

# Știința fericirii

---

Manual de fericire

[www.happyology.com](http://www.happyology.com)

---

HARALD W. TIETZE

*Traducere:*  
Anca Zaharia



EDITURA MIX  
CRISTIAN 2017

Culegere: Anca Zaharia  
Tehnoredactare: Florin Druțu  
Corectură text: Raisa Vasile  
Coperta: Florin Druțu  
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
TIETZE, HARALD W.

Știința fericirii : manual de fericire : [www.happyology.com /](http://www.happyology.com/)  
Harald W. Tietze ; trad. Anca Zaharia. - Cristian : Mix, 2017

ISBN 978-606-8460-63-5

I. Zaharia, Anca (trad.)

159.9

Copyright © Harald W. Tietze 2000. All rights reserved.

Titlul original: *Happyology. The Happiness Manual*

**Aviz important:**

Subliniem că informațiile conținute în această carte nu înlocuiesc sub nicio formă supravegherea medicală calificată. Conținutul acestei publicații constituie opinia autorilor. Persoanele cu probleme de sănătate trebuie să consulte medicul de specialitate.

Romanian translation: Copyright © 2017 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:  
[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:  
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811  
e-mail: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

# Cuprins

Introducere.....	1
Poți moșteni fericirea?.....	3
Sănătos, prosper și înțelept.....	5
Fericirea și sănătatea.....	5
Fericirea și gândurile pozitive sunt benefice pentru vindecare.....	6
Fericirea și prosperitatea.....	7
Norocul.....	8
„Mâncarea norocoasă”.....	10
Banii și prosperitatea au foarte puțin, ba chiar deloc, de-a face cu fericirea.....	11
Marele noroc poate fi marele ghinion!.....	11
Fericirea și Înțelepciunea.....	12
Știința fericirii – o știință?.....	13
Religia și fericirea.....	15
Excitație sau fericire?.....	17
Hormonii și alți factori de influență.....	18
Drogurile.....	20
Medicamentele cu prescripție.....	20
Alți factori care te fac nefericit.....	21
Câmpurile electromagnetice.....	21
Aciditatea.....	21
Opusul fericirii.....	23
Depresia.....	24
SOC (Sindromul Oboselii Cronice).....	25
Ura.....	27
Ura e contagioasă, la fel și iubirea.....	28
Durerea.....	30
Există coincidențe?.....	33
Ce este timpul?.....	37
Stabilirea granițelor fericirii.....	38
Fericire pentru toți.....	39

Cum să fii fericit.....	40
Atitudinea.....	41
Ierarhia fericirii.....	43
Evită dezamăgirea, bazează-te doar pe fapte.....	44
Nimeni nu poate mulțumi pe toată lumea.....	45
Remedii împotriva emoțiilor negative.....	45
Florile ca remedii.....	45
Remediile de iubire echilibrează emoțiile.....	46
Poțiuni de iubire.....	47
Metode de utilizare.....	51
Avantajele Metodei Stepanovs.....	52
Trebuie să trecem prin momente grele pentru a ne putea bucura de cele bune?.....	53
Fă un pas înapoi și lasă-te uimit de haos.....	55
Pregătire în Știința Fericirii.....	57
Bârfele.....	60
Nu intra în jocul unei persoane pline de ură – Ignoră pur și simplu.....	62
Tratamentul minune al medicinei moderne – placebo.....	65
Nu aparții nimănuil.....	67
Liber.....	68
Râsul.....	69
Epidemia de râs.....	72
Cum să fii bogat și fericit.....	74
Principiile de împlinire a destinului vieții.....	79
„Psihologie, astrologie și fericire SAU este fericirea o iluzie?”.....	83
Întrebă-mă.....	91
Viața e ca un ecou.....	92
Aur coloidal.....	93
Un pic de umor despre Rai și Iad.....	96
Concluzie.....	97
Listă de lecturi și formular de comandă.....	98

# Introducere

Ești fericit sau nefericit? Am pus această întrebare multor oameni în ultimii 7 ani. Pentru a afla mai multe despre motivele pentru care unii oameni sunt fericiți și alții nu, am dezvoltat un chestionar cu peste 150 de întrebări și l-am dat unui număr de peste 1000 de oameni.

În 1993 am decis să scriu o carte intitulată *Știința fericirii*. Când plănuiești să scrii o carte, cu siguranță ești foarte interesat de subiect și cauți răspunsuri și pentru tine în același timp. Ideea de a da numele de „știința fericirii” mi-a venit la un târg pe teme de sănătate și fitness în Brisbane, primul meu astfel de târg în domeniu, ce nu a avut succes.

Promovam terapiile Kneipp și ceaiul fermentat Kombucha (foarte faimos în țările vorbitoare de germană). Toți vizitatorii se uitau la standul meu, dar nu vedeau nimic cu care să se identifice. Oamenii văd doar lucruri pe care le cunosc sau pe care sunt obișnuiți să le vadă. Un astfel de exemplu este legat de numele meu. Numele meu se scrie „Harald”, nu „Harold”. Ați observat diferența la prima privire sau ați citit de două ori? Vedeți voi... îmi pot scrie numele și pot atrage atenția asupra celui de-al doilea „a”, dar în aproape 100% din cazuri numele meu tot e scris greșit. Pentru a atrage atenția vizitatorilor am făcut un semn mare pe care am scris „Știința fericirii”. A funcționat. Oamenii s-au oprit și au întrebat despre ce era vorba și ce făcusem eu? Alții chiar m-au felicitat pentru

denumire. Le-am explicat că nu eram mulțumit de rata de participare și că voiam să vorbesc oamenilor despre minunile terapiei Kneipp, tratamentul cu apă pe care toată lumea și-l poate permite, pentru că este autovindecare. Nimeni nu a vrut să știe despre *Terapia cu apă* sau fermentarea ceaiului, dar au vrut să discute despre Fericire.

Am decis să scriu trei cărți: una despre Kombucha, alta despre *Terapia cu apă* și a treia despre *Știința fericirii*. Cartea despre Kombucha a ajuns pe piață șase luni mai târziu și a cunoscut un mare succes în multe țări. A fost apoi urmată de *Papaya: copacul-medicament, Kefir pentru plăcere, frumusețe și stare de bine*.

*Terapia cu apă* a apărut în 1996 și a fost urmată de alte cărți asupra subiectului. Acestea sunt *Urina. Apa sfântă, Spirulina: micro hrană, macro binecuvântare și Remediul verde suprem*.

Încă mai era de publicat *Știința fericirii*.

Știința fericirii este un domeniu complex. Dacă întrebii 100 de „experți”, obții 100 de răspunsuri. Imaginați-vă că acele 1000 de chestionare pe care le distribuisem strânseseră aproximativ 150000 de răspunsuri, pe toate acestea fiind nevoie să le introduc în calculator. Să poți evalua cifrele obținute ia mult timp, însă îți va arăta anumite tendințe legate de motivele pentru care oamenii sunt nefericiți sau fericiți.

Știința fericirii nu este o problemă de educație de bază, de finanțe sau disciplină, ci o chestiune de programare sau de antrenare a minții proprii. Oricine poate fi fericit sau nefericit, așa cum își dorește, în măsura în care este capabil să-și antreneze propriul psihic. Nu e gândirea pozitivă „oarbă”, despre care auziți atât de des. Gândirea pozitivă este cu siguranță bună, dar poate conduce la concluzii greșite și, în final, la posibilități negative.

## Poți moșteni fericirea?

Sunt foarte norocos pentru că am învățat știința fericirii de la tatăl meu. Nu e vorba despre faptul că m-am născut în cele mai potrivite circumstanțe și că am avut alături un tată iubitor încă din prima zi – nu, m-am născut într-o tabără de refugiați și mama nici nu știa că aveam un tată. Da, (zâmbind) bineînțeles că aveam un tată, dar el era undeva în Est. Dacă era mort sau în viață, nimeni nu știa. Eram deja suficient de mare încât să merg, când, într-o zi, cineva a bătut la ușă și una dintre surorile mele i-a deschis entuziasmată. Îmi amintesc că a țipat „tati, tati”. Îmi amintesc foarte clar că m-am gândit că trebuia să se fi întâmplat ceva bun. Să ai un tată nu era ceva ce puteam înțelege la momentul respectiv. Unde mai pui că bărbatul care se cazase pe neașteptate în casa noastră nici nu arăta foarte bine, semăna cu niște oase umblătoare, pe care atârna pielea. Totuși, era foarte amuzant. Mulți oameni veneau și erau bucuroși să stea de vorbă cu tata. Eram fericit cu noul context, dar simțeam durerea părinților mei când vorbeau și plângeau după lucrurile pe care le pierduseră. De asemenea, făceau planuri pentru viitor și asta îi făcea fericiți.

Nu poți moșteni fericirea dacă nu contribui și tu la asta. Poți să ai cei mai fericiți părinți și totuși să fii nefericit dacă nu înveți de la ei. Eu am avut norocul să fiu copilul unor părinți foarte veseli. Părinții mei erau fericiți în timpul celor mai oribile momente.

Copiii care au părinți „care nu pot râde” sau pot doar când ceilalți au ghinion, nu sunt chiar atât de binecuvântați. Cunosc câțiva oameni care suferă de această nefericită boală. Pentru acești copii este mult mai greu să găsească drumul spre fericirea adevărată, unde fericirea adevărată este împărțită cu ceilalți și astfel multiplicată.

Sper ca această carte să ajute astfel de oameni să găsească adevărata Fericire.



# Sănătos, prosper și înțelept

Fericirea este o stare de echilibru între minte, trup și spirit

## Fericirea și sănătatea

*Sănătatea este armonie, boala este haos.*

Aristotel

*Mintea este un mare vindecător.*

Hippocrate

*Doctorul adevărat este cel din interiorul fiecăruia.*

Albert Schweitzer

*Măsura sănătății mintale este să fii dispus să găsești binele peste tot în jur.*

Emerson

*Fericirea te face sănătos. Să te distrezi și să vezi rezultatul pozitiv chiar și în cele mai dificile situații este un factor important al vindecării. Ducem flori bolnavilor din spitale pentru că „Florile ajută la buna-dispoziție și au mari proprietăți vindecătoare. Florile transmit emoții puternice și emană energii pozitive.”*

Al Koran



## Fericirea și gândurile pozitive sunt benefice pentru vindecare

- Muzica plăcută, râsul, prietenii, florile și chiar și gândurile pozitive de la cei aflați la distanță au bune proprietăți vindecătoare.
- O persoană fericită se recuperează mai repede după boală decât una nefericită.
- Endorfinele din corpul unei persoane fericite întăresc sistemul imunitar.

## Fericirea și prosperitatea

În școală ne pregătim pentru viață și adesea lucrăm în domenii care nu ne plac. Mulți nu găsesc nicio fericire în ceea ce fac pentru a-și câștiga traiul.

Mulți ar putea foarte bine să lucreze pe bani mai puțini. În schimb, ei lucrează tot anul într-un mediu care-i face nesănătoși și nefericiți, apoi cheltuiesc banii câștigați pe o vacanță care să contracareze influența negativă asupra sănătății lor și să facă acolo ceea ce chiar își doresc să facă – dar cu un preț. Nu ar fi mai bine să ai un job care îți place și să fii plătit mai puțin decât să câștigi mai mult și să fii bolnav și nefericit?

### **O pereche de pantofi te face fericit?**

Poate că nu te-ai gândit niciodată la asta.

În copilărie, o pereche de pantofi m-a făcut foarte fericit. Ca un copil-refugiat ce eram, stomacul plin și ceva de purtat erau foarte valoroase. Cum arătau și dacă se potriveau nu era important. Pantofii pe care i-am avut până am împlinit 8 ani erau second-hand și de cele mai multe ori erau prea mari pentru picioarele mele, dar mama avea modalități prin care îi ajusta. Bășicile erau doar temporare și picioarele ajungeau să se învețe cu pantofii, sau invers. Când am împlinit 8 ani, am primit prima mea pereche nouă de pantofi – vă puteți imagina cum mergeam cu ei și cum îi îngrijeam? Mă îndoiesc că majoritatea și-ar putea imagina sentimentul imens de mândrie.

Valoarea unei perechi de pantofi este diferită de la caz la caz, spune Imelda Marcos. Se spune că ea avea 1060 de perechi extravagante de pantofi. Oare, cu fiecare pereche de pantofi, avea același sentiment ca mine la 8 ani, atunci când am primit acea singură pereche?

O pereche de pantofi însemna ceva diferit pentru un băiețel pe care l-am întâlnit în Dharamsala, India. Tocmai sosise dintr-o tabără de refugiați din Tibet. Nu avea deloc încălțări. Venise prin Munții Himalaya, la fel ca mulți alți copii care fac asta zi de zi, chiar și azi. Mulți își părăsesc țara, care acum se află sub stăpânire chineză, dar doar câțiva sunt suficient de puternici pentru a reuși să străbată calea din munți spre India. Mulți copii sunt îngropați de-a lungul potecilor secrete din Himalaya.

Acest băiat fără încălțări era unul dintre cei norocoși și se putea vedea ușurarea pe fața lui epuizată, dar zâmbitoare. Își dăduse pantofi în schimbul mâncării pentru a supraviețui și mersese desculț – uneori chiar prin zăpadă. Mâncarea era mai importantă decât pantofii. Reușise și era unul dintre cei mai fericiți oameni pe care i-am văzut vreodată. Așadar, care este valoarea unei perechi de pantofi?

*Nu aveam pantofi și eram furios,  
până când am văzut pe cineva care nu avea picioare.*

## Norocul

„Țara Norocoasă”

Sunt „țările norocoase”, ca Australia și Canada, într-adevăr atât de norocoase? Cifre precum venitul pe cap de locuitor, resursele naturale, populația pe kilometru pătrat și alte

măsurători materialiste similare, arată că, da, aceste țări vestice sunt, statistic, norocoase. Dar dacă am compara statisticile „norocoase” cu cele triste, cum ar fi rata sinuciderilor raportată la populație, descoperim că o țară cu cât este mai norocoasă, cu atât este mai suicidală. Copiii „norocoși” au cele mai mari rate de sinucidere.

Îmi plac copiii, mai ales cei fericiți. Dacă vrei să afli care copii sunt cei mai fericiți, mergi la orice spațiu de joacă din curtea școlii în țări diferite și privește-i. Dacă te uiți la copiii din Australia sau din alte „țări norocoase”, nu o să vezi prea multă fericire. Un străin care se uită la spațiul de joacă este chiar un semn de pericol pentru copii și niciun copil nu va veni să vorbească cu tine – „Nu vorbi cu străinii!” Copiii sunt ca o turmă de oi, toți în uniforme. Cât de plictisitor trebuie să fie să vezi doar o culoare timp de câțiva ani – cum rămâne cu terapia prin culori? Aproape toți copiii au aceeași figură rece și stau prin curte, în loc să se distreze și să sară de pe un picior pe celălalt, așa cum fac copiii fericiți.

Copiii din așa-numitele țări din Lumea a Treia se comportă diferit. În Papua Noua Guinee, India, America de Sud sau Africa, ei vin la tine, încearcă să-ți vorbească, se amuză și râd de tine și chiar îți inventează porecle. Profesorul intervine doar dacă lucrurile scapă de sub control. În aceste țări poți auzi de la distanță cât de mult se distrează.

Este chiar mai vizibil în cartierele mărginașe, acolo unde copiii nici nu își permit să meargă la școală. Zâmbesc cu fețele lor murdare și se joacă cu ceilalți copii și se distrează cu jucăriile lor, care sunt doar bețe, pietre cu forme speciale sau animale de casă, adesea șobolani pe care ei i-au îmblânzit. Din propria mea experiență, trebuie să spun că cei mai fericiți copii pe care i-am văzut erau în tabăra de refugiați tibetani din Dharamsala, în India.



## „Mâncarea norocoasă”

În țările norocoase, copiii sunt, de asemenea, „norocoși” să primească ciocolată și băuturi răcoritoare pe care copiii defavorizați nu le au. Copiii din țările norocoase experimentează simptome ale inducerii în eroare a papilelor gustative și ale mâncărilor acide, cum ar fi lipsa de energie, holbatul la terenul de joacă, în loc să țepe fericiti prin curtea școlii, fericirea de a beneficia de educație și de mâncare suficientă. Dieta care formează acizi puternici îi face pe acești copii din țările fericite să fie hiperactivi sau letargici și, în general, nesănătoși, în nciun caz fericiti.

## Banii și prosperitatea au foarte puțin, ba chiar deloc, de-a face cu fericirea.

Cu toate acestea, nu înseamnă că trebuie să fii sărac pentru a fi fericit. Nu, când ești fericit, ești bogat, chiar dacă ai bani mulți sau foarte puțini. Prietenul meu Hans Jakobi a scris câteva cărți despre a fi sănătos și prosper în același timp, cum ar fi *101 secrete pentru sănătate, prosperitate și înțelepciune*, *Cum să fii bogat și fericit* și *Sănătate, prosperitate și înțelepciune în noul mileniu*. Recomand cu căldură cărțile lui.

## Marele noroc poate fi marele ghinion!

„Țara Norocoasă” (Australia) este lider mondial la cheltuit banii pe pariuri și jocuri de noroc. Spre deosebire de orice alt loc, oamenii vânează „potul cel mare”. Ce se întâmplă atunci când chiar obțin ceea ce vor? Sunt mai fericiți? Da și nu. Conform studiilor făcute de o revistă germană în urmă cu câțiva ani, Milionarii Loto sau așa-numiții „Regi Loto”, sunt extrem de fericiți la începutul noii lor vieți. De fapt, 100% dintre aceștia se consideră ca fiind foarte fericiți.

După un an, procentul fericirii la „Regii Loto” arată foarte diferit. Familii distruse, „prieteni” pierduți, primele taxe pentru câștigurile mari din primul an și grija de a securiza banii rămași amenință fericirea. Arată total diferit după 5 ani. Peste 90% nu sunt fericiți că au câștigat „potul cel

mare” și au chiar mai puțini bani decât aveau înainte de a câștiga marele premiu. Peste 5% dintre marii câștigători care aveau mai mulți bani după 5 ani decât înainte, se considerau prosperi înainte de câștigul la Loto și spun că jucaseră doar pentru a-și testa norocul.

Vasta majoritate (aproximativ 90%) nu știau cum să-și gestioneze banii, ceea ce i-a făcut nefericiți. Cei mai mulți aveau mai puțini bani decât în „Ziua norocoasă”. Dacă plănuiești să deviești fericiți jucând „Jocuri de Noroc”, asigurăți-vă că știți ce faceți – altfel ați putea câștiga „Marele Ghinion!”

## Fericirea și Înțelepciunea

*Căutarea fericirii este una dintre cele mai mari surse de nefericire.*

Eric Hoffer

Eric Hoffer are dreptate. Când începi să cauți fericirea, gândești: „Ce m-ar putea face fericit?”, analizezi fericirea și te întrebi de ce și cum, și probabil vei pierde capacitatea de a fi fericit. Fericirea nu are nimic de-a face cu valorile occidentale, cum sunt educația și prosperitatea. Fericirea e simplă. Nu faceți o știință din simplitate.

*Dacă doar am vrea să fim fericiți, ar fi ușor; dar vrem să fim mai fericiți decât alți oameni, ceea ce e dificil aproape întotdeauna, de vreme ce ni-i imaginăm pe ceilalți mai fericiți decât sunt de fapt.*

Charles de Montesquieu

*Pentru a fi nefericit, secretul este să ai destul timp liber pentru a te deranja să te întrebi dacă ești fericit sau nu. Leacul pentru asta e să ai o ocupație.*

George Bernard Shaw

Da, înțelepciunea – nu neapărat educația – este foarte importantă pentru fericire. Dacă ai înțelepciunea necesară pentru a-ți antrena mintea să vadă lucrurile pozitive din viață, să accepți lucrurile negative necesare ca fiind de neschimbat sau ca lecții importante, atunci ai înțelepciunea potrivită pentru a fi fericit.

## Știința fericirii – o știință?

După ce m-am decis care avea să fie titlul acestei cărți, am întrebat mulți oameni ce credeau despre „Știința fericirii”. Tuturor li s-a părut un titlu bun, dacă nu chiar foarte bun. Cei mai mulți au zâmbit sau au început să râdă numai auzind titlul. Totuși, am primit un comentariu negativ și scurt de la o prietenă: „Nu-mi place.” Cu siguranță, pe moment nu m-a făcut fericit acea remarcă, dar am fost mulțumit pentru că fusese sinceră.

Explicația ei mi-a plăcut însă și mi-a confirmat un punct de vedere. Ea a spus așa: „Fericirea e un lucru atât de simplu, nu ar trebui să o transformi în ceva oficial sau tehnic adăugând *știința* aici. De ce vrei să o faci atât de serioasă? Fericirea nu e serioasă, e simplă!” Asta m-a bucurat din nou, pentru că fericirea chiar e simplă. Dar tot îmi place titlul de *Știința fericirii*. Mă face și pe mine fericit!

Fericirea este o stare de spirit. Este un antrenament al minții pentru a fi pur și simplu fericită. Niciun alt stimul nu este mai puternic decât propria minte. Fericirea nu poate fi măsurată cu o riglă, nicio asigurare medicală nu acoperă și nefericirea și niciun doctor nu o poate vindeca – doar tu te poți face fericit, ceilalți sunt doar spectatori!



## Nu face o știință din simplitate

Fericirea se comportă ca o pasăre liberă în natură. Hrănește-o, dar nu încerca să o explici sau să o prinzi și să o ții doar pentru tine. Fericirea e simplă; nu face o știință din simplitate.

Nu înveți fericirea așa cum ai învăța matematica la școală, dar toți anii de educație din școală și de după dau roade când auzi ceea ce ar putea sau ar trebui să te facă fericit. Ți se spune că dacă faci ceea ce îți spun profesorii sau părinții, asta o să-ți aducă fericirea cândva. Asta e marea promisiune care ți se face pe tot parcursul vieții – marea fericire care va veni! Dar de ce să nu fii fericit acum și în viitor, în loc să fii fericit doar *măine*?

## Religia și fericirea

Există o regulă veche în afaceri: nu vorbim despre politică, religie sau sex. Este foarte greu să nu menționezi religia în contextul fericirii. Mulți oameni găsesc cel mai înalt sentiment de fericire în religie. Din punct de vedere al gradului de fericire, nu contează despre ce religie e vorba. Sentimentul de extaz se regăsește în toate religiile. Religia vine de la cuvântul „religio” și înseamnă legătură cu Creatorul. Într-o stare de spirit alterată, acest sentiment poate crește foarte mult și se pot găsi răspunsuri la întrebări. Acum chiar se găsesc suficiente dovezi științifice care atestă că oamenii se pot ajuta reciproc în situații dificile, cum e în cazul bolilor, trimițând gânduri pozitive sau rugându-se. Studii ale unor instituții binecunoscute, cum e Clinica Mayo din SUA și grupurile Bruno Groening au furnizat destule dovezi pentru a convinge un sceptic. Bucură-te dacă religia te face fericit, dar fii sceptic în privința religiei dacă te face să te temi sau să fii nefericit.

Dr. Ray Timms a scris următoarele:

„Cuvântul *fericire* este (sau cel puțin AR TREBUI să fie) sinonim cu religia creștină – pentru că ambele implică fericire și bucurie – chiar exaltare – care poate fi experimentată, uneori în ciuda acelor lucruri care altfel ar cauza opusul fericirii!

Fondatorul religiei creștine, Domnul Iisus Hristos, a folosit el însuși cuvântul „fericire” (sau echivalentul său, „binecuvântare”) cu foarte multe ocazii, explicând consecințele urmării învățăturilor sale. Cuvintele de deschidere ale predicii sale celebre ținute pe muntele Galileii, cunoscută drept „Predica de pe Munte”, repetă adesea apelul către „fericire” sau „binecuvântare”.

Începutul faimoasei predici poartă numele de „Fericitrile” – un termen ce înseamnă „extaz”, „euforie” etc. Un predicator celebru a redenumit această parte, atribuindu-i un titlu chiar mai corect: „Atitudinile pentru a fi fericit!”

Oricând câștigi sau pierzi ceva în viață, când ai parte de succes sau eșec, când ești entuziasmat sau deprimat, fericit sau în suferință, **POȚI** fi fericit dacă vrei, dacă descoperi adevăratul sens al științei creștine – „Fericitrea!”

## **O Biblie, Un Dumnezeu, biserici nenumărate**

Nu pot înțelege cum bisericile creștine, de exemplu (și e la fel și în celelalte religii), găsesc atâtea moduri de separare de alte biserici creștine. Se estimează că există aproximativ 400 de biserici creștine. De ce atât de multe? De ce găsesc oamenii atâtea diferențe, de ce nu caută cu toții ceea ce au în comun? Care biserică este corectă? Toate au același ghid – cartea sfântă, Biblia, dar se separă de ceilalți – care ceilalți? Se roagă cu toții aceluiași Dumnezeu. Știu de la diferiți oameni că până și preoții aceleiași biserici, în timpul războiului, binecuvântau soldații greu înarmați, cu mașinile lor greoaie de ucis, cum sunt tancurile, de ambele părți ale baricadelor. Este voința lui Dumnezeu ca oamenii să se ucidă unii pe alții și creștinii să ucidă alți creștini?

Separarea este uneori demonstrată și în alte feluri. În urmă cu câțiva ani, căutam o anumită plantă într-o zonă în care credeam că ar putea crește. Am găsit planta, dar și un cimitir. Mă întrebam de ce erau atât de multe garduri. Erau vreo 20 de morminte împrejmuite de un gard, poate 50 de altul și doar 10 de un alt gard. Când m-am apropiat, am găsit semne mici cu numele bisericii locale pe ele. Unele morminte nu aparțineau de o biserică locală și nu erau

împrejmuite cu gard. Nu îmi venea să cred. Toate acele garduri între bisericile creștine! Separare chiar și după moarte! Nu știu cât de adâncă era fundația gardului și dacă separa astfel decedații, dar știu sigur că Biblia ne spune că există doar un singur Rai și că gardul nu este, cu siguranță, suficient de înalt pentru a influența sufletele după moarte – slavă Domnului! Oare când vor începe bisericile să caute ceea ce au în comun?

Pentru a profunda aceste informații vă recomand cartea *Dumnezeu fără ziduri* scrisă de Dr. William L. Mayo precum și *Revista Sănătatea pentru toți nr. 7* din care puteți afla despre vindecarea cu cel mai puternic remediu – mintea ori despre modul în care peste 4000 de medici și mulți nespecialiști din 52 de țări vindecă boli „incurabile”.

*Fericirea este mister, la fel ca religia, și nu ar trebui niciodată raționalizată.*

G.K. Chesterton

## Excitație sau fericire?

Unele lucrări confundă fericirea cu un grad crescut de adrenalină sau excitație. Este fericire doar dacă toate părțile implicate sunt fericite. Cu siguranță există și unele zone gri. Un alpinist este foarte fericit în unele dintre cele mai periculoase situații, acolo unde alții poate că nu ar merge nici pentru o mulțime de bani. Un scafandru devine extatic atunci când e în adâncul mării, când vede miraculoasa lume subacvatică. Rechinii care îl privesc pot chiar să amplifice starea de extaz. Dar nu poate fi vorba de fericire dacă altcineva este rănit sau suferă în vreun fel.

### **„Fericirea unilaterală” este o boală oribilă**

Unii oameni pot râde și pot fi fericiți doar dacă ceilalți au ghinion sau suferă. Un criminal găsește plăcerea în uciderea cuiva. Un hoț găsește satisfacție și bucurie când e în casa altcuiva, noaptea. Unii oameni simt plăcere când fură, chiar dacă sunt bogați și își pot permite orice.

Aceasta nu este fericire. Este entuziasm pentru individ, dar e o boală oribilă. Una care e foarte dificil de tratat.

## **Hormonii și alți factori de influență**

- Endorfinele și opioidele
- Câmpurile electromagnetice (câmpuri EM)
- Aciditatea
- Drogurile

### **Fericit sau nefericit?**

Nu e la fel de ușor să evaluezi dacă cineva e fericit sau nu, ca atunci când afli dacă tensiunea arterială e ideală sau nu. Nu putem măsura fericirea, doar putem evalua un nivel de fericire din comportamentul unei persoane sau chiar al unui animal.

#### **Hormonii – Nu poți fi într-o stare continuă de fericire.**

Dacă îți petreci 24 de ore căutând fericirea, cel mai probabil e că nu o să o găsești. Corpul echilibrează extremele emoționale, altfel probabil că „am muri de fericire”.

Endorfinele sunt reduse cu 50% de acțiunea enzimelor la fiecare 5 minute. Ca să rămâi la apogeu trebuie să produci constant hormoni.

Există vechea întrebare: „Ce a fost întâi, oul sau găina?” În ceea ce privește fericirea, întrebarea este: „Ce vine întâi, hormonii declanșatori ai fericirii sau puterea superioară a celorlaltor părți din minte sau alți factori care o influențează, cum ar fi câmpurile EM și aciditatea?”

Fiecare mare fericire se poate foarte bine transforma într-o mare depresie, cum e în cazul „Regilor loteriei”. Este foarte greu să repeți fericirea aceea. Cei mai mulți oameni nu câștigă niciodată „Marele pot” la loterie, iar cei care sunt atât de „norocoși” să câștige o fac doar o dată în viață. Fericirea este mult mai ușor de atins prin exercițiu zilnic.

*Fii fericit astăzi  
ȘI mâine!*

## Hormonii echilibrează emoțiile

### **Endorfinele**

Producția de „hormoni ai fericirii” este stimulată de impulsuri externe și/ sau interne. Declanșatorul extern poate fi prezența sau doar fotografia idolului tău. Declanșatorul intern este abilitatea unei persoane de a-și lua gândul de la situațiile negative pentru a merge cu mintea într-un loc mult mai plăcut. Soljenitsin a mărturisit că „a zburat departe” cu gândul pentru a scăpa de torturile din lagăr.

## Drogurile

### **Drogurile recreaționale distrug capacitatea corpului de a produce „hormonii fericirii”.**

Sentimentul de fericire necesar pentru a face viața plăcută pentru toată lumea este, în acest caz, posibil doar prin intervenții externe, cum sunt drogurile recreaționale și alcoolul.

Așa-numitele droguri recreaționale și alcoolul au mai mult decât un aspect în comun. Dependența de substanțe se poate naște din faptul că producția proprie de „hormoni ai fericirii” este redusă și că, pe de altă parte, receptorii de echilibru sunt crescuți. Corpul nu este capabil să își echilibreze hormonii și forțează individul să ia mai multe droguri pentru a satisface receptorii. Subproducția de endorfine, pe de o parte, și supraproducția de receptori, pe de altă parte, fac ca pentru corp să fie foarte dificilă producerea de „hormoni ai fericirii”. Pentru cel care se droghează, este dificil să rupă cercul și să opteze pentru construirea naturală a fericirii prin producția proprie de hormoni, dar nu este imposibilă, cu antrenament. Ajutorul altor oameni este, în cele mai multe de astfel de cazuri, necesară.

## Medicamentele cu prescripție

Pentru oamenii extrem de nefericiți sau deprimați, medicina modernă oferă medicamente. Acestea ajută individul pentru o anumită perioadă de timp, dar nu pot vindeca și sursa problemei. Întrebarea este: aceste medicamente reduc cumva capacitatea pacientului de a produce hormoni la fel ca drogurile recreaționale?