

Să ne cunoaștem  
pe noi înșine

*Prima Parte*

**PSIHOLOGIE  
CREȘTINEASCĂ**

**OMUL**

Cea mai importantă  
creație a lui

**DUMNEZEU**







# Capitolul 1.

## CELE TREI IPOSTAZE ALE SUFLETULUI OMULUI

### 1.1. Conștiința

Conștiința este unul dintre cele mai importante daruri ale Creatorului din fiecare om. Ea are capacitatea de a organiza și ridica atât potențialul gândirii în percepere, înțelegere, cât și cunoașterea activităților fiecărui om în parte.

Conștiința nu este o senzație sau o gândire colectivă, ci individuală, potrivit-se perfect numai cu o singură persoană posesoare. Precum amprenta degetelor, la fel și conștiința diferă de la un om la altul, fiind propria manieră de a ne poziționa real în timp, spațiu, gândire și aplicare.

Conștiința este menționată prin diferiți termeni în Noul Testament, iar Apostolul Pavel numește lovirea propriei conștiințe una dintre greșelile împotririi la învățătura luminătoare a lui Hristos (1 Corinteni, cap. 8, vers. 12).

În „epoca sclaviei”, noțiunile de conștiință, intuiție și discernământ au fost excluse din școli, publicații, predici și alte forme de socializare sau cunoaștere vreme de 70 de ani. Efectele acestor carențe se văd cu ochiul liber până în zilele noastre. Până astăzi, majoritatea oamenilor de cultură sub medie, nu cunosc faptul că egocentrismul este opusul aplicabil al conștiinței.

Pentru a reveni sau cunoaște o stare de normalizare a tuturor faptelor trebuie să se ia în considerare și să fie înțeleși factorii, abilitățile sau simțurile cognitive și efectele volitive. Este nevoie de folosirea celui mai important mecanism, adică să ne descoperim propria conștiință.

Această stare parentală atâta existenței omenești, cât și a tuturor ascensiunilor realizate în gândire, în materie de trăiri experimentate și acțiuni realizate, este denumită în limbajul simplu, popular: judecată, minte, înțelepciune, cunoaștere sau conștientizare. În limbajul apostolesc, „luminarea minții” sau „înnoirea minții” (Romani, cap. 12, vers. 2), conștiința nu se identifică prin „minte”, ci prin luminare. Ea însăși nu este un proces, precum gândirea, discernământul sau intuiția, ci factorul primordial care le întemeiază, înaltă și desăvârșește (adică perfecționează).

Sfântul Ioan Gură de Aur spune despre Împărtășire și Conștiință: *„Mulți se împărtășesc o dată pe an, alții de două ori, alții de mai multe ori. Pe care dintre ei îi vom ferici mai mult? Pe cei care se împărtășesc o dată, pe cei care se împărtășesc de câteva ori sau pe cei care se împărtășesc de mai multe ori? Nici pe unii nici pe alții, ci pe cei care se apropie de sfântul potir cu conștiința curată, cu inima neprihănită, cu trăire lipsită de reproșuri. Aceștia se pot împărtăși mereu”* (Despre Împărtășanie).

Același Sfânt Ierarh, mai zice: *„Dacă totuși ar fi unii care să te vorbească de rău, deloc să nu te tulburi, chiar de-ai vedea că te ocărăsc în piață publică. Nu te tulbura, ci cercetează-le conștiința și vei vedea că, în adâncul sufletului lor, te aplaudă, te admiră și-ți împletesc nenumărate laude”* (Sf. Ioan Gură de Aur, omilii la Matei, p. IX, pag. 180).

Unul dintre ucenicii Sfântului Ioan, anume Marcu din Tars, spune despre individualitatea și originalitatea fiecărei conștiințe în parte: *„Multe sunt sfaturile aproapei*

despre ceea ce este folositor; dar nimănui nu i se potrivește așa de mult, precum propria conștiință”. Același, mai spune: „Conștiința curată se găsește prin rugăciune, iar rugăciunea curată prin conștiință bună” (p. 198).

Atât Sfântul Ioan Gură de Aur vorbește despre împărțirea oricând a celor care au conștiință curată, adică fac tot ce pot să se lumineze în înțelepciune, cât și Marcu, care spune că rugăciunea curată se regăsește într-o conștiință bună.

Hristos însuși spune: „Fiți, dar, voi desăvârșiți, precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârșit este” (Matei, cap. 5, vers. 48). Din cauza ignorării noțiunii de conștiință vreme de 70 de ani, despre care vorbeam, omul a fost încurajat să adopte o atitudine lamentabilă – „sunt păcătos și imperfect”, sau să-și plafoneze aspirațiile prin întrebarea „cine este perfect (sau desăvârșit) și cine poate să fie perfect?”. Aceste două blocaje din perioada sclaviei persistă până în ziua de astăzi, încât oamenii ajung să susțină inconștient că Hristos vorbește despre „fiți desăvârșiți” fără să cunoască potențialul omului, creat, eliberat și luminat de El (I Corinteni, cap. 8, vers. 6).

Rânduiala formalismului tipic de factura „toți trebuie să facă așa” nu se regăsește în conștiință. Omul care se împărțășește formal, pentru că a ținut post și s-a spovedit tot formal, se bucură doar câteva minute de împărțășire, iar apoi revine la o umbră de fericire într-o viață trăită numai în tristețe și nemulțumire. Practic și faptic, improvizează o fericire confuză, învăluită în multe feluri de anxietăți. Din nefericire, starea aceasta nu a fost promovată intens doar în Evul Mediu și în perioadele de sclavie sau comunism, ci și în zilele noastre.

Opusul conștiinței este imaginația. Considerând conștiința ca fiind mijlocul prin care ne putem bucura de învățături, sensuri, obiecte, evenimente sau trăiri naturale, imaginația strică autenticitatea lor. De exemplu, omul conștient admiră norii de pe cer, iar omul care își imaginează încearcă să nu-i mai vadă nori, ci Cruci, îngeri, animale, păsări sau orice altceva. Și la acest aspect se referă Sfântul Ioan Gură de Aur, vorbind despre împărțășania fictivă și deasă a unui om care nu trăiește în conștiință, ci în imaginație. Teoretic, omul nu vede ceva rău în nori și îi compară cu o Cruce sau cu un înger. În realitate, el nu privește realitatea, ci imaginarul. Aceia nu sunt nici îngeri și nici cruci, ci pur și simplu sunt nori.

Atunci când omul are conștiință, vede lucrurile, învățăturile și evenimentele într-un mod natural, însă atunci când nu are o viață conștientă, le exagerează. O formă de echilibru în conștiință este organizarea și folosirea permanentă a discernământului.

Rezultatul folosirii discernământului conștient nu este o cale de mijloc în care se împacă adevărul cu minciuna sau bunătatea cu răutatea, ci descoperirea părții bune, chiar dacă place sau nu ego-ului personal, care a fost format în timp și nu înăscut. De exemplu, un rău poate să aducă avantaje, dar asta nu înseamnă că s-a transformat în bine. Conștiința luminată alege prin discernământ calea cea mai bună dintre cele bune (Matei, cap. 7, vers. 13-14).

Pacea lăuntrică nu necesită mult efort pentru conștiință. Atunci când orice om dorește să se regăsească pe sine însuși, pronunță cuvântul „pace” și, cu o tăcere de câteva secunde, și-a găsit pacea lăuntrică, dacă este conștient de acest lucru.

Conștiința este și nivelul echilibrat al omului de a include profund particularul în general și, în același timp, generalul în particular, de a fi el însuși o parte din lume, iar lumea parte din el; sau de a fi el o unealtă de îmbunătățire a unor situații. Apostolul Pavel zice: „Nu

*răsplățiți nimănui răul cu rău. Purtați grijă de cele bune înaintea tuturor oamenilor*” (Romani, cap. 12, vers. 17). În starea de conștiință, orice om caută îmbunătățirea și împăcarea și, în general, orice ar contribui la o firească sporire a oricărui nivel de potențial, intelectual sau fizic.

Conștiința este marele avantaj intelectual al omului de a include propriile sale experiențe avute și trăite în modelul lumii în care trăiește. Din contră, ego-ul schimbă forma sensurilor benefice în observarea și analizarea experiențelor, ascensiunilor sau decăderilor altora din lume, care la rândul lor formează o personalitate deficitară, ambițioasă și nu doar greu de integrat, ci aproape imposibil. Asta pentru că fiecare om are propria sa conștiință, propriul tipar și potențialul său de viață. Exemplele altora nu fac parte din conștiință sau discernământ, în starea debutantă a analizelor.

Conștiința are 12 roluri sau funcții:

1. autocunoașterea și particularitățile sale;
2. cunoașterea ca o perspectivă a dezvoltării intelectuale;
3. relaționarea, analiza și sinteza, factorii ce determină implicarea discernământului și a altor procese;
4. vigilența de a rămâne într-un perimetru lipsit de pericole fizice, psihice sau culturale;
5. determinarea proceselor intuitive și de protejare fizică sau psihică;
6. adaptarea proprie în orice condiții de viață, de dialog sau dezvoltare socială sau personală, materială sau imaterială;
7. autocorectarea și autoreglarea care, din perspectiva ego-ului, se preschimbă în atenția acordată „vindecării” altora și stagnarea personală;
8. perceperea informațională și prelucrarea informațiilor în materie de cunoaștere, reținere și utilizare favorabilă;
9. rolul de a anticipa lucrurile și evenimentele într-o gândire pozitivă, prin eliminarea opțiunilor nedorite și mai mult sau mai puțin negative sau toxice;
10. funcția de orientare și de echilibru intelectual și psihic;
11. funcția imaginației constructive și particularitățile ei: inventivitate, interpretare, cugetare și concepere;
12. funcția decizională și diviziunile sale: de înfăptuire sau de aplicare.

Toate cele 12 funcții ale conștiinței se găsesc subtil în întregul cuprins al învățaturii Mântuitorului, deși, în timp, au fost abandonate într-un număr semnificativ de culte.

Felurile conștiinței sunt:

1. Conștiința implicită – are un statut incipient, primitiv și comun, care se găsește la toți oamenii, dar și la animalele mai dezvoltate, bazată în general pe instincte naturale fizice sau genetice-moștenite.
2. Conștiința de sine – care se găsește numai la oameni –, cea mai importantă parte a psihicului.

Termenul „Conștiință” provine din limba latină „con scientia” și înseamnă „Cunoaștere”. În limbajul mesianic, conștiința se regăsește în tot cuprinsul Evangheliei, dar mai evident în acest verset: „*Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi*” (Ioan, cap. 8, vers. 32).

Conștiința eliberată de orice robie, adică de necunoaștere, prin voința de a descoperi în permanență adevărul, îl face pe om liber din toate punctele de vedere, atât din perspectiva robiei exterioare, dar mai cu seamă din cea a robiei interioare.

Cunoașterea proprie este sursa păcii interioare și exterioare. Odată ce ne asumăm în mod conștient trecutul, fără să raportăm prezentul la ce a fost sau ce va fi, printr-o viziune de ansamblu, inevitabil apar progresele intelectuale și faptice, sau „desăvârșirea” în limbajul Sfintei Evanghelii.

Orice om care este conștient de binele propriu și care aduce un surplus de bine mediu lui sau societății în care trăiește prin gândire, echilibru și acțiuni va fi conștient și de creșterea în permanență a potențialului său intelectual și faptic. Acest lucru se poate realiza prin cunoașterea blocajelor, barierei și lipsurilor pe care le are atât din punctul de vedere al experiențelor, cât și al cunoașterii.

Nimeni nu s-a născut învățat. Tot la fel, nimeni nu s-a născut să rămână la un anumit nivel de învățatură și cine conștientizează că nu le știe pe toate, dar nu încetează să fructifice toate mijloacele pe care le are la îndemână, va face pași mari în cunoaștere.

Conștiința curată nu stă să plângă soarta propriei vieți, nici lipsurile și nici necunoștințele, ci, prin cunoașterii nivelului propriu, începe să sintetizeze un plan de idei asupra dezvoltării sale și nu permite blocarea la nivelul actual, sau mai grav și cel mai frecvent întâlnit astăzi, la un nivel din trecut.

Cele mai frecventate domenii de cunoaștere sunt „dezvoltarea personalității”, care, pentru cunoașterea profundă a omului, reprezintă o adevărată fortăreață intelectuală. De aceea, în prim plan nu stau scopurile materiale, ci redescoperirea interioară. Ulterior, după ce omul se cunoaște pe sine, își vede și potențialul, dar și lipsurile sau limitele din acel moment și face tot posibilul să-și mărească capacitatea și nivelul de a exista, sau de a înfăptui.

## **1.2. Subconștientul și Inconștientul**

Ansamblul conștiinței umane este mult mai complex decât nivelul la care a putut fi studiat până acum, în permanență descoperindu-se noi adevăruri. O latură sau o „anexă” a acestei stări sufletești a omului este subconștientul.

Pentru o mai ușoară înțelegere a subconștientului, despre care se vorbește pentru prima dată abia în secolul al XIX-lea și mai nuanțat în secolul XX, Evanghelia lui Hristos vine cu o definiție foarte pilduitoare, plauzibilă și realistă: „*orice pom bun face roade bune, iar pomul rău face roade rele*” (Matei, cap. 7, vers. 17). Pentru a avea un pom roditor, omul depune efort o singură dată pentru a-l planta, și după aceea îngrijirea și întreținerea aduc roadele bune. Subconștientul este tocmai efortul depus o singură dată pentru a învăța ceva, pentru a face un lucru pe care nu l-am mai făcut niciodată, iar după acest debut, nu mai este necesar același efort, ci doar cel de a completa și cultiva cele învățate prin conștientizare.

Sunt trei feluri de subconștient, din perspectiva Sfintei Evanghelii, care completează limitele psihologiei actuale. Primul fel este „subconștientul care luminează”, din care se naște voința de a face sau de a aplica în mod conștient; „subconștientul care întunecă”, acel ansamblu de stări care dau naștere negativismului, toxicității comportamentale și faptelor deloc folositoare, și al treilea, asemănător celui de-al doilea, „subconștientul care nu face

nimic”, adică starea de a rămâne blocat într-o anumită situație, într-un eveniment nefericit, și după acesta începutul degradării minții. Cele trei feluri de „subconștient” sunt indicate în pilda lui Hristos prin „pomul care dă roade bune”, „pomul care dă roade rele” și „pomul care nu dă nici un fel de rod”.

„Pomul” metaforic din care omul culege roadele prin conștiință sau gradul de conștientizare sufletească și prin înfăptuirea fizică, trupească este acest subconștient, adică cea mai apropiată anexă a conștiinței, care adună eforturile experiențelor, corespunzătoare și utile stării de conștiință.

Subconștientul este mai degrabă partea de cunoaștere, sau de dobândirea unor îndeletniciri, de care, la un moment dat, se poate să nu mai avem nevoie. În acest loc, toate însușirile intelectuale și spirituale sunt prezente, dar se află într-o stare latente, oricând gata să fie aduse la suprafață, în conștient, la nevoie.

În stare conștientă, folosind resursele subconștiente, omul nu-și face rău singur decât dacă are un grad mai mare de inconștiență, în acel moment. Subconștientul este partea de cunoaștere devenită inconștientă prin adormire, însă inconștientul uman nu este tot unul cu subconștientul. Asta nu înseamnă că inconștientul aduce numai rău omului, iar subconștientul numai bine. Omul poate să învețe înjurături, spre exemplu, care rămân adormite în subconștient până la o nouă reabordare. Tot la fel de ușor, acesta poate să fie inconștient de faptele bune pe care le poate face sau pe care într-adevăr le înfăptuiește, și pe care le poate percepe ulterior numai prin efectele de satisfacție sub diferite forme pe care aceasta înfăptuire o poate aduce. Însă, cele mai frecvente pagube – fizice, sociale sau sufletești – reprezintă efectele unei raportări mai degrabă inconștiente a omului la sine și la cele din jur.

Starea de inconștiență era una generalizată la nivelul întregii omeniri la momentul întrupării și începutul propovăduirii lui Hristos. Unii făceau ritualuri inutile, alții își creau scopuri inutile, iar alții aveau credințe inutile. Există și astăzi aceste porniri? Firește că da și poate mai multe decât la începutul erei noastre.

Într-o cunoscută relatare a Sfintei Evanghelii, aflăm despre starea de inconștiență în care se aflau Apostolii după mai bine de 3 ani de când erau în preajma lui Hristos.

„Dă-ne nouă să ședem unul de-a dreapta Ta, și altul de-a stânga Ta, întru slava Ta. Dar Iisus le-a răspuns: Nu știți ce cereți” (Marcu, cap. 10, vers. 37-38). Ei nu erau conștienți de ceea ce cer, pentru că aveau o credință curată, dar inconștientă. Visul lor era acela ca Hristos să creeze un cult atât de mare, în care ei să obțină un statut bine pus la punct și lipsit de orice efort, grijă sau nevoie. Hristos le spune, într-un limbaj mai actual, „nu sunteți conștienți de adevăr”. Mai apoi, vedem că Apostolii nu au trăit chiar fără suferință, dar pentru ei era un progres imens faptul că au înțeles într-un sfârșit mesajul și asta i-a determinat să fie și mai mult implicați.

În cazul omului modern, inconștiența se regăsește mai concret atunci când vorbește fără să discearnă ce efect vor avea cuvintele sale, pentru că nu le analizează în profunzime, ceea ce arată un oarecare grad de conștientizare și unul de inconștiență.

Lucrul pe deplin conștientizat poate fi înfăptuit chiar și după 20 de zile de la concepere, trecând prin filtrul tuturor opțiunilor și ipotezelor. Acest timp era posibil de aplicat în primele secole ale erei noastre, mai ales prin scrisorile care ajungeau destul de greu, însă astăzi este



generalizată o abordare pripită a lucrurilor, chiar dacă lipsa de răbdare naturală a omenirii a dat naștere mai multor decăderi decât ascensiuni.

În subconștient, omul descoperă ceva ce nu știa că știe, pe când, fiind inconștient, crede că știe ceea ce, de fapt, nu cunoaște.

În deplinătatea inconștienței apare jignirea adresată altei persoane: „inconștientule”! Această acuzație naște polemici, certuri sau situații mai grave. Dacă suntem conștienți, înțelegem ce vrea să spună Apostolul Petru în Epistola sa: „*Nu răsplățiți răul cu rău sau ocară cu ocară, ci, dimpotrivă, binecuvântați!*” (I Petru, cap. 3, vers. 9). Un rău care ți se adresează sau o vorbă grea pornește dintr-o inconștiență, cum spune și Sfântul Ioan Gură de Aur, că dacă ar fi fost conștient omul care ne jignește, ar fi apelat la funcția conștiinței de relaționare, nu la instincte impulsive, care se regăsesc în „conștiința implicită”, adică animalică și nu în cea reflexivă, adică umană.

Viața poate să se desfășoare și prin instinctele naturale care se regăsesc inclusiv la animale, însă este mult mai frumoasă și plină de sens atunci când omul dorește cu adevărat să se cunoască pe sine, înțelegându-și obârșia, care este la Dumnezeu. Trăind în conștient, omul își dă seama de nevoia de vindecare, precum și de faptul că binele covârșește răul.

## Capitolul 2.

### PERCEPȚIA – MAMA ÎNȚELEPCIUNII ȘI A RENAȘTERII SPIRITUALE

Modul conștient în care înțelegem viața și calitatea ei, lucrurile, evenimentele, fenomenele naturale, anotimpurile, urcările și coborârile, pe baza căruia scriem, citim și învățăm, interpretăm real lucrurile, formele, mărimea lor, greutatea, culoarea sau utilitatea se numește percepție.

Felul în care omul percepe lucrurile îi poate schimba viața în bine sau în rău, în ascensiune sau în degradare; totul depinde de el. În același timp, felul percepției poate schimba, minimiza sau exagera importanța sau natura unui lucru.

Complexitatea unui lucru, contactat prin cele 5 simțuri trupești se delimitează și este diametral opusă senzației, primind o nuanță mult mai pronunțată în realitatea sa absolută. Spre deosebire de senzație, care complică de cele mai multe ori viața omului, tinzând spre a simboliza lucrurile dintr-o perspectivă imaginară, adesea exagerând, percepția are o viziune mult mai precisă. Ea ajută omul să vadă, să analizeze și să înțeleagă lucrurile într-un mod realist.

Senzația este o stare simplă care complică lucrurile, în timp ce percepția este o stare complexă din care decurge precizia înțelegerii. Creșterea nivelului de percepție duce la scăderea efortului de a înțelege lucrurile în forma lor reală. Acesta este factorul care contribuie cel mai mult la luminarea conștiinței sau la schimbarea naturală a calității vieții omenești.

Iată câteva exemple foarte des întâlnite:

*Constatarea:*

Senzația – Este secetă pentru că oamenii sunt răi;

Percepția – Este secetă pentru că nu plouă.

*Acțiunea:*

Senzația – Dacă este secetă, nu vom avea ce mânca;

Percepția – Pentru a nu fi afectați de secetă, trebuie să găsim soluții și să le aplicăm.

*Concluziile:*

Senzația – Ce ne facem? Vom muri de foame. Să-l punem pe Dumnezeu să plouă.

Percepția – Am trecut peste valul secetei. Mulțumim lui Dumnezeu.

Într-un final, omul senzational care cerea ploii și miracole, fără să caute o soluție aplicabilă, va fi permanent nemulțumit de rezultate. Cel ce a perceput lucrurile într-un mod realist, anticipând efectele și contribuind la conceperea și aplicarea soluțiilor, va fi capabil să fie mulțumit.

*Alte exemple:*

Senzația – Plouă să mă ude; este caniculă pentru a-mi fi cald. Este stresant;

Percepția – Plouă pur și simplu; este caniculă și voi sta la umbră. Nu este stresant;

Senzația – Negru este o culoare demonică, iar albul una divină;

Percepția – Negru sau alb sunt două culori distincte;

Senzația – Ce formă are acest nor de pe cer?

Percepția – Ce frumos este cerul cu acești nori.

Senzațiile au un potențial mult mai avansat de a deforma realitatea, prin interpretarea formelor imaginare, pe când percepția determină înțelegerea lucrurilor așa cum sunt, reducând până la inexistență imaginația. Realitatea ia ființă prin diminuarea senzațiilor și a imaginației și prin sporirea nivelului de percepție realistă, fie în cazul unui obiect, fie în cazul unui dialog.

În cazurile de auto-degradare mintală, omul trăiește mai mult în imaginar decât în real, devine mai mult inconștient și mai puțin conștient, este incapabil să folosească mecanismele intelectualității și ale gândirii, rezumându-se doar la simțurile și mecanismele tactile. În acest caz, nebunia bate la ușă în orice moment, fie în limitele acceptate de societate și medicină, fie sub aceste limite. Această stare devine inevitabilă la un moment dat, dacă omul nu devine conștient să-și adapteze constant modul și nivelul percepției. Acest lucru este suficient pentru a dezvolta rațiunea și întreaga viață a omului.

Dualismul concepțiilor este un factor esențial de a deforma natura percepției. Un alt factor este trăirea vieții la un mod absolut personal, excluzând o mare parte din nivelul conștientului. În acest sens, limitele conștientului se raportează doar la ego, absolutul devenind din ce în ce mai mistic sau necunoscut.

Cele mai multe probleme din viața omului, care țin de adaptare, integrare și dezvoltare, apar prin accentul acordat ego-ului propriu. Dintr-o gândire ancorată prea profund în preocuparea față de propria persoană rezultă etichetarea rapidă și formală a altor persoane. De pildă, un om care a avut o zi sau o săptămână mai dificilă, care se află într-o stare mai critică, nervoasă, va fi catalogat ca un agresiv notoriu. În esență, percepția acordă o importanță deosebită factorilor care l-au determinat pe acest om să aibă starea respectivă și reușește să-l accepte și chiar să-l ajute substanțial. Generalizarea sub formă de represiune a dezorientat sau chiar distrus multe vieți, a distrămat liniștea în familie sau societate, în decursul întregii istorii.

Când percepția predomină, iar nu senzația, atunci omul gândește liber și liniștit că oricine face o greșeală are dreptul să o facă, sau chiar să-i greșească. Nu este important atât ceea ce a dorit să spună în acest moment de cumpănă, cât faptul care i-a generat această stare, a dat naștere unor cuvinte mai puțin plăcute. Fiind astfel conștienți de cauze, putem depăși mai ușor orice aparent impas cauzat de atitudinea celui alt, fără să ne plafonăm și chiar fără să fim afectați în vreun fel.

„Oricine are dreptul să greșească sau să-mi greșească mie, nu numai eu altora” este o expresie specifică percepției cumpătate. Dacă ea lipsește, atunci senzația are rolul de a da impresia că toate mi se cuvin mie și totul se rezumă la ceea ce vreau sau ce gândesc eu.

Pentru a mirosi o floare, se pun în mișcare și în funcțiune o multitudine de simțuri și mecanisme trupești, având loc, simultan, o mulțime de evenimente fizice și psihice. Tot la fel de complexă este și percepția, doar că mirosul florii este o senzația temporară, pe când percepția este o proprietate psihică mult mai avansată și de lungă durată în viața omului. Atât admirația acordată unei flori, vizual sau prin miros, cât și modul de a percepe sau de a înțelege lucrurile sunt adevărate minuni în viața noastră, gândindu-ne cât de mulți sunt factorii care contribuie consecutiv la această acțiune. Omul, în esența lui, este o minune a minunilor.

Pentru a ne spori nivelul percepției, trebuie mai întâi să ne cunoaștem pe noi înșine. Însăși percepția este un dar divin care înfrumusețează cunoașterea, în măsura în care am fructificat-o de-a lungul existenței. Cunoscându-ne nivelul de conștiință, temperamentul și caracterul propriei personalități, cunoștințele cumulate și asumându-ne lacunele, se va schimba și modul în care ne organizăm viața, timpul și stările din fiecare moment.

O persoană care duce o viață dramatică, melancolică sau tristă va recepta evenimentele din viața sa într-o notă de tristețe; o persoană care duce o viață dezechilibrată va căuta să perceapă excentricul situațiilor; cea care duce o viață constituită din multe blocaje va recepta lucrurile și cunoștințele într-un mod limitat, fixist sau habotnic. Singurul mod prin care astfel de tipuri de persoane pot evolua din comportamentele și gândirea toxice pe care le hrănesc este schimbarea propriilor percepții.

Persoanele care nu se implică activ în sporirea nivelului de a percepe conștient și real lucrurile vor tinde mereu să dea sens unui lucru banal, unei informații inutile pentru viața sa, unei știri care nu-l reprezintă, iar atunci când nu se regăsesc pe ei înșiși, devin tulburați de realitatea că restul lumii nu se raportează la principiile lor. Această constatare va da curs apariției altor blocaje și suferințe.

Schimbarea și înnoirea nivelului de percepere va da posibilitatea înfrumusețării propriei vieți. În acest sens, oamenii intuiesc faptul că puterile politice sau ale conducătorilor tind să-i țină pe oameni blocați sub anumite niveluri, tocmai pentru a fi incapabili să se opună manipulărilor. Aici intervin factorii generatori: credințele populare, personale, colective sau de masă, invocarea unor exemple din trecut, care poate nu au existat niciodată sau nu se potrivesc cu persoana căreia sunt adresate. În acest fel, omul va deveni liniștit să viețuiască într-o viață neliniștită. Nu că neliniștea poate să devină liniște, ci individul se obișnuiește atât de tare cu anormalul, încât nu va mai observa absolut nimic din ceea ce nu este în regulă.

Orice om se poate elibera de obișnuințele sale, atunci când devine conștient că nimeni nu-l obligă să fie nefericit, tulburat sau trist, ci doar propria senzație a lipsei de alternative.

După ce reușește să se elibereze, vede cu ochii săi că nimic nu este imposibil în ceea ce privește calitatea propriei sale vieți.

Viața cotidiană este încărcată aproape la refuz de informații, evenimente, știri despre catastrofe, fapte cumplite, exemple negative, idei sau principii deformate, încât omul are senzația că este legat și strâmtorat psihic să poată evolua. Sporirea nivelului de percepție îl ajută să înțeleagă într-un mod conștient că majoritatea acestor elemente de decor nu se regăsesc în viața lui, nu-l privesc direct și nici nu-l reprezintă, sau poate chiar nu le va întâlni niciodată în viața reală. Astfel, reușim să dăm importanță celor care fac parte în mod real din viața noastră. Percepția nu este doar un mecanism psihic, ci este o adevărată minune.

Precum conștiința, percepția este originală pentru fiecare persoană în parte. Nici conștiințele și nici percepțiile oamenilor nu sunt într-o toată identice, dar nici nu vor putea fi vreodată. Modul de a percepe variază în funcție de mai mulți factori de influență. Orice om raportează lucrurile și informațiile percepute la nivelul de cunoaștere în care se află. Din acest motiv, potențialul fiecăruia variază în funcție de capacitățile sale intelectuale. Orice percepție se raportează la nivelul de cunoaștere individuală, la starea emoțională din acel moment, circumstanțele agravante sau atenuante, contextul receptării, dar și la temperamentul persoanei care vorbește sau care ascultă.

Atunci când te afli într-o stare sufletească mai puțin bună, în funcție de gradul de stres, nervozitate, supărare, egoism, nemulțumire, eșec sau altă stare negativă, toată percepția se raportează la tine însuși. De aceea, dintr-o astfel de stare este indicat să te revigorezi mai întâi, iar abia după aceea să încerci să schimbi modul de percepere, care, în mod cert, a fost afectat pentru o vreme – câteva ore, zile sau chiar ani.

O simplă vorbă poate fi deranjantă, neînțeleasă cum trebuie și poate accentua starea în care te afli în momentul respectiv. A începe o vorbă sau a o termina cu „vă rog să mă iertați” îl face pe partenerul de dialog, la nivel subconștient, să se simtă deranjat de tine. Hristos vorbește foarte mult despre iertare, dar niciodată nu începe sau termină un dialog cu „iertăți-mă”. Iarăși vedem că Mântuitorul cunoștea aceste substraturi ale percepției, care aveau să fie descoperite de om mult mai târziu. O singură vorbă sau chiar pauză dintre cuvinte poate schimba întregul context dorit.

Cele mai multe probleme în viață apar de la modul de a percepe sau de a înțelege lucrurile, informațiile sau oamenii. Pentru ca aceste probleme să nu mai existe, trebuie ne schimbăm percepția și nivelul înțelegerii. În viață nu există doar un singur fel de lucruri, evenimente sau cunoștințe, dar nici oameni identici. Altfel, viața însăși ar fi devenit monotonă, dacă toate s-ar fi raportat la un singur tip. Chiar și propovăduirea lui Hristos nu se raportează la El însuși, ci la fiecare creștin în parte.

Nu este o tragedie când nu putem face un lucru sau nu putem înțelege anumite lucruri, însă totul devine o tragedie pentru unii oameni care se raportează pe ei înșiși la alte persoane, la alte repere, idealuri sau moduri de viață și de gândire.

Pentru un om care este implicat activ în creștinism, în propria sa viață, existența lui Dumnezeu este de necontestat. Atunci când omul trăiește în creștinism cu un oarecare formalism, limitat de un tipic generalizat și generalizant, care a fost alcătuit de alte persoane, apare inevitabil plictiseala. Când implicarea sa este una mecanică sau din inerție, dorință de răsplătire, constrângere, frică sau pentru a se raporta la tradițiile oamenilor din jurul său, într-

un mod exclusiv tradiționalist, dispare treptat și credința în Dumnezeu. Fără doar și poate, omul formalist va fi predispus în orice moment să fie deranjat sau să se smintească, pe când cel implicat, va trece mult mai ușor prin orice etapă.

Apostolii care au scris Evangheliile nu au folosit aceeași cronologie și succesiune de evenimente, ci fiecare este original în felul său. Totuși, ei au luat parte real la aceste întâmplări, fapt ce exclude orice contradicție. Modificarea textelor celor care au fost implicați în ceea ce au relatat, fără doar și poate, produce undeva o contradicție.

Hristos însuși nu a încercat neapărat să uniformizeze viețile propriilor Săi Apostoli și Ucenici, ci doar le-a vorbit despre renaștere trupească, intelectuală și sufletească. Vedem că modul în care El le-a predicat a fost cel mai fascinant din istoria omenirii de până atunci. Hristos nu i-a schimbat pe Apostoli cu absolut nimic, nici nu le-a cerut să se schimbe în mod expres, nici măcar nu i-a raportat la textul Evangheliei, pentru că mai târziu tocmai ei aveau să-l scrie. Hristos însuși a raportat predica Sa la nivelurile de percepție al Apostolilor și Ucenicilor.

Activitatea Mântuitorului este una foarte profundă, mai ales că Evanghelia a fost raportată la oameni și nu oamenii la Evanghelie. Lucrul acesta devine fascinant atunci când vedem că viețile Apostolilor se schimbă categoric, prin propria lor voință. Rodul acestei renașteri este provenit din strategia și felul în care le-a predicat El învățătura, într-o libertate absolută și nu cu un tipic de conduite, o lege, un tipar standard sau limite bazate pe constrângeri.

De ce Hristos nu a căutat să omogenizeze caracterele, gândirea și viețile Ucenicilor?

Oamenii din creștinism încep să devină monotoni, să se disperseze în tot felul de fracțiuni și grupuri majoritare sau minoritare, apoi să apeleze la reforme abia în prima jumătate a secolului al IV-lea. După anul 314, se încearcă forțat schimbare formei inițiale a creștinismului, înlocuindu-se cu ritul comun. Epifanie de Salamina consemnează acest lucru și spune: *„Biserica a fost aruncată în tulburare încă din timpul episcopilor tăiați împrejur”* (Cartea „Panarion” p. 9, s.p. 9). Tulburarea nu avea să se termine atunci, în vremea lui Epifanie, ci avea să persiste și să fie accentuată până în ziua de astăzi.

La nivelul de libertate conștientă, specific primelor 3 secole de creștinism, oamenii au perceput creștinismul ca un mod de renaștere a propriei lor vieți, iar rezultatele au fost impecabile. Când s-a pus accentul pe lege și centralizare tipică, deja lucrurile s-au schimbat radical. La nivel subconștient, omul nu se poate raporta la nimeni mai bine decât la propria sa conștiință. Cel mai bun exemplu pentru el este acela ca însuși să devină un exemplu. Altfel totdeauna va căuta refugiu, evadare sau ocolirea oricărei bariere impuse. Nici starea sa psihică nu devine mai bună, ci extrem de anxioasă, tristă, plină de remușcări și nemulțumiri. Hristos a fost singurul care i-a mulțumit pe toți. Când politica a schimbat principiile fundamentale ale creștinismului lui Hristos, oamenii au devenit din ce în ce mai triști. Ei nu-și pot exprima simțirile, dar sunt conștienți de ele, unii mai mult, alții mai puțin, în funcție de nivelul percepției.

În primele 3 secole vedem un creștinism fără legi, fără tipic omogen, fără conduite și discipline, în care fiecare creștin avea o implicare deosebită și o conduită exemplară. Hristos cunoaște într-un mod atipic, ieșit din comun și fenomenal puterea de autodisciplinare pe care o are omul. Din acest motiv, El nu-i disciplinează pe Apostoli, ci le dă încredere în ei înșiși, că

se pot disciplina singuri. El nu vine cu alte legi morale, ci le predică aceleași lucruri pe care le mai vorbiseră și mulți alții în trecut, cu foarte mici diferențe, dar care aveau să facă o diferență majoră între trecut și prezent.

Dacă Hristos ar fi pus accentul pe moralitate, Apostolii ar fi devenit imorali; dacă ar fi pus accentul pe conduită, ei ar fi devenit curioși să fie dezechilibrați; dacă ar fi pus accentul pe un caracter protocolar, ei ar fi simțit nevoia să evadeze din strâmtoare, devenind bețivi. Așa că, Hristos însuși bea cu ei adeseori câte un pahar cu vin bun și nici un Apostol nu devine bețiv. Asta pentru că abstenențele impuse au născut mai mulți bețivi decât au format cârciumile.

Vedem că Hristos nu pune accentul pe cuvintele Lui, și mai apoi îi vedem pe Apostoli că pun accentul pe ele, într-un mod spectaculos și total voluntar. El le explică, dar în același timp îi lasă să facă greșeli, să-l trădeze chiar, iar ei învață din propriile experiențe atât de multe încât ajung la desăvârșire și niciodată nu-l mai părăsesc, nici chiar atunci când El avea să nu mai fizic fie printre ei.

Datorită importanței pe care le-o acordă Mântuitorul tuturor Apostolilor și Ucenicilor, adeseori numindu-i „frați” și „prieteni”, vedem că fiecare sfat care începea cu „să nu...”, era perceput ca o protecție, o povățuire și un mod părintesc de a-și îmbrățișa propriii copii. Dacă El îi numea robi sau slugi sau îi punea să-l numească stăpânul lor, atunci orice sfat care începea cu „să nu...” ei l-ar fi perceput la nivel subconștient „să da”.

Studierea subconștientului începe la o distanță de 1800 de ani de propovăduirea lui Iisus Hristos, într-un mod relativ superficial. Constatăm că Hristos își dovedește subtil autocunoașterea sa dumnezeiască, aplicând toate metodele compatibile fiecărui substrat al subconștientului. Multe încă nu sunt descoperite nici până astăzi.

Creștinul care se implică voluntar și urmărește substraturile învățăturilor mesianice, dintr-o perspectivă lipsită de constrângeri, nu va avea nevoie niciodată de consiliere psihologică. Toată Evanghelia poartă în esență posibilitatea de a-l forma pe fiecare om, independent de o abordare mecanică sau de vreo schemă ritologică. Cel neimplicat va avea nevoie de repere, neștiind ce-și dorește să fie el însuși cu adevărat.

Reperul cel mai bun din primele 3 secole de creștinism a fost acela ca fiecare creștin să-și desăvârșească propria sa viață, devenind cel mai util exemplu pentru el însuși. Fără doar și poate, orice situație în care ne aflăm o percepem sau înțelegem așa cum suntem noi în momentul respectiv. Nu situația în sine este cea care trebuie schimbată, ci modul nostru de a percepe. Schimbând acest mod, orice situații în care ne aflăm se vor preschimba de la sine într-un fel cu totul deosebit.

Omenirea este frumoasă, cu multitudinea de evenimente, personalități distincte, caractere sau conștiințe, care viețuiesc pe același pământ. Cel mai liniștitor mod de a fi este acela când percepția, înțelegerea, viața, gândirea, temperamentul, ceea ce mă reprezintă și tot ceea ce face parte din mine însumi devin frumoase. Aceasta este cheia care va deschide ușile bunătații și renașterii omenești. Toate celelalte vor veni de la sine.

### Capitolul 3. EFECTUL INCONȘTIENT AL GÂNDURILOR

Omul este făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. El are un potențial uriaș în orice simț sau Daruri pe care le are de la Dumnezeu Creatorul, doar că trebuie să le redescopere în ordine, în timp și cu discernământ.

Cele mai limitate creații pe care le poate face omul sunt gândurile. De cele mai multe ori, ceea ce gândește se datorează influențelor dobândite prin toate simțurile. Gândurile nu sunt negative sau pozitive, bune sau rele, ci pur și simplu sunt gânduri influențate într-o mare măsură, și tot în aceeași măsură sunt doar imaginare.

Atunci când omul dobândește capacitatea de a ignora gândurile – și vom înțelege ce înseamnă – fie că le crede negative sau pozitive, după limitele cunoașterii sale dintr-un anumit moment, imaginația nu va mai naște curiozități pe care să le urmeze. Atunci când le ignori, gândurile rămân inofensive.

Starea de a te implica în ceea ce nu ești, desprinzându-se de ceea ce ești cu adevărat, îți poate dovedi una dintre iluziile imaginației. Pentru a înțelege mai ușor ce înseamnă acest lucru, să ne imaginăm doi struguri, unul alb și celălalt negru, ambii având boabe mari. Celui alb, categoric, îi vom da gustul dulce-acrișor, iar celui negru, gustul acru. Dacă nu va fi vremea strugurilor, când citești aceste rânduri, sigur îți va fi poftă de acea aromă a strugurilor albi. Prima dată, iluzia gândului ne face să le dăm culoare și splendoare, iar adâncirea în gânduri ne va determina să le dăm rafinamentul gustului celui alb și acreala celui negru.

Una dintre cele mai simple balanțe de concluzii ale omului este că tot ce are culoarea albă reprezintă pozitivul, iar ceea ce are culoare neagră, bineînțeles, simbolizează negativul. Dacă am fi ignorat gândul în momentul de debut al catalogării strugurilor, încă puteam conștientiza că aceștia nu există, nu au culoare, nici gust și nici o importanță materializabilă. În viața reală, simbolurile au rolurile lor bine definite, dar, în iluzie, nici spațiul în care se desfășoară nu există în mod real și nici nu pot avea o simbolistică, până ce omul nu-și pierde vremea să le analizeze.

Gândul lăsat liber, chiar cu o plăcere de a-i analiza iluziile sale, poate crea singur două influențe, una pozitivă și alta negativă. Când le dai frâu liber și te adâncești în ele, cam atunci când nu ai implicare în nimic concret, cele două influențe se pot contracara între ele, ceea ce anumite confesiuni religioase numesc „războiul dintre gânduri”. Momentul în care tabăra pozitivă iese învingătoare din acest război trebuie să ne determine să ne adresăm două întrebări logice. Cuvântul „logic” i-ar deranja pe unii dintre semenii noștri, dar pe parcurs vom înțelege de ce îl folosim. Până atunci, prima întrebare logică este: Cine cu cine se bate în această imaginație? Două părți ale unui singur gând. Este asta o educație sănătoasă, din punct de vedere rațional, devreme ce gândurile nu există și nici armele imaginare care se îndreaptă una spre alta? Firește, până la momentul adâncirii, ele sunt simple gânduri inofensive, care nu există în mod real, decât sub forma unor iluzii. Astfel, timpul util devine folosit într-un scop inutil.

Cheia luminării minții nu este nici pe departe bătălia dintre două lucruri imaginare, dar nici victoria care nu există în mod real, ci tot imaginar. Cheia care poate elibera de multe

„ispite” este a nu te adânci în nici un gând încă din momentul de debut. Unii oameni, pentru că nu au fost învățați să se desprindă de viața imaginară și să se înrădăcineze cât mai profund în viața conștientă și reală, ajung la un moment dat să vorbească singuri.

Eliberându-te de poverile pozitive sau negative ale gândurilor, amândouă fiind ficțiuni care-ți răpesc într-o oarecare măsură din timpul constructiv, poți înțelege ce înseamnă să trăiești în prezent, adică să fii conștient. Prezentul nu se desfășoară acum, ci în permanență acum începe. În cele ce urmează va fi vorba despre problema psihozelor și de „binele care face rău”, dintre care unul este adâncirea în irealitate și zăbovirea între lucruri imaginare.

Omul se poate elibera singur de gânduri printr-o respirație adâncă și schimbarea monotoniei cu o stare de implicare conștientă. Astfel, poți rosti o singură dată, cu bucuria eliberării: „Doamne!”, să respiri o dată sau să bei o gură de apă care a stat liniștită într-un pahar, ceea ce te ajută foarte mult să te trezești la viața reală, neraportat la ficțiunile imaginației sau la ce vezi sau afii. Această neraportare la absolut nici o concluzie îi dă un potențial foarte mare conștiinței de a înfăptui un nou început, oricând și oricum. De asemenea, trebuie să știm că și concluzia este tot o limită a convingerilor de până în prezent și tot o imaginație.

Mintea omului nu poate fi oprită niciodată. Tot așa nici gândul nu stă, chiar dacă dispăre o scurtă perioadă de timp, are grijă imaginația să repara, nu-ți face probleme pentru asta. „A-ți sta mintea în loc” este un proverb care se referă la un grad mai mic sau mai mare al nebuliei, dar nici atunci gândul nu dispăre cu desăvârșire, ci capătă alte nuanțe mult mai „implicate” în crearea de influențe asupra realității raționale a omului, și majoritatea sunt doar subiecte fictive, ireale.

Ce face imaginația când noi dormim? Creează vise în mod continuu, chiar dacă pe unele nu le mai ținem minte. Dacă nu te adâncești în imaginație, nici visul nu te poate influența. El nu este o influență materializată sau care poate să te domine, dacă îl limitezi la ceva inexistent, ireal, sau care nici nu ajută și nici nu dăunează, dacă nu-l iei în seamă. Omul are atât de multe părți ale conștiinței sale, darurile naturale ale Creatorului, încât cele mai naive influențe de care ne-am putea agăța sunt gândurile de ziua sau visele, adică gândurile nopții.

În orice moment al zilei, efectul imaginației este acela de a te desprinde un timp de viața reală, de ce se petrece sau de ce poți face. Vedem că unii oameni ajung să creadă în ființe imaginare și acesta se discută la nivel internațional, încă din antichitate. De ce cred ei asta și de ce sunt atât de convingși de existența lor, căutând surse și resurse și orice le-ar putea dovedi existența? Pentru că cea mai mistică parte a minții este imaginația.

Mintea are două părți componente: memoria și imaginația. Printre multe alte lucruri pe care le poate face, mintea ne ajută să păstrăm informații, iar imaginația să le aprofundăm până la un anumit punct al cunoașterii, adică până la nechibzuința și limitele fixate ale ambiției. Atunci când întrebuițăm imaginația într-un mod defectuos, tot așa și rezultatele sale vor fi aleatorii sau accidentale. Haosul imaginar îi determină pe unii oameni să se manipuleze între ei prin ficțiune, pentru că găsesc punctul slab și vulnerabilitatea celuilalt sau chiar a unor mase mari de oameni.

O expresie folosită de secole este aceea de „imaginație bogată”. Imaginația nu poate fi nici bogată, nici săracă, ci depinde de potențialul cu care o folosești, în scopuri reale sau în



scopuri imaginare care, ori nu le realizezi, ori sunt irealizabile. Din acest motiv apare traiectoria ambițiilor. Ești conștient într-o oarecare măsură că nu poți realiza, dar te încapățânezi că vei putea înfăptui, crea sau descoperi. Ambiția este una dintre acțiunile nechibzuite ale omului. De multe ori sunt lucruri pe care trebuie să le realizezi și le ignori; iar acelora care nu ar reprezenta ceva existențial pentru tine, le acorzi o atenție deosebită și apoi descoperi că doar ai pierdut timp, fără să compensezi eforturile.

Imaginația nu poate fi bună sau rea, dulce sau sărată, influentă sau neinfluentă, decât dacă te preocupă în mod special ficțiunea. Poți face asta să scapi de plictiseală, dar este cel mai slab mod de a te implica în propria viață. Trăim să ne bucurăm de multe și să ne folosim cu ceva din această călătorie prin viață, nu să ne plictisim. Plictiseala poate fi înlăturată cu orice altceva, într-un mod constructiv, dar nicidecum cu un mod fictiv și ireal de raportare la viață. Firește, sunt și oameni care s-au distanțat de diferite stări negative și evenimente nefericite prin care au trecut, aducându-și aminte de întâmplări frumoase sau imaginându-și diferite lucruri. Nu este nimic în neregulă. Toți ne imaginăm 24 de ore din 24, chiar și când dormim, însă, dacă mare parte din zi suntem mai mult timp preocupați de irealitate, atunci chiar este o problemă.

Dacă te dezlipești de gânduri și imaginația cu roade fictive, poți trăi prezentul absolut și-ți poți fructifica potențialul, care este nelimitat în creștere, pe toată perioada vieții, indiferent cu care simțuri sau părți l-ai folosi. Aici putem constata că nu aduce nici un beneficiu întrebarea „cutare s-a mântuit?”, dacă noi nu trăim propria lucrare, la un nivel ridicat al potențialului, în absolut tot ceea ce facem. De aceea, să nu avem niciodată scopuri, nici măcar de a ne mântui. Scopul fixează limite, direcții, dar nu poți fi pe deplin conștient dacă poți merge pe liniile strâmte, auto-trasate. Scopul de a te mântui apare din cauza ideii că mi-ar plăcea asta. Atunci când te așezi pe tine în primul plan, lucrezi pentru tine și pentru că ți-ar aduce un beneficiu, începe să se schimbe gândul în egoism – o altă lucrare a imaginației scăpate de sub auto-control.

## **Capitolul 4.** **DEVOȚIUNEA VOLUNTARIATULUI**

Atunci când îmbrățișezi creștinismul, dar în prim plan ești tu, chiar dacă spui cu vorba că este Hristos, vei avea nevoie de foarte multe argumente și în permanență altele noi. La un moment dat, setea de argumente naște nesfârșite curiozități, dorința de a te ruga aproape continuu, dar în mod plictisitor, fără rezultate, încât, pronunțând repetitiv formule, apare neîncrederea în tine însuși. Creștinismul lui Hristos nu sufocă viața unui om, tocmai pentru ca fiecare să nu-și înlocuiască absolut cu nimic încrederea în sine.

În momentul în care multele argumente creează subconștientului starea de suprasaturație sau plictiseală, apare dorința de a găsi o certitudine în cel mai mistic mod posibil: miracolele. Căutarea minunilor apare după ce ne desprindem de conștiință, nu o folosim la capacitatea ei reală, iar nivelul nostru de implicare interioară este foarte redus. Din acest motiv, pierdem pe drum noțiunea de voluntariat și cerem ca totul să se petreacă din senin, după cum ne dorim.

Ei bine, dacă argumentul nu a făcut ordine, minunea cu atât mai mult va crea o iluzie de uimire temporară. Uimirea se răcește în timp și iarăși revine setea de a căuta numai minuni, până ce ne plictisim din nou și devenim indiferenți, inactivi sau incapabili de a gestiona o situație.

Inițial, căutarea minunilor multe și dese induce o plăcere deosebită și o garanție mai mare decât argumentele. Ce înseamnă pentru un om care nu a fost echilibrat în direcțiile precise? Se abate la toate teoriile, meseriile, cunoștințele, învață din multe câte puțin, dar nu folosește nimic la nivelul profesionist. Ce se poate întâmpla atunci când el constată că una dintre multele minuni în care a crezut este falsă? Cade instantaneu în ateism. Și de ce spunem cade? Pentru că parcursul său printre argumente, învățatură, trăire, implicare și tot ce l-ar fi putut ține prezent în viața reală l-au dus în permanență într-o coborâre incertă și nu într-o urcare realistă. Fiecare dintre noi cunoaște cel puțin o persoană care să nu observe mai nimic din sfaturile lui Hristos, în afară de minuni și paranormal. De ce se întâmplă așa? Pentru că, în general, omul devine mai receptiv la situațiile miraculoase și la știrile care nu se referă în exclusivitate la el sau la o situație prin care ar putea trece vreodată.

Acest fel de abordare dovedește că persoana nu s-a dăruit creștinismului, ci a dorit să-și dăruiască lui creștinismul. Pentru el nu Hristos a fost în primul plan al creștinismului, ci dorințele sale proprii, scopurile, poftele și plăcerile. De aceea, mulți dintre căutătorii de minuni au alergat toată viața după așa ceva, iar spre sfârșit, și-au pierdut treptat cheful și au plecat din această viață foarte indiferenți sau mai necunosători decât au intrat în creștinism. Asta nu din vina lui Hristos, nu din vina Apostolilor, a creștinismului în general, ci a felului în care, pentru individ, dorințele sale au fost totul, iar cuprinsul creștinismului nu a reprezentat altceva decât crearea unei forme de auto-slujire.

Unii oameni nu îmbrățișează creștinismul, eliberați de propriile plăceri, chiar și bune în aparență, dar folosite într-un fel extrem de pătimăș. Aceștia, la un moment dat, ajung să se mânia la propriu când nu li se îndeplinesc dorințele, adică motivele pentru care ei aleg această confesiune, fără să aibă vreo precizie în viziuni. Practic, nu ei slujesc creștinismului, ci creștinismul trebuie să le slujească mofturile lor. Ei bine, nici un meșter care nu pune suflet și dăruire de sine în arta pe care o face nu va face o artă perfectă și niciodată nu va căuta perfecționarea și profesionalismul. În creștinismul realist, nu poate fi vorba de limite de acest fel – „cunosc, am ajuns până aici, de acum pot să dorm liniștit”. Nu, dimpotrivă, un meșter dăruit nu se mulțumește niciodată cu nivelul potențialului său actual, ci caută să sporească permanent.

Este cineva care ar avea puterea să-i ceară lui Dumnezeu exact ceea ce nu-și dorește? Este cineva care are puterea să nu ceară chiar nimic? Acela este apogeul voluntariatului, în care mă implic fără să aștept ceva anume. În caz contrar, bunăvoința dispare, este acaparată pe deplin de cerințe și pretenții, mai mari decât ceea ce oferim sau decât ardoarea cu care ne implicăm. Aici putem vedea că, de multe ori, trăim creștinismul de parcă el ne este o descoperire datorată nouă, iar Hristos devine un angajat cu normă întreagă, care are obligația permanentă de a face tot ceea ce nu facem noi. Ce ireal de frumos ar fi fost să se întâmple așa și totul să pice din cer... Atunci, unde ar mai fi logica hărniciei? Nicăieri.

Hristos le spune Sfinților Apostoli, lucrezii creștinismului din toate timpurile: „nu voi M-ați ales pe Mine, ci Eu v-am ales pe voi”. Ce frumos! Și nu au dus lipsă de nimic, dar unii am ales să ne trăim prezența în creștinism de parcă noi l-am ales pe Hristos, pentru ce ne place nouă, nu pentru ce i-ar plăcea și Lui. Uneori vedem că nu ne cunoaștem rolul imens în acest creștinism, tocmai pentru că alții ne-au limitat la nivelul de copii, care doar cer și nu depun nici un efort pentru a obține. Chiar și așa, nu trebuie să deznădăjduim sau să aprofundăm coborârea, pentru că la momentul potrivit vom înțelege mai mult decât ne închipuim.

Ce înseamnă să fii cu adevărat creștin? Să te dăruiești cu implicare în creștinism, precum o face orice voluntar din orice altă instituție. Vedem că pentru societățile lumii putem fi voluntari, dar pentru noi înșine nu putem fi. Totul se rezumă la scopurile noastre, care, după o vreme, se dovedesc a nu fi fost dintre cele mai bune și le abandonăm. Atunci este ușor să abandoneze cineva un scop, după ce nu-i mai trebuie, dar, când ținea de el ca de lumina ochilor, crezând că are să dureze o veșnicie, bineînțeles că Dumnezeu era vinovatul dacă nu se îndeplinea. Dumnezeu nu face lucruri inutile, doar pentru că ne plac nouă pe moment.

De ce după o vreme vedem că cerințele noastre „înalte”, adresate lui Dumnezeu mai mult cu iz de impunere „vreau aici și acum”, devin neinteresante și treptat alegem să renunțăm la ele? Pentru că ne-am raportat la o situație și la o circumstanță din acel moment. Viața rareori își repetă cursul și chiar dacă se întâmplă ceva într-un mod repetitiv, vom vedea că circumstanțele sunt mereu diferite. Împrejurările sunt limitele peste care nu credem că vom trece sau că nu se poate trăi fără împlinirea cutărei realizări. Asta numai pentru că ceva ne-a constrâns, ne-a impus o limită. De aceea trebuie să continuăm parcursul nostru spre desăvârșire și să putem înțelege cât de minunat este parcursul unui creștin cu adevărat implicat.

Avem pildele Sfinților Mucenici. Unora dintre noi li se pare că Mucenicia este cea mai grea și josnică modalitate de a-ți afirma apartenența în creștinism, și-l judecă pe Dumnezeu „de ce nu s-a implicat să-i salveze pe acei oameni”? Unde era El? De ce nu a reacționat? De ce a îngăduit așa ceva? Este ceva oribil! În schimb, cei ce au luat Mucenicia au trăit-o, au trecut prin ea și nu și-au adresat aceste întrebări. Dacă ar fi făcut-o, oricând puteau renunța la creștinism, pentru a mai trăi câțiva ani. Ei nu l-au judecat pe Dumnezeu, ci au ales să fie voluntari absoluți. N-au venit în creștinism cu pretenții mai mari decât aporturile, ci dimpotrivă, au adus aportul suprem și n-au mai judecat pe nimeni pentru nimic.

Avem multe de experimentat, până a înțelege ce înseamnă să fii creștin de bunăvoie. Mucenicii nu au venit în creștinism determinați de nici un scop și tot așa au plecat. Credeți că au luat mucenicia pentru că le convenea să se mântuiască? Dimpotrivă, și-au îndeplinit misiunea și n-au înlocuit voluntariatul cu scopurile. Trebuie să recunoaștem că nu-i dată oricui tăria de Mucenic, până nu devine mai puternic decât scopurile sale de scurtă durată.

Când omul devine un scop și nu are scopuri mai mari decât cele pe care le oferă, se dezbracă cu adevărat de sine însuși, de orice interes, egoism, egocentrism, dualism și altele. El devine el și atât, fiind fericit pentru darurile naturale, pe care le are de cultivat. Dimpotrivă, tocmai atunci când pleci la drum cu scopurile și interesele stabilite, parcă nu se împlinesc, nici de le-ai ruga frumos. Oare de ce? Pentru că nu sunt scopurile vieții noastre, ci ale egocentrismului, care, din orice unghi ar fi privite, nu sunt altceva decât o mândrie a unui copil care încă mai crede că tot ce-și dorește trebuie îndeplinit numaidecât.

Uneori, scopurile prea multe și prea mari îl împiedică pe om să se maturizeze. Copilul crede că tot ce vede i se cuvine, nu trebuie să muncească pentru nimic, ci pentru el sunt create. După ce trec anii, se maturizează natural și își schimbă principiile, modul de a gândi, de a obține cutare lucru prin propriile forțe și vede că viața lui, în sfârșit, capătă un contur. Îi place că este independent financiar, dar, după ce apar copiii, încep să curgă și lipsurile. Abia atunci înțelege și el ce înseamnă să ceri și să nu te implici, fie că ești prea mic, apoi intervine lenea absolută a multor adolescenți. Oare, nu a fost și el la fel? Ba da, dar, pentru că privește cu ochii lui, vede conflictul ireal dintre generații. Abia acum vede și el că este și greu, dar și frumos să fii părinte. Parcursul vieții firești ne învață, dacă luăm lecții de la tot ce se petrece în jurul nostru, ce înseamnă să fii un creștin adevărat și nu un copil nesățios.

## **Capitolul 5.** **EMOȚIA FURIEI (MÂNIA)**

Excesul de supărare, frică sau disconfort duce la starea de furie sau de mânie. Această stare, deși nu este deloc plăcută pentru persoana care o experimentează, este totuși un rău voit pe care și-l face singură. Orice om este conștient că, în momentele de furie, nu poate să fie nici atent, dar nici să se relaxeze în vreun fel sau altul.

Furia apare prin mecanismele cognitive ale omului, precum:

- memoria – își aduce aminte o jignire;
- senzația – i se pare că i-a fost spus un cuvânt care nu este deloc binevenit;
- imaginația – i se pare că acea jignire este mai mare decât în realitate, pentru a o ignora;
- limbajul – apelează la replici pe măsura atacului.

„Aprofundând” stările furioase în care se află, omul destabilizează atât întregul organism, cât și procesele reglatoare pe care le deține, printre care: motivația – deși nu are prea multe argumente pentru a-și face rău singur, el se încrede într-unul sau în câteva presupuse argumente, pentru a jigni la rândul său; afectivitatea – renunță la orice formă de afecțiune, compasiune sau prietenie, pe o durată temporară, înlocuind totul cu senzația că este afectat. În realitate, nimeni nu poate să fie afectat de o jignire atât de mult cât își poate închipui; voința – își dorește să se apere, să câștige o dispută sau să apere pe cineva apropiat, lucru care va accentua conflictul și nicidecum nu-l va aplană; atenția – omul mâniat se concentrează în momentele de furie doar într-o singură direcție și cu un singur scop, fapt care îi amplifică exponențial starea de iritare; temperamentul – schimbarea completă a felului pașnic sau liniștit de a fi într-unul agresiv, verbal în fază de început și fizic într-o stare conflictuală mai avansată, acest lucru cauzând creșterea circulației sanguine și, mai devreme sau mai târziu, poate determinând accidentul vascular, infarctul sau decesul.

În momentele de furie, toate simțurile sunt paralizate parțial, precum și procesele de creativitate, aptitudine sau chiar caracterul propriu al individului. Înainte de a cădea într-o capcană a furiei, este bine pe cât se poate să apelăm la funcția de autocontrol și de ce nu, la ignorare totală a stimulului. Nimeni nu este atât de rău, încât să ne determine să fim furioși, cât este factorul care l-a determinat să fie agresiv faptic sau imaginar - verbal. Capacitatea de

a gestiona situațiile în care ne aflăm aparține discernământului, dar se obține prin puterea rațiunii.

Atunci când devenim furioși, este o dovadă că nu ne stăpânim și nu ne controlăm temperamentul suficient de bine, încât să nu ne poată tulbura nimeni rutina liniștită a momentului prezent. Din acest motiv, furia de moment nu este într-o legătură desăvârșită cu prezentul, ci cu trecutul sau cu viitorul imaginar. În cele din urmă, după câteva ore sau mai mult, fiecare parte a acestui conflict constată că nimic nu mai merge cum trebuia în propria sa viață și va avea tendința să aprofundeze starea, dând vina pe cineva. Vinovăția, în consecință, nu aparține celui ce a greșit într-o vorbă, ci celui care devine furios.

Pentru a putea gestiona stările nervoase, este necesar să cunoaștem emoțiile și să le folosim ca atare. Emoțiile oamenilor sunt percepute în două feluri: pozitive și negative, însă în realitate pot fi folosite într-un mod pozitiv sau negativ.

Emoțiile percepute negativ:

- Tristețea, regretele sau supărarea;
- Desconsiderarea, dezgustul sau disprețul;
- Nesiguranța, teama, frica sau spaima;
- Suferința sau durerea;
- Părerea de rău sau rușinea;
- Furia sau mânia.

Felul emoțiilor pe care le trăim este generat de starea în care ne plafonăm în acel moment și se poate schimba în orice moment din negativ în pozitiv. Starea de bine este lesne de dobândit de către oricare om, pentru că este mult mai atractivă decât starea sau părerea de rău. Aceasta din urmă poate fi adresată către o persoană sau grup de persoane din exterior către mine, și de cele mai multe ori are un fundament trecut de timp și mai puțin de viitor.

Emoțiile percepute pozitiv, care sunt și procese reglatoare:

- Bucuria și fericirea;
- Aprecierea abilităților personale sau ale altor persoane;
- Curajul și bunăvoința;
- Ignorarea stării de suferință;
- Aflarea de modalități constructive, posibilități sau oportunități;
- Aplanarea sau medierea;
- Conștientizarea, conștiinciozitatea;
- Dragostea, pacea, împăcarea.

Aceste stări variază în funcție de voința omului. Dacă el nu-și dorește să fie jignit, nu va fi jignit de nici o vorbă, oricât ar fi de negândită în momentul formulării de persoana care trece printr-un moment de inconștientă. Pe de cealaltă parte, persoana care receptează și reformulează jignirea o face tot într-un moment de inconștientă. Singurul moment care oprește parcursul emoțiilor spre furie este procesul de conștientizare. Nimeni nu oferă jignire, dacă nu se simte constrâns de o jignire.

În momentul în care devii absolut conștient, înainte de a cădea pradă furiei, ai experimentat propria aptitudine de a anticipa îndreptarea situației. Furia este o stare generată în grabă și tot la fel poate fi oprită, în grabă. Observăm adeseori că oameni simpli, fără prea

multă pregătire sau cultură, reușesc să-și păstreze echilibrul și să nu se lase afectați din cauza unor lucruri banale. Această capacitate depinde de controlul propriei voințe.

Comportamentul impulsiv nu se moștenește genetic, însă poate fi dobândit prin educație, de la cel puțin unul dintre părinți. Copilul încă folosind conștiința implicită, adică starea de debut a conștiinței propriu-zise sau conștiința simplă, reflexivă, care se găsește și la animale, adună tot felul de informații din casă și mai puțin din societate. Aici își formează repererele și alege un model de urmat, chiar și într-un mod inconștient. Mulți părinți dau vina pe societate pentru nereușitele copiilor, însă ignoră propria lor vină de a le impune să facă ceva, cu furie, crezând că așa se fundamentează cunoașterea. Aceasta a fost una dintre problemele critice în care regimul comunist a împins omeniarea.

Constrâns de unul dintre părinții furioși, copilul poate avea rezultate bune, dar după momentul adolescenței, părintele îi reproșează: „vezi, dacă nu te educam, nu ajungeai ceva în viață”. Sunt o mulțime de părinți care își tratează copilul ca pe o completare a propriei lor personalități, nu ca pe niște oameni în formare, care-și definesc propria lor personalitate. După o vârstă, copilul care odinioară făcea anumite lucruri foarte bine din reflexe mecanice descoperă că a dobândit un dezechilibru, adică acela de a deveni furios extrem de repede.

Când copilul devine furios, un părinte care nu este deloc echilibrat și nu oferă un exemplu de cumpătare se va înfuria pe furia acestuia. Fiind mai nepregătit pentru a ține piept unei confruntări, copilul poate să cedeze și aduce satisfacție părintelui său. Acest succes este doar pentru un moment, pentru că părintele a reușit să-i distrugă echilibrul propriului său copil. El nu este conștient, însă acțiunea desfășurată este un atac la adresa celui mic. Din același motiv, durata de viață scade considerabil în ultima perioadă, pentru că suntem formați, încă din copilărie, să ne deprindem cu ura sau cu mânia.

Omul ajuns la maturitatea fizică nu este neapărat matur psihic. Acest lucru stârnește înșuruite polemici între generații (conflictul dintre generații), în care cel mai în vârstă se crede superior celui mai tânăr. Un înțelept în adevăratul sens al cuvântului nu se crede superior nimănui, dar nici inferior, ci o parte egală a unui dialog. Principiul egalității dintre două persoane, indiferent de diferența de personalitate sau de vârstă, nu va stârni conflicte.

Furia pornește foarte ușor la oamenii care sunt dependenți de stări sau nevoi precum: alcoolul, tutunul, habotnicismul sau fanatismul religios, dorința permanentă de a fi sluga banilor, progresele luxului și mai ales o viață deloc echilibrată. Același lucru se întâmplă și în cazul persoanelor care nu-și îndeplinesc nevoile firești ale vieții organismului. În imaginația că pot trăi în afara trupului, cu timpul, printre decăderile frecvente pe care ajung să le experimenteze, se numără și cele nervoase.

Mânia, într-adevăr, vine din exterior, însă echilibrul propriu ne poate ajuta să nu-i dăm curs. Omul are această capacitate spirituală de a putea rămâne liniștit și pașnic în orice situație, dar numai dacă își dorește cu adevărat.

Expresia „Doamne, îndepărtează mânia de la mine” nu a îndepărtat-o de la nimeni decât pentru un scurt moment. Reformularea expresiei „Doamne, dă-mi putere pentru că vreau să nu mă mâni” și a deveni conștient pentru ceea ce-mi doresc cu adevărat mă vor face imun în fața oricărei stări de furie. Se pune foarte mult accent pe credință, însă Hristos a pus cel mai mare accent pe voință. Credința este un factor, dar voința proprie reprezintă totul din ceea ce ne definește, facem sau gândim.

Se pot reabilita singuri oamenii care au deprinderi grăbite spre furie? În mod firesc, categoric că se pot îndrepta. Degeaba stai cu cartea de rugăciuni continuu în mână, dacă nu-ți petreci mai mult timp fructificându-ți voința faptic.

Majoritatea oamenilor care se roagă mecanic devin furioși dacă sunt întrerupți sau deranjați. Ei bine, rugăciunea mecanică este una nervoasă, din care în orice moment schimb pacea cu bâta. Dacă rugăciunea este una conștientă, în orice moment poate fi întreruptă și reluată, fără ca omul să se simtă deranjat de ceva. Senzația că ceva mă deranjează vine tot din impulsul inconștient că viața mea, felul de a fi și de a mă organiza sunt într-o stare deranjată.

Unii teologi formatori de opinii greșite despre puterea omului de a se chivernisi pe sine însuși dau vina pe diavol când vine vorba de mânie. Teologii din istorie, care au dorit să îndrepte ceva, nu au dat vina pe nimeni, ci au găsit cauza propriilor noastre nereușite sau stări negative în felul de a ne impune propria voință în propria viață. Din același motiv, Hristos nu învinuiește exteriorul pentru problemele din interior, ci spune: *„toate câte voiți să vă faceți vouă oamenii, asemenea și voi faceți lor”* (Matei, cap. 7, vers. 12). Proverbul românesc coincide perfect cu acest sfat mesianic: *„Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face”*. Nimănui nu-i place să fie înfuriat, nici să devină furios. Principiul reciprocității, în îndreptarea pașilor spre împăcare și nu spre furie, este acela de a nu reacționa furios, oricât ar fi de furios celălalt. Prin acest fapt, o mare parte din furie poate fi domolită.

Nimic nu este cu neputință, dacă omul are voință mai mare decât reacțiile instinctive. În schimb, deformarea personalității spre egocentrism, atât în cele cotidiene, cât și în cele duhovnicești, te face să devii furios pe oricine nu rezonază perfect cu propria ta personalitate, cu modul tău de a gândi, a crede sau de a fi. Oamenii nu pot fi identici, ci numai asemănători. Totuși, nici punctele care ne unesc, dar nici cele care ne despart, nu pot avea influență asupra conștiinței de sine, ci numai asupra conștiinței implicite.

În perioada comunistă, expresia „ce mănânci, aceea ești” avea o mare notorietate. Astfel, omul uită să existe, pentru că trebuie să mănânce, să se teamă ca nu cumva să-i lipsească mâncarea, în timp ce devine indiferent dacă-i lipsește cu desăvârșire rațiunea. În consecință, omul este ceea ce gândește, și prin felul în care își îmbogățește conștiința, poate să se schimbe în orice moment și să se bucure sau să fie fericit.

Cât de folositor este un om care reușește să evite un conflict? Într-adevăr, sunt lucruri conflictuale în orice moment din viață, iar contradicția are locul și rolul ei în istorie, în religie sau, mai ales, în viața personală. Nu ține totul doar de intuiție, ci de mulți alți factori, mecanisme psihice și abilități umane. Dumnezeu l-a făcut pe om atât de complex, încât nici la ora actuală nu sunt cunoscute o sumedenie de capacități pe care le are această creație, nesemnificativă judecând după statură. Totuși, lăsând de o parte ideea parcursului evoluției științifice și medicale, încă din antichitate s-a descoperit această capacitate a fiecărei persoane de a reuși exclusiv prin propria voință să-și prefacă starea lăuntrică dintr-una de tulburare într-una de pace.

Bagajul genetic al fiecăruia, cu felul în care reacționăm la stimulii din exterior, ne însoțește întreaga viață. În același timp, pornind de la emoțiile native, ne putem dezvolta abilitatea de gestionarea reacțiilor sau modul în care interpretăm o emoție ca fiind sau nu una negativă. Cea mai nocivă reacție la furie este a celui care are un temperament coleric.

Un alt factor care determină vulnerabilitate mare în fața furiei este a trăi din inerție, fără să ne cunoaștem pe noi înșine. În acest sens, este necesar să ne cunoaștem propriile semnale care avertizează în mod natural apariția unei stări de disconfort, care poate duce la mânie. Cunosându-ne pe noi înșine, vom reuși să oprim furia încă în stare controlabilă sau să o blocăm la acel nivel, până scade și gradul de tensionare a temperamentului celeilalte persoane. Victoria în fața oricărei astfel de stări este cumpătarea. Chiar dacă ne pierdem liniștea pentru un moment, măcar să nu ne înfuriem și să pierdem orice control asupra noastră.

O dată căzuți în extrema furiei, nimic nu mai funcționează de nici un fel: nu putem învăța, aplană conflicte, nu putem lua decizii corecte, vocabularul va deborda de cuvinte pe care s-ar putea să le regretăm ulterior și cădem pradă multor alte lucruri dăunătoare. Din cauza acestui blocaj în care ne poziționează furia, o putem cataloga ca fiind mama tuturor răutăților care sunt sau urmează să apară. În aceeași măsură, cunoscând ceea ce putem face fără să ne înfuriem absolut deloc, prin simpla voință de a face lucrurile să evolueze în bine, vom reuși.

Ești într-o confruntare cu o persoană furioasă? Încearcă să-i accepți descărcarea furiei într-un mod cât mai acceptabil pentru el. Nu-i da replică, pentru că așa cazii în aceeași prăpastie. La un moment dat, singur îți va da seama unde a greșit, și în această situație, nu-l întoarce înapoi, reproșându-i. Bucură-te că și-a spus toată nemulțumirea și lasă lucrurile să decurgă de la sine.

Pacea naște pace. În nici un caz nu se va aplană nimic, dacă vei ignora acea persoană, ci, dimpotrivă, vei fi considerat vinovat sau laș. Retragerea prin ignorare nu face decât să întetească furia. Așteaptă un moment, vino cu o soluție scurtă, pentru că omul furios nu este capabil să facă față filozofilor lungi. Din ce simplifici dialogul, va fi diminuată și starea sa de furie, întâi spre a-și menține doar supărarea și apoi spre a reveni la normal.

Cu toții am fost furioși în viață. Pentru că am trecut prin această experiență, subconștientul a păstrat o informație de care foarte puțin suntem conștienți uneori. Ați observat că în momentele conflictuale, convingerile complică lucrurile? Fiecare își dă replica dorită, din perspectiva propriei convingeri și, de regulă, sunt mai multe în momentul furiei. Din cauza aceasta, neputința gestionării propriilor convingeri și direcționarea lor spre un parcurs pozitiv duce numai spre stări conflictuale. Aici trebuie să stăpânim foarte bine noțiunea de integrare și de adaptare.

Trăind eu în mine însumi, închis doar pentru binele meu, „pentru liniștea mea”, nu găsesc nici integrarea, nici adaptarea, ci doar izolare, tristețe și dezechilibru. Să mă dezbrac de egocentrism, chiar și de convingerile bune, dându-le la o parte dacă situația în care mă aflu o cere, ține de capacitățile dobândite de a face față orgoliului, adică celei mai dăunătoare convingeri, atât pentru sănătatea mintală, cât și pentru cea fizică.

Convingerile care, la un moment dat, duc spre furie sau oricare altă emoție negativă sunt convingeri personale care împiedică integrarea. Din această cauză, cel ce suferă cel mai mult sunt eu, pentru că receptez orice impuls negativ. Când reușesc să nu mai fiu fixat, conștientizând că viața omului nu este formată din convingeri, credința mea nu se ghidează după egocentrismul cuiva sau cel personal, încep să-mi formez propriul reper, în adâncul subconștientului, care va fi cel mai potrivit cu propria mea conștiință. Fixațiile convingerilor



sunt deranjante chiar și pentru cel ce dorește să ducă o viață liniștită. Cu ele înlăuntrul său, inevitabil tot la furie va ajunge, chiar și dacă ar sta singur într-o casă sau într-un sat părăsit de lume.

Cutuma societății în care trăim de secole este tocmai aceea de a forma, în fiecare țară, în fiecare regiune, confesiune sau clasă socială, convingeri mai multe decât abilități. De pildă, în fiecare regiune, omul este convins că totul este drept în mediul său, de la credința confesională, până la aplicarea ei mecanică și ritologică sau de la tradiții și obiceiuri ale zonei, până la închiderea totală în acestea. Cu toții am observat că fiecare confesiune cu o abordare politică are mai multe convingeri decât soluții. Oamenii știu că ceva nu trebuie făcut, dar, în același timp, sunt neputincioși când vine vorba despre soluțiile care trebuie aplicate problemelor iminente în orice comunitate. Din acest motiv, oricare om de pe fața pământului intuiește când ceva nu funcționează bine. Este evident faptul că, dacă planul de idei dacă este greșit, niciodată nu va fi definitivă o idee, oricât de bună ar fi ea.

La același capitol, vorbind tot despre convingerile religioase, vedem că fiecare țară are propriile sale convingeri tipiconale, propriile repere, pe care adesea le divinizează, și propriile mentalități. Între timp, descoperim că parcursul actual al creștinismului nu este nici pe departe unul unitar, așa cum a fost lăsat de Hristos, ci, în timp, a fost influențat din toate părțile și tras în diferite direcții. Acest lucru ne demonstrează, ca și în cazul furiei, că orice complicare a cursului firesc al lucrurilor îi poate cauza omului mai mult rău decât bine.

Dumnezeu l-a făcut pe om o adevărată minune. Doar pentru a vedea o pasăre zburând, se pun în funcțiune o multitudine de mecanisme psihice, funcții, simțuri și senzori, încât observația lui să fie mult mai simplă și înlesnită. Dacă ne conștientizăm resursele interioare de care dispunem, fără doar și poate vom fi capabili să depășim orice situație, iar dacă ceva nu a mers cum trebuie în trecut, provocând anumite pagube, trebuie să învățăm să nu ne blocăm sau să ne plafonăm pentru ceea ce am pierdut, ci să ne bucurăm de tot ceea ce ne-a rămas. Viața nu este complicată, dacă noi nu o complicăm. Orice rău voit, precum și furia, poate fi abandonat prin voința noastră de a deveni propriile repere în viață.

Robul oricărei patimi, chiar cel robit fizic de altă persoană, nu va fi capabil să conștientizeze răul care i se face, pentru că este stimulat să se gândească la răul care i-ar fi putut fi făcut de alții în libertate. Noi vedem că Hristos a spus: „*adevărul vă va face liberi*” (Ioan, cap. 8, vers. 32). Firește, dacă ceva nu aduce libertate conștiinței, în sensul cel mai bun al cuvântului, acela nu este un adevăr profund, ci o convingere, sau o constrângere a unei robii, de mai mult sau mai puțin timp. Societatea l-ar dori pe om mai degrabă iute spre furie decât liber. Acum nu mai depinde de societate, dacă omul începe să conștientizeze. Hristos i-a sfătuit pe toți să facă pași spre desăvârșire, nicidecum să stea robiți de propriile patimi sau de alții. Până a ajunge la măsura desăvârșirii, este primordial a ne cunoaște cât mai mult și cât mai bine pe noi înșine. Ce n-a fost bine știm deja, acum trebuie să experimentăm ceea ce trebuie și vrem să fie bine.

Lucrare inclusă în patrimoniul cultural al Asociației Creștine „Apostoliconul”

Autor: Pr. Nicolae Ilie

Editare text și corectură: Ciubotaru Valentina

10.10.2020





# Dezvoltare personală și intelectuală

## CUPRINS

Conștiința ..... 4

Subconștientul și inconștientul ... 7

Percepția ..... 9

Efectul inconștient al gândurilor ... 15

Devoțiunea ..... 17

Emoția furiei (mânia) ..... 20

Asociația Creștină „APOSTOLICONUL”  
Tel: 0748595007 (Președinte: Pr. Nicolae)  
Pentru susținerea proiectelor noastre:  
IBAN: RO22BRDE090SV56167160900  
[www.apostoliconul.ro](http://www.apostoliconul.ro)



