

**Libertate,
demnitate,
oportunități**

62 de vitamine pentru
minte și suflet

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IOSIF, OLGA ELENA

Libertate, demnitate, oportunități:

62 de vitamine pentru minte și suflet /

Olga Elena Iosif. - Otopeni: Letras, 2024

ISBN 978-630-312-313-4

159.9

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului. Copyright 2024, Olga Elena Iosif.
Această carte este protejată de legea dreptului de autor.
Carte distribuită de www.piatadecarte.net,
email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,

pe mail: edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte.....	11
Prefața autorului.....	13
Introducere	15
Vitamina 1: Cum ne antrenăm în iubire	17
Vitamina 2: Cum îți protejezi copilul fără să-l îngrădești	21
Vitamina 3: Omul ca evoluție sau involuție.....	27
Vitamina 4: Despre curajul de a Fi.....	32
Vitamina 5: Despre demnitate.....	34
Vitamina 6: Îmbrățișează-ți Eul!	38
Vitamina 7: Starea sufletului (despre copilul interior).....	42
Vitamina 8: Mărul pădureț, mărul altoit și mărul clonat.....	46
Vitamina 9: Tu stăpân pe tine sau tu, rob al tău?	51
Vitamina 10: Nimicul e nimic dacă nu faci nimic cu el!	56
Vitamina 11: Relația omului cu Dumnezeu: de la milog la co-creator.....	58
Vitamina 12: Cum te păstrezi viu? Cum să nu trăiești mort?.	62
Vitamina 13: Despre rușine.....	65
Vitamina 14: Despre moarte	67
Vitamina 15: Dacă tu nu-ți cunoști valorile, te umple <i>mall-ul</i> lumii de valori!.....	69
Vitamina 16: Despre curajul de a fi Tu	72

Vitamina 17: Nu există moarte pentru omul demn!.....	76
Vitamina 18: Relația cu mintea ta: Ea îți slujește ție sau tu îi slujești ei?	80
Vitamina 19: Despre suflet	87
Vitamina 20: Despre esența nației	89
Vitamina 21: Intenție vs. dorință.....	93
Vitamina 22: Dragă femeie, poartă-ți diamantul!	96
Vitamina 23: Divinul smereniei	98
Vitamina 24: Despre curiozitate	101
Vitamina 25: Despre Cumințenia omului	102
Vitamina 26: Casa trupului vs. casa sufletului.....	105
Vitamina 27: Identitate vs. etichete sociale	108
Vitamina 28: Despre puterea de a iubi.....	112
Vitamina 29: Despre bucuria vieții	117
Vitamina 30: Îmbrățișează iubirea, fără să o sugrumi!	122
Vitamina 31: Cât de mult din esența ta lași să se vadă?	129
Vitamina 32: A fi <i>instrument</i> vs. a fi muzică	133
Vitamina 33: Rolurile în iubire: milogul vs. tiranul.....	136
Vitamina 34: <i>Expert</i> la exterior, <i>corigent</i> la interior!.....	140
Vitamina 35: Luptăm pentru libertate, dar nu știm să fim liberi!.....	143
Vitamina 36: Despre credință	146
Vitamina 37: Ne putem cumpăra orice, dar nu ne putem cumpăra bucuria!	149

Vitamina 38: Casa sufletului e în prezent!	151
Vitamina 39: Pe omul ce are conștiința trează nu-l mai trăiește haina!.....	153
Vitamina 40: Validarea nu înseamnă iubire	157
Vitamina 41: Sfântul care se mândrește se transformă în măgar!	160
Vitamina 42: Despre hrana sufletului vs. hrana trupului	162
Vitamina 43: Poți să alegi o culme înaltă sau o mocirlă adâncă!	164
Vitamina 44: Destinul nu este vinovat de fuga ta de tine! ...	168
Vitamina 45: Despre iubirea necondiționată.....	170
Vitamina 46: Primul vs. ultimul la catalog	173
Vitamina 47: Despre jocul minții: mintea câștigătoare vs. mintea pierzătoare	176
Vitamina 48: Lasă melodia în urma ta!	178
Vitamina 49: Despre înțelepciunea naturii.....	180
Vitamina 50: Bogăția nu o poți lua din afară, dacă nu o ai în interior!.....	182
Vitamina 51: Dulceața dumnezeirii sau adevărata hrană	185
Vitamina 52: Despre <i>talantul</i> transformat în <i>talent</i>	187
Vitamina 53: Ce face omul cu viața lui de o vinde atât de ieftin?	192
Vitamina 54: Asumarea stării de a fi / starea de prezență	194
Vitamina 55: Despre iertare	197
Vitamina 56: Despre recunoștință	199

LIBRIS | Welcome
books

Vitamina 57: Cum trăiește lumina în întuneric?	203
Vitamina 58: Viața înseamnă stare sufletească	207
Vitamina 59: Despre starea de a Fi	210
Vitamina 60: Folosești timpul spre creșterea sau spre micșorarea ta?	213
Vitamina 61: A distruge vs. a crea viață.....	215
Vitamina 62: Libertatea înseamnă smerenie!.....	218
Concluzii.....	223
Mulțumiri.....	225

Motto

*Omul umblă în viață cu hambare pline de bogății,
dar nu-și cunoaște sufletul. Dar viața este ca o carte.*

Ca să aibă valoare cartea, trebuie deschisă.

Ca să aibă valoare viața, trebuie trăită.

Va provoc să parcurgeți aceste pagini cu mintea goală și inima deschisă către noi orizonturi sufletești, spre a vă descoperi și reaminti de voi înșivă.

Această carte nu este un îndreptar sau abecedar de **cum să, ci** o oportunitate de a ne reaminti de esența și de adevărul nostru.

Îmi doresc prin intermediul acestei cărți să ne punem mai multe întrebări, să căutăm mai mult în noi înșine, să ne acceptăm și să învățăm să trăim întru adevăratul Dumnezeu din noi.

Vitamina 1: Cum ne antrenăm în iubire

Perspectiva creștină ne spune că Dumnezeu și-a dat Fiul pentru lume. Atât de mult a iubit lumea, încât și-a dat Fiul pentru salvarea ei. Pe când o mamă nu și-ar da copilul pentru nimeni. Oare de ce s-a gândit Dumnezeu la așa o soluție radicală pentru a salva lumea?

Dumnezeu putea să facă și singur lucrul acesta. Dar El a fost drept cu lumea. El a lăsat viața să curgă liber. A lăsat suferința să curgă până la ultima picătură. Nu s-a pus în calea năpârcilor, deși putea s-o facă!

De ce?

Tocmai pentru a înțelege că iubirea cu care iubește Dumnezeu este diferită față de iubirea cu care iubesc oamenii.

Există o iubire mai presus de om care doar lasă să fie. Este necesar să observăm iubirea dintre Dumnezeu și lume versus iubirea mamă-copil, fiindcă de aici se nasc mai multe întrebări:

Cum s-a manifestat Iubirea lui Dumnezeu pentru lume după venirea Fiului? Dacă lumea nu cădea, oare Fiul mai apărea?

Oare nu din iubire pentru lume s-a născut Fiul?

Avem două analogii: mama-copil versus Dumnezeu și Dumnezeu-Fiu versus Lume.

În primul tip de relație (mamă-copil) Dumnezeu e separat de cei doi. Pe când în al doilea tip de relație (Dumnezeu-Fiul) lumea este inclusă, acționând ca o punte. Fiul s-a pus ca o punte în relația dintre Dumnezeu și lume.

Mama are ca scop să-și protejeze doar copilul său. Pe când Dumnezeu are ca scop să protejeze toată lumea. Dar asta nu îi diluează iubirea pentru Fiul!

Nu trebuie să înțelegem de aici că Dumnezeu sacrifică iubirea pentru Fiul, ci mai degrabă că El câștigă în loc de una, două iubiri. Pare că există doi protagoniști când de fapt sunt trei!

Dumnezeu=Fiul=Lumea!

Nu sunt separați!

Aici e marea diferență.

Suntem ființe divine și totuși nu putem iubi divin.

Suntem chipul lui Dumnezeu dar încă nu am ajuns la asemănare cu El. De ce se întâmplă asta?

Fiindcă în antrenamentul iubirii, nu folosim sala! Pentru iubire nu s-a gândit nimeni să facă sport! În iubire nu ne antrenăm!

Câte persoane poți iubi tu, cam tot atâtea surse de iubire conștii. În traducere liberă, cu cât te deschizi către lume și iubești mai mult, cu atât iubirea ta devine mai măreață și mai aproape de cea divină. Tocmai de aceea, omul are nevoie să fie conectat în permanență la sursa **lui** de iubire!

Sursa de iubire rămâne indiferent de persoana pe care o iubești. Sursa de iubire nu este **în persoana** pe care o iubești, ci **în tine**. Ori e important ca ea să existe pentru a te putea reîntoarce la ea. Dar cum facem să rămânem conectați la sursa iubirii chiar după ce a plecat persoana pe care noi o iubim?

Dacă noi ne punem pe noi pe ultimul loc, atunci iubirea pleacă. Iubirea pe care o avem este **în noi!**

Iubirea este o **stare de a fi!**

Dacă tu ți-ai dat puterea să iubești atât de mult, forța iubirii rămâne pe tine!

Iubirea pe care o avem este în noi ,este puterea noastră care nu dispare odată cu persoana. Forța iubirii rămâne **în tine. Interiorul trebuie păstrat în iubire!**

Dezvoltă-ți atenția astfel încât să poți observa și să te poți bucura de iubirea interioară!

Nu persoana este instrumentul iubirii, ci tu ești instrumentul tău de iubire!

Nu lăsa iubirea să se transforme în dezamăgire sau frustrare! Adu-ți starea înapoi în iubire!

Putem să ne închidem sau să lăsăm iubirea liberă să fie.

Oricât de dureroasă ar fi experiența, iubirea este întotdeauna **a ta!** Nu a celui pe care-l iubești! De asta nu are cum să plece niciodată!

Iubirea se poate transforma în dezamăgire sau frustrare sau poate rămâne iubire. Dar depinde de filtrul percepției pe care îl alegem. De fapt, **noi** suntem cei care ne închidem de la sursa iubirii dacă alegem să ne identificăm cu dezamăgirea sau cu durerea în urma pierderii. Dacă alegem să ne identificăm cu dezamăgirea sau cu experiența câștigată. Și în felul acesta ne creștem și ne dezvoltăm iubirea.

Precum e aurul, de mai multe Karate, la fel și iubirea e de mai multe feluri.

Una dintre cele mai mari provocări atunci când iubim este păstrarea echilibrului.

Cum ne putem păstra echilibrul în iubire? În funcție de cât te iubești tu pe tine!

În funcție de câtă libertate îți dai!

În funcție de cât de mult îți permiți să **te** schimbi!

Tot acest ansamblu îți influențează felul în care tu iubești.

Trăim multe tipuri de iubire: iubim plantele, iubim animalele, iubim oamenii. Dar ținta supremă e să îl iubim pe Dumnezeu!

Dacă începem cu iubirea față de Dumnezeu, avem cea mai mare iubire!

Iubirea care începe cu Dumnezeu nu se pierde niciodată!
Pentru că la adevăr nu se poate adăuga decât adevăr!

Vitamina 2: Cum îți protejezi copilul fără să-l îngrădești

Un părinte nu e demn câtă vreme ordonă, iar copilul execută fără discuții.

Desigur că avem și reguli și anumite situații de viață când nu e negociabil dar în general, viața ar trebui să decurgă la intersecția celor două: părinte-copil.

Dacă un părinte e atât de ferm încât nu mai acceptă altă părere, copilul nu mai există, deoarece nu are spațiu de existență. Copilul *crește mort!* Crește ca o jucărie cu baterie!

E un paradox ca părinte să vrei să-ți protejezi copilul, dar atât îl protejezi că nu mai mișcă. El face doar cum zice mama/tata!

El n-are propriul spațiu!

Ca să aibă spațiu și copilul, e important ca părintele să fie flexibil.

**A fi un părinte demn nu înseamnă a fi tortionar!
Înseamnă să-i dai voie copilului să fie cum vrea el!**

Să știi să-l ocrotești cu iubire, nu să-l blochezi din cauza fricilor tale!

**Copilul ar trebui să învețe *ascultarea* prin iubire,
nu manipularea prin frică!**

LIBRIS | We know books
E o iluzie să crezi că tu deții controlul când copilul tău e *cuminte*. E atât de cuminte încât nu mai mișcă!

Copilul nu trebuie constrâns ci convins.

Nu-l târâi robot după tine, constrâns de valorile tale. Lasă-l să se convingă, să probeze, să treacă prin filtrul rațiunii.

Chiar și cu valori bune putem crește roboți! Puterea și siguranța pot exista fără control!

Poți să îți educi copilul prin puterea sufletului, nu prin frică. Când controlezi ceva, forțezi să fie într-un fel și astfel distrugi autenticul! Nu îl lași să fie!

Controlul vine din frică!

Îți pui o etichetă de a fi bine. Dar ce înseamnă acest *bine*? A fi *nemișcat*? Cum ești tu, așa vrei să fie și copilul tău!

Dacă tu stai țeapăn și-l pui și pe copilul tău să stea țeapăn ca să *nu deranjeze* lumea, ce se întâmplă?

–*Să nu deranjăm lumea, să nu facem altfel, să fim în rândul lumii!*

Nu e suficient că ne îngrădim noi înșine, îngrădim și viața copilului! Că acțiunile sale deranjează lumea. *Că o să rădă lumea.*

Dar tu alegi ce vrea copilul tău sau ce vrea lumea?

Îi oferi libertate copilului tău!

Tu ai alt scop decât scopul lumii.

Însă suntem atât de preocupați de ce zice lumea încât nu mai știm și implicit credem că-i ceva în neregulă cu noi. Și atunci cine te mai trăiește **pe tine**?

Răspuns: LUMEA.

Nu **TU** te trăiești!

O mamă nu e demnă câtă vreme ordonă, iar copilul execută fără discuții.

E important ca viața să decurgă la intersecția celor două roluri mamă-copil.

Dacă o mamă e atât de fermă încât nu mai acceptă altă părere, copilul nu mai există. Copilul crește mort. E un paradox fiindcă tu ca părinte vrei să-ți protejezi copilul, dar atât îl protejezi că nu mai mișcă. El face doar cum zice părintele și nu mai are spațiu de existență. Ca să aibă spațiu și copilul, părintele trebuie să fie flexibil.

A fi demn nu înseamnă a fi torționar!

A fi demn ca părinte înseamnă să fii flexibil. Să-i dai voie copilului să fie și el cum vrea el.

Să știi să-l îngrădești cu iubire, nu să-l blochezi din cauza fricii. De aici pornește libertatea copilului!

Copilul învață ascultarea prin iubirea mamei iar nu manipularea prin frică!

Fără ca părintele să se simtă lezat că nu a fost ascultat. De multe ori, ne simțim demnitatea lezată în fața lumii. Dar în fața lumii nu e nici o demnitate!

E doar iluzia mândriei!
E o iluzie să crezi că tu deții controlul când copilul tău e *cuminte*! E atât de cuminte că nu mai mișcă! Dar puterea și siguranța pot exista fără control!

Când controlezi ceva forțezi să fie într-un fel. Îl schimbi și dispare originalul!

De ce nu ne lăsăm copiii să fie liberi?

Din frică!

Deoarece frica ne conduce!

Să nu confundăm trufia cu demnitatea!

Controlul înseamnă frică!

Frica de a nu cădea prost!

Îți pui o etichetă de a fi bine, dar cum ești bine?
De fapt, este eticheta lumii.

Tu nu te trăiești, te trăiește lumea! Atât pe tine cât și pe copil!

Te trăiește lumea, atât pe tine cât și pe copil! Dar lumea limitată naște oameni limitați!

Și cum te vrea lumea?

Nemișcat!

Așadar, cum ne protejăm copiii fără să-i îngrădim?

Dă-i voie copilului să fie exact așa cum e el, fără să-l critici, fără să-l schimbi, doar acceptă-l. Lasă-i spațiu să fie.

E important să ținem minte că n-avem nimic de făcut cu persoana celuilalt, ci doar cu persoana noastră. Nu este datoria noastră să îngrădim liberul arbitru al altcuiva, chiar atunci când este vorba de propriul copil.

Nu-ți îngrădi copilul să facă ce-ai fi vrut tu să faci!

Nu reteza orizonturile copilului tău cum ție ți-au fost retezate! El are dreptul să facă ce vrea el.

Lasă-l liber să aleagă. Nu-i reteza curajul.

Dacă-ți constrângi copilul e ca și cum nu îi dai suficient spațiu să fie. Să aibă o altă părere decât a ta. Acest lucru va afecta demnitatea lui mai târziu. Vei face din el un om care nu e conștient de valorile lui și de unicitatea sa.

Dă-ți voie să-ți lași copilul să fie în voie! Dă-i voie să greșească.

Dacă îți iubești copilul, lasă-l să fie liber! Lasă-l să zburde!

Lasă-l să se joace, să alerge, să cadă, să se murdărească! Lasă-l să râdă vesel peste toate!

Asta e amprenta copilăriei!

Și asta ar trebui sădită în copil!