



***Să ne străduim ca fiecare zi să ne fie o
operă de artă***

Motto:
*Când îți scrii cea mai frumoasă pagină în cartea vieții tale, soarta, cu
veșnica ei ironie, varsă cerneală peste foile care urmează*
Veronica Micle

Mircea Sârbu
2025

Cuprins

Scurtă justificare	3
Viața este un tablou viu, pictat cu dorințe, emoții și amintiri.....	5
Dorințele parte integrantă a unei opere de artă.....	5
Emoțiile factor coagulant al dorințelor	7
Amintirile suport emoțional	8
Armonia, liant emoțional.....	13
Viața e singura ”operă de artă” ce contează	18

Scurtă justificare

Apetisant titlu, apetisant deoarece deschide calea către un subiect pe de o parte incitant, dar în același timp puțin confuz, pot spune unii. Ce legătură poate avea o zi din viața noastră cu o operă de artă?

De fapt, inițial, chiar și eu am fost ușor derutat de această idee. Îmi făceam turul zilnic spre Mănăstirea Argeș, turul care, cel puțin după experiența mea, este dătător de idei, unele mai strălucite, altele pline de suspans, unele chiar de-a dreptul excitante, când brusc și instantaneu mi-a apărut stăruitor în minte această sintagmă.

Am ajuns acasă oarecum debusolat de gândul care parcă se înfipsea deja adânc în noianul de gânduri deja existente la acel moment. Oricum, zarurile fiind aruncate, nu îmi rămânea decât să mă apuc de treabă.

Și cum totul trebuie să aibă un preambul, cred că e firesc să pornim de la definiția unei "opere de artă", asta ca să putem aprecia cum și dacă o zi din viața noastră poate deveni o operă de artă.

DEX-ul ne scoate din dilemă. Acesta definește o operă de artă ca fiind: *"Formă a conștiinței sociale care oglindește realitatea în imagini expresive; totalitatea operelor care aparțin acestei forme a conștiinței sociale, operă omenească în care se manifestă talent sau geniu. Operă de artă = operă rezultată din activitatea artistică creatoare. Fel de a lucra potrivit unor reguli și deprinderi învățate: îndemânare, pricepere, măiestrie, meșteșug, abilitate"*.

Frumoasă definiție. De aici rezultă faptul că o operă de artă este:

- o formă a conștiinței sociale care oglindește realitatea în imagini expresive
- totalitatea operelor care aparțin acestei forme a conștiinței sociale
- operă omenească în care se manifestă talent sau geniu
- operă rezultată din activitatea artistică creatoare
- fel de a lucra potrivit unor reguli și deprinderi învățate: îndemânare, pricepere, măiestrie, meșteșug, abilitate".

Interesantă descriere, așa că nu îmi rămâne de făcut decât să iau în studiu fiecare dintre aceste definiții și să vedem dacă se poate ca fiecare zi din viața noastră să fie o operă de artă.

Sincer să fiu sunt încă puțin bulversat de această sarcină, dar "o sarcină se execută, nu se discută", expresie rămasă întipărită în minte încă de pe vremea când eram elev al Liceului Militar de la Breaza.

Mai e un lucru de care cred că trebuie să țin cont și anume, de El Camino, fenomenul pe care l-am descoperit și asimilat la o vârstă relativ "fragedă", la 71 de ani. Ei bine, datorită acestui "fenomen" am descoperit faptul că, în calitate de co-autori ai vieții, noi suntem în același timp atât protagoniști, cât și critici duri ai fiecărui moment petrecut în periplul nostru între cele două elemente definitorii ai existenței noastre în lumea materială, nașterea și moartea.

Pe Camino am învățat că prin armonia pe care o creem cu noi înșine, cu tot ce e în jurul nostru, cu natura și cu ceilalți oameni, devenim artiștii vieții noastre, devenim artiști a căror capodopere suntem ... chiar noi înșine. Și chiar așa e. Gândiți-vă, de noi depinde dacă în

sufletul nostru răsare soarele sau se iscă furtună. De noi depinde dacă în sufletul nostru este primăvară sau e doar o toamnă mohorâtă.

Am citit undeva un lucru care mi-a întărit convingerea că noi suntem artiștii care, prin "genialitatea" noastră, facem viața un tablou: *"Viața este un tablou viu, pictat cu dorințe, emoții și amintiri. Fiecare zi adaugă o nouă nuanță, fie ea caldă și luminoasă, fie întunecată și misterioasă. Gesturile noastre sunt pensule care dansează pe pânza timpului, lăsând urme de pasiune, de speranță, de iubire. Uneori contururile sunt ferme, alteori se pierd în umbre delicate, dar tocmai imperfecțiunea lor face ca imaginea să fie atât de vibrantă. Și, la final, ceea ce rămâne este o operă de artă, nu perfectă, dar profundă, autentică, purtând esența fiecărei băți de inimă"*. Superbă definiție.

Din această descriere genială, rezultă că fiecare zi din viața noastră este o chintesență a dorințelor, emoțiilor și a amintirilor pe care le-am generat, conștient sau nu, în fiecare clipă a existenței noastre.

În esență, "dorințele, emoțiile și amintirile" sunt "pensulele" cu care noi realizăm tabloul care ne definește. Aici, mă simt dator să fac remarcă, așa cum am spus mai sus, noi suntem și autorii, dar mai ales criticii acestui tablou. Important e ca această operă de artă să treacă barierile criticii noastre, și mai puțin important, barierile criticii celor din jur. Această operă trebuie să ne bucure pe noi, de aceea, fiecare zi să o decretăm ca fiind cea mai reușită operă de artă și fiecare operă de artă proprie să își găsească locul în Panteonul vieții noastre.

"Mă tot gândesc la asta ultimamente: ce aduce o operă de artă la viață? Am început să mă întreb asta după ce am văzut niște portrete hiperrealiste, lucrate impecabil din punct de vedere tehnic, dar care, pentru mine, erau lipsite de viață și plictisitoare. Pur și simplu plictisitoare. Apoi intru pe IG și văd artiști începători care încearcă portrete similare și unele sunt atât de interesante. Te fac să te oprești din scroll și să te uiți. Și totuși, din punct de vedere tehnic, nu se apropie deloc de nivelul artistului hiperrealist amintit mai sus. Deci, ce dă viață unei opere de artă? Ce face una mai interesantă decât cealaltă?" - își pune întrebarea, pe bună dreptate, Dark Cadred.

Deci e timpul să ne punem și noi această întrebare, și să încercăm să găsim un răspuns cât se poate de pertinent. De fapt, la baza acestei "opere de artă" stă, practic, un joc de puzzle, joc care constituie, practic, elementele acestei opere de artă.

De ce este un puzzle viața pentru mine? Pentru că e compusă din atâtea planuri, dorințe, obiective, valori, comportamente, relații, etc., pe care reușesc, de cele mai multe ori, să le potrivesc și apoi să trec la un alt nivel, la un alt joc de puzzle, dar asta nu întotdeauna.

Pentru ca să reușesc să am o viziune, o privire de ansamblu, dar să și să reușesc să fiu atent la detalii, la fiecare "bucățică" pe care trebuie să o pun la locul ei, trebuie să fiu învelit cu o armonie atât interioară, cât și cu tot ce e în jurul meu.

Ei bine, de această armonie vorbeam eu atunci când vă destăinuiam că armonia este ceea ce Camino îți oferă, adică posibilitatea de a o redescoperii. Și, fără armonie, practic e imposibil să creezi o operă de artă, operă de artă care, în fond, nu e altceva decât un joc de puzzle.

Văd persoane care stau ani întregi pe un "joc de puzzle" și nu reușesc să facă nicio legătură logică între piesele jocului, ca să nu mai vorbim de realizarea unei opere de artă. În primul rând au luat jocul prea în serios, apoi se încăpățânează să potrivească piesele acolo unde nu au ce căuta ele. Ba de multe ori se și supără de ce nu se potrivesc și stau acolo blocați.

În mintea lor a rămas o singură imagine, un singur puzzle, o dorință personală, sau profesională neîmplinită și aceea le dă peste cap armonia.

Și pentru că acel puzzle unora nu le iese, nu trec la un alt nivel sau dacă o fac procedează exact în același fel, aleg piesele care nu se potrivesc, uneori chiar strică acel puzzle sau pur și simplu renunță. Renunță la vise, renunță la speranțe, renunță la planuri, renunță la relații, în concluzie se pierde pe ei.

Privesc oamenii din jurul meu care, la fel ca mine, sunt implicați în rezolvarea unui asemenea puzzle și le simt dorința de a deveni maeștrii, și sincer să fiu mă bucur că sunt determinați de a nu abandona jocul până când toate piesele nu vor fi puse la locul lor. Când văd sclipirea din ochii lor, când văd mirarea, când văd cât de tare se bucura de acea descoperire, eu sunt fericit.

Oare ce îți poți dori mai mult decât să îi vezi pe cei din jurul tău că își împlinesc visele, că își dau seama de potențialul lor, să vezi cum tovarășii tăi de drum încep să fie conștienți de frumusețea lor interioară și încep ... să rezolve puzzle-uri singuri.

Însă nu uitați: să rezolvăm un puzzle în viața noastră presupune să fim deschiși, să încercăm, să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile pe care le facem, să ieșim din zona noastră de confort. Și uite așa visele devin realitate, și uite așa, visele devin opere de artă.

Dar hai să ne întoarcem la definiția operei de artă și să încercăm să vedem cum viața noastră poate deveni o operă de artă.

Viața este un tablou viu, pictat cu dorințe, emoții și amintiri

Interesant cocktail de ingrediente ce concură, zic eu, armonios la "construcția" vieții. Dar să vedem cum dorințele, emoțiile și amintirile pot sta la baza unei zile din viața noastră. Pe lângă aceste trei componente trebuie să adăugăm și contribuția armoniei, liantul emoțional care dă splendoare ansamblului, liant fără de care "tabloul" vieții noastre poate rămâne doar un tablou, fără a deveni o operă de artă.

Dorințele parte integrantă a unei opere de artă

Ca să ne dăm seama cum o dorință poate sta la baza unui proiect ce poate deveni o operă de artă, să vedem, mai întâi, ce e de fapt o dorință.

"Dorința este o stare sufletească a celui care tinde, râvnește, sau aspiră la ceva. Poftă, gust de a mânca, sau de a bea ceva. Sinonime: aspirație, cerință, deziderat, năzuință, dor, doleanță, voie, poftă, atracție erotică". Nostimă definiție.

La oameni dorința survine din nevoia de a căuta ceea ce le lipsește sau care le poate umple un gol, fie sub formă de informație sau în formă fizică. Acest sentiment presupune o gândire anticipată pentru a obține ceea ce se dorește.

În realizarea tuturor obiectivelor umane a existat mai întâi dorința sub forma gândurilor de a avea, de a fi, sau de a realiza. Dorința poate fi instinctivă sau declanșată de factori externi care sunt recepționați prin simțuri: auz, văz, miros, așadar dorința stă la baza deciziilor, acțiunilor sau răspunsurilor cuiva.

Acum că avem o imagine concretă a ceea ce înseamnă pentru noi o "dorință", să vedem cum facem ca aceste dorințe să se alinieze în jocul nostru de puzzle.

Dorințele, sunt deci, componente determinante în jocul nostru de puzzle, dar ele trebuiesc să aibă ca suport o stare de armonie și respectiv suportul sufletului nostru, nefiind doar o expresie a minții noastre pământești.

Mai e un aspect de care trebuie să ținem cont. Aici, în lumea materială noi suntem de fapt un corp, care e "mașina" care ne duce spre ținta vieții noastre pămâtene, mintea, care este "volanul" care face ca "mașina" să poată urmări o anumită traiectorie și ... sufletul, care este de fapt "șoferul" acestui vehicul în mișcare. Problema care se ridică este: cine generează o dorință? "Șoferul" sau "volanul", deoarece "corpul" e clar că e doar instrumentul prin care se realizează dorința respectivă? Deci, cine e factorul generator: sufletul sau mintea?

Mă văd nevoit să fac apel la cartea Secretele întregii vieți, deoarece mi se pare foarte concludentă descrierea diferitelor tipuri de dorințe.

"Dacă simți entuziasm, bucurie, siguranță, optimism, află că atunci, și numai atunci că Sufletul tău își dorește acel lucru, că îl vei putea obține, și asta te va împlini.

Dar dacă simți o strângere de inimă, nesiguranță, neliniște și alte asemenea senzații, oricât de mult ți-ai dori acest lucru și oricât de mult te-ai chinui să îl obții, până la urmă nu vei acumula decât și mai multă frustrare și nemulțumire, vei pierde timp și resurse, pentru că, chiar dacă într-un final îl vei obține, cu multă muncă și sacrificii, cu toate că șansele sunt extrem de mici, nu vei putea fi împlinit, nu te vei simți satisfăcut, pentru că ceea ce mintea ta a vrut, nu a fost același lucru cu ce și-a dorit Sufletul".

"Oricât de mult și-ar dori omul anumite lucruri cu mintea, dacă Sufletul nu și-a ales această experiență înainte ca acesta să vină pe acest pământ, dacă Sufletul nu vrea, nu își dorește acele lucruri, va fi aproape imposibil să le obții, așa cum ți le-ai imaginat. Sufletul este interesat doar de evoluția lui și el poate evolua doar prin emoții, trăiri și experiențele de care știe că are nevoie, nimic în plus". (Secretele întregii vieți, pag. 301, 302)

Din acest pasaj rezultă un lucru important, pentru ca o dorință să "participe" la realizarea unei "opere de artă", aceea trebuie să plece din Suflet. Asta îmi amintește de primul meu drum pe Camino. Totul era planificat în cele mai mici detalii, dar cu 2 săptămâni înainte de plecare, nu aveam banii necesari. Eu mă și vedeam pe Camino, dar nu aveam bani cu care să îmi cumpăr biletul de avion. Dar, "brusc și întâmplător" primesc un e-mail de la Skat-ul danez, similar fiscului nostru, prin care mă anunță că "din greșeală" mi-au reținut prea mult la impozitul pe pensie și că îmi v-a trece diferența în cont în 24 de ore. Ei bine, cu acei bani am plecat eu pe Camino, o dovadă clară că o dorință ce pleacă din suflet, are toate șansele să se îndeplinească. În momentul în care spui: aș pleca în concediu la munte dacă o să am bani, sau, dacă o să am timp, atunci, eu îți garantez că nu vei merge.

Vedeți, dacă îți dorești ceva din Suflet, acel ceva se îndeplinește cu siguranță. Pot spune acum, cu certitudine, că acea dorință a stat la baza unei "opere de artă", operă ce mi-a schimbat radical modul meu de a înțelege viața și mi-a dezvăluit sensul vieții mele în această lume. Pot spune, acum, că acea dorință, plecată din Suflet a constituit unul din cele mai importante piese din jocul meu de puzzle, joc pe care am continuat, de atunci, să îl joc cu succes.

Fiecare om are o sumedenie de dorințe într-o viață și fiecare știe din experiență că unele se împlinesc, altele nu. Unele se împlinesc rapid, pentru împlinirea altora trebuie să avem răbdare, să lucrăm intens uneori, iar altele nu se împlinesc niciodată.

Ce sunt dorințele, de fapt? Cum se nasc ele în interiorul nostru? Ce se întâmplă cu noi atunci când ne dorim ceva prea mult și nu avem parte de împlinire? Pot fi periculoase dorințele și de ce? În ce condiții dorințele noastre sunt curate și, din pricina asta, se pot împlini? Dacă putem vorbi de dorințe curate, înseamnă că există și dorințe "mai puțin"curate?

S.N. Lazarev spune că dorințele omenești se nasc din iubire: *"dorințele sunt principalul concurent al iubirii și ambele sunt legate de acțiune. Dorințele și acțiunile noastre sunt cu atât mai curate cu cât noi ne putem dezice de ele în favoarea iubirii. Sufletul nostru se umple de iubire și respectiv de energie. Energia generează dorințele și acțiunea."*

Deci, dorințele curate se nasc din iubirea pe care o simțim în momentul în care nu depindem de împlinirea lor. Suntem fericiți și dacă nu ni se dă ceea ce vrem. Pare un paradox, dar este unul care poate fi verificat lesne în practică.

Omul are energie și dorințe atunci când sufletul său este mai mult conectat la iubire. Dacă sufletul simte iubirea, neîmplinirea dorinței nu-l face agresiv, nu-i creează depresie, nici furie, nici ură. De fapt iubirea nu e altceva decât armonie, atât interioară dar și cu tot ce e în jurul nostru.

Dorințele sunt periculoase atunci când omul este atașat de ceea ce este omenesc și crede că lucrurile, oamenii, relațiile sunt făcute spre a-i împlini dorințele și a-l face "fericit". În fapt, chiar rațiunea singură (atunci când este utilizată) ne spune că nu toate dorințele trebuie să ni se îplinească.

Este deosebit de important ca în viață să ai dorințe, dar dorințe care să îți aducă un plus pe drumul de evoluție spirituală. Vedeți, dragi prieteni, o dorință nu este altceva decât o piesă lipsă din jocul nostru de puzzle, o piesă, care de cele mai multe ori, ne împiedică să mergem mai departe. Dacă începem să înțelegem acest puzzle, începem să înțelegem scopul pentru care am venit în această lume. Acesta e de fapt sensul creerii unei "opere de artă", căci chiar și jocul de puzzle poate deveni, în final, o operă de artă, o operă de artă definitorie pentru însăși existența noastră.

Emoțiile factor coagulant al dorințelor

Cuvântul emoție provine de la latinescul *emotus* (mișcat). Emoțiile se "mișcă" și e posibil ca tot ce ne motivează să ne și "miște", din punct de vedere emoțional. Un eveniment care îți produce emoții puternice te poate motiva să te orientezi spre ceva sau să te îndepărtezi de ceva. De aceea emoțiile au un rol complex și este important să descoperim rolul pe care îl are, într-un moment anume, fiecare emoție. Deci, e clar, emoțiile stau la baza apariției dorințelor, lucru de care suntem deja conștienți.

Emoțiile fac parte din biologia umană. Ele sunt practic substanțe chimice care ne ajută să ne reglăm mintea și corpul, ajutându-ne să facem față complexității luării deciziilor, interacțiunii cu oamenii și în găsirea drumului în viață.

Emoțiile sunt semnale electrochimice care curg în tot corpul nostru, într-un ciclu nesfârșit. Ele sunt eliberate în creierul nostru ca răspuns la percepțiile noastre despre lume, despre realitatea exterioară.

Care este, de fapt, rolul emoțiilor în viața noastră?

Emoțiile sunt limbajul inconștientului, și ele vor să ne transmită informații importante despre situațiile pe care le întâlnim pas cu pas în viața noastră. Ele ne ajuta să fim atenți, să ne

concentrăm atenția și să ne motivăm pentru o anumită acțiune, materializându-se, de cele mai multe ori, în dorințe.

Emoțiile ne semnalează existența unor diferențe între așteptări și realitate. Rolul emoțiilor este să ne atragă atenția și să ne inspire acțiuni eficiente prin care să reducem aceste diferențe. Cu cât vom întârzia să acționăm, cu atât diferențele cresc mai mult și emoțiile sunt mai puternice.

Emoțiile funcționează pentru a ne ghida să supraviețuim și să prosperăm. Emoțiile ne concentrează atenția și ne motivează spre un anumit curs de acțiune, acestea având un scop anume.

Emoțiile ne concentrează atenția asupra unei amenințări sau oportunități adică asupra a ceea ce este important la un moment dat pentru noi și ne motivează să acționăm, materializându-se, de cele mai multe ori, prin dorințe.

Pentru a ne înțelege nevoile și aspirațiile trebuie să ne conectăm pe propriile emoții. Emoțiile sunt neutre, deci ele nu sunt bune sau rele.

Dacă am controla emoția nu am avea cum să o utilizăm, deci am rata apariția unei dorințe. Acum e important de aflat dacă emoția se manifestă la nivelul sufletului sau a minții. *"Este important deci să lăsăm ca emoția să fie naturală"*, spune Paul Ekman.

În fiecare emoție există un mesaj omniprezent: *fericirea este bună, deci dacă nu ești fericit, este ceva în neregulă*. Această atitudine este plină de judecată. Decidem că unele emoții sunt bune ... ceea ce impune ca altele să fie mai puțin bune.

Excesul de emoții pozitive induce o mare falsitate între relațiile interpersonale. De multe ori emoțiile sunt clasificate așa încât putem spune că bucuria pare să fie mult mai valoroasă decât tristețea. Cine și-ar dori să fie trist? Chiar dacă nu ne dăm seama, cele două emoții au mai multe valențe în comun. Bucuria o simțim atunci când obținem ceva ce ne dorim, ceva ce ne pasă, în timp ce tristețea o simțim atunci când pierdem ceva de care ne pasă. Deci, ele sunt într-adevăr două părți ale aceleiași nevoi și nu am putea avea una fără cealaltă.

Când privim emoțiile ca "bune" sau "mai puțin bune", ne aflăm într-o stare constantă de luptă internă împotriva propriilor noastre stări și emoții. Este important să ne îndepărtăm de această viziune dualistă care separă emoțiile în bune și mai puțin bune, dar e deosebit de important să ne împrietenim cu *TOATE* emoțiile noastre.

Un alt aspect important este că fiecare emoție ne transmite un mesaj important. Chiar și emoțiile dificile precum frica, furia sau tristețea îndeplinesc o funcție importantă.

Deci e clar acum: emoțiile sunt un coagulant al dorințelor, ele stau la baza apariției dorințelor, și deci sunt piese importante în jocul nostru de puzzle.

Amintirile suport emoțional

În ultima vreme am întâlnit multe persoane care erau îngrijorate de faptul că "le lasă memoria". Au observat că li se întâmplă frecvent să uite lucruri: nu mai știu unde și-au parcat mașina sau unde și-au lăsat cheile de la casă, pleacă dintr-o cameră cu intenția de a lua ceva din altă camera, dar până ajung acolo uită de ce s-au dus, sau partenerul sau partenera le reproșează că au discutat ceva, cum ar fi, de exemplu, să cumpere pâine în drum spre casă, dar vin fără pâine, pentru că nu-și amintesc să fi discutat așa ceva.

Dacă te regăsești în aceste situații și nu ai o vârstă înaintată ca să-ți pui problema demenței senile (care, contrar credințelor, nu este cauzată de îmbătrânire, ci de stilul de viață nesănătos, în cea mai mare parte), să știi că nu "te lasă memoria", însă anumiți factori pot interfera cu procesul de formare a amintirilor. Vestea bună este că dacă înțelegi cum se formează amintirile, vei înțelege că ceea ce ți se întâmplă este normal și vei ști ce să faci diferit pentru a-ți îmbunătăți memoria.

H.M. sunt inițialele numelui unui pacient celebru care a făcut posibilă înțelegerea modului în care se formează amintirile. Încă de când era copil (prin anii 1930), H.M. avea crize frecvente de epilepsie care au progresat ca severitate în adolescență și care nu puteau fi ținute în control prin medicamente.

O criză epileptică este cauzată de o funcționare electrică anormală a creierului și presupune o supra-activare a unor structuri din creier sau a întregului creier. Această supra-activare conduce la tot felul de simptome, cum ar fi mișcări involuntare ale corpului, pierderea cunoștinței sau confuzie, dar și simptome psihice, cum ar fi anxietatea sau senzația de déjà vu.

Pentru că aceste crize îi afectau mult funcționarea și calitatea vieții lui H.M., un neurochirurg, care operase cu succes și alți pacienți cu epilepsie, a decis să-i îndepărteze o parte din creier în care erau inițiate crizele epileptice. Operația a fost realizată în 1953, o perioadă în care nu se cunoșteau atât de multe informații despre funcționarea creierului. Cu toate acestea, se pare că a fost eficientă, pentru că H.M. avea mult mai puține crize epileptice după operație. Numai că, familia, prietenii și medicii au observat că H.M. nu mai putea să-și formeze amintiri noi după operație.

Spre exemplu, dacă era vizitat de un prieten care ieșea din camera la un moment dat și revenea, H.M. îl saluta ca și cum l-ar fi văzut pentru prima dată. Neurochirurgul nu știa că îndepărtarea hipocampusului și a altor structuri din ambele emisfere ale creierului îi va afecta pacientului procesul de formare a amintirilor.

Ce a fost surprinzător în cazul pacientului H.M. a fost faptul că, deși nu mai putea forma amintiri pe termen lung după lobectomie (operația prin care i s-au îndepărtat anumite structuri din creier), capacitățile sale intelectuale nu au avut de suferit. Ba mai mult, reușea să memoreze lucruri noi, cum ar fi un șir lung de 7 cifre diferite, atâta vreme cât îl putea repeta constant, în minte. Dacă la un moment dat, atenția îi era captată de altceva, uita complet șirul.

Tot surprinzător a fost faptul că H.M. putea dezvolta, prin repetare, anumite deprinderi (spre exemplu, să învețe să deseneze ceva), dar nu își putea aminti că învățase acel lucru.

Totodată, amintirile lui H.M. formate anterior lobectomiei s-au păstrat în mare parte, putând să-și amintească numele persoanelor pe care le cunoscuse în trecut.

Toate aceste constatări ulterioare operației lui H.M. i-au ajutat pe cercetătorii din neuroștiințe să înțeleagă modul în care se formează amintirile.

Memoria este procesul de formare a amintirilor și implică trei etape:

- codificarea informațiilor extrase din interacțiunea cu mediul,
- stocarea lor în memoria de lungă durată (inclusiv consolidarea lor) și
- recuperarea lor, la nevoie.

Codificarea înseamnă traducerea informațiilor din mediu într-un fel de cod cu semnificație personală. Ea se poate realiza automat (spre exemplu, memorăm fără să vrem, fără să ne

propunem și fără a acorda o atenție conștientă, unde găsim anumite obiecte în casă) sau cu efort deliberat (spre exemplu, în mod intenționat vrem să ținem minte titlul unei cărți recomandate de un prieten și atunci repetăm de câteva ori numele respectiv pentru a-l consolida). Codificarea automată nu necesită atenție și nici nu este afectată de alte sarcini pe care le facem în același timp, în schimb, codificarea deliberată necesită atenție din partea noastră pentru a memora acele lucruri, atenția noastră totală și deci efort deliberat pentru memorare.

Aceste elemente explică de ce uiți unde ai parcat mașina (probabil ai parcat-o într-un spațiu nou sau într-un loc diferit de cel în care parchezi de obicei, iar la momentul acela atenția ta poate era captată de conversația pe care o aveai la telefon) sau de ce uiți că partenera te-a rugat să cumperi pâine în drum spre casă (poate în timp ce ea vorbea, tu erai cu gândul în altă parte și nu ai mai avut resurse atenționale pentru a codifica ce ți-a spus ea). Ca să previi căutatul mașinii o jumătate de oră sau o ceartă cu partenera, ar fi util să-ți propui să acorzi atenție elementelor de mai sus în timp ce ele se întâmplă.

Tot atenția acordată în timpul codificării unor informații și traducerea în semnificație personală poate explica de ce persoane diferite care au trăit aceeași experiență își amintesc lucruri diferite despre aceeași realitate obiectivă.

Un exemplu întâlnit frecvent este situația în care partenerii de cuplu se ceartă, dar fiecare își amintește diferit situația: ea îl roagă pe el ceva, spre exemplu, să cumpere bilete la film, el aprobă, dar atenția lui este furată de preocupări legate de muncă și ca urmare, nu cumpără biletele. Cu o oră înainte de începerea filmului, se trezesc că nu au bilete. Se iscă cearta, în care ea îi reproșează lui că el a spus că va cumpăra bilete și nu a făcut-o, iar el spune că-și amintește că ea a zis că va cumpăra biletele.

Un alt exemplu întâlnit frecvent este acela în care o persoană adultă își amintește un episod dureros din copilărie pe care i-l povestește părintelui, iar acesta îi invalidează experiența, spunându-i că nu s-a întâmplat așa ceva. Din nou, explicația are legătură cu procesul de codificare a informațiilor. Pentru copil, suferința provocată de eveniment i-a facilitat formarea amintirilor, în timp ce, pentru părinte, care probabil avea alte preocupări în acel moment și nu a acordat atenție detaliilor reținute de copil, evenimentul a trecut neobservat și ca urmare nu a fost codificat.

Stocarea informațiilor se referă la procesul de păstrare a lor în memoria de scurtă durată sau memoria de lungă durată, până la momentul în care vei avea nevoie să ți le reamintești. Astfel, durata stocării împarte sistemele de memorare în memorie pe termen scurt și memorie pe termen lung. Iar ceea ce face ca unele elemente să fie păstrate mai mult sau mai puțin sunt natura și semnificația informațiilor.

Spre exemplu, e mult mai ușor de reținut un text cu sens decât unul ce cuprinde cuvinte sau silabe neinteligibile. De asemenea, anumite informații detaliate despre anumite evenimente cu impact emoțional sunt stocate pe termen mai lung, pentru că ele sunt mai relevante din punct de vedere personal și sunt reamintite ulterior mai frecvent, ceea ce face ca ele să fie consolidate.

Un aspect important al stocării informațiilor se referă la dinamica ulterioară a acestora. Asta înseamnă că o experiență personală care a fost stocată în memoria pe termen lung poate fi modificată cu fiecare nouă rememorare.

Spre deosebire de o înregistrare video care va rămâne la fel, indiferent de câte ori o vom urmări, amintirile noastre trecute se modifică de fiecare dată când ni le reamintim, adăugând sau eliminând elemente, în funcție de starea afectivă de la momentul rememorării sau de

informațiile codificate ulterior, informații care sunt asociate cu un element sau mai multe din contextul inițial. Această caracteristică a amintirilor are deopotrivă avantaje și dezavantaje.

Dezavantajele au fost puse în evidență de Elizabeth Loftus, o cercetătoare importantă a procesului de formare a amintirilor. Ea a arătat prin nenumărate experimente că amintirile martorilor pot fi incorecte, iar recuperarea sau rememorarea lor poate fi influențată de elementele noi introduse.

Spre exemplu, într-un experiment le-a proiectat unor participanți o înregistrare despre un accident auto simulat, dintr-o intersecție. Ulterior vizionării înregistrării, cercetătorii le-au spus la jumătate dintre participanți că accidentul s-a produs într-o intersecție în care pe una dintre străzi se afla un semn de cedează trecerea, această informație neregăsindu-se în înregistrare. Ulterior, când au fost rugați să descrie accidentul, participanții respectivi și-au amintit semnul de cedează trecerea, deși el nu se afla în înregistrarea inițială, iar participanții cărora nu li s-a dat ulterior acea informație eronată nu au menționat semnul.

Avantajul modificării amintirilor e legat de posibilitatea resemnificării evenimentelor traumatiche. Într-un proces de psihoterapie, o persoană care a suferit un eveniment advers, poate rescrie amintirile inițiale, introducând elemente noi ce împuternicesc persoana sau o ajută să se elibereze de bagajul emoțional.

Recuperarea informațiilor din memorie este a treia etapă a formării amintirilor și se referă la recuperarea lor, ceea ce implică scoaterea din memoria de lungă durată și utilizarea lor.

Recuperarea se poate realiza automat, fără efort deliberat, ca atunci când ne amintim din senin o întâmplare din trecut sau cu efort deliberat, atunci când suntem la un examen și trebuie să ne amintim conținutul pe care l-am avut de învățat.

Succesul recuperării în acest ultim caz depinde de etapele de codificare (cum dăm sens informațiilor când le citim prima dată) și de stocare (în ce măsură consolidăm informațiile prin mai multe repetări).

Am menționat anterior despre memoria de scurtă durată și memoria de lungă durată, însă e important de știut că, înainte de a se stoca în oricare dintre cele două memorii, informațiile intră în memoria de lucru.

Aceasta este o memorie de foarte scurtă durată, care ne permite să reținem în atenția noastră conștientă și să operăm cu informațiilor noi și informații recuperate din memoria de lungă durată, timp de câteva secunde sau minute. În felul acesta putem da sens informațiilor noi, folosindu-ne de cunoștințele pe care le avem deja.

Memoria de lucru are o capacitate limitată de procesare și consumă multe resurse biologice. De aceea, realizarea unor sarcini intense din punct de vedere cognitiv ne poate obosi, iar pentru a fi eficienți, avem nevoie de pauze scurte în care să ne putem reface resursele atenționale.

Un aspect practic legat de formarea amintirilor se referă la efectul Zeigarnik. Acesta a primit numele de la o cercetătoare în psihologie de origine lituaniană care a observat că ospătarii reușesc să țină minte detalii despre comenzile clienților până în momentul în care aceștia le plătesc, ulterior uitându-le.

Efectul Zeigarnik se referă la predispoziția noastră de a ne aminti sarcini incomplete sau lucruri nefinalizate. Ea explică de ce uităm ce am învățat pentru un examen imediat ce l-am dat, atunci când intenția cu care am învățat s-a redus la a lua o notă satisfăcătoare la

examen sau de ce de-a lungul zilei apar în mintea noastră tot felul de preocupări legate de lucruri pe care le avem de făcut.

În acest din urmă caz, pentru a reuși să oprim fluxul mental care ne creează anxietate și ne distrage atenția de la ce facem, putem scrie pe o foaie preocupările și sarcinile pe care le avem de realizat, în așa fel încât să eliberăm spațiul mental și să ne putem alocă toate resursele atenționale sarcinii pe care o realizăm.

Să încercăm acum să vedem ce s-ar întâmpla dacă nu am putea forma amintiri? În fiecare zi ar trebui să învățăm să trăim, ca și cum am trăi într-un prezent continuu. Comportamentele noastre ar fi haotice. Spre exemplu, când ne-ar fi foame, nu am ști unde să găsim hrană și cum să o preparăm. Sau nu am ști care sunt oamenii în care am putea avea încredere și în care nu.

Orice om sau orice obiect nou întâlnit, orice senzație fizică prezentă ne-ar părea necunoscută, nu am ști cum să o interpretăm și cum să acționăm pentru că toate informațiile despre experiențele anterioare ar fi pierdute.

Acțiunile noastre ar fi fragmentate, nu am putea conecta experiențe trecute de momentul prezent și nu am putea învăța din ele, ceea ce ne-ar putea pune supraviețuirea în risc. Ca urmare, amintirile au un rol adaptativ, de protecție.

Dar cum ne influențează amintirile imaginea de sine?

Cine crezi că ești, imaginea pe care o ai despre tine depinde de experiențele anterioare pe care ți le amintești. Iar amintirea este influențată de starea ta din acest moment. Dacă acum te simți anxios sau anxioasă, mintea ta va scoate din memoria de lungă durată situații din trecut în care te-ai simțit în pericol sau siguranța ta emoțională ți-a fost amenințată. Iar povestea pe care ți-o vei spune despre tine în prezent, conectând experiențele respective, va fi mai degrabă una legată de eșec și evitare.

Dimpotrivă, dacă acum te simți bucuros sau bucuroasă pentru că ai reușit să faci ceva important pentru tine, mintea îți va revela situații din trecut în care te-ai simțit la fel, cum ar fi, realizările trecute.

Ca urmare, povestea pe care o vei spune despre tine va fi una despre efort și succes. De aceea, dacă ai momente în care te îndoiești de tine, poți reflecta la experiențele trecute și identifica situații în care ai putut să atingi un obiectiv, ai obținut ceva ce ți-ai dorit, în ciuda faptului că nu ți-a fost ușor.

Să vedem acum în ce măsură poate stresul să ne influențeze funcționarea memoriei? Atât stresorii fizici, cât și cei de natură emoțională stimulează secreția hormonilor de stres, adrenalină și cortizol. În cantități mici, acestea ne pot crește capacitatea de concentrare și de învățare. Însă, stresul cronic poate avea efecte negative asupra procesului de formare a amintirilor.

Se întâmplă asta deoarece celulele neuronale din hipocamp, o structură din creier importantă în crearea amintirilor pe termen lung, are receptori care sunt activați de cortizol, iar când se întâmplă asta, hipocampusul nu mai poate stoca informații despre sine și despre mediu pe termen lung.

Un studiu recent a evidențiat că persoanele care suferiseră stres cronic de-a lungul vieții aveau un volum al hipocampusului mai redus, în medie, cu 14% comparativ cu persoane de

aceeași vârstă care nu experimentaseră stres cronic. Mai mult, capacitatea acestora de memorare a fost redusă semnificativ.

În concluzie, capacitatea noastră de a ne forma amintiri și de a învăța din ele, ne influențează multe aspecte ale vieții psihice. Ea depinde de o serie de factori, unii care țin de bagajul genetic, alții care țin de mediu, iar alții care sunt în controlul nostru direct. Atunci când vrem să reținem anumite lucruri, cum ar fi unde ne-am lăsat cheile sau ce ne-a spus partenerul, ar fi indicat să observăm dacă atenția noastră este captată în altă parte și, în mod deliberat, să ne-o îndreptăm asupra acelor aspecte pe care vrem să le reținem, în timp ce se întâmplă.

Ok, pe bună dreptate vă veți pune întrebarea: de ce a fost nevoie de o asemenea pledoarie legată de crearea și gestionarea amintirilor, când subiectul de care ne ocupăm este: Să ne străduim ca fiecare zi să ne fie o operă de artă?

Răspunsul e simplu, pentru a finaliza o operă de artă trebuie să dispunem de întregul "arsenal" a tot ceea ce am finalizat cu succes în viață, arsenal care ne asigură armonia de care avem nevoie în timpul creerii unei "opere de artă", așa cum ne dorim să fie fiecare zi a vieții noastre.

Dragi prieteni, oceanul amintirilor pe care le acumulăm în fiecare zi, sunt practic "vopselele" în care înmuiem "pensulele" noastre în timpul realizării imaginii fiecărei zile petrecute aici, în lumea materială, imagini care numai și numai de noi depinde să devină opere de artă, opere de artă care să ne reprezinte, opere de artă care nu sunt altceva decât piese ale jocului nostru de puzzle în care suntem jucători experimentați, sau începători.

Armonia, liant emoțional

Armonia nu este altceva decât starea care îți dă posibilitatea de a înțelege cine ești tu de fapt. Armonia interioară este totodată și liantul care face ca emoțiile tale să te conducă spre evoluția spirituală pentru care ai venit în această lume.

Acest adevăr l-am înțeles ca drumeț pe Camino. A fost o descoperire imensă pentru mine să constat că am capacitatea de a îmi gestiona constructiv emoțiile, astfel încât acestea să poată sta la baza dorințelor mele, dorințe care în timp s-au îndepărtat total de latura materială a existenței mele lumești.

Pe Camino intri într-o stare de revenire la esența existenței tale, intri într-o lume în care înțelegi că de fapt tu ai redevenit parte a tot ce e în jurul tău. Te oprești în dreptul florilor să le admiri, tu care înainte treceai pe lângă ele fără să le bagi în seamă, treci pe lângă oameni pe care nu îi cunoști, dar cu care stabilești o conexiune instantanee, deoarece simți că ei nu sunt alcineva decât "frații" tăi. Prin frați aș vrea să se înțeleagă că sunt parte din tine, nu sunt străini, chiar dacă vorbesc altă limbă și locuiesc undeva departe de tine.

A crea o armonie cu tine însuși și cu tot ce e în jurul nostru înseamnă o recunoaștere a faptului că avem același Creator, că avem fiecare o misiune specifică, indiferent că suntem oameni, plante sau animale. Vedeți, armonia este generatoarea fericirii.

Cum reușim să valorificăm această fericire, asta depinde doar de noi, depinde de nivelul nostru de înțelegere a Universului, a faptului că noi nu suntem altceva decât un fir de nisip în imensitatea acestui Univers, Univers în care fiecare grăunte de "nisip" are însemnătatea și importanța lui și contribuie la armonia generală a Universului.

Dar din păcate, nu ne pricepem întotdeauna să fim fericiți! Nu ne pricepem să fim fericiți pentru simplul motiv că ne-am pierdut legătura cu EU-l nostru interior, și în consecință ne-am îndepărtat de starea de armonie cu care ne-am născut.

Regăsirea de sine și mai ales înțelegerea locului pe care fiecare dintre noi îl ocupăm în Univers e chintesența noțiunii de armonie, și în consecință, acolo unde este armonie, cu siguranță există fericire. Și ca să extrapolăm, acolo unde este fericire, există implicit și armonie.

Dar oare știm să ne creem acea stare de fericire atât de dorită? Oare știm faptul că armonia și fericirea sunt stări pe care noi înșine ni le creem?

Oamenii înțelepți ne sfătuiesc să ne ghidăm după următoarele cinci reguli:

- Curățește-ți viața de ură: învață să ierți.
- Eliberează-ți inima de tulburări: cele mai multe sunt deșarte.
- Du o viață mai simplă și prețuiește ceea ce ai.
- Dă mai mult decât ieși.
- Așteaptă mai puțin și vei primi mai presus de așteptări.

Parcă am mai auzit de aceste reguli, dar oare le aplicăm tot timpul. Ei bine, nu. De multe ori mă las orbit de tumultul vieții materiale, mă las dus de "liberul meu arbitru" care nu întotdeauna mă îndeamnă să fac lucruri pe care ulterior le regret.

Și iată acum esența unei alte parabole interesante: *"ca să trăiești în armonie cu tine însuși, ai nevoie să ai cinci calități"*.

Prima: vei face fapte mari dacă Îl vei lăsa pe Dumnezeu să te țină în mână. Sa. Ai încredere în pronia Lui și simte mâna Lui.

A doua: din când în când te vor „strunji” în mod dureros diferite probleme și ispite. Rabdă durerea, dacă ea te înobilează și îți transfigurează duhul.

A treia: a te îndrepta este adesea singurul mijloc de a rămâne pe calea dreaptă. Recunoscând și înlăturând greșelile pe care le-ai făcut, vei crește ca profesionist și ca om.

A patra: cea mai importantă parte a ta, la fel ca grafitul de la creion, se află în interior. Observă întotdeauna cu atenție intențiile și trăirile sufletului.

A cincea: roadele sufletului sunt faptele tale, care lasă urme pe pământ. Chibzuiește fiecare pas pe care-l faci.

Toate aceste învățăminte ne conduc la concluzia finală că armonia este condimentul esențial al vieții. Numai găsindu-ne într-o stare de armonie, putem realiza că fiecare zi din viața noastră să devină o operă de artă, operă de artă care să își găsească un loc remarcabil în galeria existenței noastre în această lume materială.

Armonia, este deci un principiu fundamental al vieții. Acesta joacă un rol esențial în atingerea succesului în orice domeniu al existenței noastre. Armonia este efectul final al iubirii. Dacă vorbim de iubirea față de noi înșine, atunci e vorba de armonia cu noi înșine, dacă vorbim de iubirea față de tot ce ne înconjoară, atunci vorbim de armonia cu natura, iar dacă vorbim de iubirea supremă, atunci e clar că ne referim la armonia universală.

Vedeți, pe toate aceste lucruri avem ocazia să le descoperim și să le redescoperim pe Camino.

Armonia ne conduce spre echilibru, înțelegere și integrare a diferitelor aspecte ale vieții noastre, fie că este vorba despre relațiile interpersonale, carieră, sănătate sau dezvoltare personală.

Atunci când suntem în armonie cu noi înșine și cu lumea din jur, deschidem uși neexplorate și ne descoperim potențialul maxim.

Pentru a înțelege importanța armoniei în succesul nostru, dar mai ales în procesul de creație al unei "opere de artă", trebuie să privim succesul într-un mod holistic, într-un sens mai larg decât simplele realizări materiale sau profesionale.

Succesul autentic implică atingerea unei stări de împlinire și satisfacție pe toate planurile vieții noastre. Este un echilibru între realizări personale, relații sănătoase, bunăstare emoțională și spirituală, și o conexiune profundă cu lumea din jurul nostru. Fără toate aceste ingrediente, degeaba avem "pensule" bune și "vopsele" de calitate, rezultatul va fi o "operă" mediocră, fără nici-o valoare artistică.

Armonia interioară este cheia către succesul durabil. Atunci când suntem în armonie cu noi înșine, ne cunoaștem valorile, pasiunile și scopurile și le trăim autentic, ne simțim împliniți și motivați. Ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră fericire și ne creem un mediu intern favorabil dezvoltării noastre personale și profesionale de artiști adevărați. Prin cultivarea unei stări de echilibru, acceptare și iubire de sine, putem depăși obstacolele și neputințele și putem naviga cu încredere în direcția succesului pe care ni-l dorim, succes ce se va constitui ulterior în inspirația de care avem nevoie ca artiști ai propriei noastre vieți.

De asemenea, armonia în relațiile interpersonale este esențială pentru succesul nostru. Relațiile sănătoase și pline de respect, compasiune și înțelegere contribuie la starea noastră de bine și la dezvoltarea noastră personală. Atunci când ne înconjurăm de oameni care împărtășesc valorile și obiectivele noastre și ne sprijină în creșterea noastră, suntem mai susceptibili să atingem succesul și să ne îndeplinim potențialul. Toate aceste lucruri ne conduc spre desăvârșirea noastră ca artiști autentici.

Unii ar putea spune simplu: "nu e chiar așa de simplu" să creezi o armonie cu tine însuși.

Iar eu le spun acestora că, surprinzător, este simplu. La început e necesar ceva exercițiu și un anume efort de voință, apoi pur și simplu, ca orice pe această lume, magica putere de a exista, de "a fi tu însuși", devine obișnuită și astfel dilema e rezolvată. Această miraculoasă descoperire o facilitează chiar Camino.

Emoțiile sunt date de gânduri, nu invers cum deseori se spune. Gândul poate fi controlat de conștiința din spatele gândului, adică de acea "a doua voce", care întotdeauna ne sfătuiește înțelept și ne îndrumă corect. Acea voce divină, a îngerului păzitor, ori a conștiinței înalte care, teoretic, este accesibilă tuturor oamenilor, "voce" pe care toți pot să o asculte, dacă bineînțeles acceptă să o recunoască. Ei bine, această voce, chiar dacă din nefericire puțini o ascultă, și chiar dacă o aud, și mai puțini o urmează, această voce e prezentă alături de noi, indiferent dacă suntem conștienți de existența ei, sau nu.

Dacă stai în liniște și îți asculți "acea voce", vei ști că aceea e vocea divină din tine, e sfătuitorul tău interior. Apoi după ce asculți ce îți spune, stai în liniște și fii atent la ce simți, respectiv "la emoțiile" pe care le declanșează.

Gândul acela, ți-a dat o emoție pozitivă? Dacă da, atunci treci la pasul următor, "intră în acțiune". Pune în practică ceea ce vrei și simți ca fiind pozitiv. Astfel vei fi în armonie sub toate cele 3 aspecte: gând, emoție, faptă. Astfel vei fi tu însuși, pe calea ta divină, dar trebuie

să fim atenți și la un alt aspect important, care este evitarea dizarmoniei din jurul nostru, respectiv a oamenilor, ori a situațiilor care ne iau din putere.

Dacă simțim că ceva, ori cineva ne enervează peste puterile noastre, dar continuăm să ne agățăm de situație, relație, ori acțiune, "suntem în dizarmonie" cu noi înșine, dar implicit și cu Universul.

Mintea divină ne spune: "mergi mai departe, ieși din situație", mintea umană, ne spune, "lasă... poate totuși se schimbă ceva, așa de la sine", ori "nu-l pot lăsa pe săracul/săraca, mi-e milă de el/ea". Iar eu aș întreba o astfel de persoană, dacă îi este cumva milă și de ea însăși vreodată? Dacă e conștientă de existența divinității din sine, și dacă își iubește propria divinitate? Răspunsul deseori e irelevant, pentru că în realitate o astfel de persoană nu se iubește pe sine, asta pentru că nu a ajuns în stadiul de a fi conștientă de asta. Și astfel se trezesc mergând pe un drum prost, din inerție, ori din dorința de a face pe plac altuia, ori din credința greșită că se va schimba ceva fără ca tu să faci ceva pentru asta.

Dar trebuie să ținem cont de faptul că "nimic nu e întâmplător", deci ...

Toți putem trece, sau am trecut cândva prin astfel de situații, datorită unui aspect psihic/sufletesc nerezolvat. Însă e necesar să fim conștienți că suntem în acele situații neîntâmplător și să ne întrebăm, ce avem de învățat din acea situație? Răspunsul o dată primit, vom păși un pic mai înțelepți mai departe. Sau, uneori chiar dacă răspunsul nu a venit pe loc, o dată întrebarea pusă, vom avea parte la momentul potrivit de răspuns. Pentru că dacă ești prea tulburat, deseori îți e mai greu să recunoști un răspuns.

Să nu vă fie de mirare dacă unica noastră lecție este să învățăm să ne iubim pe noi înșine spunând atunci când e cazul și "nu". Nu vampirismului energetic, Nu profitorilor, Nu nesimțitorilor, Nu hoților de timp, adică practic NU tuturor oamenilor care cred că totul li se cuvine doar lor, ori acelor oameni cu care "nu mai rezonăm", datorită faptului că au ales "să nu evolueze", dar le place doar să se folosească de noi.

Vedeți dragi prieteni, din acest motiv "Efectul Camino" e atât de benefic și eficient. Am spus de multe ori, la două zile după ce am pus piciorul pe Camino, parcă mi s-a "formatat HD-ul", și ca prim efect, încep să reaud "cea de a doua voce", vocea EU-lui meu Divin. Asta e secretul "Efectului Camino".

Să nu uităm că viața are mai multe aspecte, armonizează-le "pentru a te simți bine" și a începe un ciclu numerologic pe o linie pozitivă, benefică, identifică toate aspectele vieții tale ... și caută să trăiești armonia în toate, pentru că toate îți aparțin, iar noi suntem "un tot", asta e chintesența armoniei interioare ce asigură condițiile necesare pentru o evoluție spirituală.

Deci fii în armonie cu trupul, mintea și inima. Comunică întotdeauna cu ele.

O relație de iubire reală, e o relație pe toate cele 3 aspecte ale ființei: minte, inimă, trup. Comunicarea în relații "este esențială". Ascultă-ți sufletul, întreabă-ți mintea, și îmbrățișează ce simți. Fii împreună cu cel/cea cu care te simți bine, și dă pace și bucurie clipelor tale.

Dacă ceva nu este așa cum dorești, atunci comunică, și apoi iar comunică, doar cel cu care poți comunica liber și sincer îți poate fi un adevărat partener. Iar dacă nici comunicarea nu rezolvă situația, atunci pleacă. Dă frâu liber sufletului tău să se bucure de viață și să iubească. Doar liber fiind vei întâlni pe acel cineva dorit de sufletul tău. Este firesc să avem o pereche, este firesc să experimentăm iubirea reciprocă, împlinită, înălțătoare. Doar dacă te simți liber poți îmbrăca haina artistului gata să creeze o "operă de artă" în fiecare zi a vieții sale.

Nu te crampona de o meserie ce nu-ți place. Ești aici pe Pământ cu o menire anume. Acea menire este talentul tău, ceea ce știi să faci foarte bine și astfel e necesar să dăruiești iubire celor din jur. Doar astfel vei avea satisfacție. Doar astfel vei simți că ai construit ceva pentru tine și ceilalți, nu că muncești trăgând la jug precum un animal de povară. Toți avem menirea noastră. Intră în armonie și află care e aceea. Apoi treci la treabă, fă ceva pentru visul tău, pentru acel lucru spre care ai înclinație și aptitudini și fă ca armonia să te călăuzească pe calea ce duce spre desăvârșirea operei pentru care ai toate condițiile necesare realizării unei adevărate "opere de artă".

Nu te lăsa călcat în picioare. Sunt conștient că nu există oameni perfecți, dar există prietenie perfectă. E acea prietenie în care te simți bine. Te simți tu însuți/însăți. E atunci când ambii prieteni știu să cedeze uneori, în care este prezent compromisul. Dar acel compromis ce nu doare, ci care aduce echilibru, care aduce ... armonie. Nu poți avea gusturi comune 100% cu cineva, ci doar în mare parte, dar pentru acele procente în care potrivirea lipsește, un prieten adevărat știe să le compenseze. Un prieten adevărat știe să asculte, dar știe să păstreze un echilibru între confesiune și ascultare, știe să dea importanță atât persoanei lui, cât și persoanei tale.

Întotdeauna am fost de părere că nu poți fi prieten decât cu cei de același nivel de conștiință ca și tine, restul ... sunt vampiri energetici, ori oameni ce joacă un cu totul alt rol pentru tine: cunoștințe, colegi, elevi/discipoli, vecini, ori diverși trecători printr-o perioadă de viață. Am avut dreptate. Armonia în prietenie se naște din echilibru, empatie, iertare, dăruire, și bucurie.

Orice poți face, dar nu te poți minții pe tine. Sau dacă o faci, vei simți imediat haosul. Dacă tu ai un anumit tip de persoanlitate, dar vrei să pari altfel, doar pentru a fi pe plac altora, vei ajunge cu siguranță în starea de dizarmonie. E necesar să adopți stilul de viață care ți se potrivește, începând cu îmbrăcămintea, și continuând cu profesia, distracțiile, prietenii, achizițiile. Spre exemplu, nu te îmbrăca într-un anume fel doar că este la modă. Nu te duce în anumite locuri doar ca să te dai mare, ci doar dacă chiar dorești să le vezi, ori știi că te simți bine acolo, nu fă o profesie doar că îți aduce bani și renume, ci pentru că îți place, nu îți lua o mașină care nu-ți place doar că e scumpă ori că are o anume persoană care ție îți place. Vezi mai întâi dacă ți se potrivește ce îmbraci, ce faci, unde mergi și ce îți cumperi. Vezi dacă atitudinea ce o afișezi în relații, e cea care reflectă personalitatea ta reală. Vezi dacă locurile pe care le frecventezi, chiar sunt cele ce îți aduc satisfacție ... sau faci toate astea din dorința de imitație, ori pentru a fi la modă, pentru a epata, ori fugi de singurătate, ori nu știi niciodată ce vrei cu adevărat, ori cum ești tu însuți/însăți. Dacă nu știi atunci "află" gândind și simțind. Iar aflând, vei trăi în "adevăr", vei trăi în armonie cu viața, iar ceea ce realizezi va fi o adevărată "operă de artă", pe care nu toți poate o va aprecia, dar important e ca TU să fi mândru de ea.

Se spune că nu poți iubi pe nimeni dacă nu te iubești pe tine. Este adevărat. Ne spune și Iisus: "Iubește pe aproapele tău ca pe tine însuți", deci nu mai mult, nu altfel, nu ca pe altcineva. Mulți fac pe sfinții și ... se "sacrifică". Mulți dăruiesc până la frustrare. Mulți își arogă misiunea de salvatori, unii pe bani, alții gratis, dar tot același lucru îl fac. De fapt vor să se salveze pe sine, însă nu au ajuns să conștientizeze acest fapt. Și-au întrerupt comunicarea cu ei înșiși, și se uită doar în exterior. Doresc să ajute, însă știu instinctiv că astfel vor fi la rândul lor ajutați. Aceștia ajung să se agațe cu disperare de "fantomica" lege a compensației.

Dăruiește și vei primi. Da, este adevărat doar că fiecare are misiunea de a dăruia ceva lumii. Gratis și necondiționat. Însă limita este "bucuria simțită în sine" atunci când dăruiești ceva. Este "echilibrul" dintre timpul dedicat ție și cel dedicat celorlalți, între detașarea cu care ajuți,

și obsesia de a ajuta. Între bucuria de a o face bine și credința că fără tine alții ar fi pierduți și neconsolați.

Simte-te bine, și fă-i și pe alții să se simtă așa, însă NU cu prețul bucuriei tale. Aceasta e limita, aceasta e adevărata iubire. Acea iubire care dăruiește fără să simtă frustrare. Adică acea iubire care este primită, care simte că e apreciată, că e de folos, că este un "dar real". Când simți asta n-ai cum să te simți furat, ori frustrat, și nici nu vrei compensații, căci, atunci poți fi sigur că ai atins "armonia" din tine.

În concluzie... În mod cert suntem la începutul unui ciclu evolutiv, trăim bucuria unui început. Pentru fiecare din noi acest început poate căpăta o nuanță ușor diferită în funcție de mulți factori, însă el rămâne totuși un început.

În mod firesc, fiecare ne vom afla pe un alt an personal. Iar acest lucru are importanța sa. Din punct de vedere spiritual și al lecțiilor karmice, nu întâmplător începutul ciclului cosmic, corespunde cu un anumit an din viața ta. Acolo ai de lucru, acolo ai nevoie de armonie, fie să o înveți, fie să o exteriorizezi, fie să îi conduci și pe alții pe drumul ei prin exemplul personal.

De aceea, alege armonia, și astfel vei găsi bucuria de a fi și a descoperi iubirea ascunsă în clipă. Toate aceste reflecții legate de armonie și de modul cum ea este promotorul evoluției spirituale, Camino m-a ajutat să le înțeleg. Datorită acestui "fenomen", "Fenomenul Camino" am înțeles că avem toate condițiile ca din fiecare zi trăită în această lume materială să facem o "operă de artă". Însă doar de noi depinde ca viața să devină pentru noi cel mai frumos cadou pe care ni-l putem face singuri.

Viața e singura "operă de artă" ce contează

Am văzut până acum care sunt elementele care contribuie la realizarea unei vieți împlinite, a unei vieți care să ne reprezinte în cele mai mici detalii. Am văzut și piedicile care ne apar în cale și putem spune că am înțeles cum să reușim să le evităm. Un lucru e cert: noi suntem arhitecții și constructorii propriei noastre vieți. De noi depinde dacă aceasta va fi sau nu o "operă de artă".

Trăim într-o lume care este uneori cam prea zgomotoasă, prea haotică, prea plină de întâmplări care nu au niciun sens. Trăim într-o lume în care ne pierdem printre griji, compromisuri și realități care nu întotdeauna ne plac, dar pe care, de cele mai multe ori, le facem inconștient. Și totuși, din când în când, cineva ia acest haos și-l transformă în ceva frumos, în ceva ce ne reprezintă. Cineva pune mâna pe o pensulă și dintr-o simplă pată de culoare creează un univers de bucurii și armonie. Cineva aliniază notele și face sufletele să vibreze armonios. Cineva așează cuvintele în pagină și le dă oamenilor răspunsuri la întrebări pe care nu știau că le lipsesc. Dar dintre toate operele pe care le poate crea un om, cea mai grandioasă este propria lui viață. O viață trăită conștient, cu sens, cu autenticitate și mai ales cu răspundere. O viață în care fiecare zi devine o amprentă bine conturată pe pânza timpului material. O viață în care alegerile nu sunt dictate de frică, ci de curaj, în care noi nu ne pierdem în mulțime, ci ne lăsăm amprenta asupra ei.

Nu toți vom picta tablouri, nu toți vom compune simfonii sau vom scrie cărți. Dar fiecare dintre noi are un dar: acela de a transforma existența sa în ceva care merită trăit. Un om care trăiește frumos, care își ține coloana vertebrală dreaptă în fața furtunii, care lasă în urma sa bunătate și înțelepciune, este un artist al vieții.

Pentru că, la final, adevărata capodoperă nu este ceva ce se expune într-o galerie, nu este un bestseller, nu este un concert cu mii de spectatori, ci este o viață care, privită înapoi, nu are regrete, ci sens, nu are durere ci doar împliniri. O viață care, ca orice operă de artă autentică, dă lumii un strop de frumusețe într-un ocean de haos, o operă de artă ce poartă amprenta noastră de trecători vremelnici prin această lume materială, lume în care am venit ca să evoluăm spiritual.

Poate că nu realizăm mereu armonia atât de mult dorită, poate că nu reușim mereu să găsim nuanțele potrivite, dar fiecare pas pe care-l facem, fiecare decizie, fiecare tăcere sau strigăt, toate se așază ca niște culori pe pânza timpului nostru. Uneori, întindem prea mult negrul și lăsăm să se aștearnă umbre grele peste noi. Alteori, uităm că avem pensula în mână și lăsăm viața să se picteze singură, fără să alegem conștient nuanțele. Dar, din când în când, învățăm să combinăm griurile în tonuri calde, să strecurăm câte un galben de speranță, să lăsăm să curgă un albastru liniștit peste zilele involburate.

Nu există o rețetă universală pentru o viață ca o "operă de artă", dar există câteva elemente esențiale. Să trăiești autentic, fără să îți maschezi esența sub straturi de conveniențe. Să iubești cu toată inima, fără jumătăți de măsură, fără teama că te vei pierde pe drum. Să ai curajul de a începe din nou, de a șterge părți din tablou, părți care nu te mai reprezintă și de a adăuga culori pe care nu ai îndrăznit să le folosești până acum, căci viața fiecăruia dintre noi este o operă dinamică, o operă care în fiecare moment poate avea schimbări, unele chiar dramatice, dar întotdeauna pozitive. De aceea viața e un tablou în care "pictezi", "ștergi" și o reiei de la început, deoarece acest tablou este însăși imaginea evoluției tale spirituale.

O viață bine trăită nu este una fără greșeli, fără umbre, fără rupturi. Este una în care, la final, privind în urmă, vezi o poveste care merită spusă, vezi o poveste în care tu ți-ai "corectat" micile scăpări inerente unei vieți. O viață în care ai avut răbdare să îți așezi sufletul acolo unde i-a fost locul, în care ai creat frumusețe chiar și din haos, în care ai ales să fii un artist, nu doar un spectator.

Asta pentru că la sfârșit, dintre toate creațiile posibile, doar viața noastră va rămâne cea mai valoroasă "operă de artă" pe care am avut puterea să o modelăm și care ne reprezintă. Unul dintre marile daruri ale îmbătrânirii este descoperirea artei de a fi singur fără să te simți singur. Ceea ce cândva era o tăcere apăsătoare devine acum o muzică subtilă, o simfonie doar a ta, în care fiecare gând își găsește locul fără grabă. Și așa, în liniște poți finaliza jocul de puzzle, care de fapt e scopul venirii tale în această lume.

Dacă în tinerețe alergi după zgomot, după oameni, după confirmări, cu timpul înveți că liniștea nu e un gol, ci un spațiu sacru. O cameră luminată blând, unde gândurile se așază cuminiți, este un loc unde nu trebuie să demonstrezi nimic, unde ești doar tu – fără mască, fără decor, fără efort.

A fi singur devine un privilegiu, nu o condamnare. Nu mai cauți să umpli fiecare minut cu voci străine, nu mai simți nevoia să te pierzi în mulțimi ca să te regăsești. Tăcerea devine un răsfăț rar, un colț de lume doar al tău, în care înveți, în sfârșit, să-ți fii suficient. Și în această atmosferă, privind retrospectiv la "opera de artă a vieții tale" vei putea spune: am trăit frumos, mi-am îndeplinit promisiunile făcute mie, acolo sus, înainte de a ne reîntoarce în lumea materială.

Poate că inspirația mea vine din astenia de primăvară, din aerul încă indecis dintre iarnă și vară, din oboseala aceea dulce a începuturilor. Poate că vine din lumina care nu mai are răbdare și din mugurii care se încăpățânează să înflorească, deși diminețile sunt încă reci.

E o stare ciudată, ca un dor de ceva ce nu știi să denuțești. Ca o foame de cuvinte nerostite, ca un oftat lung între două anotimpuri. Îmi vine să scriu pentru că primăvara îmi pune în brațe un suflet puțin șifonat, dar plin de visuri. Și poate că așa se scriu cele mai adevărate gânduri – din starea aceea dintre somn și trezire, dintre iarnă și vară, dintre a fi și a deveni, dintre real și ireal, dintre omenesc și infinit.

Important e un singur lucru, important e ca atunci când viața va fi imortalizată într-un tablou, sau într-un joc de puzzle, să privim acea operă de artă și să fim mândrii că am reușit să realizăm un lucru cu care să ne mândrim și de care să putem spune: EU sunt autorul acestui mister, EU sunt autorul incontestabil al acestei "opere de artă".

Acest lucru este de fapt recunoașterea unanimă a trecerii noastre prin această lume.