

The background of the entire page is an abstract, painterly composition of various flowers and foliage. The colors are soft and blended, featuring shades of white, pink, blue, and orange. The style is reminiscent of a watercolor or soft oil painting, with visible brushstrokes and a dreamy, ethereal quality. The flowers are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others.

Timpul Seniorilor - Aprilie 2025

TIMPUL SENIORILOR

PUBLICAȚIE A UNIVERSITĂȚII VÂRSTEI A TREIA

ANUL VI, NR 4/2025

GALAȚI - APRILIE 2025

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Redactor șef	Angela Ribinciuc
Redactor șef adjunct	Bonica Voinescu
Redactor	Mioara Ardieleanu
Redactor	Marin Mihai
Editorialist	Violeta Pușcașu
Tehnoredactor	Ioana Cioroi

ISSN 2810 – 4285 ISSN-L 2810 – 4285

Adresa:
Galați, str. Domnească nr. 47, cod poștal 800008

Contact:
Tel. 0744.701.141
e-mail: angela.ribinciuc@ugal.ro

Tipar executat la:
Galati University Press
gup.ugal.ro

Membrii fondatori

Violeta Pușcașu
Bonica Voinescu
Mioara Ardieleanu
Ioana Cioroi
Marin Mihai

COLABORATORI

Luminița Corduneanu, Ioana Bută, Daniela Gumann, Doinița Tudorica, Tossy Isofache, Corneliu Popa, Ion Zimbru, Gabriel N. Gherbăluță, Cezarina Adamescu, Luminița Potîrniche, Ion Avram, Teodor Parapiru, Neta Muscă-Ionică, Georgeta Muscă Oană, Dan Stoica, Daniela Lăcrămioara Capotă, Mihail Silviu Capotă, Radu Moțoc, Violeta Ionescu, Ioan Gh. Tofan, Marin Mihai, Gabriela Neguțu, Galia Dan, Jenő Major, Ionel Rusu, Aurel Cârlig, Coca Coralia Drăgan, Vasile Manole, Florin Mocanu

CUPRINS

Mesaj către cititori

Bonica Voinescu (p. 3)

Editorial

Violeta Pușcașu (p. 5);

Arta de a trăi frumos

Angela Ribinciuc (p. 8);

File de viață

Luminița Corduneanu (p. 11);

Ioana Bută (p. 14);

Daniela Gumann (p. 16);

Pasiuni

Doinița Tudorica (p. 19);

Tossy Isofache (p. 20);

Pagini culturale

Corneliu Popa (p. 24);

Ion Zimbru (p. 27);

Gabriel N. Gherbăluță (p. 32);

Cezarina Adamescu (p. 35);

Luminița Potîrniche (p. 41);

Ion Avram (p. 45);

Teodor Parapiru (p. 53);

Neta Muscă Ionică (p. 57);

Georgeta Muscă-Oană (p. 61);

Dan Stoica (p. 64);

Daniela Lăcrămioara Capotă (p. 68);

Mihail Silviu Capotă (p. 70);

Radu Moțoc (p. 72,75);

Violeta Ionescu (p. 80);

Galati, ieri si azi

Ioan Gh. Tofan (p. 84);

Unde fugim de acasă?

Marin Mihai (p. 90);

Gabriela Neguțu (p. 96, 108);

Galia Dan (p. 101);

Creatii

Ionel Rusu (p. 118, 119);

Aurel Cârlig (p. 122);

Coca Coralia Drăgan (p. 124);

Vasile Manole (p. 126);

Fotografii

Jenő Major (p. 116);

Florin Mocanu (p. 127, 128).

Foto coperte 1, 4: Tossy Isofache

În numele libertății absolute de exprimare, autorii răspund în mod direct de conținutul materialelor publicate. Redacția revistei își rezervă dreptul de a selecta materialele trimise pentru a fi publicate și de a exclude textele care fac referiri discriminatorii, nu sunt argumentate, sau nu păstrează o tonalitate decentă, mai ales pentru temele cu iz politic, social și religios.



Ce abia aștepți să faci azi?

„Fericirea nu o primești de-a gata. Ea vine din acțiunile tale”.

Dalai Lama¹

Nu este o întrebare complicată, nici măcar măreață, este un test al gradului de fericire al pensionarilor. De ce am pus această întrebare? Simplu. Mă ocup de activități culturale și turistice pentru seniorii de vârstă a treia.

Prezența la aceste activități nu este numeroasă și, la întrebarea de ce nu participă, au fost mirați. Vedeam pe fața celor mai mulți că se întrebă în gând: „să schimb ceva în viața mea?”, „să am timp pentru mine”? Dar răspunsurile au venit imediat și au fost invariabil aceleași: am grijă de nepot, nu mă interesează, sunt bolnavă etc. Foarte puțini dintre cei întrebați au conștientizat că activitățile din timpul liber sunt foarte importante pentru sănătatea și fericirea lor.

Pentru mine, o zi fără o mică bucurie, fără o plimbare, fără o întâlnire cu prietenii, este o zi pierdută. Încerc să aduc o picătură de entuziasm în fiecare zi. Îmi pun întrebarea: suntem noi, seniorii, o lume copleșită de tentația de a renunța? Sau comoditatea ne împiedică sau am uitat că fericirea ni se cuvine?

Nu generalizez, sunt și seniori care participă la excursii, cercuri literare, au idei despre cum am putea organiza timpul lor liber, seniori care fac pași să-și ofere clipe de fericire, de răsfăț.

Ce-i de făcut? Poate primul pas pentru seniorii care au uitat să se bucure ar fi să le oferim în fiecare zi ceva ce așteaptă cu drag, ceva ce au uitat din perioada dinainte de pensie, să-i învățăm din nou să fie recunoscători pentru fiecare clipă, pentru ce-și permit să simtă.

¹ DALAI LAMA reprezintă autoritatea supremă a budiștilor tibetani. Dalai Lama înseamnă „maestru a cărui înțelepciune este mare cât oceanul”.

Încerc, ca de obicei, să vă determin să răspundeți la următorul chestionar, poate mă veți învăța ce-i de făcut sau prin răspunsurile voastre veți afla secretul clipelor de bucurie.

Chestionar¹

◆ **Când primești o invitație la un spectacol**

- a. te duci imediat;
- b. ți se pare greu să pleci de acasă.



◆ **În fiecare an de ziua ta**

- a. îți place să ți se facă o surpriză;
- b. stai cu cei dragi.



◆ **La serviciu erai**

- a. o fire retrasă;
- b. sociabilă.

◆ **Dacă ai scrie un roman ar fi**

- a. de dragoste;
- b. de aventuri;
- c. istoric.



◆ **Un cadou înseamnă**

- a. o dovadă de afecțiune;
- b. un mesaj.

◆ **Ai pleca în călătorie cu prietenii ?**

- a. da;
- b. nu;
- c. da, dar ai lua familia cu tine.



◆ **Cum îți place să-ți petreci timpul liber**

- a. în doi;
- b. cu prietenii;
- c. în familie.



¹ Preluat din ziarul Libertatea.



Kintsugi românesc

Principiul kintsugi, sau arta kintsugi cum mai este cunoscută, își are originile în Țara Soarelui Răsare. Aici, undeva prin secolul al XV-lea, se spune că un anume Ashikaga Yoshimasa, general din înalta aristocrație, deținea o superbă și extrem de valoroasă vază făcută din cel mai fin porțelan chinezesc. Într-o bună zi, neîndemânarea sau poate pur și simplu ghinionul a făcut ca minunatul obiect să se spargă, spre disperarea proprietarului care, negăsind altă soluție, l-a trimis făuritorilor din țara vecină cu speranța că va putea fi reparat.

Spune legenda, însă, că vaza s-a întors în scurtă vreme prinsă doar cu un soi de agrafe care abia dacă puteau să țină împreună bucățile, necum să poată reda perfecțiunea originalului. Întristat, generalul a apelat în cele din urmă și la propriii artiști ceramiști, iar aceștia au recurs la o tehnică veche, aceea a aplicării unor lipituri extrem de fine cu o rășină foarte rară care apoi se acoperă cu straturi succesive de lac. Operațiunea este deosebit de laborioasă, nu doar pentru că cere meticulozitate, atenție și finețe, ci mai ales pentru că are nevoie de lungi perioade de timp între etape, us-

carea diferitelor tipuri de lacuri durând uneori și până la un an.

Bon, bref, cu ar zice francezul, la final, ceea ce se obține este un obiect de artă mai valoros chiar decât originalul, căci poartă la vedere nu doar imaginea complet refăcută a ceea ce fusese inițial, ci și rănila atât de elegant cicatrizate. Vă imaginați, așadar, că, în buna tradiție japoneză, de aici și până la o întreagă filosofie de viață nu a mai fost decât un pas.





De ceva vreme, România are aerul unui porțelan avariât. Fiecare ciob reflectă o altă față a adevărului, o altă variantă a dreptății, o altă disperare - drama unei societăți scindate de alegeri. Căci, dintr-un exercițiu democratic, opțiunile electorale au devenit un teatru de operațiuni - vecinii se privesc cu suspiciune, prietenii se evită, iar soții se sfădesc la masa de duminică. Fiecare se îngheșuie pe bucata lui de ciob. Al meu e mai mare, ba al meu e mai lucios! De-am ajuns să nu mai votăm *pentru* ai noștri, ci mai ales *împotriva* celorlalți.

Reproșurile curg cu furie, cu îndârjire, la limita patologicului, căci întotdeauna ceilalți sunt de vină că vaza s-a spart. Și în acest vacarm de cioburi sparte, se aude și vocea celor care cred că „va fi bine” și a celor care nu mai cred în nimic; iar între ei, liniștea mută a unei mulțimi dezorientate, strivită de manipulare și lozinci. Internetul, cândva promisiunea unei comunicări cu toată omenirea, s-a transformat în agore babilonică, în bule explozive unde se intersectează

judecățile superficiale cu etichetele pripite: „trădător”, „prost”, „vândut”, „analfabet”. Nu mai există oameni. Doar tabere.

Neîndemnarea clasei politice sau poate a fiecăruia în parte a făcut ca, de ani buni încoace, țara să se crape și să se sfarme în bucăți sociale, asemenea unei vase de porțelan.

Nu e grav, o să ziceți, atâta timp cât nu se împrăștie bucățile. Și mai ales nu e totul pierdut dacă nu ne pierdem nădejdea că se vor găsi, în cele din urmă, niște meșteri pricepuți care să înceapă să le lipească. Și în timp ce reînvățăm să ne potrivim unii cu alții și să ne privim ca oameni, să înțelegem că adevărata măiestrie nu e să punem bucățile corect la locul lor, ci mai ales să avem răbdarea să se vindece lipitura.

Și-abia atunci vom putea spune, precum maeștrii kintsugi, că noul vas este chiar mai prețios decât înainte, căci tocmai imperfecțiunea lui îl face unic!

Arta de a trăi frumos

„A crește, a se coace, a îmbătrâni, a muri — trecerea timpului este predestinată, inevitabilă.

Există o singură soluție dacă bătrânețea nu vrea să fie o parodie absurdă a vieții noastre anterioare și anume să continuăm să urmărim scopuri care dau sens existenței noastre — devotamentul față de indivizi, grupuri sau cauze, munca socială, politică, intelectuală sau creativă.

La bătrânețe ar trebui să ne dorim să avem în continuare pasiuni suficient de puternice pentru a ne împiedica să ne închidem în noi înșine.

Viața cuiva are valoare atâta timp cât atribuim valoare vieții altora, prin iubire, prietenie, indignare, compasiune”.

~ Simone de Beauvoir ~



Complimentele, vrem, nu vrem, fac parte din viață. În împrejurări diferite avem de-a face cu ele, chiar dacă nu știm de fiecare dată cum să reacționăm (în cazul în care le primim) sau cum să le formulăm (în cazul în care le facem noi).

Potrivit DEX, un compliment este „un cuvânt de laudă, măgulitor sau lingușitor, care exprimă o atitudine prietenească, de stimă, de respect sau de considerație”.

Așadar, prin definiție, orice compliment conține o doză de lingușire. Și un scop mai mult sau mai puțin ascuns de câștigare a bunăvoinței celuilalt. Însă nu despre aceste aspecte vreau să vorbesc, pentru că eu nu privesc așa complimentele. Vreau să cred că există și complimente care pornesc din intenții bune și curate, care sunt sincere și care chiar au ca scop creșterea încrederii în sine a celor cărora le sunt adresate.

Cât ne costă să spunem cuiva când ne place cu adevărat ceva la el sau la ea? Putem aprecia zâmbetul cuiva sau felul cum își păstrează cumpătul sau căldura vocii. Apropos de asta, pe unul dintre curierii care ne aduc colete la Universitate îl am trecut în telefon „Cargus voce radio” – pentru că realmente omul are o voce caldă și plăcută. Într-o zi i-am spus acest lucru. A zâmbit, mi-a mulțumit și a adăugat: „Prin urmare, dacă într-o zi va trebui să îmi

schimb serviciul, să iau în calcul această variantă”.

Așa văd eu utilitatea complimentelor: să spunem lucruri adevărate, care să conteze pentru cei cărora le adresăm.



[wikihow.com/Compliment-People](https://www.wikihow.com/Compliment-People)

Cu câteva cuvinte putem face cuiva ziua mai frumoasă. Sau putem să-i dăm un strop de încredere într-o mare de agitație și de indiferență.

Cercetătorii spun că atunci când ni se face un compliment, în mintea noastră sunt activate aceleași părți ale creierului ca atunci când primim un bonus financiar. Prin urmare, de ce să ne zgârcim în a spune cuiva o vorbă bună referitoare la calitățile, la acțiunile sau la aspectul său?

Complimentele sunt importante pentru că ne fac să ne simțim bine, ne ajută să transmitem aprecierea pe care o simțim față de ceilalți și reprezintă un aspect deloc de neglijat al comunicării între oameni. Orice persoană are calități care merită complimentate, trebuie doar să privim cu atenție, să descoperim acele calități și să alegem momentul, tonul și maniera potrivită pentru a face un compliment.



[wikihow.com/Compliment-People](https://www.wikihow.com/Compliment-People)

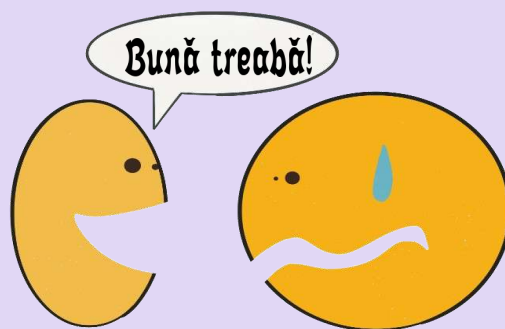
Desigur, trebuie să ne ferim de exagerări atunci când facem complimente. Un compliment, ca să fie special, trebuie să fie legat de ceva care contează cu adevărat pentru o persoană și trebuie să aibă legătură doar cu acea persoană.



Dar în cazul celălalt, în care primim un compliment, știm cum să reacționăm? Sau le considerăm nemeritate și le minimizăm valoarea?

Bineînțeles că depinde foarte mult de la cine vine complimentul: simțim, dincolo de cuvinte, dacă cel ce ne spune o vorbă bună e autentic, natural sau dacă e forțat sau interesat.

Avem cu toții nevoie de energia bună care este menită să ne ridice moralul și să ne binedispună. Și cred că putem face diferența între un compliment bine intenționat și unul malițios, între o remarcă sinceră și una răutăcioasă. Între un compliment autentic și unul prefăcut.



Și le putem păstra doar pe cele oneste, care ne dau energie pozitivă și inspirație. Pentru acestea, e de ajuns să spunem un: **Mulțumesc** și atât. Fără nici o continuare de genul: ... dar...

Sau fără întrebări de genul: chiar îți place?, care ar pune la îndoială buna intenție a celui care ne-a complimentat.

Să învățăm să acceptăm un compliment sincer e important, atât pentru noi, cât și pentru persoana care ne-a lăudat. Cei care nu răspund bine la complimente sunt cei cu o stimă de sine scăzută, care nu acceptă că o altă persoană poate avea o părere bună despre ei.

Așadar, e bine să ne exprimăm aprecierea față de semenii, să facem și să acceptăm complimente, păstrând limita bunului simț, desigur, și să nu pornim de la ideea că, în general, calitățile sunt lucruri știute, ce nu mai trebuie spuse.

Uneori, un compliment spus la momentul potrivit poate repara încrederea cuiva în sine pe termen mediu și lung.

File de viață

„Și-mi pare-așa ciudat că se mai poate
găsi atâta vreme pentru ură,
când viața e de-abia o picătură
între minutu-acesta care bate

și celălalt - și-mi pare ne-nțeleș
și trist că nu privim la cer mai des,
că nu culegem flori și nu zâmbim,
noi, care-așa de repede murim”.

Magda Isanos - (Murim... ca mâine)

Proză scurtă

Luminița Corduneanu



Suferința nu se uită

Cine spune că a uitat și că acum e fericit, minte. Suferința nu se uită. Suferința se acceptă, se digeră cu timpul și se înghite cu înghițituri mici. Este posibil ca uneori să se oprească în gât. Nu e nimic, împinge cu lacrimi și puțin vin. Asta vindecă.

Cine ți-a spus să fii puternic, să nu plângi și să nu-ți permiți blândețea cu tine, ți-a fost dușman.

Pe suferință o îmbrățișezi finalmente ca pe cineva care nu ți-a fost niciodată drag, dar a trebuit să locuiți o vreme împreună. O îmbrățișezi, ștergi discret muci de gulerul ei alb și scrobit, îi spui „Adio, Bitch!”, mai înghiți niște lacrimi, mai înghiți niște vin...



Răzbunarea își cere tainul, dar tu știi că este pierdere de energie și timp. Cineva mai mare decât își poate închipui omul va pune pe talgerul vieții DREPTATEA.

Acum păstrez pe talgerul inimii PACEA și îmi este de ajuns.

Timpul cerne neghina de secară. Cad cei care au trădat pentru mici interese de moment, rămâne o mână de semințe aurii.

Totul trece pe astă lume. Totul. Doar că nu există miracole de azi pe mâine. Ce ai stricat în ani, cu anii se repară.

Am înțeles, nu uit, dar accept.

Buna mea dragă...

Îngera mea Bună, de Înviere mereu la matale mă gândesc. Și cred în învierea morților, și cred cu toată ființa mea în reîntâlnirea noastră.

Cum închistrițam noi ouă cu chișița înmuiată în ceară caldă lângă plită, cum mă pupai pe frunte, cum scuturai cu picioarele matale roua dimineții dinaintea mea ca să nu îmi ud pantofii de lac, cum mă duceai să spun Crezul în Sfânta Biserică, cum mi-ai arătat că poți trăi frumos din ce ai, și aveai puțin de tot, draga mea scumpă, cum îmi împleteai părul rar și bălai și mi-l legaai cu cordicuță roșie, ca să nu mă deoache babe cu neg negru pe nas și „ochi rău”, cum mă descântai cu cărbuni stinși în apă ne'ncepută și mă scăpai de friguri, cum mă hrăneai de boierește în Epoca de aur, pe când la Dorohoi era omor pentru o pâine jumătate, cum mi-a rămas Lumină icoana din căsuța de chirpici de unde Maica Domnului înveșmântată în ștergar de borangic și busuioc uscat ne veghea nopțile agitate în care veneau mistreții din pădure să-ți mănânce popușoi, cum îți citeam eu cocoțată pe cuptor Acatistul Maicii Domnului și matale „drept mulțămită” îmi făceai mere coapte în rolă, Buna mea dragă...



Nino Chakvetadze

Nimic n-am uitat. Nicio vorbă, nicio trăire, niciun detaliu, cât de mic. Mi-ai lăsat atâta iubire încât mi-ar ajunge pe mai multe vieți.

Eu cred că Învierea Lui Iisus e pentru reîntâlnirea noastră și rog un înger să-ți citească asta.

La noapte, ca de fiecare Înviere de când ai plecat, mă duc să-ți duc Lumină la mormânt și să plâng puțin. Așa mi-e de dor de matale, încât scrisul mă ajută mai mult decât plânsul. Pentru că eu te mărturisesc de dor. Ce bună ai fost, ce înțeleaptă și ce nemuritoare mi-ai rămas, Buna mea, Draga mea, Viața mea.

Munții mei

Da, așa cum spune Heather Farrell, „God comes to Women”.

Dumnezeu vine la femei pentru că ele nu pot abandona mersul firesc al lumii ca să-și permită luxul liniștii interioare netulburat precum călugării care lasă omenirea în urmă și-L caută pe Dumnezeu în munți.

Munții mei au fost munții mamei, bunicii și străbunicii mele. Munți de clătite pe care s-au cățărat ochi frumoși de copii obraznici, munți de cartofi prăjiți și crește de ketchup dulce, munți de haine pentru spălat și munți de haine pentru călcat. Munții mei sunt munți escaladați fără pioleți și alte echipamente speciale. Cu mâinile goale m-am prins de pietre și am tot urcat fiecare zi către noapte, spre binele familiei mele și în numele Lui Dumnezeu.



Pe munții mei s-au întâmplat două minuni: una cu ochii albaștri și alta cu ochii verzi. Una la amiază și alta în creierii nopții. Pentru ele am văzut moartea cu ochii, dar nu în munții de piatră, ci în saloane de spital reci și pline de lipsuri. Ore întregi de travaliu cu Acatistul Maicii Domnului sub pernă, L-am rugat pe Dumnezeu să fie cu mine. A fost, știu sigur că a fost acolo, undeva în tocul ușii, cât doctorii coseau în carne vie și eu nici nu mai puteam să zic „Au!”, ci respiram iute, ca alpi-niștii care au ajuns pe cel mai înalt pisc, unde e aerul rarefiat. Eu n-am înfipt un steag pe cel mai înalt pisc, eu am spălat scutece și le-am întins pe sfoară.

Am făcut oameni mari din două trupuri firave, fiecare având puțin peste trei kg în ziua sosirii pe lume. Gram cu gram i-am iubit, crescând lângă mine munți de grijă, uneori mai mari decât puteam vedea cu ochii, dar și munți de mulțumire, fiindcă nimic nu am făcut eu fără voia Lui Dumnezeu.

Mame sau nu, toate femeile pământului urcă pe munți. Unele cresc copiii altora, altele îngrijesc de părinți.

Eu mai cobor arareori din munții mei. Atunci mă sui pe bicicletă, fără telefon și fără chei. Pedalez cu vântul în păr, dar tot cu Dumnezeu în inimă, fiindcă mă trezesc repetând în gând: Mulțumesc, Doamne, pentru clipa de liniște și, dacă am greșit cu ceva, te rog, mă iartă.



Ioana Bută

Sărbători frumoase, oriunde sunteți!

Și când toată munca se fi terminat, când Lumina Învierii pune pe pauză toată agitația din Săptămâna Patimilor (zile când am simțit cu toții, măcar o singură dată, nodul din gât tot urcând și picioarele dând semne de „nu mai vreau”), așezăm masa frumos, gătind-o cu rodul muncii, focuiei și coacerii noastre, lăsându-ne pradă odihnei și liniștii.

E sărbătoare și-mi tremură inima precum un arc defect, cu gândul la ai mei care s-au mutat în altă lume și cărora, ieri, înainte de Marea Renaștere, sleită și îngenunchată, le-am lăsat flori și lacrimile mele prin cimitir, rugându-mă să vină Lumina și la ei...



Aceași inimă îi îmbrățișează duios pe cei rămași – love of my life - cum îmi place să-i numesc pe băieții mei, neprețuiții mei băieți, care m-au umplut de flori, rugându-mă să se păstreze sănătoși...

Și-acum îmi pun un film, mă înconjur cu vreo două perne moi, trag aer în piept și-o cafea aproape, din care m-oi gândăci până spre seară, urându-vă Sărbători frumoase și-n casele și inimile voastre, oriunde sunteți, dragilor!

Blajinii mei...

Cu gândul că ei nu mai au privilegiul să facă activitatea asta, plină de compasiune, pentru cei mutați de pe pământ. Acum, ei sunt cei plecați, devenind blajini. Blajinii mei!

Și-am copt iar, și-am focuit iar, doar, doar n-o să mă mai doară...



Și am intrat iar în bucătărie, cu dorul de cei pe care nu-i mai am în viața mea...

N-am să mănânc ouă roșii la morminte, să las acolo cojile, cum se zice, dar fiecare pas și orice mișcare pe care am făcut-o a fost cu gândul la ei.



Ritul blajinilor - Natalia Iarmenco - Republica Moldova

Și-am să mă prăbușesc din nou, cu fiecare felie de cozonac, cu fiecare ou însângerat, cu fiecare lumină pusă în pachetul pomenirii.

Ce dor îmi este....

Mintea, această cameră nelocuită

Daniela Gumann



Se spune că omul modern își poartă trupul ca pe o carte de vizită și mintea ca pe o ciornă uitată în buzunar. Trăim într-o epocă a aparențelor lustruite, unde contează mai mult conturul sprâncenei decât conturul unei idei. Ne preocupăm cu o fidelitate religioasă de trup – ce mâncăm, cum arătăm, câte kilograme avem, ce creme ne „promit” reversul timpului.

Privesc în jur și mă întreb: de ce ne lustruim mai des oglinzile decât gândurile?

De ce suntem gata să ne înfometăm trupul pentru un abdomen plat, dar nu ne deranjează o minte colțuroasă, îngustă, neventilată?

Oamenii aleargă. La sală, pe bandă, pe cântar, în selfie-uri. Își numără pașii, kaloriile, ridurile.

Își masează fața cu creme cu aur și promisiuni, își injectează tinerețea cu seringi.

Dar rareori își masează creierul cu o carte bună. Rareori își întind gândirea ca pe o coastă de mușchi. Rareori își pun întrebări mari, cele care nu se văd în oglindă.

E ca și cum ar locui într-o vilă luxoasă cu o cameră închisă. Mintea. Acolo nu intră des. Poate din teamă, poate din nepăsare.

Dar exact acea cameră e cea care le ordonează pe toate celelalte.

Trupul e important, da. Ne poartă, ne susține, e vehiculul prin care trăim această experiență terestră.

Dar mintea e șoferul.

Iar un șofer prost într-o mașină luxoasă tot într-un șanț ajunge.

Ce paradox: ne dăm banii pe antrenori personali, dar nu avem un „antrenor” pentru minte. Ne pasă mai mult de cum arătăm pe dinafară decât de ce clocotește înăuntru.

Și de multe ori... înăuntrul e gol. Curat, dar gol. Lustruit, dar pustiu.

Se spune că frumusețea vine din interior. Dar ce ne facem dacă interiorul e un labirint neexplorat? Dacă acolo n-am intrat niciodată cu o lanternă sinceră?

Adevărul e că mintea are nevoie de grijă. De hrană. De provocare.

Să o punem să gândească, să simtă, să se îndoiască, să creeze.



Să o ducem în biblioteci, nu doar în saloane de estetică.

Să o antrenăm cu idei, nu doar cu trenduri.

Să o lăsăm să îmbătrânească frumos, adică profund.

Pentru că un corp perfect într-o minte flască e doar o vitrină frumoasă într-un magazin fără marfă.

Și poate, într-o zi, vom înțelege că frumusețea nu e doar în piele. E în felul în care gândim, vorbim, iubim.

E în felul în care ne locuim mintea. Cu sens. Cu lumină. Cu adevăr.



Cum îți întreții mintea?

La fel cum îți speli fața dimineața, ar trebui să îți aerisești și gândurile.

La fel cum îți faci analize de sânge, ar trebui să-ți faci și analize de conștiință.

Câteva practici simple:

- ❁ Citește zilnic ceva care îți dă de gândit. Nu doar știri. Literatură, eseuri, filozofie, chiar și o poezie care îți rămâne în minte toată ziua.
- ❁ Fii curios. Nu accepta lucrurile doar pentru că „așa se face”.
- ❁ Scrie. Chiar și câteva rânduri. Scrișul îți organizează gândurile.
- ❁ Meditează. Ascultă-ți liniștea. E singurul spațiu unde nu minți pe nimeni.
- ❁ Stai de vorbă cu oameni mai înțelepți decât tine. Nu ca să te compari, ci ca să crești.

„Mintea nu e un vas ce trebuie umplut, ci un foc ce trebuie aprins.” — Plutarh

„Omul înțelept își cultivă mintea cu mai multă grijă decât își cultivă grădina.” — Confucius

Poate că e timpul să ne întoarcem privirea și spre acel loc tăcut, uitat, care are atâta nevoie de lumină.

Să aerisim acea cameră.

Să locuim în ea.

Să o iubim.

Pentru că acolo, în minte, **se află singura formă de libertate reală.**

PASIUNI



Creații hand-made

Lasă arta ta să fie
la fel de unică precum ești tu!

Doinița Tudorica



Fashion Crochet

Tossy Isofache

„Creativitatea înseamnă inventare, experimentare, creștere,
asumarea de riscuri, încălcarea regulilor, greșeli și distracție”.

Charles Mingus





„A fi creativ înseamnă a lăsa mici bucăți din inima ta să plece
și să le pui în fiecare proiect pe care îl realizezi”.
(PatBravo)





Pagini de cultură

„Opera fiecărui om, fie că este vorba de literatură, muzică, pictură, arhitectură sau orice altceva, este întotdeauna un portret al său”.

Samuel Butler



Pierre Auguste Renoir
Cititoarea

Profesorul Brad Segal și magia versurilor sale

Corneliu Popa



Aruncând o privire asupra vieții și operei profesorului Brad Segal (n. 1935 – d. 1995), vedem că a fost, deopotrivă, om de știință și om de cultură.

Deoarece activitatea ca om de știință este cunoscută, nu mă voi referi la virtuțile sale profesionale, ci, cu modestele mele posibilități, mă voi referi la poezia sa, acumulată în ani, la permanenta preocupare pentru problemele fundamentale ale vieții și la orientarea asupra realităților naturale și umane, idei împărtășite cu generozitate și în munca cu studenții a 36 de promoții.

Profesorul nostru a avut un suflet deosebit de sensibil, care vibra pentru tot ce era frumos, dovedind în același timp o forță interioară puternică.

A scris poezie, vocație cultivată în taină, astfel încât aceasta a devenit cântecul de lebadă al poetului, o poezie a frumuseții, o poezie a dorinței de a scoate la lumină gândurile și trăirile, pasiunea pentru cuvântul scris.

Răsfoiesc volumul său de poezii „Elegii”, cum altfel decât cu evlavie?

Profesorul Brad Segal știe că iubirea este cea dintâi substanță eternă și că este singurul lucru care poate fi împărțit la infinit fără să se micșoreze. Poezia lui o dovedește!



Ca și menirea poeziei de a lumina, de a ține loc de stea călăuzitoare, omul de cultură Brad Segal este un om luminos, care împrăștie, la rândul său, lumină. Chiar poetul declară:

**„Sunt o făclie
De doruri încinsă
Bătută de vânturi
Dar veșnic aprinsă”.**

Cu înțelepciune dă o lecție de viață, cu îndemnul de a ne înfrumuseța prin cultivarea micilor bucurii, pe care le întâlnim la tot pasul. În acest sens, profesorul ne sfătuiește:

**„Nu căutați flori ce-nfloresc
Din veac în veac,
....
Culegeți florile clipelor mărunte
Ce stau risipite-n jurul nostru
Și poartă modeste și tăcute
Crâmpee din cerul albastru”.**



Sau îndemnul de a înțelege miracolul clipei de față și bucuria de a trăi:

**„Mi-e sufletul ars de durere
Și inima cenușe**



**Totul e uitat!
Sunt gata din nou
Să văd, să cânt, să iubesc
Și să sufăr”.**

În poezia profesorului Segal se remarcă o apetență pentru metaforă, motiv pentru care e prezentă în multe versuri.

Astfel, profesorul redă propria frământare sufletească exprimată în penultimul vers, **„sufletu-mi scurs către tine”**, iar pentru imaginea apei zbuciumate folosește metafora **„chin de apă”**. În prima strofă folosește metafora ca o figură de stil, comparând cuvântul-obiect **„versuri”** cu un cuvânt-imagine, cel al **„valului”**. Și pentru a-i marca un ritm poetic, folosește un alt cuvânt-imagine, **„unduiri”**. Iar pentru imaginea apei zbuciumate în valuri folosește o figură de stil, cea a **„chinului de apă”**, căruia îi „îndulcește” zbuciumul prin cuvântul **„nostalgia”**, care induce un sentiment de tristețe, de melancolie:

**„Versuri cu unduiri de valuri
Cu nostalgia chinului de apă
Fâlfâit de cormoran în seară
Înspăimântat de umbra ce-l apasă
...
Și sufletu-mi scurs către tine
E-un fluviu de ape bogate”.**



O altă metaforă frumoasă se găsește în **„Poezia Salcâmului”**:

**„Îți scuturi fruntea și reînvii,
Frumos și falnic ca un mire”.**

Conștient de condiția omului de călător pribeag în această lume vremelnică, poetul spune:

**„Pe drumurile mele-am mers desculț
Și pe arșiță și pe viscol,
N-am căutat poteci domoale.**

...

**Nu mi-am plâns picioarele degerate
Și nici singurătatea!
Tributul meu înzecit de suferință
Fără tocmeală!”.**

sau

**„Drumurile nu-s ușoare,
Sunt spini și capcane
Și fete morgane.**

...

**Dar ceea ce ne așteaptă
E fericirea!
Mergem, prietene?”.**



În poezia sa uzitează și categoriile fundamentale ale filozofiei: spațiul și timpul. Poetul declară:

**„Știu,
Voi trăi prea puțin
Pentru tot ceea ce doresc să văd,
Să creez.**

...

**Eu am trăit fiecare clipă a timpului meu,
M-am topit în fiecare avânt,**

...

**Am plâns pentru fiecare pas înapoi
Și m-am dăruit cu tot ce am mai bun, mai frumos,
Zilei de mâine!”.**

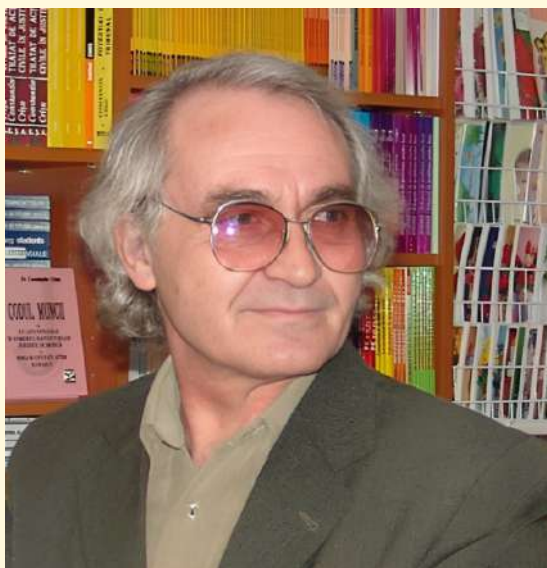


Profesorul Segal se apleacă și asupra conceptului de toleranță ca o gândire liberă, un pluralism al credințelor și opiniilor. Iată opinia profesorului nostru exprimată în câteva versuri foarte concise și pline de adevăr și înțelepciune:

**„Eu nu știu! Tu nu știi!
Amândoi căutăm, amândoi dorim
Un adevăr pe care nu-l găsim!
Atunci de ce ceea ce tu crezi,
Să fie și credința mea?”.**

În știință și în poezie, profesorul a fost un creator deosebit de talentat, dar mai ales deosebit de modest. A manifestat o modestie și un bun simț cu adevărat din vremuri apuse.

Prin relațiile cu semenii săi și prin tot ce a realizat, profesorul Brad Segal a fost un om de știință, poet și filozof.



POEZII



Ion Zimbru

Membru al Uniunii Scriitorilor din România

MEMENTO

[Acolo, Atuncea]

o ziua și-o noapte - acolo, pe marginea mamei - veghere,
cuvinte puține, tăcere, cuvinte puține, tăcere

o noapte și-o ziua - atuncea, sub crucea vroirii divine
- tăcere, cuvinte puține, tăcere, cuvinte puține

cu ochii deschiși către steauă, cu sufletul foarte aproape
de cer, a vorbit rugăciune, și-apoi a plecat peste ape

cu gândul la mine, la tine, la el și la ea și la toate
a stat în clipita din urmă, și-apoi a plecat mai departe,

spre nașterea ei și a noastră și-a voastră și-a lor în vecie...
așa cum se spune, se vede, s-aude, se-nvață, se scrie.



SOLEMNITATE

[mic... tratat de mărginire]

secundă fără timp în lumea asta-s,
și fără spațiu - au pierit de când
m-ai dat mâncare veșnică la ceasuri,
să fiu tic-tac prezentului înfrânt
și glorios chiar în aceeași clipă
cu noimă, fără noimă, fiecum!

- ce osteneală-ntr-o deșertăciune,
într-un absurd și sec desen de fum

ce vină am de-mi dai așa osândă?
sunt firul tău nevrednic de nisip,
cad și mă sui continuu-n clepsidră,
nu-mi dai nici un răgaz să mă-nfirip
și nu auzi cum\că abia mai sfârâi,
mântuitor, ca lumânarea-n sfeșnic?
- Doamne, fă bine și oprește ceasul,
să-mi duc la hodinit logosul veșnic.



O DATĂ CA NICI O DATĂ

[deodată]



se făcea că era o dată ca nici o dată
- o dată să-mi fie de cald și de frig, de frică și de curaj,
de luni și de duminică, de dor și de alinare,
de fără de care nu se poate, de târziu și de mintenaș

și se mai făcea că aleargă spre mine
- să mă prindă somnul cu vis pe viață și pe moarte
și să-mi s\pună o primă și ultimă întrebare:
vrei să-l scădem pe „aproape” din „departe”,
să-l adunăm pe „departe” cu „aproape”
ori să uităm uitarea înainte de a trece dincolo de ape?

și se mai făcea că mă trezesc dintr-o dată
și aud verdictul: noi doi n-am fost odată ca niciodată!

ZIUA RECOLTEI

[Quod Erat Demonstrandum]

am scris cu varga pe țărână,
am scris cu varga pe omăt,
și te-am rugat să vii la mine
ca să-nvățăm până-n sfârșit
ce însemnează veșnicia,
și să-mi arăți, și să-ți arăt
ce important e n-întuneric
un anonim băț de chibrit

am scris pe cer, pe foc, pe apă,
am scris pe aer și pe lut,
pe pofta zilei și a nopții,
am scris pe tot ce stă la scris,
și am cetit până la moarte
și până când (n)-am cunoscut
că manuscrisul meu pacific
nu-i ignora(n)t, nu-i interzis



și am rugat să bată vântul,
să șteargă tot... dar n-a bătut,
și scrisul a rămas acolo,
chiar dacă nu-i de nevăzut
decât cu ochii tăi de argus,
negri, distinși, (ne)vinovați:
doi preoți fără hodinire.
până la cer îngenuncheați

mă duc să strâng aceste daruri
și să le-așez la locul lor,
unde au fost mai înainte
de-a ști să scriu și să cetesc
- poate pricep și eu, odată,
că nu-i nimica-ntâmplător
sub șmecherlâcul „aleluia”
(ne)pământesc și (ne)ceresc.

NIMIC ÎN MIȘCARE

[psalm în zigzag]

MOTO: „noi suntem ca și fluturii care dau din aripi pentru o zi și cred că este pentru totdeauna” - (CARL SAGAN)

te rog să vii la mine, în zigzag,
în zborul meu, - în ROSTUL meu, adică
- am să te-ascult cu\mintea și-am să tac
înalt și alb, pe-un fir de levănțică

eu am să stau încet și-am să-ți arăt
cât de ușoară viața-n zbor și câtă
sacralitate ne așteaptă hăt
acolo, într-un colț de crisalidă

te rog să-(mi) taci mereu despre nimic,
și des\pre tot să nu (mi)-aduci aminte
- dacă va fi ce nu-i, am să te strig
acolo, înapoi și înainte

din când în când - pentru același ROST
- ne vom întoarce în vremelnicie,
să nu uităm de-a pururi CE A FOST,
DE CE A FOST și CUM A FOST SĂ FIE.

DOUĂ PUNCTE

[:]

Moto: „ringul de dans al morții/
se află chiar în centrul de greutate al poeziei/
pe care dumneavoastră mi-o dictați continuu,/

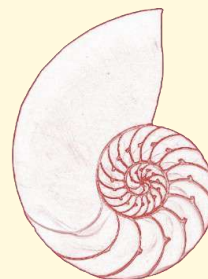
și continuu mi-o cereți înapoi pentru curățenie și reparații,/

pentru încă o reanimare,/ și încă o reanimare,/

până când capătul de sprijin se va muta sub linia mărginirii,/

dezechilibrul devenind indiferent,/ adică egal cu nemurirea/

din orice punct de orbire,/ din orice punct de vedere” - (Iolanda Cremene)



mă sui să șterg LUMINA de pe geam
fără să știu CEVA despre lumină,
sau ALTCEVA, sau cine știe CE
i-i dat gândului meu când se închină
și crede că genunchii mă a\duc
la capăt de-nceput ori de sfârșire,
și crede că-NTUNERICUL nu-i trist,
și nu-i nici rău, și parcă vrea să-admire
cu câtă vrednicie știu să șterg
CEVA ce nu se șterge NICIODATĂ
- cu cât mă chinui mai adânc, mai mult,
e mult mai CLARĂ și mult mai CURATĂ.

NU-MI VINE SĂ CRED

[de\spre AIEVEA]

la deal și la vale, încolo și-ncoace
și-n sus și în jos mă tot uit, poate vine
- nu-mi vine să cred: o aud lângă zare
și parcă s-apropie iarăși de mine

s-apropie iarăși, măcar pentru-o viață
să văd iertăciune și dor și poruncă
în ochii săi sfinți și martiri de atâta
iubire - în sufletul meu să ajungă

ce vis fără somn, ce minune mi-i dată
- nu-i farsă celestă și nu-i nici poveste
- nu-mi vine să cred, însă nu mi se pare:
aievea-i, aievea-i, EA este, EA este

o văd pe cărarea din colo încoace,
cu mâinile-ntinse spre mine, frumoasă,
cu ochii în lacrimi, și dragă, și blândă:
e MAMA, e MAMA - se-ntoarce ACASĂ!



ULTIMA PROBĂ

[fără de care nu se poate]

a zis MARIA să fiu acasă
fiindcă trece pe la mine cu sufletul curat și cu o carte
în care a scris poezii despre un mire și o mireasă,
despre ce și despre cine îi desparte
și îi apropie gând cu gând, pas cu pas, vis cu vis,
până când tot ce-i trecut și tot ce-i viitor
se adună într-o secundă pe care se citește „închis,
nu deranjați, n-avem timp, vă dorim tuturor
numai și numai fericire”

a zis MARIA să fiu acasă
fiindcă fericire înseamnă să citești o carte cu poezii
în care cineva caută toată viața o NUNTĂ
și se umple cu uimire
când o află-ntr-o secundă, într-o singură secundă!