

Despre Frumusețe

Unde căutați voi frumusețea și cum o găsiți, dacă nu este ea însăși calea și cel ce vă îndrumă spre ea?

Și cum puteți vorbi despre frumusețe dacă ea însăși nu e țesătoarea cuvintelor voastre?

Cei mârșniți, ca și cei loviți zic: „Frumusețea este bună și dulce,

Asemeni unei tinere mame, speriată de propria-i glorie, ea trece printre noi.”

Iar cei pasionați spun: „Nu, frumusețea este un lucru care ține de putere și teroare.

Asemeni furtunii, ea zdruncină pământul sub picioarele noastre și cerul deasupra frunților.”

Cei obosiți și cei slabi zic: „Frumusețea este făcută din dulci murmure, ea vorbește în spiritul nostru.

Vocea i se dăruie tăcerilor noastre, precum lumina subțire care freacă în teama-i de umbră.”

Iar zgomotoșii spun: „Noi i-am auzit strigătele printre munți.

Și cu strigătele-i veniă bocănitul copitelor, vâjăitul aripilor și răgetele leilor.”

Noaptea, cei ce veghează cetatea zic: „Frumusețea se va arăta din nășărit odată cu aurora.”

În timp ce, la amiază, muncitorii și drumeții spun: „Noi am văzut-o aplecându-se peste pământ din ferestrele apusului.”

Iarna, cei înzăpeziți spun: „Ea va veni odată cu primăvara zburând peste coline.”

Iar în zăpușeala verii, secerătorii zic: „Am văzut-o legănându-se cu frunzele toamnei și am zărit apoi o pulbere de nea în pletele sale.”

Toate aceste lucruri le-ați spus despre frumusețe,

Dar, de fapt, nu ați vorbit despre ea, ci doar despre dorințele voastre neîmplinite,

Iar frumusețea nu-i o dorință, ci un extaz,

Ea nu-i gura însetată, nici mâna care cere,

Ea nu are chipul pe care ați dori să-l vedeți, nici vorba pe care ați dori s-o ascultați.

Ci, mai degrabă, este chipul pe care-l vedeți chiar dacă închideți ochii sau cântecul pe care-l auziți chiar dacă vă astupați urechile.

Frumusețea nu-i seva de sub coaja crăpată a trunchiului, nici arixa alăturată unei gheare,

Ci, mai degrabă, o grădină mereu înflorită, un nor de îngeri fără oprire zburând.

Oameni din Orphales, frumusețea este viața arătându-și sacrul său chip.

Ci voi sunteți viața și voi sunteți voalul de pe chipu-i.

Frumusețea este eternitatea contemplându-se în oglindă.

Ci voi sunteți eternitatea și tot voi oglinda.

(„Despre Frumusețe”, fragment din „Profetul” de Kahlil Gibran)

Tehnici simple pentru atingerea și menținerea stării de fericire

Fiecare clipă este un cadou minunat. Fă din fiecare zi și din fiecare clipă un moment privilegiat care te apropie de desăvârșire. Savurează fiecare clipă, căci este unică. Bucură-te de toate cadourile și sincronicitățile pe care le găsești pe drumul către fericirea fără de sfârșit. Fă din fiecare clipă o rugăciune de mulțumire și de adorație a Tot ceea ce există în jurul tău. Totul este o oglindire a esenței tale ultime. În fiecare clipă ești desăvârșită!

Dăruiește fără măsură. În fiecare zi, observă ceea ce dăruiești fără să aștepti ceva în schimb și vei afla cât valorezi. Nu poți dărui decât ceea ce ai. Lucrurile se aranjează de la sine dacă urmărești să fii cât mai conștientă și dacă vrei să-ți dăruiești dragostea în mod necondiționat. Vei reuși să dăruiești din ce în ce mai mult dacă iubești fără măsură, eliberându-ți sufletul din închisoarea resentimentelor și a neiertării. Tot ceea ce ți se petrece are rațiunea sa de a fi, iar înțelegerea acestui lucru îți va permite să elimini din viață toate consecințele nefaste.

Floarea din sufletul tău. Imaginează-ți o floare minunată. Fiecare petală a acestei flori este perfectă, foarte specială și misterioasă. Fiecare petală reprezintă o calitate pe care o ai și este parte integrantă a florii pe care o porți în suflet. Descoperă această floare, fiecare petală, fiecare nuanță. Acceptă cu dragoste fiecare petală! Floarea sufletului tău emană lumină, are miros de dragoste și gust minunat de fericire. Dacă îți dorești cu adevărat să ai o viață plină de iubire, armonie și fericire trebuie să îți descoperi fiecare petală.

Dincolo de timp și spațiu. Întreabă-te lăuntric: "Unde mă aflu 'Eu?'". Răspunde-ți: "AICI". Întreabă-te apoi: "În ce moment mă aflu?". Răspunde-ți: "ACUM". Programează un ceas deșteptător care să sune de mai multe ori în decursul zilei când te afli în mijlocul feluritelor acțiuni și repetă aceste interogări până te pătrunzi profund de adevărul acestor două coordonate eterne în care exiști, ai existat și vei exista întotdeauna: "AICI" și "ACUM". Urmărește cât mai des să-ți focalizezi gândurile doar asupra prezentului pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp. Dacă ești cu adevărat AICI și ACUM aceasta este cu adevărat SUFICIENT pentru a avea TOTUL.

Pași spre frumusețea arhetipală. În cadrul sistemului ayurveda sunt descrise trei tipologii umane principale, numite vata, pitta și kapha. Urmărește să-ți identifice tipul de frumusețe care îți este specific și apoi, prin identificarea transfiguratoare și plină de admirație, urmărește să asimilezi atributele armonioase ale celorlalte tipologii.

Ziya

Luna

Anul

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.