

PENTRU:

.....

.....

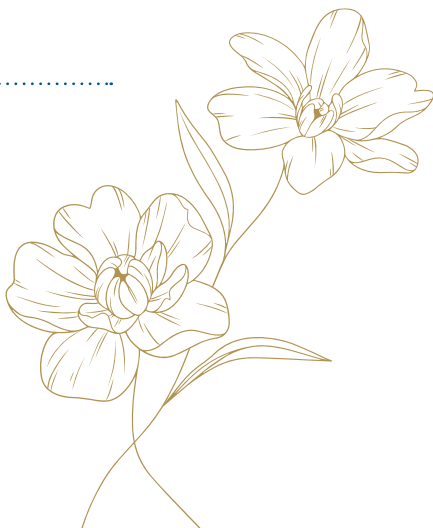
.....

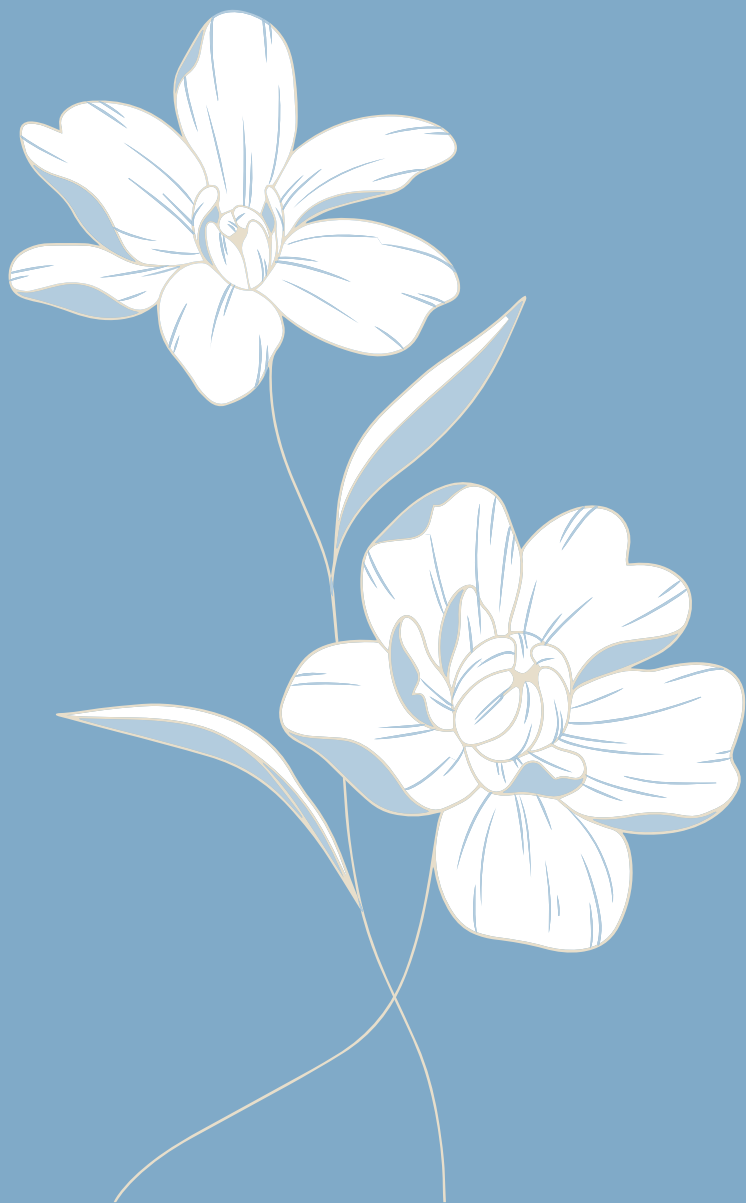
.....

.....

DATA:

.....





Aprecieri pentru această carte

Printr-o profundă asumare a vocației, dr. Camelia Căpușan dăruiește lumii două tipuri de medicație: una pentru trup și una pentru suflet. Medicația pentru suflet constă și în aceste mici „pastile” profesionale de experiență, înțelepciune și credință.

Acestea poate fi administrate ocazional sau ca o cură zilnică.

Efectul celor două tipuri de medicație este asemănător: acesta poate fi imediat sau de perspectivă.

— LIVIU MOCAN, sculptor



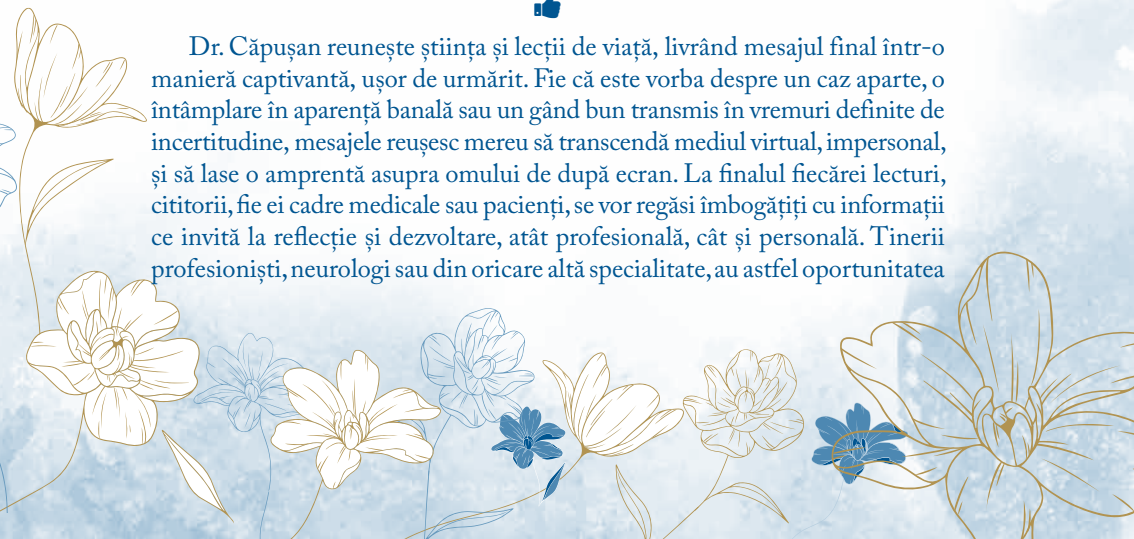
Într-o lume înnebunită de război, pandemii, frici și coșmaruri, meditațiile așternute în această carte îți vor încălzi inima, îți vor purifica gândurile, îți vor vindeca inclusiv parte din bolile trupului și îți vor îndrepta privirea spre ceea ce este important și durabil.

Pentru că sunt bazate pe Adevărul transcendent, testate în practica mundană a autoarei și adevărate de numărul crescând al cititorilor și al trăitorilor lor.

— VIRGIL DAN, Dr. în științe sociale,
pastor al bisericii Eclesia, Cluj-Napoca



Dr. Căpușan reunește știința și lecții de viață, livrând mesajul final într-o manieră captivantă, ușor de urmărit. Fie că este vorba despre un caz aparte, o întâmplare în aparență banală sau un gând bun transmis în vremuri definite de incertitudine, mesajele reușesc mereu să transcendă mediul virtual, impersonal, și să lase o amprentă asupra omului de după ecran. La finalul fiecărei lecturi, cititorii, fie ei cadre medicale sau pacienți, se vor regăsi îmbogățiți cu informații ce invită la reflecție și dezvoltare, atât profesională, cât și personală. Tinerii profesioniști, neurologi sau din oricare altă specialitate, au astfel oportunitatea



valoroasă de a învăța din vasta experiență a doamnei Dr. Căpușan care sunt atributele ce definesc un medic în adevăratul sens al cuvântului, cât și de a se familiariza cu modul corect de abordare al diferitelor patologii neurologice. Inițiativa este demnă de laudat, nu mulți fiind cei ce aleg să își aloce energia și timpul, de altfel foarte limitat într-o carieră medicală, pentru a împărtăși din experiențele și învățăturile personale. Recomand cu căldură scrierile doamnei doctor Camelia Căpușan oricui își dorește o incursiune în lumea fascinantă a neurologiei și totodată a condiției umane.

— PROF. DR. CRISTIAN FALUP-PECURARIU,
medic primar neurolog Universitatea Transilvania, Brașov



Dacă toți credem că timpul nemilos continuă să ne macine și să ne desființeze prin risipiri, prin ceea ce scrie cu meticulozitatea gândirii și a simțirii, Dr. Căpușan Camelia arată că liniștea poate domina spaima și dificultățile, iar modularea afectivității noastre ne poate salva.

În aceste „pastile” sub formă de meditații, oferite spre o alinare mai vindecătoare decât medicația clasică, ni se oferă prilejul să experimentăm din nou dorințele și reușitele ce marchează fiecare viață, să zidim în inimă candoarea unor speranțe nutrite spre binele celorlalți.

Ceea ce poți citi aici oferă noi energii și ne deschide uși spre inimă și spre simțire, desființând separarea lor. Este o pledoarie pentru biruință, binecuvântare și pace.

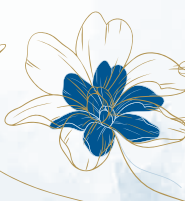
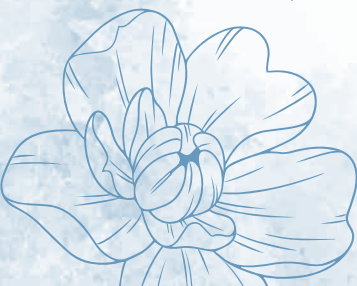
La capătul gândurilor noastre împărtășite, pe o lungime de undă propice înțelegerii totale, am simțit că este un om ȧesut din fir luminos, cu temeritate cultivată spre beneficiul oamenilor și asta-i conferă dreptul la reflecȧii despre suflet, suferinȧ și așteptarea binelui.

Am fost onorată să parcurg delicatele gânduri oferite cu generozitate deosebită și am constatat astfel că poți cunoaște un om trăind alături mult timp, însoțindu-l, chemându-l în viața ta sau citindu-l.

Fiind părtașă a rănilor noastre, doamna doctor devine o războinică vindecătoare în lupta și în efortul de a oferi o mângâiere într-o morală unică.

Fiecare cuvânt reflectă o simțire și fiecare simțire devine un dar oferit celorlalți. Cu delicatețe, discreție și indiferent de costul acestei empatii mărturisite, ea continuă acest drum meritoriu pentru medic și scriitor.

Inima, mintea și condeul ei se desfășoară învăluitor și dezvăluie, sub



semnul speranței, o „putere a speranței” reală, obținută prin cultivarea încrederii în întreaga gamă a emoțiilor noastre.

Ca specialist erudit într-un domeniu extrem de important și sensibil, rândurile scrise cu talent demonstrează o meticulozitate de bijutier fin, împătimit, deschis din dimineața vieții până la sfârșitul ei spre încredere, speranță și credință că în fiecare dintre noi există germenii victoriei fizice, dar mai ales morale.

O felicit pe Camelia Căpușan printr-o îmbrățișare a gândului și lansez visul că într-un anotimp, odată, vom reuși să ne împreunăm mâinile la o cafea sau un ceai, spre a o felicita și admira!

— PROF. DR. EVELINA MORARU, UMF Iași



Reflecțiile Cameliei sunt deosebite. Citindu-le, trăiesc o experiență emoțională asemenea unor fărâme de ședințe de psihoterapie. Motivul este, cred eu, că nu sunt doar sfaturi (deși pot fi privite și așa, sunt benefice), ci o adâncire în niște aspecte mici și puse sub un microscop care are lamelele făcute din perspective diferite și contraintuitive. În plus, nicio suprageneralizare nu transpare aici și totuși sunt spuse niște adevăruri universal umane, ale Binelui și Frumosului. Totul se simte din energia omului capabil de A FI în modul pe care îl descrie. Pentru mine sunt un balsam.

— MONICA OANA POPESCU, psiholog



Doar atât vreau să spun. Aceste meditații reușesc să-mi ridice moralul și sunt un balsam pentru suflet. Binecuvântări!

— ANGELA BICĂZAN



Deosebită și punctuală pledoarie, făcută de un specialist în adevăratul sens al cuvântului. Ne-o însușim cu deosebită prețuire.

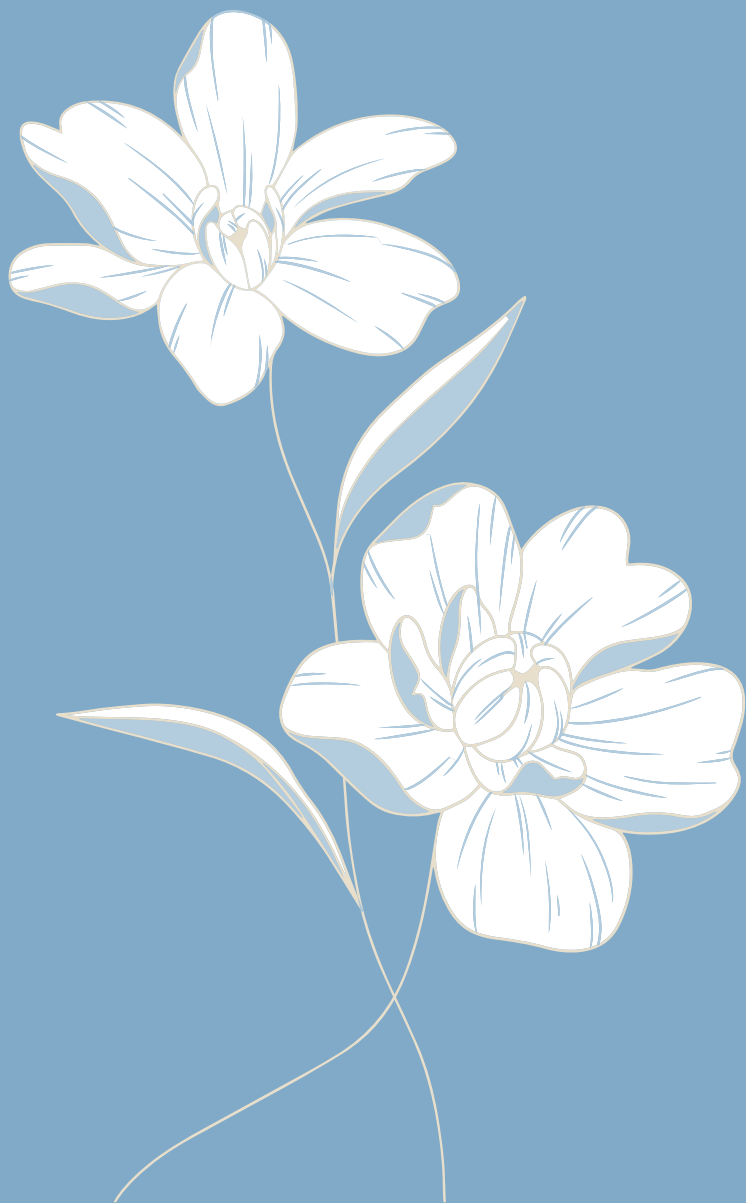
— LIVIA ZAVARACHE



Sunt recunoscătoare pentru „pastila” zilnică de înțelepciune. Cred că subliniază foarte clar sensul vieții...

— HANGANU GABI





RĂSĂRITURI *zârnice*

UN MINUT DE LUMINĂ PENTRU SUFLETUL TĂU



CAMELIA CĂPUȘAN



Editura Scriptum®
Oradea

Publicată sub titlul
Răsărituri zilnice
de Căpușan Camelia

© 2024 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Prima ediție în limba română.

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice în limba română sunt preluate din NTR – Noua Traducere în Limba Română.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN 978-606-031-207-9

Tiparul executat în U.E.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CĂPUȘAN, CAMELIA

Răsărituri zilnice / Camelia Căpușan – Oradea : Scriptum, 2024
ISBN 978-606-031-207-9

159.9





CUPRINS

PREFAȚĂ..... 15

CUVÂNT-ÎNAINTE 17

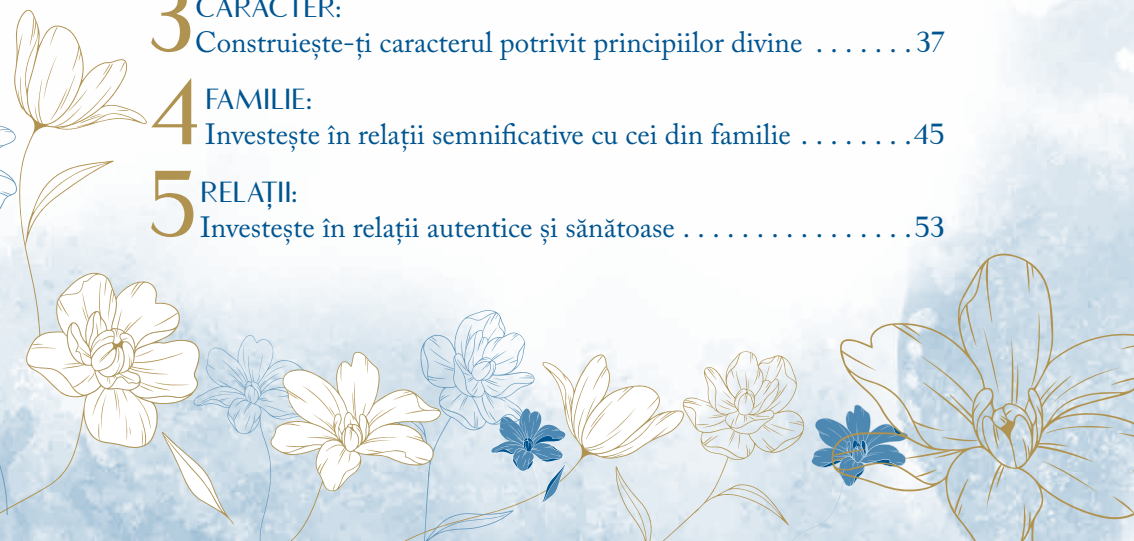
1 SIMPLITATE:
Începe cu simplificarea lucrurilor 21

2 SUFLET:
Dezvoltă-ți relația personală cu Dumnezeu 29

3 CARACTER:
Construiește-ți caracterul potrivit principiilor divine 37

4 FAMILIE:
Investește în relații semnificative cu cei din familie 45

5 RELAȚII:
Investește în relații autentice și sănătoase 53



6	PRIETENIE: Leagă prietenii sincere	61
7	DEZVOLTARE PERSONALĂ: Învăță pentru a crește	69
8	FERICIRE: Caută fericirea autentică ce vine din interior	77
9	AUTENTICITATE: Fii sincer și autentic în relațiile tale	85
10	STĂPÂNIRE DE SINE: Cheia dezvoltării personale și spirituale	93
11	GÂNDIRE POZITIVĂ: Abordează viața cu o atitudine constructivă	101
12	VORBIRE CU HAR: Alege-ți cuvintele cu atenție	109
13	PATIMILE LUI CRISTOS: Expresia iubirii divine pentru omenire	117
14	FĂRĂ (PRE)JUDECĂȚĂ: Evită să faci judecăți neîndreptățite	125
15	EMPATIE: Înțelege emoțiile celorlalți	133
16	MULȚUMIRE: Fii recunoscător pentru tot ce ai	141
17	BUNĂTATE: Arată compasiune și bunătate față de ceilalți	149
18	INTEGRITATE: Urmărește standarde etice în acțiunile tale	157



19	ALTRUISM: Ajută-i pe ceilalți în mod dezinteresat	165
20	CREAȚIE: Celebrează-ți unicitatea și întreaga creație divină.	173
21	DRAGOSTE: Iubește și lasă-te iubit.	181
22	ZÂMBET: Râde și bucură-te de momentele mărunte ale vieții	189
23	BUCURIE: Caută bucuria în lucrurile simple	197
24	IERTARE: Iartă pentru eliberare și pace interioară	205
25	GENEROZITATE: Dă fără a aștepta ceva în schimb	213
26	IDENTITATE: Descoperă cine ești cu adevărat	221
27	ÎNCREDERE: Încrede-te în Dumnezeu și îndrăznește	229
28	ÎNȚELEPCIUNE: Aplică cunoștințele acumulate în mod înțelept	237
29	ÎNCURAJARE: Încurajează-i pe ceilalți și fii un sprijin pentru ei.	245
30	ÎNȚELEGERE: Ascultă și încearcă să înțelegi perspectiva celorlalți	253
31	LIBERTATE: Apreciază libertatea ta și respectă libertatea altora	261



32	SMERENIE: Fii recunoscător și apreciativ.	269
33	OPTIMISM: Privește partea luminoasă a vieții	277
34	PERSEVERENȚĂ: Nu renunța la visurile tale, în ciuda obstacolelor	285
35	SPERANȚĂ: Păstrează-ți mereu speranța vie.	293
36	PACE: Caută liniștea interioară și pacea în relațiile cu ceilalți ..	301
37	PRIORITĂȚI: Stabilește ce este cu adevărat important	309
38	SCOP: Urmărește un scop și trăiește în conformitate cu el.	317
39	ASUMAREA RESPONSABILITĂȚILOR: Luptă pentru atingerea obiectivelor	325
40	ECHILIBRU: Găsește armonia între diferitele aspecte ale vieții	333
41	RESURSE: Administrează-ți resursele cu înțelepciune.	341
42	RECUPERARE FIZICĂ: Acordă atenție sănătății tale fizice	349
43	VIZIUNE: Vizează și vizualizează viitorul dorit	357
44	CURAJ: Înfruntă frica și îndrăznește să faci lucruri noi	365

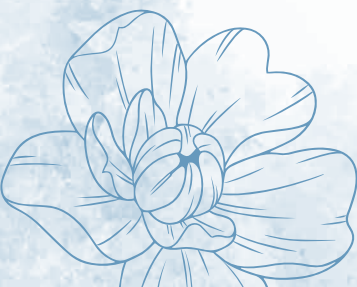


45	PROACTIVITATE: Ia inițiativa și acționează	373
46	TIMP: Trăiește cu folos azi și bucură-te de fiecare clipă.	381
47	REZILIENȚĂ: Fii perseverent și învață din eșecuri	389
48	RĂBDARE: Exersează răbdarea în fața provocărilor și dificultăților .	397
49	MENTALITATE: Cultivă o mentalitate pozitivă.	405
50	UNITATE: Colaborează pentru atingerea obiectivelor comune. . . .	413
51	NAȘTEREA MÂNTUITORULUI: Lumină în întuneric; dragoste, speranță și împăcare	421
52	BINECUVÂNTARE: Recunoaște și apreciază binecuvântările din viața ta . .	429
	DESPRE AUTOARE	437



*Bunătatea Domnului nu s-a sfârșit,
îndurările Lui nu sunt la capăt.
Ele se înnoiesc în fiecare dimineață.
Mare este credințioșia Ta!
„Domnul este partea mea de moștenire”,
a zis sufletul meu.
„De aceea îmi voi pune speranța în El!”*

— MAREA CARTE





PREFAȚĂ

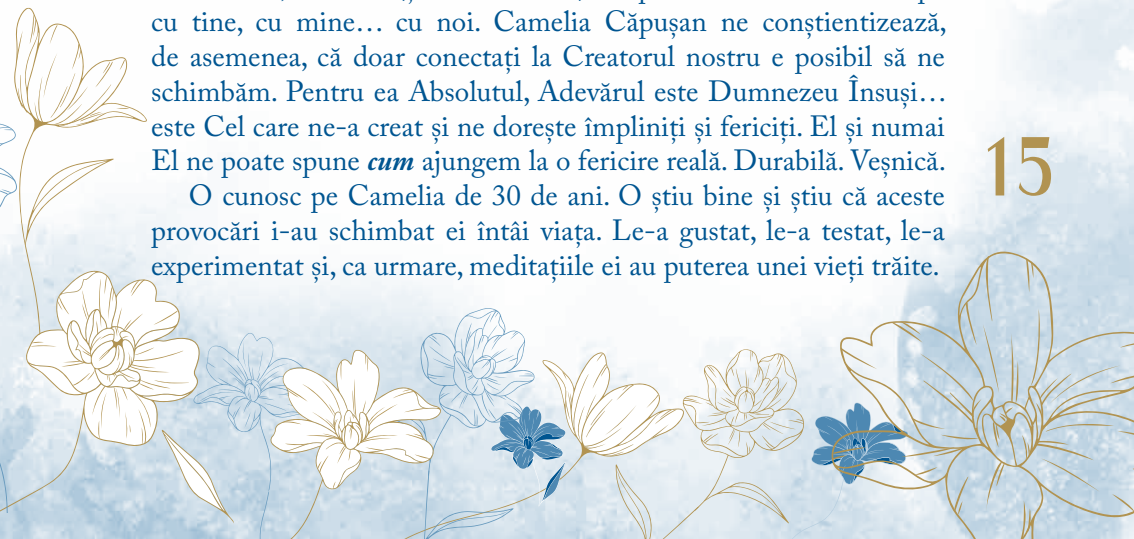
Îți hrănești trupul în fiecare zi cum poți mai bine, mai sănătos... dar de sufletul tău cât te îngrijești?

Această carte este hrană pentru minte și suflet. Este o provocare la a gândi diferit, la a fi diferit și a trăi diferit. Nu ai cum să rămâi la fel după ce citești, de exemplu, despre relațiile în care ești implicat, sau despre puterea cuvintelor, despre bunătate sau iubire... Nu ai cum să rămâi la fel! Asta dacă vrei să trăiești o altfel de viață; dacă vrei ca lumea în care trăiești să fie mai bună.

Doar că, autoarea (și nu numai ea!) ne spune că schimbarea începe cu tine, cu mine... cu noi. Camelia Căpușan ne conștientizează, de asemenea, că doar conectați la Creatorul nostru e posibil să ne schimbăm. Pentru ea Absolutul, Adevărul este Dumnezeu Însuși... este Cel care ne-a creat și ne dorește împliniți și fericiți. El și numai El ne poate spune **cum** ajungem la o fericire reală. Durabilă. Veșnică.

O cunosc pe Camelia de 30 de ani. O știu bine și știu că aceste provocări i-au schimbat ei întâi viața. Le-a gustat, le-a testat, le-a experimentat și, ca urmare, meditațiile ei au puterea unei vieți trăite.

15



PREFAȚĂ

Perlele se formează prin suferință... de un fel sau de altul iar această carte este o colecție de astfel de perle. Lasă-le să te transforme, să te vindece și, de ce nu, să-ți arate drumul spre fericire! Spre adevărata fericire!

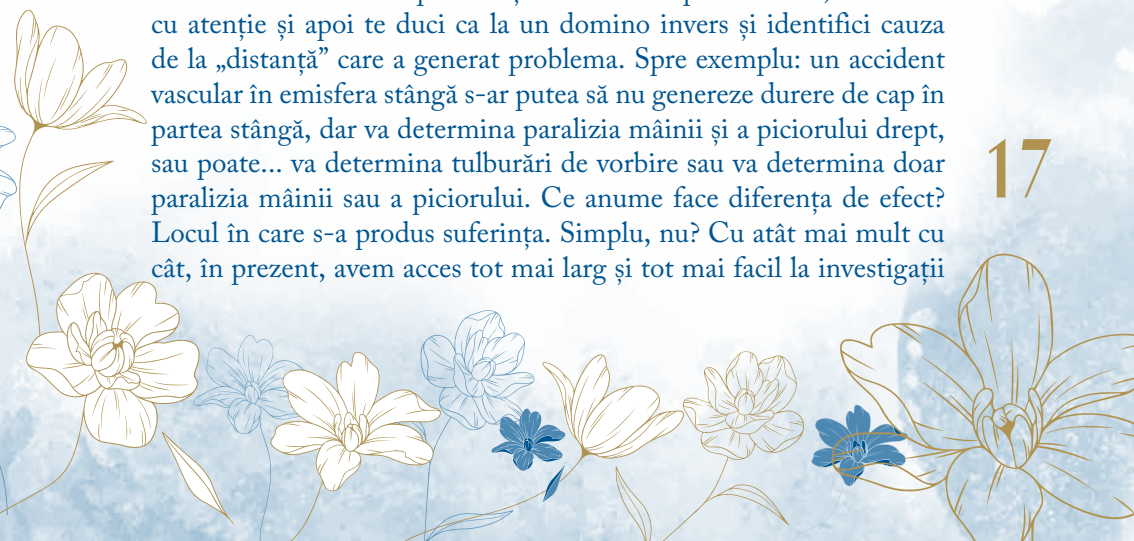
— LIDIA ȘCHIOPU, autoare
și coordonatoarea proiectului „Priscila”





CUVÂNT-ÎNAINTE

Medicina se revendică, în general, ca o știință practică, aplicată, exactă. Neurologia – în special, ar trebui să fie o știință exactă. Nu simplă, dar clară. (Așa ar trebui, dar... uneori nu așa stau lucrurile în fața bolnavului în fiecare zi.) Creierul, și de fapt, tot sistemul nervos central, este un organ pe care nu îl poți evalua ca și pe altele: nu îl poți palpa, nu îl poți percuta, nu îl poți asculta cu stetoscopul și... nu îl vezi. Ca să identifici problemele de neurologie ale unui om, folosești o evaluare a funcțiilor sistemului nervos central. Altfel spus: cauți să identifici piesa căzută, o observi cu atenție și apoi te duci ca la un domino invers și identifici cauza de la „distanță” care a generat problema. Spre exemplu: un accident vascular în emisfera stângă s-ar putea să nu genereze durere de cap în partea stângă, dar va determina paralizia mâinii și a piciorului drept, sau poate... va determina tulburări de vorbire sau va determina doar paralizia mâinii sau a piciorului. Ce anume face diferența de efect? Locul în care s-a produs suferința. Simplu, nu? Cu atât mai mult cu cât, în prezent, avem acces tot mai larg și tot mai facil la investigații



de înaltă performanță. Și totuși, uneori cauți că te „îmbeți de cap”, trimiți pacientul la tot felul de consulturi interclinice, faci investigații peste investigații și... nu identifice cauza. Omul rămâne cu suferința, la care se adaugă confuzia.

Este ceva de făcut?...

De ce pacienți cu același diagnostic, cu un status asemănător în ce privește stadiul de boală despre care vorbim, vârsta, bolile asociate – unii au o evoluție favorabilă, în timp ce alții se confruntă cu complicații severe?

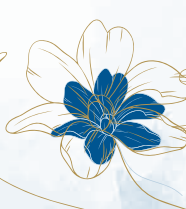
Această diversitate în evoluția bolii ne determină să ne întrebăm dacă omul este (doar) creierul lui și dacă ceea ce nu ține de biologie chiar nu contează. Ce factori ascunși de care depinde evoluția sănătății și a bolii mai avem?

La un moment dat am început să „mă prind”: deși (aproape) toți pacienții vin la medic cu speranța de a fi vindecați, nu toți își doresc „cu adevărat” să se facă bine.

Hmm... Ce idee mai e și aceasta?...

Într-o scenă stranie și captivantă, te invit în cabinetul de neurologie! Aici, întâlnim un pacient paralizat de 38 ani. Aaa! Am omis să specific dinainte că am mutat cabinetul cu două mii de ani în urmă, pe marginea unui bazin terapeutic: Betesda este numele lui. În timp ce mă pregătesc să iau ciocănelul de luat reflexe și să îți arăt cum se face o consultație de neurologie, Îl văd... pe Isus din Nazaret. Ne retragem instinctiv pentru a-l lăsa spațiu, iar Isus Se apropie de bolnav și îl întreabă: „Vrei să te faci sănătos?” Schimbăm priviri între noi; „rezidenții” (ucenicii) schimbă și ei priviri. Ce întrebare mai e și asta? Nu-i normal că vrea?!

În vreme ce noi ne agităm cu întrebări fără așteptarea unui răspuns real, Isus nu Se pierde în politețuri lipsite de substanță. Prin urmare, răspunsul la întrebarea Sa ar fi putut fi și unul negativ. Ei – comentezi tu de alături – cum ar putea fi negativ?! Cine nu ar dori să se vindece dacă-i paralizat?! Un răspuns poate fi acesta: cel care își pierde „ajutorul de handicap” și, din secunda în care este pe picioarele lui și în putere nu mai beneficiază de nicio formă de ajutor. (De amintit că



cei 38 de ani s-au trăit o zi o dată și o noapte după ea, apoi altă zi și tot așa. Cineva a trebuit să îi aducă paralizatului un blid de mâncare, să îi spele zdrențele de pe el sau să îi aducă altele, să îl ajute cumva. Un oarece sistem de protecție socială nonformală era, iar acesta nu își mai avea obiect dacă pacientul devenea sănătos.)

Și iată cum ajungem la o concluzie: dacă nu vrei să te faci sănătos, nici Dumnezeu nu te poate ajuta. În plus, în momentul în care fostul paralizat, de acum sănătos, se întâlnește din nou cu Isus – Medicul de gardă, Acesta îl avertizează: „Ai grijă să nu mai păcătuiești ca să nu ți se întâmple ceva și mai rău!”

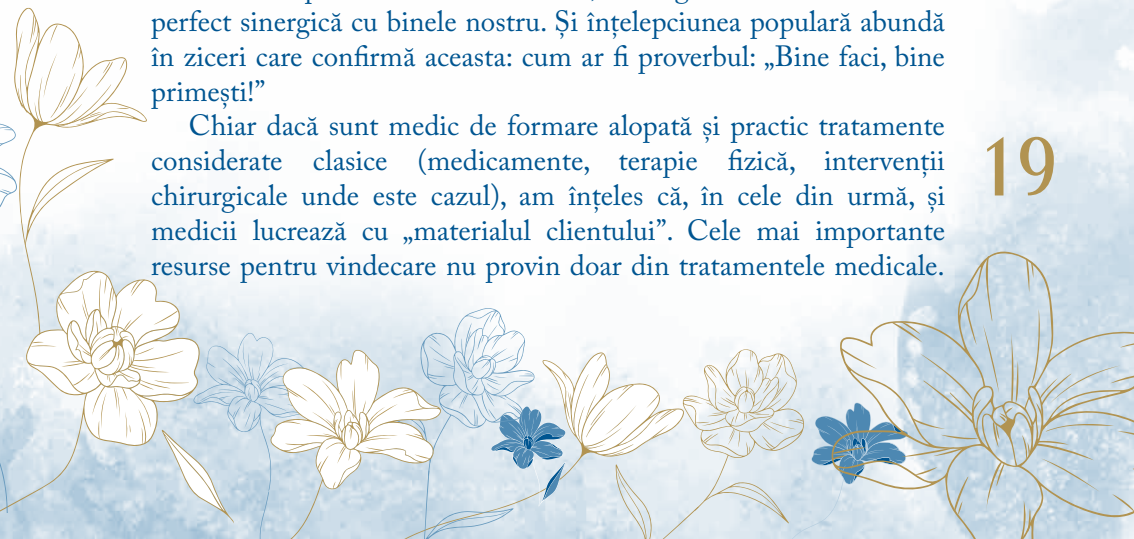
Așadar, ajungem la încă o concluzie: răul făcut sau gândit este generator de boală și moarte (nu doar cea veșnică, ci și din acelea pentru care ne ducem la medic). Știi?

Ceea ce mă fascinează în înțelegerea neurologică modernă este capacitatea creierului de a se regenera, cunoscută sub numele de neuroplasticitate. Consider că este un dar fabulos oferit de Creator fiecăruia dintre noi.

Așadar, în mare măsură suntem artizanii propriei noastre sănătăți (sau boli). În timp ce aruncăm vina pe circumstanțe și pe alții pentru starea noastră, psihologia ne învață că ceea ce contează cu adevărat este modul în care interpretăm și reacționăm la aceste circumstanțe. Asta nu înseamnă că răul din lume trebuie minimizat sau scuzat, ci ne arată că avem mereu libertatea de a alege cum să reacționăm.

Așa am început să înțeleg că „eu sunt mai mult decât creierul”. Am început să văd că toate poruncile divine din *Marea Carte* sunt recomandări pentru sănătatea noastră, iar Legea lui Dumnezeu este perfect sinergică cu binele nostru. Și înțelepciunea populară abundă în ziceri care confirmă aceasta: cum ar fi proverbul: „Bine faci, bine primești!”

Chiar dacă sunt medic de formare alopătă și practic tratamente considerate clasice (medicamente, terapie fizică, intervenții chirurgicale unde este cazul), am înțeles că, în cele din urmă, și medicii lucrează cu „materialul clientului”. Cele mai importante resurse pentru vindecare nu provin doar din tratamentele medicale.



Modul în care gândește și acționează pacientul influențează în mod determinant eficacitatea tratamentului și evoluția bolii. Aceasta nu este doar o teorie, ci are corespondență permanentă cu biologia și neurochimia ființei umane.

În timp ce răul făcut și gândit (în general) este asociat cu o concentrație mare de cortizol și catecolamine în sânge, care suprasolicită și uzează excesiv organismul pe termen mediu și lung – răbdarea, bunătatea, facerea de bine, dragostea, bucuria, vorba bună, pacea, acceptarea – sunt asociate cu o constelație neuro-endocrină care susține sănătatea și vindecarea.

Avem în noi resursele necesare pentru vindecare. Acestea sunt ca niște „medicamente” pe care le purtăm în „buzunarul de la piept”. Chiar dacă nu pot fi prescrise de un medic, nimeni nu ne poate împiedica să le folosim.

Doctorii, uneori, ne reamintesc de aceste resurse, apelând la Medicul Suprem care pregătește pentru fiecare dintre noi „răsărituri zilnice”. Fiecare zi este un nou început, iar binecuvântările sunt mereu înnoite. Spre asta am încercat să-ți atrag privirea.

Îți doresc din inimă sănătate! În toate.

— CAMELIA CĂPUȘAN





1

SIMPLITATE

Începe cu simplificarea lucrurilor



Simplifică

Ne trezim dimineața și ne dăm seama că avem prea multe pe cap: dezordine prin casă, de făcut menajul, scrisori încă nescrise, cărți pe care trebuie să le terminăm de citit, angajamente exterioare, stres, oboseală, anxietate... Am încercat o mie de remedii (lecturi și conferințe pe tema stresului sau a stării de bine, parfumuri ambientale, uleiuri de baie relaxante, vacanțe la soare), dar nimic n-a funcționat. Suntem obosiți? Stresați? Lipsiți de energie? Sfatul pe care-l primim este întotdeauna același: „Încearcați, cumpărați, adăugați, folosiți...”

Dar de ce nu ni se spune pur și simplu: „Lăsați totul baltă, abandonați, încetați, opriți, refuzați, eliminați, renunțați la dorința de a avea”?

Cauza oboselii noastre, a apatiei, a lipsei de entuziasm este deseori preaplinul de lucruri care ne golesc, ne uzează, ne aruncă în vârtejul nesfârșit al încercărilor din ce în ce mai istovitoare de a ne regăsi energia. Toate aceste „remedii” nu fac decât să ne învețe să gestionăm preamultul în loc să-l eliminăm... pur și simplu!

Așadar, ceea ce trebuie să faci este să ataci direct miezul problemei. Renunță la tot ce nu este esențial, la tot ce nu mai are nici utilitate, nici sens. „Fără acest «prea mult din toate», vei putea fi cu adevărat tu însuți.”

— DOMINIQUE LOREAU

Incertitudinea complică viața

Nesiguranța este cauzată de multe ori de incapacitatea de a hotărî ce să alegi să faci între una și alta.

Luarea de decizii aduce claritate.

Și dacă le ieși prost?

Clarificarea priorităților simplifică luarea deciziilor. Prioritizarea sănătoasă a vieții creează contextul luării de decizii corecte.

Luarea de decizii corecte favorizează progresul și dezvoltarea; mobilizează resursele de energie și de creativitate ale organismului; aduc sentimentul de valoare și de responsabilitate; determină eliberarea de serotonină – „neurotransmițătorul fericirii”.

Clarificarea priorităților ne simplifică viața.

Ceea ce ne simplifică viața ne aduce liniște.

Ceea ce ne aduce liniște ne aduce și sănătate.

Care sunt acele lucruri – dintre cele în care îți investești azi energia – care vor conta și peste 10 ani? Dar peste 20 ani?

Timpul este limitat și energia de care dispunem fiecare este limitată. „Uneori trebuie să spui «nu» azi, pentru un mai mare «da» mâine.”

— BILLY COX

Disciplina simplității

Avem nevoie de mult mai puțin decât credem că avem nevoie.

— MAYA ANGELOU

Richard Foster ar numi-o „disciplina simplității”. Nu, disciplina simplității nu este sinonimă cu stoicismul și nici cu ascetismul. Dar este clar antagonică spiritului consumerist care este cultivat la fiecare pas.

Disciplina simplității nu este sinonimă cu a trăi fără plăcere și fără bucurie. Nicidecum. Din contră: ea te eliberează de presiunea de a avea una sau alta neapărat, întrucât ai văzut că satisfacția vine din savurarea în tihnă și odihnă a celor pe care le ai. Consumerismul nu te lasă să apuci să te bucuri de ceea ce ai, pentru că îți scoate un „altceva” înainte. Nu apuci să îți găsești plăcerea în nimic și mereu ancorezi ideea satisfacției în ceva ce încă nu ai. Pe când ai, mai apare ceva ce nu ai. Și tot așa. Un fel de Fata morgana. Trăiești așteptând să fii mulțumit cu ceva ce vei avea, neglijând să îți găsești plăcerea în cele pe care deja le ai.

Se spune că Toma D'Aquino, trecând printr-un târg, ar fi zis: „Ce de lucruri de care nu avem nevoie!”

Cum ar fi să ne punem aceiași „ochelari” ai înțelepciunii?

Sensul vieții în acțiune

Viața are sens și când nu vedem că are sens. Viața nu primește sens din noi, ci noi vedem sensul în timp ce trăim viața.

- ✱ Trăiește viața raportându-te la Divinitate. Fără Absolut, în viața noastră rămâne deriva.
- ✱ Iubește și prețuiește oamenii. Nu toți sunt frumoși și buni, dar toți au în ei potențialul de a fi frumoși și buni. Viața pusă în om este sămânța divinității.
- ✱ Nu păstra ranchiună, ură și neiertare. Deși îți pare că îl pedepsești pe cel ce te-a supărat, de fapt, te otrăvești pe tine.
- ✱ Dăruiește generos și fără să aștepti recunoștință. *Este mai fericit să dai decât să primești.* (Marea Carte)
- ✱ Trăiește simplu. Acest lucru îți simplifică viața, te scapă de comparații și de invidii.
- ✱ Iartă repede. Iertarea este cel mai bun medicament pentru rănilor pe care ți le fac alții.
- ✱ Fii bun și blând mereu. Blândețea și bunătatea ta nu îi definesc pe alții, ci pe tine.