



ADRIANA ROMAN

PUTEREA SIMPLITĂȚII

BOOKZONE



INTRODUCERE

SIMPLITATEA, CALEA SPRE ÎMPLINIRE

*„Este foarte simplu să fii fericit, dar este
foarte greu să fii simplu”*

Rabindranath Tagore

În zilele noastre, simplitatea a devenit o virtute. Viața pe care o avem și felul în care trăim ne suprasolicită și ne destabilizează, tocmai pentru că ne îndepărtăm de ceea ce este cu adevărat important: familia, cei dragi sau chiar noi înșine. Suntem înconjurați de tehnologie și putem comunica într-un fel în care bunicii sau părinții noștri nici nu își imaginau. Cu toate astea, ne simțim mai singuri ca oricând. Acordăm atenție multor lucruri neesențiale, uitând de noi, de oamenii pe care îi iubim sau de ceea ce este cu adevărat important în viață. Valorizăm cu precădere conexiunea digitală, în detrimentul conexiunii umane. Acordăm credit imaginii și nu neapărat valorii umane, iar, dacă ni s-ar cere părerea despre tot ce trăim azi, am spune, probabil, că așa

sunt vremurile, că suntem o societate modernă și că, inevitabil, trebuie să ne adaptăm.

Fără să ne dăm seama, ne-am obișnuit să trăim într-o vâltoare de activități și cu un stres constant, atât la lucru cât și acasă, iar rutina aceasta a suprasolicitării zilnice ne destabilizează echilibrul interior.

Ne simțim copleșiți de prea multe lucruri pe care trebuie să le rezolvăm, de lipsa timpului pentru noi și familie și de lipsa unui venit „îndestulător”. Suntem presați să muncim pentru „a avea” și suntem într-o competiție a demonstrării, pentru că mai mereu avem tendința să ne comparăm cu ceilalți. Așa ajungem să ne simțim sufocați de tot ce trăim și să pierdem, în fiecare zi, câte o părticică din bucuria noastră.

Cu toate că uneori devenim conștienți de faptul că lucrurile nu merg în direcția pe care o dorim și simțim că pacea interioară ne e zdruncinată, continuăm să trăim la fel. De multe ori nu știm sau nu avem curajul să facem ce este în rezonanță cu sufletul nostru. În această etapă, de cele mai multe ori, apare resemnarea și spunem că *așa ne cere societatea*.

E adevărat că așa sunt vremurile pe care le trăim, dar, până la urmă, stă în puterea noastră să alegem. Să alegem ce primim și ce dăm, ce păstrăm și ce lăsăm în urmă, ce spunem și ce gândim, cum trecem prin viață sau cum trece viața pe lângă noi.

Stă în puterea noastră să ne plângem constant sau să plângem o dată zdravăn și să mergem mai departe zâmbind. E adevărat că resimțim propriile

necazuri ca fiind cele mai mari drame, însă dramele reale apar atunci când nu reușim să ieșim din matricea nefericirii constante.

Avem de ales, în fiecare clipă. Putem alege să trăim o viață *cum ne cere societatea* sau o viață simplă, ce poartă în ea adevărata împlinire a sufletului. O viață simplă înseamnă de fapt să trăiești cu iubire și recunoștință fiecare zi primită de Sus. O viață simplă înseamnă să cunoști sensul fiecărei zile și să muncești cu iubire pentru darul tău, pentru ca apoi să-l oferi lumii purtând amprenta inimii tale.

Simplitatea ajunge în viața ta atunci când găsești iubirea și sensul, după cum spunea părintele Nicolae Steinhardt. Ea a fost și este căutată mereu de oamenii spirituali, de artiști și de toți cei care înțeleg că o viață simplă, trăită cu sens, este una împlinitoare.

„Simplitatea nu este un țel în artă, dar ajungi fără voie la ea pe măsură ce te apropii de sensul real al lucrurilor”, spunea Brîncuși, referindu-se la simplitate ca la adevărata expresie a măreției. Pentru a atinge simplitatea, orice artist trebuie să ajungă la sensul lucrurilor, să vadă dincolo de barierele formalului și să renunțe la anumite așteptări care îngrădesc și limitează actul creator.

La simplitate nu se poate ajunge decât debarasând bagajul greoi al preconcepțiilor, al unei viziuni unidirecționale, al superficialului lipsit de esență. Aceasta e calea către orizontul nelimitat al bucuriei prin simplitate, al înțelegerii sensului lucrurilor și al trăirii aproape de esențial.

Fiecare dintre noi este artist în propria sa viață. Fiecare caută să creeze opera perfectă care să îi aducă împlinire și care să fie apreciată de ceilalți. Însă nu putem crea ceva ce ne bucură inima, până nu găsim sensul în tot ce facem, până nu ajungem să ne liniștim mintea, încât să se facă auzit sufletul. Odată cu acestea vin iubirea și bucuria de a trăi. Însă tot acest drum nu este unul ușor.

Simplitatea este natura firească a lucrurilor în existența universală.



Deseori, calea spre simplitate naște confuzie. Este așa cum spunea Nichita Stănescu – *„Totul e atât de simplu, atât de simplu, încât devine de neînțeles”*; sau, cum spunea un drag prieten al meu, *„De ce e greu să fii simplu? Pentru că și Dumnezeu este simplu.”*

De ce ne e greu să ne apropiem de simplitate? Poate pentru că nu o înțelegem cu adevărat și nu îi cunoaștem adevăratul potențial – acela de a schimba viața noastră și a celor din jur.

Poate uităm de multe ori că oamenii simpli au trăit vieți care au schimbat istoria omenirii. Îmi vin în minte multe exemple care au în comun felul în care au trăit aceștia și învățăturile pe care ni le-au lăsat. Chiar dacă trăim alte vremuri iar stilul nostru de viață s-a schimbat mult, ce putem face este să ne lăsăm inspirați de tot ceea ce ei ne-au transmis.

Putem reuși să ne lăsăm ghidați mai mult de iubire, să fim cumpătați, să nu exagerăm cu dorința de a deține lucruri materiale, să apreciem valoarea unui om, nu avuția sa, să fim generoși și să acceptăm tot ce vine în viața noastră, cu iubire și recunoștință, având o altă înțelegere asupra lucrurilor, una superioară.

„Este foarte simplu să fii fericit, dar este foarte greu să fii simplu” spune Rabindranath Tagore; așadar, dacă simplitatea poate fi calea spre fericire, drumul către regăsirea ei poate fi o provocare.

Însă, pentru a face mai ușor acest proces al nostru prin care renunțăm la tot ce ne împovărează, trebuie să facem un pact cu noi înșine – acela de a nu renunța și de a privi simplitatea în viața noastră nu ca pe un obiectiv final, ci ca pe un proces zilnic de transformare a vieții.

Putem să regăsim iubirea și bucuria de a trăi, fără a căuta doar împlinirea materială.

Ce am învățat din propriile greșeli este că, oricât ai încerca să fii fericit având un lucru anume sau dobândind ceva ce îți dorești, rămâi la stadiul de încercare, pentru că acea fericire nu este una pe termen lung, ci este una mai efemeră decât ai putea crede.

Simplitatea nu înseamnă să îți dorești cu ardoare mai multe lucruri materiale decât ai, ci înseamnă să fii recunoscător pentru ceea ce ai deja și să fii cumpătat în toate alegerile pe care le faci.

Simplitatea vine cu sentimentul regăsirii împlinirii, pentru că aceasta îți oferă ceva extraordinar de valoros: o înțelegere mult mai

profundă a oamenilor, a întâmplărilor și a lucrurilor.
Îți oferă puterea de privi sufletul uman înaintea părții
materiale și de a te detașa de ceea ce lumea de azi ne
vinde – imagine, și nu neapărat valoare.

I. CUM „FUNCȚIONEAZĂ” UNIVERSUL

SIMPLITATEA DIN UNIVERS

Sunt genul de om care iubește viața în toată splendoarea ei, în toate formele sale de manifestare. Îmi place diversitatea și, totodată, înțeleg și accept unicitatea fiecărui om, a fiecărei părți din această lume. Însă, cu toate că viața în sine pare extraordinar de complexă, „regulile” care guvernează tot ce se întâmplă în Univers sunt destul de simple.

Totul se rezumă la energie, la vibrațiile ei înalte sau joase și la traseul acestora în viața fiecăruia dintre noi. Putem înțelege acest lucru din ceea ce spunea și dr. Deepak Chopra: *„Corpul nostru se află într-un schimb constant cu corpul Universului; mintea noastră interacționează dinamic cu mintea Cosmosului; energia noastră este o expresie a energiei cosmice.”*

Este bine să înțelegem că tot ce se întâmplă în Univers este cumva lipsit de efort. Totul se întâmplă într-un mod natural și simplu: *„Iarba nu se străduiește să crească, ea crește pur și simplu. Peștii nu învață să înoate, înoată pur și simplu. Florile*

nu fac eforturi ca să înflorească; înfloresc pur și simplu. Aceasta este natura lor inerentă. Natura merge întotdeauna în sensul efortului minim.” (D. Chopra).

Când am început să citesc mai multe despre suflet, trup și energie, mi-am dat seama că totul este simplu pentru Univers, iar a trăi o viață complicată este cumva „împotriva firii”. Aveam nevoie să aleg calea „*efortului minim*” pentru a reășeza frumos lucrurile în viața mea, pentru a scăpa de stres și pentru a regăsi bucuria de a trăi. Și pentru că a ajunge la simplitate și la liniște interioară mi se părea cel mai bun lucru pe care îl puteam face, am început să mă documentez. Am căutat și am citit cărți și articole despre regăsirea liniștii, despre o viață în comuniune cu natura, despre Dumnezeu, despre energie și Univers, însă nu găseam pe niciunde o rețetă pe care să pot să o urmez sau vreo tehnică cu pași exacți pentru a-mi simplifica viața.

După luni întregi de citit, de analizat și de adoptat modele de viață, mi-am dat seama că o viață simplă și căutarea bucuriei nu pot avea o rețetă universală, care să fie aplicată de toată lumea. Posibilele tehnici universale de simplificare a vieții nu pot cuprinde toată complexitatea sufletului uman și nevoile resimțite de fiecare.

O viață simplă poate însemna lucruri diferite pentru doi oameni diferiți, pentru că fiecare vede simplitatea din alt punct de vedere.

Așadar, toată perioada de căutare și de cercetare a propriei ființe m-a făcut să realizez că revenirea la simplitate nu este un proces complicat, ci mai

degrabă un proces de conștientizare a ceea ce suntem și a puterii pe care o avem ca să ne simțim mai liberi, mai ușurați de povara stresului zilnic și de tot ce ni s-a impus ca model de viață.

Simplitatea mai poate fi privită ca fiind interpretarea pe care o dăm propriei noastre fericiri. O viață simplă poate însemna o viață mai liniștită, o viață în care eu, ca om, învăț să conviețuiesc într-un mod armonios cu mine însumi și cu ceilalți. Poate însemna că văd viața cu bucuriile și cu lecțiile pe care mi le aduce, că învăț să fiu recunoscător pentru ceea ce am deja și că viitorul se conturează într-o perspectivă învăluită de speranța pentru ceva mai bun.

***În Univers, totul e simplu, iar simplitatea
este firescul care ne lipsește azi.***



Simplitatea este natura firească a lucrurilor în existența universală, iar acest firesc, care s-a regăsit cândva și în noi, poate redeveni parte integrantă în viața noastră. E ca și cum ne-am dori să ne întoarcem la originea ființei noastre, trăind după modelul Universului, unde totul se desfășoară fără stres, fără analize complicate sau task-uri care suprasolicită.

Cred că, pe la începutul existenței sale pe pământ, omul trăia într-o deplină armonie cu el însuși, cu natura și cu Universul. În opinia mea, omul

a venit pe pământ perfect dezvoltat fizic și mental, iar drumul său este acela al creșterii spirituale.

Teoria darwiniană a evoluției nu rezonază cu mine. Pot spune că mai degrabă rezonă cu ce spunea minunatul Petre Țuțea:

„Cine crede că se trage din maimuță, se trage din maimuță, cine crede că se trage din Dumnezeu, se trage din Dumnezeu.”

Ideea că am evoluat din animale nu mi se pare credibilă, pe când ideea de a fi creați din iubirea Lui mă duce spre înțelegerea complexității umane și spre dorința intrinsecă a omului de a evolua, dorind a se reîntoarce de acolo de unde a plecat – din Dumnezeu.

Totuși, e greu de înțeles felul în care noi, oamenii, am ajuns să ne îndepărtăm atât de mult de Divinitate, de natură, deși la începuturile existenței noastre ne aflăm într-o legătură deosebită cu acestea. Practic, ceea ce trăim în zilele noastre, cu toată separarea de pământ, Univers și, mai ales, separarea dintre noi este ca o a doua cădere din rai.

Dacă privim în trecut, vom vedea că, pe măsură ce viața omului a fost invadată de tehnologie, a crescut gradul de confort, dar proporțional au crescut neliniștea, grijile de tot felul și neîmplinirea. Am lăsat cumva lucrurile simple și comuniunea cu tot ce ne înconjoară ca să alegem confortul, agitația, stresul, grijile și iluzia unei vieți în care nu ne lipsește nimic și de fapt ne lipsește totul.

N-aș vrea să fiu înțeleasă greșit. Nu sunt împotriva confortului și a unei vieți după standardele moderne, însă idealul spre care tind este acela de a

ne bucura de tehnologie, de confort, de modernitate într-un mod mai bun, mai uman și mai prietenos cu natura și cu resursele pe care ni le oferă pământul; mai aproape de Dumnezeu.

Sunt tot mai mulți oameni care împărtășesc visul unei noi lumi, o lume mai frumoasă și mai curată din toate punctele de vedere; curată moral, curată spiritual, curată prin industrii nepoluante și prin resurse regenerabile, prin mașini eco, prin tehnologie mai sigură și mai puțin nocivă precum cea de azi, prin mâncare sănătoasă și prin o bună conviețuire între toți oamenii, indiferent de statut social, nivel de educație sau religie.

Eu mă număr printre acei oameni care își doresc să facă lumea un loc mai bun pentru copiii lor, un om care și-ar dori ca religia lumii să fie bunătatea, iar iubirea față de natură și față de fiecare semen al nostru să ne readucă la acea simplitate firească pe care am avut-o cândva. Poate te numeri și tu printre acești oameni, dar nu găsești curajul să renunți la ce te împovărează.

Ce poți să faci? Să te deschizi ca o floare, să înflorești și să împarți celorlalți din ceea ce ești tu. Ce mai poți face? Să ai răbdare cu tine și cu ceilalți, să te întrebi unde ești acum și încotro vrei să te îndrepti, să cauți lumina în tine și apoi să vezi lumina în ceilalți. Viața e așa cum o percepem fiecare. Nu este bună sau rea, este așa cum alegem să vedem lucrurile.

În Univers, totul e simplu, iar simplitatea este firescul care ne lipsește azi.



CUNOAȘTE UNIVERSUL

Căutând să înțelegem Universul, realizăm că azi știm mai multe decât în trecut, dar cu toate acestea știința nu ne spune nimic nou, comparativ cu ce știau deja strămoșii noștri. Putem spune că știința a ajuns să confirme unele credințe ale înaintașilor, considerate multă vreme superstiții sau fenomene paranormale. Privind în urmă la istoria umanității, putem delimita două ere, legat de perspectiva omului asupra Universului: una antică, în care se accepta existența forțelor benefice sau malefice, existența spiritelor, a zeilor buni și răi, a răsplății sau a pedepsei divine și o alta, modernă, în care omul a crezut doar ce a văzut sau ce putea fi demonstrat matematic, fizic sau chimic.

În cea de-a doua eră, cea modernă, omul a devenit reticent la tot ce nu putea fi demonstrat prin calcule sau experimente științifice. Lumea fizică, materială, care putea fi percepută prin simțuri era singura care exista. Tot ce nu putea fi explicat a devenit paranormal, supranatural, deci absurd și imposibil de acceptat.

Materia trebuia văzută și simțită, trebuia să aibă consistență, să fie palpabilă, demonstrabilă științific,

iar ce nu se putea traduce prin aceste perspective era considerat ca fiind inexistent.

Lucrurile au început să se schimbe odată cu apariția unei noi științe: mecanica cuantică. Ea a fost cea care a demonstrat mișcarea particulelor la scară subatomică. Omenirea avea nevoie de fizica cuantică la fel ca de oxigen, pentru că a fost știința care a explicat necunoscutul „*paranormal*”. Spune Lisa Miller în cartea ei, *Copilul și spiritualitatea*:

„Știința e o perspectivă, o modalitate de a înțelege aproape orice, chiar și spiritualitatea. Știința are rezultate mai ales când vine vorba de descifrarea lucrurilor greu perceptibile cu ochiul liber, ceea ce a făcut-o cu atât mai valoroasă atunci când investigăm dovezi tangibile care să ne explice relațiile cu o sferă esențialmente intangibilă.”

Asta a făcut și această nouă știință. Apărută în primele decenii ale secolului XX, din dorința de a înțelege structura atomilor, fizica cuantică a reușit să explice pe înțelesul tuturor ceea ce fizica clasică nu a reușit. A pus în lumină misterul structurii atomice, fiind extinsă apoi spre explicarea principiilor teoriei relativității. Așa a fost deschis drumul către teoria cuantică relativistă a radiației, iar viziunea asupra părții necunoscute a Universului s-a schimbat. Ceea ce nu putea fi explicat înainte, putea fi acum fundamentat logic și înțeles cu ușurință. Necunoscutul, paranormalul, supranaturalul puteau fi traduse logic, cu argumente științifice. Iraționalul a

devenit rațional, iar barierele mentale și prejudecățile au putut fi depășite chiar și de mulți dintre sceptici.

Termeni ca *suflet*, *energia iubirii*, *energie universală*, *frecvență energetică* au putut fi puși în lumină, iar reticența celor care susțineau că toate acestea nu există s-a diminuat treptat. Toate acestea au fost, în sfârșit, acceptate de omul modern, deși strămoșii noștri credeau cu tărie în existența lor, chiar dacă nu aveau argumentele științifice necesare. Învățăturile lui Hristos, iar mai apoi și ale altor maeștri spirituali au putut fi transpuse științific, cu fir logic, pentru a fi înțelese de noi toți. Puterea cuvântului, puterea rugăciunii, demonii ca entități cu energie negativă, îngerii ca entități cu energie vibrațională înaltă, vibrația urii sau a iubirii, legătura divină dintre noi toți au primit un sens logic în mintea multora dintre noi.

Mai apoi, Nikola Tesla, unul dintre oamenii geniali ai planetei, a revoluționat modul de percepție a Universului. A demonstrat că totul se traduce prin energie, indiferent de natura materiei. El a fost cel care a dovedit existența energiei libere și a răsturnat paradigmele legate de transmiterea energiei. A arătat că pământul și atmosfera posedă energie ce poate fi transformată în electricitate, ce face ca planeta să se comporte ca un conductor de dimensiuni nelimitate, în care este posibilă transmisia de energie electrică la orice distanță terestră, aproape fără pierderi, prin rezonanță.

De atunci, mentalitatea colectivă a început să se schimbe treptat, iar azi știința ne permite să explicăm

cu argumente solide multe dintre așa-zisele mituri sau credințe populare.

Trebuie doar să fim deschiși către a înțelege cine suntem de fapt și să ne dăm voie să eliberăm lumina dinăuntru nostru, pentru că totul în jurul nostru este energie.