

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ISTRATE, REBECA

Învinge răul prin bine / Rebeca Istrate;

pref.: Bianca Buie-Negrean

Cluj-Napoca: Ecou Transilvan, 2018

ISBN 978-606-730-467-1

I. Buie-Negrean, Bianca (pref.)

821.135.1

© Rebeca Istrate

Toate drepturile sunt rezervate.

Nici o parte din această lucrare nu poate fi reprodusă
fără acordul Editurii și al Autoarei.

Editura ECOU TRANSILVAN, Cluj-Napoca, 2018

Editor: Nadia Fărcaș

E-mail: office@edituraecou.ro

Telefon: 0745828755; 0364730441

www.edituraecou.ro

Rebeca Istrate

•

ÎNVINGE RĂUL PRIN BINE

Ecou Transilvan

2018

Mulțumiri

Celei mai importante ființe căreia aș putea să mulțumesc pentru tot și în special pentru această carte este și va rămâne doar Dumnezeu. Dumnezeu, care mi-a dat puterea mereu să trec peste orice obstacol din viața și din mintea mea.

Tot ceea ce ni se întâmplă în viață, mai întâi a luat naștere în mintea noastră. Și atunci când ești încercat și de sentimente, ele se materializează.

Tot ceea ce eu mi-am materializat rău, am reușit să schimb în bine cu ajutorul Său.

Aș vrea să mulțumesc tot Lui pentru mămica ce mi-a dat-o în această lume, deoarece aici, ca ființă pe pământ, pot să îi mulțumesc ei pentru toată susținerea și încrederea ce mi-a acordat-o, astfel încât a creat pentru mine această copertă a cărții.

Aș dori să mai mulțumesc și verișoarei mele, Bianca, care m-a susținut și a complotat cu mine până la finalizarea cărții. Și nu în ultimul rând editurii care a facut posibilă publicarea ei, și doamnei Nadia Baci pentru buna colaboare și susținere în realizarea acestui proiect.

CUPRINS

PREFAȚĂ.....	5
CAPITOLUL I	
IARTĂ NECONDIȚIONAT	9
CAPITOLUL II	
RESCRIE-ȚI SCENARIUL.....	43
CAPITOLUL III	
JUMĂTATEA CARE ÎȚI LIPSEA	77
CAPITOLUL IV	
AI GRIJĂ DE CORPUL TĂU, DEOARECE ÎN EL TRĂIEȘTI TOATĂ VIAȚA.....	105

CAPITOLUL I

IARTĂ NECONDIȚIONAT

Iartă-te, iartă și vei fi iertat.

Pare destul de simplu. Însă când te pui la treabă întâmpini obstacole.

De aceea acest pas presupune puțin efort, dar nu ceva supraomenesc.

Presupune puterea de a te ierta, de a ierta și în final de acceptare că ai fost iertat. Ca să poți ierta alte persoane trebuie mai întâi să știi să te ierți pe tine, să fi împăcat cu tine însuși. Probabil nu îți sună bine ideea de a te ierta.

Un start bun ar fi să începi să îți faci o autoanaliză și poate îți dai seama că ideea de a te ierta și a fi împăcat cu tine însuși trebuie să-ți suradă.

Cea mai importantă persoană pe care trebuie să o ierți ești chiar tu. Acceptarea de sine și a trecutului tău e cel mai important lucru, pentru că oricât ai încerca, trecutul nu mai poți să îl schimbi. Acceptă-l așa cum a fost și acceptă ceea ce ești azi datorită lui, pentru că tot ce a fost, e urmare a gândurilor tale care au devenit acțiuni. Nu ar trebui să

judeci oamenii, situațiile și împrejurările de care ai avut parte.

Toate s-au întâmplat datorită gândurilor tale predominante care corespund cu trecutul tău. Nu te învinovăți pentru nimic. Corpul tău nu merită asta.

Te umbrești singur și nu dai voie fericirii să intre în viața ta.

Odată cele neiertate vor da pe dinafară din locul unde le depozitezi și corpului tău probabil îi va fi greu de suportat. Corpul tău vrea să îl iubești.

La fel și mintea ta are nevoie să fie sănătoasă. Nu îți încărca conștiința cu lucruri pe care nu le mai poți schimba sau asupra cărora nu ai control. Mintea ta trebuie să fie alimentată doar cu gânduri benefice pentru viața ta. Dacă ai un gând care nu aduce nici un beneficiu vieții tale și el persista de mult timp prin mintea ta, nu-l mai reține, dă-i drumul.

Fii doar atent la ce ar fi vrut să te învețe, totuși el s-a aflat cu un scop în mintea ta. Tot ceea ce ți-a oferit viața, tu ai cerut.

Da, exact tu, nimeni altcineva. Prin alegerea gândurilor tale pe care ai dorit să le faci stabile, acele gânduri ți-au dominat viața.

Așadar, te rog să nu mai fi supărat pe soarta și trecutul tău, deoarece îți aparține. Doar tu ai făcut posibil totul, fără aprobarea ta nu se întâmpla nimic.

Dar nu trebuie să te întristezi, totul se poate schimba. Ceea ce tu ești azi e rezultatul gândurilor de ieri, dar ceea ce vei fi mâine este rezultatul gândurilor de azi.

Acum tot ce trebuie să faci este să îți analizezi trecutul, modul în care ai gândit, beneficiile ce ți le-a adus, răul ce l-ai suferit și din toate acestea să înveți în cele ce urmează, să faci dominante doar acele gânduri care crezi și simți că îți sunt ție benefice. Trecutul e în spate, greșelile la fel, urmările poate le resimți și azi, dar nu totul durează o veșnicie. Nu uita *"Mai bună este supărarea decât râsul, căci prin întristarea feței inima devină mai bună"* (Eclesiastul 7:3).

Omul după ce suferă devine mai bun și mai puternic. Putem spune aici că *"omul învățat din greșeli"*, dacă ești atent și îți conștientizezi greșelile inima devină mai bună, tu devii mai puternic și fericirea este mai aproape de tine.

Orice rău suferit sau dacă vrei să o numești uneori greșeală are ceva să îți spună, să te învețe, să te facă mai puternic. Nu îți mai critica trecutul sau alegerile, ia o pauză și meditează la tot. Nu ai de unde să știi cum e, când e bine, dacă nu ai dat mâna cu răul, este cât se poate de logic, nu ?

Dar, odată ce ai dat mâna strâns cu răul și ai văzut cât de aspră îi e atingerea, cred că dorești să îi dai drumul și să îmbrățișezi ceva mai bun, mai plăcut.

E inutil să te învârti în jurul lui sau să-l privești din mai multe unghiuri crezând că te va îmbrățișa mai blând, atingerile lui tot la fel vor fi sau probabil mai rău.

Dă-i drumul, mulțumește-i pentru că ai avut ocazia să-l cunoști și atât.

Nu irosi timpul cu regrete, că te-ai învârtit prea mult în cerc sau că trebuia să pleci mai devreme. E totul sub control. Dacă vei irosi aici prea mult timp, fericirea care este la o secundă distanță să intre în viața ta, va obosi să aștepte și s-ar putea să te amâne așa cum și tu faci cu ea, nu uita ce dai aceea și primești.

Totul este un bumerang.

Așadar dacă ți-ai făcut puțină ordine prin cutia cu amintiri, regrete și obstacole și ți-ai păstrat doar ce e benefic pentru tine, e timpul să treci la următoarea etapă care îți va simplifica viața, iertarea persoanelor cărora crezi că nu le mai poți ierta nimic. Poate acum îți e greu să crezi, dar îți pot garanta că la final o să te simți puțin mai mult eliberat.

Trebuie să ne iertăm uni pe alții, deoarece am fost înzestrați cu puterea de a dezvolta această calitate de a ierta și e benefic să o dezvoltăm.

Doar nu crezi că ți-a fost dată această putere și trebuie să ierți o muscă pentru că ți-a murdărit oglinda și îți face deranj pe lucrurile impecabile. Evident că nu.

Bineînțeles că acum nu trebuie să te pui să urăști bietele muște că îți fac asta, face parte din rutina lor de distracție.

Această calitate stă printre cele mai importante ale omului, tocmai pentru a ne face nouă viața mai ușoară.

Oamenii sunt diferiți. Unii gândesc, alții mai mult, alții mai puțin, alții mai deloc. Fiecare avem liber arbitru, putem alege ceea ce dorim sau nu dorim să facem, iar prin aceste dorințe s-ar putea să-i rănim pe alții. Fiecare are propria viață, propriile concepții, vise, dorințe, gânduri, ADN, celule, molecule și tot întregul unei persoane. Totul e diferit. Nu a existat și nici nu va mai exista o persoană identică cu a ta.

Astfel fiind diferiți nu toți ne dorim aceleași lucruri, nu toți avem aceleași vise, nu toți vrem să ne construim aceeași casă. Prin urmare această diferență care ne face unici în Univers, aceasta e cea care ne aduce probleme.

E simplu de ce. Prin simplu fapt că nu știm să ne acceptăm diferențele, să ne înțelegem unii pe alții, să ne facem utili unii pentru alții, să ne bucurăm de tot ceea ce ne-a fost dat bun pe acest pământ. Nu știm să citim gândul semenului nostru și prin faptul că celălalt nu face pe placul nostru, sau nu ghicește ce noi am dori să facă pentru noi, încep să apară nemulțumiri, neplăceri, neajunsuri și tot ce te poate supăra.

De aici și până la greșeli ce nu vrei să le mai ierți sau crezi că nu mai poți să ierți este doar puțin. Aș vrea să îți amintesc ceva, ce ar trebui să îți înmoaie puțin inima rece ce o ai pentru cineva "*Căci nu există om drept pe pământ care să facă numai bine și să nu păcătuiască*" (Ec. 7:20).

Nu mai există om perfect de la păcatul adamic încoace, așa că ar fi bine să te potolești și să nu mai cauți om perfect care să nu greșească-n lume, sau poate să nu-ți greșească.

Fiecare om greșește în felul său, nu facem cu toții aceleași greșeli, iar prin faptul că ști că nimeni nu e perfect ai putea să te gândești că nici tu nu ești și la rândul tău și tu la fel superi alte persoane sau le greșești. Interesant nu ?

Tu probabil ai dori să fi iertat, dar tu?

Ai această putere de a lasă la o parte orgoliul și mândria ta și să te faci util?

Util tot pentru tine, crede-mă. Când ai resentimente față de cineva, ai putea ști că interiorul tău nu o duce așa de bine. Mânia poate provoca multe boli la care poate nu găsești o cauză și faci cercetări în zadar.

Despre sentimentul de "ură" e prea înspăimântător să vorbim. Așa cum iubirea îți face bine, la fel ura îți face rău, atât de mult rău încât poate să ducă la moarte.

Probabil ai auzit spunându-se că o persoana a murit sau suferă de inimă rea.

Ce îți vine în minte? Poți să crezi că o astfel de persoană care este plină de resentimente sau ură ar putea avea așa deznodământ?

Este cât se poate de clar. Dacă nu-i dai inimii iubire și pace ca ea să se simtă tânără și sănătoasă, e evident că o umpli cu resentimente și ură, iar deznodământul e pe

măsura lucrurilor date. Nu poți semăna grâu să culegi mere, așa funcționează universul.

Faptul de a purta cuiva resentimente aș vrea să ști ca doar pe tine te afectează, cel căruia i le porți nu poate fi atins de gândurile tale.

E adevărat că putem influența prin gândirea noastră unele persoane, dar aici nu despre asta vorbim. Un gând rău e mult mai greu de realizat decât unul benefic.

Iar cel despre care vorbim cu siguranță sfera lui nu e deschisă pentru a primi răutăți. Totul e un bumerang, așa că ai mare grijă. Îmi place mult o mică poveste a vechiului Buddha și mi-ar plăcea să ți-o împărtășesc și ție.

De fiecare dată când o citesc zâmbesc și-i mulțumesc lui Dumnezeu că am aflat aceste lucruri prin care îți simplifici viața, dar mi-e gândul și la oamenii care se comportă așa sau probabil și mai rău, deoarece habar nu au ce își fac.

Într-o zi, Buddha mergea prin oraș, iar un om foarte furios i-a tăiat calea și a început să-l jignească. "*N-ai nici un drept să-i înveți pe alții*", a strigat acesta. "*Ești prost ca toți ceilalți și ești și fals!*" Buddha nu s-a supărat când a auzit acestea și l-a întrebat: "*Spune-mi, dacă ai oferi un cadou cuiva și acea persoană nu l-ar accepta, cui i-ar aparține acel cadou ?*" Omul a fost surprins la auzul acestei întrebări și i-a răspuns "*Ar fi al meu, pentru ca eu am cumpărat cadoul .*" Buddha a zâmbit și a spus "*Așa este și asta e valabil și pentru furia ta.*"

Dacă ești nervos pe mine și eu nu primesc insultele tale, atunci furia se revarsă asupra ta. Atunci, tu ești singurul care e nefericit, nu eu. Tot ce faci se răsfrânge asupra ta. Dacă vrei să încetezi prin a te răni singur, scapă de furie și de gândurile urâte și umpleți sufletul cu iubire. Când îi urăști pe alții, tu ești singurul care devine nefericit, dar când îi iubești pe alții, toată lumea îți va răspunde cu iubire."

Așadar: „Nu mai judecați și nicidecum nu veți fi judecați. Încetați să mai condamnați și nicidecum nu veți fi condamnați. Iertați și veți fi iertați ...Căci cu măsura cu care măsurați vi se va măsura înapoi.” (Luca 6:37 ,38 b) .

Aici și întotdeauna Karma își face simțită existența. Nu poți să faci ceva fără ca acel ceva să nu aibă consecință, indiferent că e un gând, cuvânt sau faptă.

Tot ceea ce tu gândești, spui sau faci pentru alții la un moment dat în viață se va întoarce la tine prin diferite experiențe.

Și să îți spun și de ce. Creierul nostru nu face diferența că aceste acțiuni sau gânduri noi le dorim pentru altcineva. El știe că sunt acolo la el, bune sau rele el le materializează. Prin urmare ai grijă ca ceea ce îi dorești aproapelui tău, așa vei avea și tu.

Cam așa ar trebui să funcționeze, ceea ce vrei ca ție să ți se întâmple, să dorești celuiilalt. Să fi capabil să te pui în locul lui și să nu judeci pe nimeni, indiferent de alegerile și acțiunile acelei persoane.

Dacă am face acest lucru să încercăm să-i înțelegem pe cei cu care suntem în temă, să te pui în pielea lui, am cântărit altfel lucrurile, nu am fi atât de grăbiți să criticăm și să aducem probleme. Noi le aducem singuri. Aici vorbim despre critica care o adresăm cuiva dacă ne-a greșit sau supărat și nu avem răbdarea necesară să gândim înțelept lucrurile.

Dar tot așa putem vorbi și despre critica la adresa unei persoane care nu e în contact direct cu noi, dar o criticăm și judecăm după înfățișare sau fapte.

Se spune că tot ceea ce găsim la alții defect, de fapt e nemulțumirea despre noi.

Așadar ar trebui să punem puțină pauză la evenimentele ce au loc în viață noastră și să medităm la ceea ce avem de făcut în privința aceasta.

Suntem înconjurați de prea mulți judecători fără ca aceștia să fi trecut prin anii de școală pentru a-și lua și licența. Dar să știți că nimeni nu e în măsură să judece pe nimeni, excluzându-i pe acei care și-au târât coatele la școală pentru a-și lua notițe și obținând un certificat în această meserie, vorbim doar de cei necalificați, cei pe care îi găsim la tot pasul.

Există doar un singur judecător care are dreptul să judece orice om după orice faptă și acesta este Dumnezeu. *"Iubiții mei frați , nu va răzbunați singuri, ci faceți loc mâniei,*

căci este scris: "Răzbunarea este a mea, eu voi răsplăti, zice Dumnezeu." (Romani 12:19).

Așadar iartă și uita tot ceea ce porți rău în inimă pentru cineva și nu lăsa loc pentru ură și răzbunare, nu judeca căci nu ești apt pentru asta.

Păstrând ura și resentimente îți îngreunezi singur inima, o sufoci în loc să o umpli cu ce-i mai bun și hrănitor pentru ea, iubire, pace și fericirea te urmează.

E ca și cum ai ține în mână o piatră, ținând mâna paralel cu corpul.

O ți ușor o vreme, dar după o vreme devine greu și obosești, cu cât o păstrezi mai mult timp ea v-a deveni tot mai imposibil de suportat. Dar când nu mai birui, poți să scapi ușor de ea, că e la tine în mână, îi dai ușor drumul și totul devine simplu.

La fel e și când vorbim de ură și resentimente. Ele la început nu au nici o treabă și parcă e normal să fie așa, dar firea omului nu a fost creată pentru a urî.

După o vreme inima se îngreunează și ca orice lucru după cum vei semăna așa vei și secera. Nu poți să-ți hrănești inima cu resentimente și ură și ea să-ți dea belșug de pace și iubire.

Nu, pentru că nu așa funcționează universul.

"O inimă calmă este viață trupului, dar invidia este putrezirea oaselor." (Proverbele 14:30).

Prin urmare ai grijă de inima ta și dă-i tot ce e mai bun pe lumea aceasta pentru ea, umple-o de gânduri de pace și cu multă iubire, nu o îngreuna cu ură și răutate, în primul rând pentru binele sufletului tău, iar mai apoi pentru restul oamenilor.

Lasă totul în seama lui Dumnezeu, nu căuta tu să faci dreptate, că vei aduce mai aproape de tine războiul. Totul e în mintea și inima ta, trebuie să te eliberezi de tot ce e rău pentru a face loc binelui să intre în viața ta.

Dacă inima ta e plină de ură cum te gândești că binele ar avea loc? Trebuie ca inima ta să fie așa de pură și inocentă exact ca și atunci când ai venit pe lume.

Bineînțeles perfectă nu v-a fi pentru că nu există perfecțiunea, dar te poți apropia de ea. Când te naști nu vii direct cu ele în spate, ci pe parcursul dezvoltării tale în decursul vieții, îți alegi și dobândești calitățile care te definesc.

Ai putea fi puțin mai implicat în acțiunile altora, fie că au sau nu legătură directă cu tine.

Nu îți petrece timpul tău prețios pentru a judeca sau urî pe cineva. Acest timp trebuie să îl folosești pentru tine și buna ta dispoziție. Dacă vei face astfel, la un moment dat îți vei da seama ca toate neînțelegerile și supărările se vor rezolva de la sine.

Da, e normal să nu fim mereu de acord și pe aceeași lungime de undă cu cineva și astfel să apară nemulțumiri,