

GĂLETUȚA MEA CU FERICIRE

Cât e ziua de lungă, fiecare dintre noi, oriunde ne-am afla în lume, purtăm cu noi o găletuță invizibilă. Nu o putem vedea, de altfel nimeni nu o poate vedea, dar ea ne însoțește peste tot. Fiecare membru al familiei tale, are o asemenea găletuță. bunicii tăi, prietenii tăi, colegii tăi, vecinii tăi, persoane necunoscute, toți au o astfel de găletuță. Vă veți întreba ce rol are o asemenea găletuță. Cu ce scop o ducem peste tot unde mergem? De ce această găletuță nu se poate vedea? Și mai important, ce se află în această găletuță?

Găletuța nu se poate vedea pentru că în ea se află ceva ce nu se poate vedea sau măsura. Acolo noi păstrăm toate gândurile noastre bune, toate emoțiile bune și faptele bune pe care le facem. Suntem fericiți atunci când găletuța noastră este plină și suntem triști sau deprimăți atunci când găletuța noastră este goală. Cu toții trăim aceleași sentimente, de fericire, mulțumire, satisfacție și împlinire atunci când găletuțele noastre sunt pline. Dimpotrivă, suntem triști, nemulțumiți, abătuți atunci când găletuțele noastre sunt goale.

Așadar, este un lucru minunat să ai găletuța plină. Dar, mă veți întreba, cine umple găletuțele? Iată răspunsul mult așteptat: ai nevoie de alți oameni, de alte persoane ca să-ți umpli găletuța. La fel, alții au nevoie de tine ca să-și umple găletuța.

Cum se întâmplă acest lucru?

Cum reușim să umplem o găletuță?

Găletuța unei alte persoane se umple atunci când îi arăți, iubire, amabilitate, când îi vorbești frumos, amabil, respectuos. Uneori este de ajuns să-i zâmbești frumos, prietenește... și găletuța se umple imediat. În astfel de situații, tu ești cel care „umple găletuțe”, adică ești o persoană iubitoare, grijulie cu ceilalți, spui sau faci lucruri care aduc bucurie, fericire în viața celorlalți sau îi faci pe ceilalți să se simtă speciali și apreciați.

Dar tot tu poți fi acela care, uneori, golești găletuța altor persoane, cu scopul de a scoate de acolo ceea ce noi numim sentimente bune, pozitive: bucurie, fericire sau mulțumire.

Golești găletuța unei persoane atunci când îți bați joc de cineva, umilești pe cineva, când râzi de cineva, când ești răutăcios cu cineva, îl superi sau îl ignori, adică te prefaci că nu-l cunoști. În astfel de cazuri, ești o persoană care „golește găletuțe”.

Iată alte exemple: o persoană care golește găletuțe este una care îi necăjește pe alții, face sau spune lucruri care-i face să se simtă umiliți, agresați, abuzați, ofensați, ridiculizați, nefericiți. Aceia care comit astfel de fapte au propriile găletuțe goale! Ei consideră că-și pot umple propriile găletuțe, golindu-le pe ale altora. Însă aceasta este o falsă impresie! Niciodată nu-ți poți umple propria găletuță golind-o pe a altora! Ba mai mult, atunci când umpli găletuța unei alte persoane, o umpli și pe a ta, în exact același timp! Te vei simți bine, fericit, satisfăcut atunci când umpli găletuța unei alte persoane sau a mai multor persoane. Vei fi mulțumit atunci când îi vei ajuta pe alții să se simtă bine, să fie fericiți și bucuroși, să se simtă în siguranță. Așadar, noi putem

fi persoane care „umple” sau „golesc” găletuțe. Ne umplem sau ne golim găletuțele unii altora. Nu-i așa? Ce spuneți?

Ce-ar fi să încercăm să umplem o găletuță și-apoi să vedem ce se întâmplă. Nu uitați ce-am spus mai devreme: atunci când umpli găletuța cuiva o umpli, în același timp, pe-a ta. Și invers, atunci când golim găletuța cuiva, o golim și pe-a noastră. În exact același timp.

Îți iubești părinții, pe mama și pe tata. De ce să nu le spui că îi iubești, că îți sunt dragi. Poate că vrei să le spui și de ce. Cuvintele voastre, pline de dragoste și iubire, vor umple găletuțele lor imediat! Ce spuneți? Faceți o încercare?

Încercați, de exemplu, să zâmbiți cald, din inimă, sincer și prietenos. Acest zâmbet va lumina fețele părinților voștri, ale fraților și ale surorilor voastre. Faceți acest lucru chiar acum cu colegii voștri, cu prietenii și chiar cu vecinii voștri sau chiar cu cineva pe care îl vedeți prima dată. Un zâmbet este întotdeauna la îndemână, este o cale sigură, de succes atunci când vrei să aduci o stare de bine acasă la tine, în familie, în clasă sau chiar în comunitatea în care trăiești. Acestea vor fi întotdeauna locuri unde tu te simți în largul tău, pentru că acolo poți oferi sentimente pozitive (grijă, atenție, iubire pentru cei de lângă tine), dar în același timp, acestea devin locurile unde și tu poți avea parte de aceleași sentimente. Acolo te vei simți bine, protejat, în siguranță și liber. Cu alte cuvinte, stă în puterea ta să umpli găletuțele altor persoane. Și nu uita, găletuța ta se umple și ea în același timp! Așa că, de ce să nu iei decizia de a fi o persoană care „umple” găletuțe chiar azi? De ce să nu umpli găletuțe în fiecare zi de-acum încolo? De ce să nu-ți începi ziua prin a-ți spune: Azi vreau să fac ceva pentru a umple găletuța unei persoane. Iar la sfârșitul zilei să te întrebi: Oare am umplut o găletuță azi? Am reușit? Da, am reușit!

Iată, aceasta ar fi de fapt viața unei persoane care „umple” găletuțe invizibile...

Și acea persoană poți fi chiar TU!!!



Resursă bibliografică (tradusă și adaptată):
<https://www.youtube.com/watch?v=KoscVFYbEgA>