

© Editura Școala Ardeleană

Cluj-Napoca, str. Mecanicilor nr. 48
Redacția: tel 0364 117.252; 0728.084.801
e-mail: office@scoalaardeleanacluj.ro,
redactie@scoalaardeleanacluj.ro
Difuzare: tel/fax 0364 117.246; 0728.084.803
e-mail: difuzare@scoalaardeleanacluj.ro,
esadifuzare@gmail.com
www.scoalaardeleanacluj.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NAN, ALEXANDRINA-IOANA
Orizonturi ale fericirii : un ghid de dezvoltare personală /
Alexandrina Nan. -
Cluj-Napoca : Editura Școala Ardeleană, 2019
ISBN 978-606-797-449-2
159.9

Editor: Vasile George Dâncu
Coperta: Diana Neamțu
Tehnoredactare: Andrei Dobos

ALEXANDRINA-IOANA NAN

ORIZONTURI ALE FERICIRII
Un ghid de dezvoltare personală



Cluj-Napoca, 2019

Există două axiome ale fericirii personale pe care nu le putem ignora:

1. Nu poți fi fericit dacă cei din jurul tău sunt nefericiți

2. Sensul dezvoltării personale este să devii tot mai valoros pentru ceilalți, ca sens al valorizării celui mai înalt potențial.

Dacă învățărurile primite sunt valoroase pentru o persoană atunci sunt benefice și remanente pentru cei din jurul ei. Rămâne doar să experimentezi permanent în relația cu ceilalți ceea ce ai de dăruit, după ce ai atins punctul de echilibru interior. Poate că la început e mai greu de experimentat noi idei și crezuri, dar fiecare mic sau mare eșec poate fi privit ca o nouă oportunitate de învățare. Abia după ce pornești pe drumul experimentării, învățărurile devin cu adevărat valoroase pentru că primesc limpezimea din realitate. Cu cât exercezi mai mult ceea ce crezi că ești și ceea ce crezi că e contribuție valoroasă a acțiunilor tale la scopuri mai presus de sine, cu atât învățatura e mai consistentă și se realizează. E la îndemână fiecărui să își valorizeze învățărurile prin propria experiență!

CUPRINS

Ce este fericirea, astăzi?	5
Primul Orizont de aspirație morală.....	11
Descoperirea echilibrului interior	13
Atracția pentru iubirea vindecătoare – partenerul.....	16
Atracția pentru prietenile vindecătoare	20
Atracția profesiilor vindecătoare	25
Spațiul personal. Iubirea de sine –	
poarta către ceilalți	27
Grijă îndreptată asupra corpului	29
În căutarea bucuriei lăuntrice	31
Principii cultivate: voința, efortul, curajul.....	35
Antrenamentul percepției.....	39
Energia declanșată prin suferința fizică.....	42
Instruirea minții	45
Primul martor interior.....	47
Misiunea primului martor	48
Meditația asupra percepției –	
cale de acumulare energetică	52
Obstacolele ascunse în obținerea echilibrului interior	54
Dorințele suferinței	55
Vinovăția proiectată asupra altora	57
Antrenarea răbdării – cale de acumulare energetică	59
Întâlnirea cu persoane care	
ne provoacă disconfort emoțional.....	61
Mitul acceptării	65
Valorizarea – cale de acumulare energetică	68
Al doilea Orizont de aspirație morală.....	73
Egalitatea de spirit	75
Iubirea partenerului – calea realizării de sine.....	76

Cum formăm spațiul egalității?	78
1. Renunțarea la propria suferință	79
2. Cultivarea prietenilor	81
Ce ne ține în afara spațiului egalității?	84
Ce ne poate aduce înapoi în energia egalității, la nivel personal?	90
Abuzul la nivel colectiv	92
Ce ne poate aduce înapoi în energia egalității, la nivel colectiv	95
Practicile egalității de spirit	97
Exercițiul receptivității – întâlnirea cu suferința celuilalt	100
Practica generozității	102
Nivelurile la care se adresează generozitatea	104
Actul de generozitate – cale de acumulare energetică pentru autor	107
Al doilea martor interior – dialogul cu realitatea obiectivă	112
Exercițiul de responsabilitate – ancora de moralitate în procesul de dezvoltare personală	115
Obstacole ascunse în realizarea generozității la nivel personal	117
Obstacolele ascunse în calea manifestării generozității la nivel colectiv	119
Practica valorizării calităților – cale de acumulare energetică	126
Al treilea Orizont de aspirație morală	131
Calea prosperității	133
Spațiul iubirii necondiționate	139
De ce este importantă relația cu mediul	141
Debitul și creditul energetic	142
Cauzele prosperității	145

Înțelepciunea	145
Creatorii de spații	147
Permeabilitatea presupune să permită mediului să te locuiască	149
Dorința prinsă în energia contributivității	150
Strategii pentru a face loc fericirii	153
Contributivitatea și realizarea personală	153
Cum atragem prosperitatea	154
Realizarea învățăturii	155

CE ESTE FERICIREA, ASTĂZI?

Fiecare epocă a dat un înțeles anume fericirii. Astăzi avem acces la un lung sir de exemple din istoria omenirii care ne dovedesc faptul că este posibil să atingem fericirea în orice context. Trăind într-o epocă integralistă – în care nu se mai întrevăd granițe din punct de vedere fizic, informațional și respirăm clipă de clipă în spațiul emoțiilor colective – avem dreptul să ne punem din nou întrebarea: *Ce este fericirea, astăzi?*

Avem zi de zi, în fața noastră, o multitudine de opțiuni raționale de a adera la diferitele straturi ale conștiinței din care putem extrage înțelesuri ale fericirii, însă există întrebări care ne revin în gând din timp în timp:

Oare avem acces la toate resursele pentru a ne împlini aspirațiile de fericire?

Chiar am reușit întotdeauna să ne realizăm scopurile și să ne manifestăm intențiile pozitive?

Există ceva mai presus de noi care ne oprește, sau pur și simplu, nu reușim să accesăm acele planuri ale conștiinței care să ne pună în rezonanță continuă cu idealurile personale?

Calea primului orizont de aspirație morală este busola care ne arată sensul propriei identități.

Respect pentru Forfota conținuă pentru a ne asigura traiul de zi cu zi sau pentru a ne construi o carieră de succes ne împinge să facem ceva, să ne poziționăm, să folosim ceea ce vine spre noi. Cu toate acestea, sunt momente în care ne dorim să alegem o altă direcție sau să ne retragem pur și simplu.

Dar oare ne putem permite să ne retragem pentru a ne împlini ca ființe? Unde ar fi locul acela sau la ce oră din zi se poate deschide un asemenea spațiu?

Aceste întrebări ne ajută să lăsăm deschise căile prin care propria identitate își caută răspunsul pentru fiecare provocare cu care ne întâlnim în viață.

Știm că cea mai mare parte din rănilor emoționale sunt legate, fără a avea timp să înțelegem când au apărut sau cum s-a întâmplat, de toate răspunsurile pe care deja le avem în noi prin preferințele izvorăte din atracțiile și respingerile care ne trag și ne împing încoaace și încolo. Mai mult, uneori chiar le lăsăm să aleagă pentru noi o profesie sau partenerul de viață.

Călătoria vindecării din primul orizont de aspirație morală începe cu un anume mod de a privi povestea propriei personalități, în rezonanță cu cei care ne aleg să le fim parteneri sau prieteni și pe care îi primim în viețile noastre pentru că îi prețuim sau avem nevoie de ei. Apoi, folosind cele trei instrumente de acumulare energetică: meditația, antrenarea răbdării și valorizarea, ne consolidăm relația cu resursele bucuriei lăuntrice și ne armonizăm cu mediul în care ne putem manifesta sensul diferit al sinelui.

După ce atingem echilibrul interior și înregistrăm rezonanțele personale în mediul care ne găzduiește, putem să ne punem întrebarea: *Doar atât e? Avem o viață și dincolo de personalitate?* Sau este posibil, ca, după ce mai reducem din presiunea atracțiilor și respingerilor, să ne preparăm propriul cocktail de valori care să ne aducă o înțelegere mai profundă a vieții și o perspectivă mai largă asupra fericirii.

Al doilea orizont de aspirație morală ne pune în legătură durabilă cu puterea propriei vitalități.

Generozitatea este puterea energiei umane în această lume pentru că e scrisă în ADN. Este în același timp o cale externă de acumulare energetică pentru practicant, doar în anumite condiții. A învăța să atragem energia puterii în această lume și apoi să oferim din ea prin multiplele forme ale generozității, poate fi un înțeles cuprinzător al sensului vieții. A fi generoși este o chemare, dar și o competență care poate fi antrenată pentru a genera un bine comun. Cultivarea unui spațiu interior pentru manifestarea generozității ne pregătește să răspundem, cu deplină sensibilitate față de semenii, la următoarele întrebări:

Ce este fericirea în absența celor din jur sau a mediului care ne găzduiește?

Cine are nevoie de competențele și talentele mele?

Călătoria către propria esență, prin legăturile pe care le cultivăm cu semenii, este calea către esența comună. Cei care vor mai multă vitalitate au nevoie să foreze mai mult în profunzimile vieții.

Generozitatea, privită la nivelul celui de al doilea orizont de aspirație morală, este o acțiune și are

nevoie de ingredientele călătoriei interioare, dincolo de personalitate și convingeri. Pătrunderea pe calea interioară către propria esență este un proces prin care exersăm egalitatea de spirit și în același timp ne deschidem culoarul conștiinței superioare în care sunt găzduite valorile colective.

Practicile de îmbinare ale căii interioare, de cultivare a bunăvoiinței și receptivității cu voința de generozitate, au în compoziție instrumente de verificare, fără de care călătoria pentru absorbția celui de-al doilea orizont nu aduce claritate și înțelegere, iar acțiunile nu își ating scopul pentru autor și destinatar. Pentru a crea spațiu de fericire nu e suficient să spunem ce ne dorim, care ne sunt intențile și acțiunile ci este esențial să reușim să împlinim intențile pozitive.

Fericirea întotdeauna este legată de realizările pe care le aducem în mediul în care ne manifestăm. Calea generozității se descrie prin rezultate vizibile și nu prin intenții.

Acumularea energetică pentru autorul generozității este captată din rezultatul invariabil benefic pentru destinatar și nu din bunele intenții sau din sentimentul de sacrificiu.

Al treilea orizont de aspirație morală este cel care ne alege.

Practicând cu succes generozitatea, dobândim îndeajuns de multă putere vitală încât să ne lăsăm ghidați de ceva mai presus de sine. Extensia conștiinței este percepția la nivelul celui de al treilea orizont de aspirație morală ca un abandon către ceea ce încă nu ne este cunoscut. Avem puterea să ne abandonam propriii-

le planuri ca să se poată forma un spațiu neutru de întâlnire cu ceea ce vine spre noi. Creatorii de spațiu sunt găzduiți de acest nivel de aspirație morală. Generozitatea primește înțelesul unui continuum în care inteligența colectivă este atrasă de binele comun. Sursa umană de prosperitate stă în puterea de absorție a binelui care nu exclude pe nimeni în spirala devenirii conștiințe.

Entuziasmul este cheia de rezonanță la acest nivel de aspirație morală. Pentru a se manifesta, cere disponibilizarea întregului potențial de neutralitate a gândurilor, capabil de a capta și apoi reintegra acest capital de energie într-un scop ghidat de valori incluzive.

Entuziasmul își găsește izvorul interior în tensiunea dintre conștiința bogăției de resurse ale ființei, ca ansamblu corp-minte – acest dar extraordinar al universului care ne este la îndemână în fiecare clipă – și conștiința curgerii neîntrerupte a vieții împreună cu cea a mediului căruia îi aparținem.

La polul opus, nu există o conștiință a întunericului, ci doar un amalgam nesfârșit de emoții.

Cultivarea entuziasmului, dacă se formează ca obișnuință croiește calea de la individ la colectivitate sub forma energiei catalizatoare pentru prosperitate.

Cele trei orizonturi de aspirație morală formează un ghid de dezvoltare personală pentru cei care împărtășesc ideea că fericirea este valoarea supremă a vieții.

Pe măsură ce înțelegem, la un nivel tot mai profund, dinamica vieții, acceptăm faptul că perspectivele

Respect pentru cunoscătorii
personale sunt în continuă transformare. Schimbarea ritmică a planurilor vieții, a sensurilor pe care le urmăm în fiecare rol și relație în care ne manifestăm, nu este doar atributul propriei voințe, iar fericirea este acea baterie interioară care ne pune resursele în mișcare și ne face să simțim complet pulsuurile vieții în tot ceea ce vine spre noi. Fericirea astăzi are ritm și dobandește însemnatate doar dacă este cuprinsătoare și în același timp, durabilă.

PRIMUL ORIZONT DE ASPIRAȚIE MORALĂ

DESCOPERIREA ECHILIBRULUI INTERIOR

Aspirația morală are scopul de a dobândi fericirea pe termen lung, pentru că ne face atenții la fiecare aspect de manifestare a potențialului nostru.

Dacă acceptăm că viața este un parcurs evolutiv, atunci putem spune că prima temă a vieții de adult este legată de exprimarea individualității ca test de conștiință. Cu cât reușim să răspundem mai adekvat la întrebările „cine sunt eu?” și „unde este mediul meu prielnic?” cu atât mai mult ne lăsăm ghidați de experiența bucuriei lăuntrice.

Prima casă a ființei este corpul fizic, care ne găzduiește emoțiile și sinele originar, acea picătură din conștiință pură, eternă, lăsată să se manifeste într-un corp al vieții. În această casă, prin centrul ființei putem ajunge la energia binefăcătoare a păcii, care, în manifestare, devine sursa echilibrului și a puterii.

Călătoria spre acest loc originar, de apartenență a sinelui la întreg și în același timp de echilibru și putere interioară, este sensul realizării personale și a fericirii.

Primul Orizont de aspirație morală ne susține în efortul de a afla care este cea mai valoroasă parte a individualității. Este vorba despre o cunoaștere profundă a propriilor rădăcini. Avem la dispoziție

întotdeauna cel mai puternic impuls de a evoluă plecând de la seva rădăcinilor. În acest fel se clarifică propriile idei despre ceea ce simțim în mod autentic că ne apropie de fericire. Cum putem însă verifica dacă alegerile noastre urmează busola darului originar? Partea de învățătură sau experiența pe care o acumulăm cu ușurință și cu cel mai mare entuziasm ne pune în legătură cu cel mai înalt potențial, iar asta ne ajută să ne valorizăm în mediul în care ne manifestăm.

Ceea ce ne oprește entuziasmul descoperirii celui mai înalt potențial sunt, în primul rând, emoțiile pe care le legăm spontan, inconștient, de experiențele neplăcute pe care le-am trăit. Atunci când o întâmplare ne-a provocat suferință, cel mai familiar mod de a alege să acționăm este să evităm să mai experimentăm anumite situații. Suferința, fiind o afecțiune personală, cere o călătorie personală pentru vindecare. Primul Orizont de aspirație morală este destinat vindecării celor forme de suferință care ne împiedică cel mai mult sau cel mai des să ne exprimăm potențialul. Atunci când dorințele sunt insuficient experimentate, de teama suferinței, se îngustează câmpul experimentărilor, iar mintea țese pe nesimțite plasa iluziilor.

Ceea ce nu putem accepta se transformă, pe neobservate, în furie, vinovătie sau iluzie. Calea primului Orizont de aspirație morală ne ajută să înțelegem ce fel de condiționări emotionale ne opresc să fim mai înțelegători față de noi însine, față

de semenii noștri și cum putem face să sporim spațiul acceptării.

Voința de a practica înțelesurile pe care le dobandim în fiecare etapă a vieții ne apropie de scopul întregirii noastre, prin înțelegerea tot mai profundă a fenomenelor vieții. Reușita descoperirii de sine are nevoie de accesarea unui prag mai profund al stării de spirit a independenței, care este scopul absorbției primului Orizont de aspirație morală. A fi independent față de mediul emoțional exterior înseamnă să avem puterea de a nu ne lăsa cârmuiți de emoții, care îintrerup sensul de coerență al sinelui cu mediul în care ne manifestăm.

Primul Orizont al aspirației morale găzduiește dorința consistentă și efortul de a elibera calea descoperirii de sine și, în același timp, de a nu-i vătăma pe ceilalți.

Pentru că iubirea este calea tuturor aspirațiilor, în primul Orizont, legăturile pe care le facem cu semenii noștri, atracțiile pe care le simțim și apoi le experimentăm, deslușesc înțelesurile propriilor nevoi și dorințe. Tocmai de aceea ar trebui să dăm importanță atracțiilor, pentru că sunt încărcate cu informația vindecării emotionale. Putem să le facem loc în viețile noastre cu intenția de a nu-i vătăma pe ceilalți prin acțiunile proprii.

ATRACȚIA PENTRU IUBIREA VINDECĂTOARE – PARTENERUL

Călătoria către ceilalți, ca exercițiu de extindere a conștiinței, începe cu ființa noastră.

Iubirea vindecătoare ne face să ne simțim bine atunci când celălalt ne hrănește, răspunzând la nevoile fundamentale. Bebelușul are nevoie fundamentală de atingere, de căldura sânului, de laptele din corpul mamei. Fără această formă de iubire, ființele abia ajunse pe această lume nu pot supraviețui. Universul care se creează între mamă și bebeluș este prima formă de iubire, la care toate ființele simțitoare au acces prin așa numitul instinct matern, fără de care speciile nu ar supraviețui. Acea intensitate a emoțiilor rămâne întipărită în toate celulele corpului nostru și se reflectă în primele dorințe pe care le exprimăm în mod inconștient. Cei care au norocul să învețe pe deplin să primească și să împărtășească iubirea la nivelul nevoilor fundamentale au un capitol esențial rezolvat la maturitate.

În corpul celor care nu au reușit să învețe pe deplin să primească iubire se formează primul magnet energetic, pentru a atrage relații care să îi ajute să retrăiască și să îi vindece rănilor legate de iubire, ca îngrijire a corpului, iar valorile prețuite

sunt siguranța și echilibrul primit prin relația cu partenerul.

Fiecare dintre noi, într-un anumit moment, mai cu seamă în prima parte a vieții, am întâlnit un vindecător. În momentele de fragilitate ale sufletului, subconștientul nostru este pregătit să atragă acel vindecător care are informația emoțională de care avem nevoie pentru a ne simți în siguranță. Corpul transmite acele semnale către vindecător și îl invită în călătoria iubirii fundamentale.

Acesta poate să apară în viața noastră ca prieten sau ca partener de viață. Îl chemăm și îl alegem inconștient pentru a ne vindeca, într-un mod subtil și placut. Cu el ne simțim în echilibru.

Acel partener poate să aibă profilul unui protector. În prezența acestuia apare sentimentul de siguranță. La polul opus, sunt cei care simt nevoie să protejeze o anume persoană și astfel corpul își completează informația legată de iubirea ca formă de îngrijire, iar când corpul percepă extazul, neliniștea este estompată.

Frumusețea este că, în același timp, fiecare dintre cei care intră magnetic în asemenea relații dobândesc rolul de vindecător. Rana emoțională pe care o primim din primii ani de viață ne încarcă cu potențialul de a fi vindecători pentru semenii noștri, de care suntem atrași. Aceștia fie au aceleași răni ca și noi, fie sunt în legătură cu acestea.

Potrivirea în cuplu sau atracția iubirii vindecătoare presupune ca potențialul emoțional al unei

Respect p persoane, spiritul și ceea ce are de dăruit cu ușurință să fie permis de partener. Cu acea parte de ființă putem participa la dezvoltarea sau la vindecarea partenerului. Potrivirea răspunde la ceea ce suntem la un moment dat și emitem din corpul energetic, iar atracția nu ține seamă de ceea ce am visat despre un viitor partener.

Suferințele provenite din condițiile inițiale, dar și a celor dobândite pe parcursul vieții, prin jocul lor, orientează atracțiile pentru un anumit partener. Acestea se transformă în adicții atunci când suferințele nu sunt potrivite în totalitate cu ceea ce are partenerul de dăruit cu ușurință.

Atunci când răspunsul pe care îl aşteptăm de la partener nu este suficient de cuprinzător pentru a simți echilibru, ne confruntăm cu eșecul și ieșim din relație frustrați de investiția emoțională prea mare pe care am făcut-o în el.

La acest nivel al iubirii, impulsul care declanșează atracția poate fi chiar nevoie de a sprijini pe cineva într-un fel anume. De cele mai multe ori, cel care îți transmite nevoie de a-l ajuta sau de a-l însobi cu emoția ta este în realitate vindecătorul tău sau este persoana care îți aduce mesajul de care ai nevoie pentru vindecarea unei răni emoționale.

La primul nivel al înțelegerii iubirii suntem chemați să căutăm, fără să ne grăbim, răspunsul la întrebarea „cu ce pot să mă sprijin pe mine?”, iar după ce ne îndreptăm atenția către vocea lăuntrică

ne dăm seama cât de inspirați suntem să îi sprijinim pe ceilalți.

De cele mai multe ori, relația cu vindecătorii noștri are o durată egală cu parcursul călătoriei vindecării. Eliberați de ceea ce i-a atras, sensurile care se deschid pentru fiecare dintre parteneri pot fi diferite. Dacă înțelegem acest parcurs al relației, ne este mai ușor să îi eliberăm pe cei pe care i-am vindecat sau pe vindecătorii noștri și astfel să eliberăm totodată sensurile de aspirație a sinelui. Folosind etica energiei, ca înțelegere a dinamicii atracțiilor, putem să acceptăm mai ușor alegerile din trecut, rostul gândurilor sau al dorințelor pe care le-am avut la un moment dat.

Conștientizarea naturii acestor atracții eliberează calea descoperirii de sine și ne învață să ne onorăm vindecătorii.