizare: vorbire, fapte, gesticulații, hotărâri. Starea sufletească opusă bucuriei este tristețea. Expresia feței în bucurie se transformă, ochii devin lucioși și fața senină însoțită de zâmbete".*

Definiția este total edificatoare, dar dacă la acest adevăr adaugi că mai dispui și de un competitor, conform proverbului că: "unde-s doi puterea crește" ne putem aștepta la un adevărat foc de artificii.

Dacă ne uităm pe situl "Creștin ortodox" aflăm informații suplimentare privitoare la bucurie dintr-un unghi creștin. Astfel, *ai văzut vreodată oameni zâmbind în timp ce merg pe stradă, și te-ai întrebat ce motive ar avea să zâmbească? Ți s-a întâmplat să ți se spună că radiezi de fericire, deși e doar o zi obișnuită? Sentimentul de bucurie este cel care ne apropie de oameni, dar și cel care ne apropie de propria ființă.*

*Acest sentiment ar trebui să ne ghideze viața în fiecare zi, dar și să ne străduim să îl dăruim celor pe care îi întâlnim, în fiecare zi. Iar acest lucru îl putem face printr-o atitudine deschisă și prin cât de mult suntem dispuși să îi ascultăm pe ceilalți, să îi ajutăm, să le dăm o parte din fericirea noastră.*

Mie mi s-a întâmplat să merg pe stradă și să mă intersectez cu un necunoscut care mergea posomorât. Eu zâmbeam deoarece tocmai fusesem anunțat că voi deveni din nou bunic. Trecând pe lângă mine, acel om posomorât a început să zâmbească, cu toate că nu ne cunoșteam și nici nu schimbasem vreo vorbă cu el. Nu uitați faptul că bucuria e molipsitoare, căci e o formă de energie ce depășește propriile granițe fizice, răspândindu-se în Universul din care și noi facem parte.

*Maica Tereza spunea că "bucuria este plasa iubirii în care poți prinde suflete". Și este adevărat: simplul zâmbet, atunci când te intersectezi cu o persoană, e de ajuns pentru a îi câștiga inima și pentru a ți-o menține pe a ta sănătoasă.*

*"De cele mai multe ori bucuria este sursa zâmbetului tău, așa precum și uneori zâmbetul tău poate să fie sursa bucuriei altora", ne învață budistul Thich Nhat Hanh, arătându-ne că atitudinea este, până la urmă, ceea ce contează, și nu neapărat motivele concrete pentru care simțim bucuria.*

Oferind însă bucuria noastră celor din jur, arătându-le că ne pasă de ei, îi putem ajuta în cele mai negre perioade ale vieții lor. Pur și simplu să știi că un prieten este lângă tine poate fi un mare ajutor în timp de necaz. *"O singură bucurie sparge o sută de dureri",* ne spune un proverb chinezesc.

Bucuria nu înseamnă numai bogății, sau putere, sau îndeplinirea vreunui scop ascuns. Nu înseamnă nici măcar împlinirea sau fericirea personală, în sens tradițional. Bucuria este aceea pe care o resimțim în fiecare zi, mulțumirea pentru fiecare lucru frumos pe care îl vedem în jur și posibilitatea de a trece peste dificultăți fără să cădem în întunericul depresiei. Bucuria începe în fiecare dimineață când deschidem ochii și vedem razele soarelui, bucuria este însăși darul că trăim.

De cele mai multe ori, bucuria reprezintă posibilitatea de a acționa pentru un scop nobil, simțământul de a fi util familiei sau comunității în care trăim. "*Bucuria poate fi reală numai dacă oamenii își văd viața ca pe un serviciu, și dacă au un obiectiv precis în afara propriei persoane și în afara fericirii personale*", ne spunea Lev Tolstoi.

Iar bucuria care vine din îndeplinirea acestui obiectiv nu este obținută fără efort. Henri Nouwen, preot catolic, spunea că "*Bucuria nu apare pur și simplu. Trebuie să alegem bucuria și să o realegem, în fiecare zi*". În același mod, trebuie să știm să oferim bucurie și să aducem bucuria în viața celor din jur, în fiecare zi, chiar dacă trebuie să facem eforturi.

Într-un final, vom ajunge să vedem bucuria peste tot în jurul nostru, la fel cum o spune poetul bengalez Tagore: "*Bucuria este pretutindeni; este în pătura verde de iarbă a Pământului; în liniștea profundă a cerului; în exuberanța nebună a primăverii; în abstenența severă a iernii cenușii; în carnea care ne mișcă trupul; în silueta perfectă, dreaptă și nobilă a omului; în ființare; în exercițiul puterilor noastre; în dobândirea cunoașterii; în lupta cu răul...bucuria este peste tot*".

## Gând la gând cu bucurie

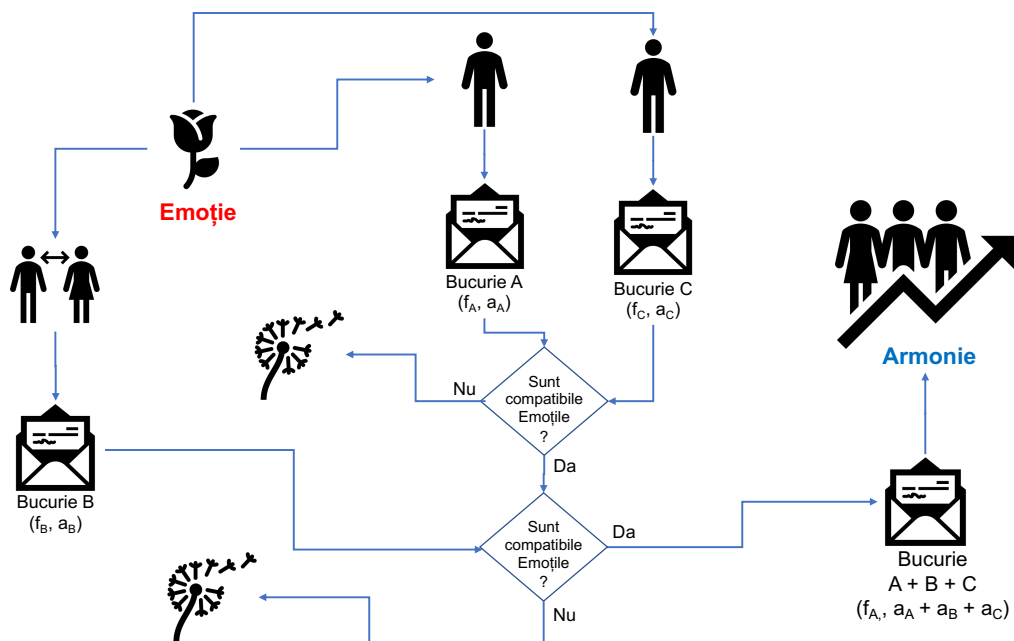
Acum, după ce ne-am făcut o idee legată de ce anume înseamnă bucuria, hai să vedem care ar fi modul de a multiplica această bucurie.

Din cele prezentate anterior este relativ ușor să ne dăm seama de faptul că bucuria nu este altceva decât o formă de energie care se transmite în jurul nostru, dar mai ales în mediul în care trăim și care are ca prim efect crearea unei stări de armonie atât în interiorul nostru, cât și în jurul nostru. Vă amintiți exemplul cu omul posomorât care s-a înveselit la simpla vedere a unui chip zâmbitor?

Acum că suntem convinși de faptul că bucuria este o formă de energie, să vedem care sunt parametrii care definesc orice formă de energie. Din fizica clasică știm că sunt doi parametri care pot defini orice formă de energie, și anume: frecvența ( $f$ ) și amplitudinea oscilației ( $a$ ).

Pentru a înțelege sensul zicalei, să încercăm să urmărim acești doi parametri definitorii.

Noi înșine suntem o formă de energie, deci putem fi definiți de frecvența de oscilație a corpului nostru, respectiv a aurei noastre. Cu cât suntem mai evoluți spiritual, cu atât frecvența noastră crește ca valoare.



Dacă frecvența nu o putem schimba decât prin evoluție, amplitudinea acestei frecvențe stă la îndemâna noastră să o influențăm. Veți pune firesc întrebarea: cum? Răspunsul este și el la fel de firesc, prin eliminarea frecvențelor perturbatoare generate în primul rând de fricile care ne copleșesc uneori. Aceste frecvențe joase, prin interferență, alterează frecvența noastră de bază.

Să privim câteva clipe la desenul de mai sus. Ce observăm? O emoție plăcută (în cazul nostru un trandafir) crează emoții celor care îl privesc. Aceste emoții generează la rândul lor o bucurie care se manifestă diferit în sinea celor care îl privesc, deci crează energii de frecvențe cu amplitudini diferite. Să nu se înțeleagă cumva faptul că acel trandafir pentru unii generează frecvențe negative, asta doar dacă nu își vor aduce aminte brusc de faptul că odată s-au înțepat în spini unui trandafir.

E foarte clar pentru oricine că bucuria generată în fiecare din noi e definită de frecvența și amplitudinea ei. Așa cum se vede în desen, aceste bucurii se manifestă automat la apariția unei emoții plăcute.

Acum intervine o lege universală, legea atracției (de care ne vom ocupa în continuare), lege care face ca frecvențele de o anumită valoare, indiferent de amplitudinea lor, să se atragă, nu să interfereze. Interferența nu poate avea loc deoarece prin interferare două frecvențe pot să dea o nouă frecvență, uneori perturbatoare. În cazul nostru, vom asista la o "selecție" a frecvențelor cu valori apropiate. Prin selecție nu se modifică

componenta de bază, dar vom asista la o însumare de amplitudini. Asta explică sensul zicalei: "gând la gând cu bucurie". De fapt bucuria este izvorul armoniei, atât a armoniei interioare cât și a armoniei universale.

Ca un sfat, găsiți emoții care să vă declanșeze starea de bucurie și lumea va deveni mai bună.

Uneori îți este dat în viață să întâlnești anumiți oameni, să citești anumite cărți, să vezi anumite filme. De multe ori, oamenii sunt cei care pot avea un impact major asupra ta și, de multe ori, forța unui individ te poate face să-ți revizuiești modul de a gândi sau de a face într-un anumit fel lucrurile. Fiecare din noi, în interiorul nostru, este un mic căutător al adevărului, al împlinirii, al abundenței sau al fericirii. Îmi place să călătoresc, să cunosc oameni, tradiții, culturi, idei, deci manifest o bucurie atunci când pot face aceste lucruri.

Am mai povestit despre călătoriile mele pe Camino. Ei bine, pe Camino întâlnești oameni veniți din toate colțurile lumii, oameni pe care nu îi cunoști, dar care rezonază cu tine și îți împărtășesc bucuria lor. Acum doi ani am întâlnit o pereche din Argentina, Anibal și Guadalupe. Ne-am întâlnit cu trei zile înainte de a ajunge la Santiago de Compostela. Ne-am împrietenit repede, vorba aceea "dragoste la prima vedere". După două zile ne-am despărțit, deoarece trasele noastre urmau alt tempo. Ei se grăbeau să ajungă la Santiago de Compostela, deoarece concediul lor era pe sfârșite. Ne-am despărțit, dar am rămas prieteni. Am corespondat destul de des pe email. Acum 2 luni mă anunță Anibal faptul că Guadalupe a născut un băiat, iar el a devenit pentru a patra oară tată. Această veste mi-a generat o bucurie enormă, parcă acea bucurie venea direct din Argentina. Bucuria nu are granițe, bucuria are un caracter universal. Vă dați seama ce bucurie l-a împins pe Anibal să mă anunțe de eveniment? Asta înseamnă amplificarea bucuriei dacă e împărtășită de mai mulți. Asta înseamnă să ai un prieten care să ști că se bucură de bucuria ta.

De asemenea prieteni trebuie să ne înconjurăm, cu asemenea prieteni e minunat să ne împărtășim bucuriile.

## Cine guvernează bucuria?

Pentru a înțelege conceptul bucuriei, e nevoie să ne imaginăm câteva situații în care reacționăm într-un anumit fel. Dacă ne uităm la o fotografie în care este mult soare, culori calde și oameni care zâmbesc, ridică mâinile în aer și se îmbrățișează vom spune că se bucură și sunt fericiți. Este o reprezentare a bucuriei, care are următoarele elemente: căldură, lumină, deschidere, fericire, reușită.

Cu această reprezentare întipărită în minte, credem că știm când și cum trebuie să simțim bucuria. Astfel că trăim stări de bucurie când obținem ceva, când avem o reușită, când mergem în vacanță, când ne bucurăm, când ni se îndeplinește o dorință, când ne

bucurăm atunci când ceilalți sunt mulțumiți sau mândri de noi sau când cei din familie sunt bine.

Am învățat că bucuria este legată de un rezultat, de o reușită, sau că vine ca un efect secundar atunci când realizăm că avem ceva sau am făcut ceva bine, un lucru dorit, sau de succes. Cu alte cuvinte, bucuria trebuie să aibă un motiv, altfel nu își are rostul.

Bucuria este însă și o atitudine. În categoriile emoțiilor, bucuria este o emoție primară a oamenilor, fără de care nu am putea supraviețui. Fericirea este rezultatul stării de bucurie. De aceea este și foarte greu să fim fericiți, pentru că nu căutăm unde trebuie. Nu căutăm de fapt bucuria din noi.

Bucuria vine dintr-un sentiment de pace interioară, de mulțumire, de apreciere a vieții – așa cum este ea. Simțim bucurie când suntem aliniați cu Sinele nostru, când avem un sentiment de conexiune cu acesta. Bucuria poate deveni o stare care să ne însoțească mereu, dacă învățăm să o cultivăm și dacă credem că este posibil să devină un mod de viață, fără a depinde în mod necesar de o reușită.

Ce putem face pentru a trăi cu atitudinea de bucurie?

- Decide să trăiești cu bucurie.

Este o intenție de viață care nu înseamnă să negi existența situațiilor neplăcute sau a tristeții, dar atunci când decizi să trăiești cu bucurie vei conștientiza că orice situație neplăcută se termină la un moment dat. Și așa o poți depăși mai ușor. Setează-ți acesta intenție, gândește-te la ea de mai multe ori pe zi. Atunci când treci printr-o experiență neplăcută conștientizează că nu este o stare permanentă și că intenția ta este să trăiești cu bucurie.

- Învață zi de zi cum să trăiești cu bucurie.

Să înveți ce este bucuria e ca și învățatul mersului. Deci află ce te bucură! De la lucrurile mici până la cele mari. Observă cum trăiești bucuria, ce simți. Poți să te bucuri de tot ceea ce este în jurul tău, iar intensitatea să fie mai mică sau mai mare. Nu te aștepta să simți bucuria la fel, tot timpul. Pentru că nu poate fi pusă într-un tipar. Iar dacă devine mecanică ea se estompează.

- Variaza sursele de bucurie.

De exemplu, dacă îți dai voie să te bucuri de o zi cu soare în timpul iernii, vei iubi zilele însorite de vară, cu toată lumina lor. Sau dacă copilului din tine îi place plăcinta cu mere și ai copii, atunci când mâncați împreună plăcintă cu mere, va deveni o bucurie imensă. Uită-te în jur și observă cât mai multe surse de bucurie pentru tine și vei vedea cum starea de bucurie din viața ta se intensifică. Începe cu cele mici, pentru că acolo stă adevărata măiestrie în arta bucuriei.

- Bucură-te intens, dar și molcom – pentru că bucuria are grade de intensitate diferite.

Bucuria nu trebuie să fie imensă ca să o consideri adevărată. Poate fi bucuria de a savura un covrig dimineața, sau ritualul unui bol de cereale cu lapte dimineața. Ea poate fi de la o simplă plăcere la extaz, de la un mic fior până la entuziasm. Joacă-te cu intensitatea ca și cum ar fi volumul melodiilor preferate!

- Ancorează-te în energia bucuriei. Sau concentrează-te pe ce este bine!

A ne muta atenția de la lucrurile care nu ne fac plăcere este o artă care se învață. Mai e nevoie să realizăm și faptul că este un demers folositor. Mentea noastră ne sabotează pentru că am fost învățați exact invers: dacă ai 10 lucruri minunate în viața ta și un singur lucru care nu îți este pe plac, atunci pe acela îl vedem. Când te deranjează sau te supără ceva, fă opusul. Găsește 10 lucruri care îți plac și te mulțumesc.

- Analizați și eliminați credințele limitative ce nu vă permit să vă bucurați.

Merit eu să fiu fericit? Am eu dreptul să mă bucur când ... ? După câte am făcut ... ?

Foarte multe dintre suferințele noastre emoționale au ca sursă acest aspect: convingerea că nu suntem demni, că nu merităm, că nu se cade să fim fericiți atunci când ... , că nu putem sau că nu ni se permite să ne bucurăm și să fim fericiți. Este una dintre convingerile limitative care ne sabotează întreaga viață. Fă-ți timp să pui sub semnul întrebării astfel de credințe. Le-ai moștenit din familie sau de la comunitatea în care ai trăit? Ți le-ai format singur? Ține totuși mine ... te-ai născut cu bucuria ca stare ca să poți să supraviețuiești. Este ca și cum ai nega faptul că inima ta bate.

- Practicați grațitudinea și aprecierea.

Când facem asta, demonstrăm că suntem pregătiți pentru a primi și mai multă bucurie și că suntem orientați către starea de bine versus starea de lipsă. Iar ceea ce gândim atragem. Dacă noi arătăm și observăm ceea ce avem bine în viața noastră, mecanismele subconștiente ale minții noastre vor învăța ce să caute pentru noi și ne vor oferi mai multe surse de bucurie.

- Ascultați de semnalele corpului vostru.

Atenție mare la cum vă simțiți pe dinăuntru! Dacă aveți un nod în stomac, sau aveți un tremor interior și o senzație permanentă de teamă, sau nu vă simțiți în apele voastre, aceștia sunt indicatori că nivelul vostru de vibrație este scăzut. Este momentul să vă relaxați, să vă încărcăți cu energie bună, să vă detașați de ceea ce faceți în situația respectivă, să vă acordați pe frecvența bucuriei și să vă echilibrați. Țineți minte că bucuria înseamnă echilibru interior. Deci nu mai acceptați situații, momente, persoane care vă conduc spre dezechilibru.

- Faceți exerciții pentru practicarea bucuriei.

Meditație, rugăciune, voluntariat, ajutor acordat sau dăruirea, respirația în aer liber, mișcarea, râsul etc. Sunt exerciții simple care ne arată cum se simte o stare de bucurie. O practică pentru minte și pentru suflet, la fel un obicei pentru igiena corpului. Dar care face mult mai mult pentru noi și pentru viața celor din jurul nostru. Faceți o rutină din a da minții și sufletului vostru hrană, la fel cum dați corpului. Bucuria nu vine din corp (el doar simte lipsa sau prezența ei), ci vine din mintea sufletului.



- Reamintiți-vă scopul mai înalt, misiunea personală.

Ne consumăm, de cele mai multe ori, timpul și energia pe lucruri minore și uităm ceea ce este mai important: esența vieții, scopul pentru care am venit aici. Nimic nu este întâmplător. Dacă nu îți găsești bucuria în nimic e posibil să fii tare departe de calea ta, de misiunea ta personală. Cu toții avem nevoie de o viziune care să ne tragă în sus, să creștem. Când îți afli rostul vieții tale pe pământ, totul devine mai ușor, mai frumos, orice efort e făcut cu bucurie. Căutați-vă scopul (poate voi aborda subiectul despre cum să ne aflăm scopul în viață într-un articol viitor) și întrebați-vă: Este important cu adevărat pentru mine ce simt acum? Sau ce fac acum?

În concluzie, a trăi bucuria se învață. Așa cum am învățat tabla înmulțiri. Îndemnul meu este să adunați stări de bucurie, în fiecare zi câte puțin și să faceți din asta normalitatea vieții voastre.

## Legea atracției

Acum că știm cine guvernează bucuria, hai să vedem cum o putem multiplica, cum o putem face să devină factor de armonizare atât al nostru cât și a mediului în care trăim.

Una dintre legile cele mai importante, lege pe baza căreia funcționează extensia bucuriei este legea rezonanței sau a atracției. Pentru ca cineva să ne împărtășească o bucurie, acesta trebuie în primul rând să rezoneze cu noi.

Așa cum cuvintele se transformă în fapte, așa și gândurile au o influență asemănătoare asupra mediului înconjurător. Tot ceea ce gândim este transmis unui câmp de energie care interacționează cu tot ceea ce există în jurul nostru, iar totul interacționează cu noi.

Dorințele, emoțiile, sentimentele, convingerile noastre pot modifica structura ADN-ului. Când suntem furioși sau avem o stare dizarmonioasă ne simțim deconectați de la fluxul vieții. Chiar noi înșine ne izolăm prin propriile noastre gânduri și sentimente. Noi suntem creatorii propriei noastre realități, al propriului destin.

Astfel, clipă de clipă, gândurile noastre, ne influențează existența.

Dorința sinceră de a reuși este o metodă foarte bună de a ne reprograma propriile coduri genetice pe care le transmitem câmpului și prin intermediul căruia receptăm apoi informațiile. Pentru ghidarea conștientă a energiei, care se transmite prin vibrații, trebuie urmăriți patru reguli:

- În primul rând trebuie să ne fie foarte clar ce ne dorim.
- În al doilea rând trebuie să ne concentrăm asupra lucrului pe care îl dorim.
- În al treilea rând trebuie să ne comportăm în așa fel ca atunci când lucrul dorit este deja materializat.
- În al patrulea rând trebuie să fim deschiși pentru a primi ceea ce ne-am dorit.

Relațiile dintre oameni sunt naturale. Sau ar trebui să fie. Fiecare dintre noi vibrăm pe anumite frecvențe, într-un anumit mod, precum instrumentele. Și ne atragem reciproc în funcție de afinități, idealuri, lecții pe care le putem învăța și lucruri pe care le putem construi împreună.

Fiecare interacțiune este diferită. Cu fiecare persoană pe care o întâlnim rezonăm și ne conectăm pe un anumit nivel. Nu răspundem în același mod tuturor oamenilor din viața noastră și este firesc să se întâmple așa. Felul în care părinții tăi te cunosc este diferit de cel în care te percepe partenerul de viață sau colegul de birou. În funcție de context și de omul cu care relaționăm ne sunt activate anumite părți din noi. Cu cineva poți discuta cele mai bune idei pe care n-ai putea să le spui oricui. Cu altcineva te-ai putea conecta pe un nivel sufletesc într-un mod unic, irepetabil.

Oamenii se atrag în mod natural din diferite motive și cu diferite scopuri.

Dacă o relație cu un om înseamnă ca tu să-ți pui în umbră cea mai puternică chemare, să fii altcineva decât simți că ești, să îți negi adevărul sau nevoile autentice, să faci eforturi pentru a te ridica la nivelul așteptărilor celuilalt, atunci acea relație nu e pentru tine, e o relație toxică. Iar dacă a-ți fi loial ție însuși și dorințelor celor mai profunde îl determină pe omul de lângă tine să se îndepărteze, lasă-l să plece.

Dacă o relație în care doi oameni nu mai vibrează pe aceeași frecvență, nu mai sunt conectați în mod autentic și vei descoperi că simți că experimentezi viața în moduri diferite, această relație nu poate produce decât suferință, sufocare și blocaj emoțional. Dar nu uitați că siguranța și confortul nu înseamnă întotdeauna fericire.

Credem că relațiile sunt complexe și necesită eforturi constante. Parțial adevărat. În virtutea acestei convingeri, mulți oameni ajung să se piardă pe ei înșiși, încercând să facă relația lor să meargă. Îi recunoști când îi vezi. Li se citesc în ochi golul, lipsa poftei de viață și rutina cronică. Dar dacă îți schimbi puțin focalizarea, vei întâlni și oameni care emană o energie autentică și caldă alături de partenerii de viață. Lor simți că le poți împărtăși bucuriile tale, căci rezonezi cu ei și vei genera armonie.

Două persoane spirituale care se conectează pe frecvența lor de bază se atrag reciproc puternic, indiferent de obstacole. Ceea ce le aduce împreună este o legătură care există pe toate nivelurile – fizic (chimie), mental și emoțional. Acești oameni se simt bine unul în prezența celuilalt, râd împreună, pot discuta cu ușurință despre orice și pe măsură ce se cunosc mai intim devin tot mai greu de separat. A-ți împărtăși bucuriile unul celuilalt este cel mai natural lucru pe care îl poți face. Ambii își doresc să se armonizeze, mai presus de diferențele de opinii sau alte dificultăți. În prezența lor vei simți întotdeauna o energie calmă și hrănitoare. Un spațiu în care te poți destinde și relaxa. Un spațiu care inspiră și în care bucuria este prezentă.

Compatibilitatea profundă dintre două suflete începe cu sentimentul familiarității și al încrederii totale, respectiv cu intuiția că se cunosc de-o viață.

Legea atracției constituie baza realizării de comuniuni pe criterii spirituale.

## Legea armoniei universale

Legea Armoniei face parte din cele 20 de Legi Universale. Armonia este fluxul vieții, aduce echilibru și ne ajută să devenim puternici. O bună funcționare a acestei legi duce la efecte pozitive de neevitat. Iată care sunt beneficile acesteia:

- Energie și vibrație

În primul rând, este important să știi că absolut totul din jurul nostru este energie, inclusiv gândurile și sentimentele noastre. De exemplu, persoanele empaticе pot simți emoțiile altor persoane, se pot conecta mai ușor la ele și sunt capabile să înțeleagă în profunzime anumite experiențe. Energiile crează vibrații care pot fi în armonie cu viața noastră, dar în același timp pot provoca și dezechilibre. Astfel, este foarte important ce energii accepți în viața ta, pentru că ele îți influențează gândurile și acțiunile.

- Emoții negative

Emoțiile negative ne vor ține întotdeauna într-o stare care nu ne avantajează. Ele aduc cicluri repetitive și experiențe neplăcute. Legea Armoniei te ajută să lucrezi cu tine, să înțelegi sentimentele pe care le ai și să încerci să aduci echilibrul în viața ta. Dacă ai o gândire limpede, pozitivă, vei descoperi o serie de oportunități care te pot ajuta să depășești orice teamă sau orice obstacol. Auto-reflecția ajută orice persoană să facă progrese în ceea ce privește spiritualitatea.

- Fiecare persoană este cauza și efectul fiecărei acțiuni pe care o face.

Trebuie să reții că orice acțiune pe care o faci determină anumite evenimente. Este ca și cum alegi să arunci o piatră într-un lac, este normal că liniștea acestuia va fi perturbată, iar undele se vor transforma treptat în valuri. Universul acționează după câteva reguli simple, acțiunile fiecărei persoane în parte având întotdeauna un efect pozitiv sau negativ. Tot ce faci te ajută să aduci armonia în viața ta sau să-ți creezi un dezechilibru.

- Întotdeauna vei primi ceea ce oferi

Poate că nu vrei să crezi lucrul acesta, dar întotdeauna vei primi ceea ce oferi. Iubirea se naște din iubire, bunătatea din bunătate, bucuria din bucurie, iar răutatea din răutate. Dacă gândurile tale nu sunt bune, atunci nu te aștepta la rezultate pozitive. Trebuie să permiți gândurilor tale să îți aducă armonie, să încerci să privești în interiorul tău și să devii un om mai bun. Energiile sunt în perfectă armonie una cu alta, ceea ce înseamnă că trebuie să fii foarte atent ce declanșezi. Universul va căuta întotdeauna să aducă energiile în echilibru, acum depinde de tine dacă vor fi negative sau pozitive.

- Împărtășește bucuria ta cu alții

Bucuria este o vibrație fină, capabilă să "urnească munții" pe care altfel i-ai considera inaccesibili. A împărtăși bucuria ta cu alții înseamnă în primul rând o contribuție la realizarea armoniei, căci vibrațiile bucuriei tale vor "contamina" pe cei din jur, ridicându-le și lor vibrația.

## Remember

Există bucurii simple și bucurii complexe, bucurii intense și bucurii palide, bucurii majore și bucurii minore. Toate ne bucură și ne dau acea stare de bine mult dorită. Ce le diferențiază este atât obiectul bucuriei cât și intensitatea ei. De cele mai multe ori, acestea sunt legate, bucuria de a avea un copil fiind, de exemplu, majoră și complexă și, de cele mai multe ori, de o intensitate maximă. Dar, ciudat, uneori chiar și această bucurie poate fi estompată pentru o clipă de o bucurie mult mai simplă și trecătoare, cum ar fi bucuria de a bea o bere rece într-o zi toridă de vară. Înseamnă că ne bucurăm mai puțin de copil decât de bere? Da și nu. Da, în sensul în care există o competiție internă continuă a bucuriilor care să ne acapareze mintea și pe moment putem spune că bucuria berii este mai intensă decât bucuria de a avea un copil, fiind preț de o clipă în prim-planul conștiinței. Nu, în sensul că una este o bucurie facilă și trecătoare, pe când cealaltă este o bucurie amplă de fundal, care ne umple întreaga viață, nu doar câteva momente din ea.

Bucuriile nu se luptă doar între ele pentru a pune stăpânire pe noi; lupta lor este în primul rând cu tristețile, căci bucuria poate foarte ușor să se transforme în tristețe, și invers. Există astfel și mica tristețe de a nu avea uneori parte de o bere și marea tristețe de a nu avea parte de un copil, după cum există și cumplita tristețe de a-ți pierde copilul. Când îți dorești ceva, bucuria și tristețea își dispută întâietatea în egală măsură într-un spațiu al posibilității. Când ai deja ceva și ai avut parte de bucuria de a avea acel ceva, pierderea este și mai grea, tristețea fiind mult mai apăsătoare și mai sfâșietoare. Dar bucuria cea mare nu ne este dată doar când dobândim obiectul bucuriei, uneori îți dorești atât de mult ceva și te bucuri de această dorință așa de tare că, până la urmă, nici nu mai contează dacă o să obții efectiv acel lucru sau nu. Ești deja într-un spațiu virtual al bucuriei și al speranței ... și acest lucru contează cel mai mult.

Bucuria cea mai importantă însă mi se pare bucuria de a te bucura de o altă bucurie, fie că este a ta sau a celoralți. E o bucurie pură, e o bucurie de gradul doi, e bucuria bucuriei, obiectul bucuriei fiind bucuria însăși. Pare mai simplu decât de fapt e, căci această disponibilitate de a te bucura de bucurie arată mai multe lucruri, și nu știi câți dintre noi ne bucurăm cu adevărat de "capra vecinului". Dacă te bucuri de propria-ți bucurie, răsfrângerea bucuriei asupra ei înseși denotă o anumită reflexivitate benefică a unei firi tonice și vesele. Dacă te bucuri de bucuria altora, acest lucru, fără doar și poate, denotă altruism și capacitatea de a empatiza cu ceilalți. Aici e bucuria dăruitorului, a celui care face anumite lucruri pentru celalți, pentru a-i vedea bucurându-se, dăruindu-și astfel, lui însuși, bucurie. Dar cred că forma cea mai pură de bucurie e să te bucuri de bucuria unui necunoscut. Nu te bucuri pentru că îl știi și ți-e drag, și nici nu te bucuri pentru că i-ai dat ceva, te bucuri pur și simplu de bucuria lui. E o formă miraculoasă aici prin care se întâlnesc două destine, bucurându-te gratuit și necondiționat de bucuria unui străin, îi trăiești pentru o clipă viața, tu ești el, ești bucuria lui.

Bucuria mamei, de exemplu, este o bucurie a bucuriei, aceasta bucurându-se de bucuria copilului. Riscul, în acest caz, ar fi ca această bucurie de gradul doi să nu

devină maladivă și mama să nu se bucure doar de bucuriile copiilor, fiind deposedată de bucuriile directe și simple ale unei vieți normale, trăind astfel doar prin transfer de sentimente. În genere, bucuria bucuriilor celorlalți e o formă de sacrificiu și deposedare, care poate să fie foarte periculoasă prin această trăire prin transfer. Cred că, la limită, această formă de viață nici nu mai are parte de bucurie, sau cel puțin nu de bucuria normală a unei vieți obișnuite, deoarece devine o bucurie lipsită de acel conținut primar și direct care dă substanță bucuriei. Nu poți spune că ești bucuros, și atât. Trebuie să poți spune și de ce, ce te face bucuros? Altfel, e vorba doar de pură dopamină.

A afla ce te bucură e cel puțin la fel de important ca a învăța să mergi, căci poți merge prin viață fără să (știi să) te bucuri. Bucuria se (și) învață: înveți să te bucuri de un vin bun, de o prietenie de calitate, de o idee rodnică. Învățăm atât să ne bucurăm, cât și cum să ne bucurăm, adică cum să ne manifestăm bucuria. Învățăm și să supraviețuim cu bucuria, căci uneori unele bucurii ne pot destabiliza definitiv. Cîți nu s-au ratat după bucuria unui câștig fabulos la loto, sau după ce și-au luat job-ul mult visat, sau după alte „bucurii“ de acest fel care ne pot schimba existența. Prea multă bucurie și mai ales venită din senin poate să fie covârșitoare și să ne strivească viața. Atât bucuria cât și tristețea fac parte din probele acestei vieți.

Bucuria nu e continuă, sunt clipe de bucurie sau de fericire, intensitatea lor putând varia foarte mult. Mă pot bucura frugal, dar intens, de un covrig mâncat pe fugă, având pentru o clipă în cerul gurii un întreg câmp de grâu cu maci, după cum mă pot bucura difuz de a mânca în fiecare dimineață fulgi cu lapte. Când bucuria devine mecanică, ea se estompează, intensitatea ei pălind în competiția cu alte bucurii de moment. De aceea e nevoie de bucuria bucuriei, aceasta repunând în prim-planul conștiinței aceste bucurii „comune“ de traseu.

De fapt, cred că marea miză a vieții sunt bucuriile de traseu, bucuriile simple și comune ale existenței cotidiene. Nu putem spune cu sens: „nu mă pot bucura de un pahar de bere căci trebuie să mă bucur de mântuire“, „nu mă pot bucura de o înghețată căci am un copil“ sau „nu mă pot bucura de niște varză murată pentru că iubesc“. Din contră, bucuriile mari, dacă sunt bucurii autentice, creează un orizont de amplificare a bucuriilor mici și simple. Dacă iubești, un pahar de vin devine bucuria unei veri topite într-un pahar, o vară cu toate cele ale ei, cu soare și nori pufoși, cu vânt și miros de fân cosit, cu ploi și cîntece de brotăcei, cu nopți cu mii de stele și licurici. Dacă ai un copil, copilul din tine se bucură de o plăcintă cu mere ca de o minune divină în care misterele lumii și elementele ei fundamentale s-au adunat într-o îmbucătură de univers. E praf de stele peste tot, important este să-l savurăm pe îndelete.

Cred că dincolo de bucuriile mari și complexe ale iubirii sau (pro)creației, există aceste bucurii simple și mici de parcurs. Cele mari ne dau parcursul vieții, dar cele mici fac savoarea parcursului. Cu toții bem, mâncăm, dormim, vorbim, muncim, ne îmbrăcăm sau ne manifestăm. Diferența o face modul în care facem toate aceste lucruri. Dacă printre ele nu avem momente de bucurie e trist. E trist chiar dacă suntem pe drumul unor bucurii mai mari, cum e cea de a avea un copil. Nu ne merităm copilul dacă ne-am

pierdut starea de joc și de bucurie. Bucuria jocului e o stare primordială de creativitate pură, e o bucurie simplă, dar totală, în care ne construim o altă lume, cu alte reguli.

Bineînțeles, la toate acestea se poate replica că, în fond, e nevoie de o dispoziție anume pentru a te bucura și că acest optimism facil este fără fundament, căci, în definitiv, vorba ceea, care este diferența între un optimist și un pesimist? Un pesimist este un optimist cu experiență. Pesimist răspuns. Eu prefer o altă perspectivă, cea din povestea celor doi frați la Crăciun. Unul era pesimist și celălalt optimist. În ajunul Crăciunului, vine Moș Crăciun, coboară pe horn și îi lasă pesimistului lângă brad un trenuleț electric. Nemaî găsind în desagă nimic și pentru cel optimist, îi lasă totuși o balegă de la unul din renii săi. A doua zi, pesimistul: „Aoleu, ce jucărie, mă pot înțepa, mă pot curenta, mă pot lovi.“ Optimistul: „Uau, unde s-o fi ascuns căluțul?“ Deci, unde s-a ascuns căluțul? (sursa: <https://dilemaveche.ro/sectiune/tema-saptamanii/articol/despre-bucurie-sau-pledoarie-pentru-simplitatea-vietii>)

Am încercat să descriu atât starea de bucurie cât și modul în care o putem obține, dar mai important, lucrul pe care am dorit să îl pun în discuție, este ce să facem cu ea, ce să facem cu starea de bucurie?

A ști ce să faci cu bucuria ta este darul cel mai de preț cu care am fost dotați. Bucuria împărtășită este o bucurie care se amplifică și care dacă ar reuși să umple Universul, am ajunge să trăim în armonie.

”Gând la gând cu bucurie” asta ne învață. Ne învață să rezonăm și să dăruim bucuriile noastre.

Vă doresc să vă bucurați de tot ce e în jurul vostru.

Succes