

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GAVRILĂ, EMANUELA

Senzualitate și atitudine : Biblia modernă / Gavrilă

Emanuela. - Constanța : Editura Muntenia, 2011

ISBN 978-973-692-316-6

821.135.1-1

EDITOR:



MUNTENIA

ISBN 978-973-692-316-6

Editura Muntenia este acreditată CNCIS

TIPĂRIȚĂ LA:



Tipografia MUNTENIA

Constanța

Tel./Fax: 0241-635 521

office@higmuntenia.ro

Gavrila Emanuela

Senzualitate și Atitudine Biblia Modernă

Ce este Biblia de fapt?



MUNTENIA

2011

Ce este Biblia de fapt?

În primul rând este o carte de istorie, apoi este o carte cu povești și nu în ultimul rând un regulament al epocii în care a fost scrisă. Si nu mă refer la perioada în care a trăit Hristos ci la perioada domniei lui Constantin, care a convocat Conciliul la Niceea pentru a face liniște în Imperiu, prin acest regulament. Stabilea reguli stricte după care creștinii trebuiau să trăiască și să se comporte, în așa fel încât să nu-l supere pe Marele Sef-a se citi Dumnezeu-. Pentru că El are puteri nelimitate și te pedepsește aspru dacă-i încalci ordinele. Iar dacă, întâmplător și rar, vedeai pe cineva care scapa basma curată, chiar încalcând câteva reguli, ooooh, acela urma să fie pedepsit mult mai aspru decât îți poți imagina, dar tocmai pentru

ca depaseste imaginatia oricui, pedeapsa nu va fi aplicata in vazul tuturor, ci intr-o alta lume, Cea de Apoi.

Ti-ai pus vreodata intrebaria ca "daca nu exista nimic dupa moarte?" Hei, eu nu fac vreo afirmatie, doar te intreb asa cum ma intreb si pe mine. Daca, totusi, nu exista nimic, nici o alta lume, nici o alta viata? Nimic, nihil. N-ar fi mai bine sa traiesti acum ceea ce te gandesti sa lasi pentru lumea cealalta sau pentru o viata viitoare? Daca NU ti-ai mai spune ca ai de curatat karme si de platit pacate nefacute si poti trai asa cum ai tu chef, cum ar fi?

Ar fi WOW!!!

CELE 10 PORUNCI

1. IUBESTE !	21
2. FII FERICIT !	43
3. INGRIJESTE-TI TRUPUL !	67
4. INGRIJESTE-TI SUFLETUL!	127
5. FII LIBER!	141
6. FII PUTERNIC!	153
7. FII SENZUAL!	161
8. FA DRAGOSTE sau HAVE SEX!	201
9. PLUTESTE!	235
10. PROTESTEAZA!	265

I. IUBESTE

1. IUBESTE

Iubeste-ti aproapele ca pe tine insuti. Hmm...nu stiu cati dintre noi pot face asta cu adevarat sincer. Iar mie nu-mi place ipocrizia. Cred ca este atat de simplu sa te iubesti pe tine insuti, incat, uneori, faci multe lucruri ranindu-i pe cei din jur, doar ca sa-ti fie bine tie. Numai ca eu nu vreau sa te iubesti asa, cu acest egoism. Eu vreau sa te iubesti in asa fel incat sa devii o persoana mai buna, de care sa fii intr-adevar multumit. Sa nu mai ai frustrari, sa nu mai gasesti scuze pentru anumite fapte, actiuni si esecuri din viata ta. Ci sa-ti placa tot ceea ce faci si sa-ti placa de tine. Fii pasionat de tot ceea ce faci, de tot ceea ce te inconjoara. Fii pasionat de viata! Unii cred ca, pentru a fi pasionat de viata, este

nevoie să ai de toate, tot ce îți dorești și să obții cât se poate de ușor. Iar așa se rezumă la mulți bani. Da, banul este notiunea care înglobează tot ceea ce cred cei mai mulți că-și doresc. Eu sunt de altă părere și-ți voi explica de ce. Nu cred că ceea ce ai obținut ușor, te face fericit. Iau ca exemplu o sculptură făcută de un artist, cioplită în ore și ore de muncă și pasiune. Și iau aceeași sculptură făcută cu un aparat cu laser. Care e mai valoroasă? Arată la fel? Da, arată identic. Și totuși... totuși vom da același răspuns în ceea ce privește valoarea. De ce iubim produsele "hand made"? Sau pe cele foarte scumpe? Pentru că avem impresia că sunt mai valoroase, iar posesia lor ne dă și nouă mai multă valoare. Atât. Aici se oprește tot. Valoarea pe care dorim să o avem, unicitatea. Dorim să fim speciali, mai altfel decât ceilalți.

Ca și în artă, în viață trebuie să știi ce unelte îți sunt necesare, apoi, trebuie să înveți să le manuești cu maiestrie. Aici intervine cel mai special și mai important lucru din lume: PASIUNEA. Ea face diferența între lucrurile făcute de mașini, pe banda rulantă și produsele făcute de câte un om. Când intervine personal omul, în creație, își pune povestea lui, viața și iubirea lui. Iar asta dă valoare. Ai observat că orice lucru care are o poveste, devine mai interesant? Când cumperi un săpun, de exemplu. Un săpun făcut odată cu alte milioane de bucati, într-o fabrică enormă, cu mașini și benzi interminabile. Ce valoare are? Câtiva cenți. Dar când găsești un săpun făcut în nu știu ce colț exotic de pe planeta, într-un atelier manufacturier, cu ingrediente naturale, framântat de un om care și-a dedicat viața creării acestui produs unic, valoarea este alta. Sentimentul, iubirea, sunt cele ce adaugă acea atingere specială.

Iar un simplu produs, nu mai este doar unul simplu, ci unul care înglobează și altceva. Pasiune. Pasiunea este acea flacăra care-ți dă energia necesară să faci ceea ce-ți place. Să duci până la capăt ceea ce ai început, să continui chiar dacă nu ti-a ieșit din primă, să teții drept chiar dacă te apăsă greutăți enorme. Dar știi cum să faci BINE ceea ce-ți place? Rezultatele pe care le-ai obținut până acum îți arată dacă da sau nu.

Vestea bună este că totul se învață. Inclusiv iubirea. Sunt sigură că nu te-ai așteptat să spun asta. Credeai că iubirea o SIMȚI sau... vine ea cumva, de undeva. Corect. O simți, chiar foarte puternic uneori, dar nu înseamnă că știi cum să o manifesti astfel încât rezultatul să fie unul magnific. De fapt ce faci pentru a te simți bine în general? Aștepti să apară starea respectivă? Cam da. Asta faceam și eu și trăiam separată pe viață, considerând că este nedreaptă cu mine."Chiar eu să am atata ghinion, eu care sunt cea mai frumoasă, cea mai desteaptă, cea mai specială? "De ce eu?" Știu că și tu te întrebi la fel. De fapt, totuși suntem așa. Hahaha, sunt sigură că știi că studiile au certificat că totuși avem tendința să ne supraapreciem. Chiar și atunci când rezultatele acțiunilor noastre o infirmă, găsim niste tapi ispasitori: circumstanțele, momentul, vremea, ceilalți, orice, dar nu noi. Noi nu suntem de vină niciodată. Sigur că încrederea în sine este bună, dar puțin realism nu strică. Și cel mai adesea, avem o încredere în sine cam prost interpretată și prost canalizată. Încrederea în sine nu trebuie confundată cu aroganța, cu afirmarea unei superiorități față de ceilalți. Ea nu este un bun câștigat la vreun concurs. Este un sentiment plăcut, de pace, de liniște. Este certitudinea că faci bine ceea ce faci. Și, ca

orice certitudine, se bazează și pe rezultate. Pe dovezi palpabile, cum îți spuneam mai devreme. Aceste dovezi pot fi reprezentate și de feed-backurile pe care le primim. Știi cum este:” dacă trei oameni îți spun că ești beat, te duci să te culci” ☺

Când îți mai pui întrebarea ”de ce eu?”, mai bine schimbă puțin și întreabă-te așa:”De ce NU eu?” Pune-ți această întrebare și când ești necăjit că ți s-a întâmplat ceva ce nu meritai, dar aceeași întrebare te ajută când o pui în situația în care nu ai încredere că vei reuși ceva, că poți ajunge undeva, că poți atinge un obiectiv îndrăznet. Când te uiti în sus la cei pe care-i admiri și îți spui că tu nu poți avea sau nu poți face asta. ”De ce tu nu?” Află că poți! Poti fi orice este persoana pe care o admiri și o respecti, poți fi frumos sau șarmant, poți fi mult mai destept și mai instruit, poți fi mai suplu și mai sanatos, poți fi dorit și admirat, poți fi bogat fără limite.

Atitudinea pe care o ai față de viață schimbă totul. Chiar și rezultatul final. Dacă nu ești atent la ce faci, poți rata multe sau poți să te trezești în situații ce nu mai pot fi remediate.



Am să îți spun o poveste. De fapt, am să îți spun multe povești în această carte.

Alice s-a îndrăgostit. Tuturor ni se întâmplă mai devreme sau mai târziu. Și, la fel ca oricine se află în asemenea situație, a început să strălucească. Să emane acea energie magică, unică și fantastică ce face ca totul să fie special. Când iubești, ești în Rai. Era suficient

că, pe ecranul telefonului, să apară numele LUI, iar Alice se transforma. Un zâmbet superb îi deschidea buzele, care erau dintr-o dată senzuale, ochii scanteiau și începea să se schimbe. Răspundea la telefon cu o voce cu totul alta decât cea de care câteva secunde înainte, tonul era unul cald, dulce și provocator. Iar cuvintele pe care le folosea...pur și simplu nu o caracterizau pe Alice! Ea, cea de toată ziua, este o tânără draguță, însă fermă, puternică, așa putea spune hotărâtă. Corporate. Nu seamănă deloc cu pisicuța de la telefon. Că depre EL, ce să mai vorbim, este limpede că era topit. Nu știa ce să mai facă pentru a-i intra în grații, doar-doar i se va permite să mângâie pisicuța dragălașă și alintată. Desigur că, în scurt timp, s-au mutat împreună, au început să facă planuri pe termen lung, descopereau în fiecare zi câte ceva ce le plăcea amândurora și se bucurau că se potrivesc atât de bine. Alice se gândea tot timpul la EL, la ce face, ce să-i mai povestească, ce să-i cumpere, ce să-i gătească, ce să mai îmbrace pt a-i face LUI plăcere. Orice făcea în cursul zilei, la serviciu, cu prietenele, totul avea legătura cu ce i-ar plăcea LUI și ce L-ar bucura. Iar EL...oooooh, EL nu numai că era cel mai fericit bărbat din lume, pentru că întâlnise o femeie atât de specială, dar făcea totul gândindu-se la Alice. Normal, era preocupat de ce bijuterie să-i cumpere sau unde să o mai plimbe, ce surprize să-i mai facă. O suna de douăzeci de ori pe zi și parca tot nu era suficient. Se țineau aproape permanent de mână, când plecau la drum se harjoneau și se mângâiau, se sărutau și povesteau tot felul de nimicuri, care pareau foaaaarte interesante. Dormeau strans lipiți unul de altul și nu treceau o zi, fără să facă dragoste. Dacă EL făcea firmături

peste tot, când musca neglijent dintr-un corn, Alice radea și-l alinta spunându-i că e ca un copil.

Nu o mai văzusem pe Alice de ceva vreme, pentru că tot timpul liber pe care-l avea, îl petrecea cu El și nu prea mai rămânea mare lucru pentru prietene.

Intr-o zi, când am intrat într-o cafenea, întâmplător o vad pe Alice cu cineva, la o masă. Foarte bucuroasă că mă vede, m-a invitat la masa lor. Era aceeași tânără veselă și plină de energie pe care o știam. Ne-am povestit câte-n lună și-n stele, mi-a confirmat că relația ei este minunată în continuare și că este foarte fericită. Ii suna telefonul încontinuu și era directă și la obiect cu toate persoanele cărora le răspundea. Așa cum o știam: corporate. Nici nu mi-am dat seama că, printre nenumăratele apeluri, unul fusese de la EL, decât când a răspuns cu "da dragule". Numai aceste cuvinte m-au făcut să înțeleg cine era la celălalt capăt al firului. A vorbit foarte frumos, politicos, apoi s-a scuzat, spunându-mi că este cu mine la o cafea și nu se cade să mă lase să aștept. "Oricum vorbim acasă iubite."

Fără să fie ceva premeditat, am început să mă ved destul de des cu ea, mai ales că Alice nu prea mai avea timp să ajungă acasă la prânz și mănca mai mult în oras. Iar cum EL era la fel de ocupat și plecat destul de des, puteam să mănncăm amândouă și să mai povestim între fete, ca pe vremuri. Oricum, nici în vacanțe nu mai plecam atât de des, pentru că aveau foarte multă treabă amândoi și nu se nimerea să fie liberi în același timp. Intr-o zi am fost chiar socată să o vad pe Alice, după ce răspunsese la telefon și vorbise cu o gramadă de persoane, că se încrunta la vederea unui nume

pe ecranul telefonului și mormăie până să răspundă: "dacă nu mă freacă și asta cu zeci de telefoane pe zi". Apoi, răspunse rece: "da dragule, ce s-a întâmplat?"...

Ce se întâmplase? Unde era strălucirea ei, unde era tonul acela dulce și suav, unde era pisicuta dragalasă? Unde era IUBIREA? Disparuse? Am întrebat-o și a răspuns că nu disparuse. Desigur că se iubeau, dar ce rost aveau atâtea telefoane pe zi? Oricum se vedeau seara acasă și aveau timp să povestească. Acestea fiind spuse, cred că știi cam cum aratau și restul lucrurilor... De fapt, sunt sigură că știi. Din păcate, peste doi ani s-au despartit. Lucru care a socat toți prietenii și cunos庭intele din jurul lor. Culmea este că pretindeau că se iubesc în continuare. Chiar cred că se iubeau, dar nu au știut să gestioneze rutina, micile neplăceri cotidiene, intervențiile nepotrivite ale altor persoane și mai știu câte alte prostii. Da, fiecare dintre ei și-a refăcut viața separat.

FERICIREA, dragii mei, este o ATITUDINE. IUBIREA la fel.

Așa ar fi trebuit să încep acest capitol. Fericirea se învătă, pas cu pas, se construiește și se pastrează cu sfintenie. Trebuie îngrijită ca o floare rară. Altfel, se ofilește ca o floare neangrijită. Dispare și nu este ușor să o reanvii. Uneori este imposibil. Dar este ușor să dai vina pe celălalt...

Să analizăm puțin ce s-a întâmplat între cei doi. Se iubeau? Da. Se schimbaseră? Pot spune că nu. Adică, fizic nu. Nu se îngrășase niciunul (trebuie să admitem că e un caz fericit), nu le cazuseră dinții, nu gândeau diferit, nu își schimbaseră gusturile și preferințele. Ceea ce se schimbă era ATITUDINEA unuia față de celălalt. Intervenise rutina, nu mai aveau aceeași stimuli sau nu la fel de

puternici. Aici trebuie să începem să învățăm. Creierul uman este mult mai complex decât intuiești. Acumulează o enormă cantitate de informații, pe care le stochează într-o zonă unde nu avem acces în mod conștient. Trebuie să vrem, să știm cum să scoatem de acolo, ceea ce ne trebuie, când vrem. Vei întreba de ce le mai stochează, dacă tot nu folosesc la nimic. Ba da, folosesc, dar numai când decide subconștientul. Adică nu când vrem noi, în mod conștient. Creierul scoate ceea ce crede că avem nevoie, atunci când semnale externe îi indică o anumită situație pe care trebuie să o rezolve. Așa se face că, atunci când i se indică "iubire", acționează ca atare. Partea bună este că...il putem pacăli (e un mod de a spune), să scoată ce vrem noi, când vrem noi. Sigur că rutina apare, dar tu ce faci? Crezi că ai întâlnit o persoană specială, apoi, cu timpul, nu mai este așa de specială. La baza acțiunilor noastre, stau convingerile pe care le avem. Iar aceste convingeri se formează printr-o procedură complicată a creierului. Dar să nu uităm că aceste convingeri, sunt de fapt interpretările noastre, reprezentări din mintea noastră. Aceste convingeri ne dictează comportamentul. Iar după o perioadă de convietuire cu cineva, nu cumva ni se însinuează în minte convingerea că ne aparține? Ca obiectivul a fost îndeplinit? Adică trebuia să ne căsătorim, iar după, nu mai trebuie făcut nimic. Misiune îndeplinită. Sau că nu mai trebuie să facem niciun efort pentru a menține vie pasiunea? Ca este ca un obiect din piatră, întepenită acolo unde am lăsat-o. Te-ai gândit că poate fi ca o plantă, care trebuie îngrijită, udată? Iubirea...Oh Doamne câtă cerneală s-a consumat pentru a o venera, a o povesti, a o descrie. Câte lecții nu se dau pe această

temă! Și pe câți nu-i aud că, de fapt, nu poți da sfaturi pe această temă. Ba da. Eu cred că se pot da sfaturi, dar ca fiecare caz este particular, dar toate sunt la fel. Hahaha!

Toate ființele au nevoie de afecțiune. Cum iubesti dacă încetezi să-i arăți celuilalt asta? Dacă te lași luat de alte lucruri mult mai importante, în fiecare zi și te întorci acasă obosit și fără chef să mai faci gesturi de tandrețe? Apoi, când pierzi persoana dragă, îți dai seama brusc, că iubirea este cel mai important lucru din lume. Păi unde ai fost până acum?

Știi să iubesti? Ti-ai pus vreodată această întrebare? Hei! Eu vorbesc serios! Lasa vrajeala de doi bani și povestile de adormit copii! Oh, da, desigur că ești cea mai bună și mai minunată persoană de pe pământ, dar nu prea sunt destui care să te aprecieze. Nu mă indoiesc de asta și nici nu te-am întrebat asta. Vreau să iei o foaie de hârtie și un creion și să scrii 10, da, doar 10 cuvinte sincere care descriu modul tău de a iubi. Stop, stop, stop!!! Nu am spus modul tău de a iubi partenerul de viață, dacă ai vreunul, fie el și imaginar. Vreau să descrii modul tău de a exprima iubirea în general. Descrie cum iubesti, convinge-mă că știi să iubesti. Exprima acest sentiment.

Bine, să zicem că da, ai dovedit că știi să iubesti, deși pe parcurs ce citești această carte vei înțelege că habar nu ai ce este iubirea și că tot ceea ce exprimi tu, este egoism, posesivitate, lăcomie și multe alte sentimente și emoții care nu prea au de-a face cu iubirea.

Te voi învăța ce este iubirea, pentru că, a ști să iubesti, te duce direct la a doua porunca și anume: FIU FERICIT!

Intai trebuie sa inveti sa te iubesti pe tine. Nu poti iubi pe nimeni daca nu te iubesti pe tine. Priveste-te atent si analizeaza-te. Ce iti lipseste pentru a te putea iubi cu adevarat? Ce nu-ti place la tine? De ce? Acestea nu sunt ntrebari retorice pe care ti le pun, ci astept sa scrii raspunsul pe acea foaie de hartie si vreau sa iei in serios ceea ce faci. Ia-ti cat timp vrei si raspunde corect, sincer, pentru ca nu vede nimeni. Si daca ar vedea cineva, ce-ti pasa? Viata ta e a ta, nu ti-o traieste nimeni si nici nu-ti da nimeni inapoi fericirea pe care tu nu o traiesti. De ce spun "inapoi" de parca ai fi avut-o? Pentru ca eu cred ca ne nastem cu aceasta comoara si o pierdem pe drum din multe motive. Adica din cauza celorlalti. Aici dau vina pe foarte multa lume: uneori pe parintii care nu sunt fericiți si-ti transmit acelasi sentiment si tie, alteori pe societatea care te invata numai tampenii din momentul in care te nasti. Hmmm, aici a iesit frustrarea din mine si am exagerat putin, nu sunt chiat "numai" tampenii, mai sunt si cateva lucruri bune. Insa , hai sa fim seriosi, in loc sa te invete sa iubesti, lumea in care tocmai ai aparut, iti spune sa ai grija, sa te feresti ca e plin de bau-baul iar daca e ceva frumos in jur, care te-ar putea face fericit, acele lucruri sunt castelele pline de aur, fetii-frumosi si printesele. Restul nu merita luat in seama. Si uite asa, construim o lume de oameni ce vor deveni foarte devreme frustrati, deoarece nu au nici calestile aurite -a se citi mii de cai putere bolizi-, nici printesele suple, cu par lung si galben -a se citi supermodele inalte si silfide-, nici fetii frumosi pe cai albi -a se citi barbati frumosi, destepti si, mai ales, cu multi bani-. Trezindu-te tu, intreg la minte si la trup, dar total lipsit de aceste calitati, intr-o lume in care numai acestea conteaza,

ce te faci? Incepe sa ti se para totul sumbru, incepi sa crezi ca n-ai avut noroc pe lume si incepi sa cauti si sa te zbati sa gasesti metoda prin care sa ajungi si tu ca-n povesti. Iar uneori, esti in stare sa faci orice pentru asta. Tradezi, minti, inseli. Alteori ii folosesti fara scrupule pe cei din jur, asta daca nu ajungi sa-i vinzi si sa te vinzi chiar si pe tine, crezand ca, daca vei fi pe acel cal alb aratos, vei avea totul, inclusiv comoara aceea minunata cu care te-ai nascut de fapt: FERICIREA. Urmeaza-ti visul fara a pacali pe nimeni, nici macar pe tine insuti. Se poate ca uneori asta sa insemne sa ranesti pe altcineva, spunand adevarul. Insa ce este mai grav? Sa traiesti preocupat de salvarea unor aparente mincinoase sau sa ai puterea sa spui ca visul tau arata diferit? Poate fi un partener de viata sau unul de afaceri, parinti, copii, orice. Daca te-ar iubi cu adevarat, ar intelege visul tau si ar accepta ca vrei ceva diferit de dorintele lor.

Bine, nici nu vreau sa ma crezi inca, ai timp sa vezi cata dreptate am. Imi amintesc ca, la un moment dat in viata, iubeam enorm un baiat. Asa ziceam eu. dar nu-l iubeam "enorm", ci atat cat imi satisfacea mie nevoile. Nu, nu ma refer doar la cele fizice, ci acelea de ego, vanitate, posesivitate, genul acesta de dorinte. Insa eram intr-o disperata alergatura dupa recunoasterea mea sociala, ceea ce insemna cariera, pozitia sociala, nivelul financiar ridicat. Munceam enorm si nimic nu ma putea opri din aceasta vrie in care intrasem. Nici macar iubirea mea "enorma" sau, mai bine spus, in ultimul rand ea. Asa ca, acest baiat, care s-a dovedit ca ma iubea mult mai mult decat imi arata si decat meritam eu, mi-a scris o poveste, pe care a gasit-o si el pe undeva, pe care