

## PACEA SUFLETEASCĂ – PUTEREA FIECĂRUI OM

*de Ionel Cadar - Atlanta, GA*

Poate se va găsi cineva să citească aceste rânduri și să încerce să trăiască lasându-se dirijat de aceste principii. Ar putea avea norocul să se descopere pe sine mai bun, mai liniștit, pregătit să înfrunte viața.

„Taina existenței umane nu stă în a trăi, ci în a ști pentru ce trăiești” spunea Nicolae Iorga. Biblia este cartea care dă cel mai bun răspuns pentru cine vrea să afle rostul și sensul vieții.

Mulți dintre noi suntem încercați de greutate, necazuri și dureri în lupta pentru existență. Ce păcat că în această luptă unii oameni nu știu să guste cu adevărat din frumusețile vieții și creației divine. Contemplarea și meditația la tot ce ne înconjoară, disciplină aproape pierdută în zilele noastre dar benefică atât pentru suflet, cât și pentru trup, de care ființa noastră are nevoie din când în când, și mai cu seama în cunoașterea lui Dumnezeu și trăirea părtășiei duhovnicești cu El.

Un om cu suflet credincios are și pace sufletească. Pacea este lucrarea neprihănirii iar roada neprihănirii este odihna și liniștea sufletului, ne spune Sfânta Scriptură.

Puterea fiecărui om este direct legată de pacea sufletească. Puterea de a înlătura greutatea și de a merge înainte o găsim în noi înșine, chiar când totul în jur pare a ne fi ostil. Este bine să gândim pozitiv, punând în practică învățăturile creștine care sunt valori creatoare. Trebuie să fim convinși că pacea sufletească trebuie să ne-o cultivăm. Nu trebuie niciodată să ne considerăm învinși, să nu ne lăsăm copleșiți de problemele cotidiene. Fără a minimaliza necazurile existente în viața de zi cu zi, concluzia este că ar fi bine să le ținem departe de mintea noastră, refuzând să fim întru-totul aserviți lor.

Astăzi mai mult decât oricând noi, ne lăsăm prinși în iureșul amețitor al materialismului modern ca într-o uriașă pânză de păianjen. Cu cât ne zbatem mai mult, cu atât mai tare ne lăsăm legați cu zeci de funii invizibile. Dorim pacea sufletească și n-avem parte decât de trudă, în fiecare zi. Tânjim după satisfacții durabile, dar le căutăm în lumea lucrurilor vremelnice. Am vrea să fim creștini plăcuți Tatălui ceresc și dedicați scopurilor Impărăției Sale, dar ascultăm cuvântul voii Sale numai în una din urechi. Cu un ochi privim în sus, de unde domnul are să vină în curând, în timp ce lumea din jurul nostru a captat atenția celuiilalt. Și astfel, ne irosim viața în proiecte îndoielnice și ne irosim puterile sufletești urmând scopuri egoiste, ignorând poruncile divine. Mai este de mirare ca în trupul nostru cedează ba una, ba alta? Când inima este împărțită, viața nu poate fi decât risipită...

Redăm mai jos câteva sfaturi înțelepte care se pot transforma în soluții dacă avem bunăvoința de a le acorda puțină atenție;

1. Să ai încredere în propriile tale forte și să-ți înlături complexe de inferioritate crezând în Dumnezeu cu tot sufletul. Sa știi că Dumnezeu îți este întotdeauna alături și te ajută.
  2. Să fii sigur că unicul loc de unde vine puterea omului este pacea sufletului și a minții.
  3. Să îți găsești ritmul de viață care ți se potrivește, punându-te la adăpost de stresul cotidian, de oboseală.
  4. Să te rogi cu mintea și cu sufletul, fiindcă orice zi poate fi bună dacă te rogi. Să te gândești la Dumnezeu și să te rogi fără a-i cere ceva, convins fiind că vei fi auzit. Să nu ai nici un gând negativ în timp ce te rogi.
  5. Elimină gândurile care te deprimă și te descurajează.
  6. Gândește-te mereu că vei reuși să realizezi ceea ce ți-ai propus și nu crede în înfrângere.
- Schimbă-ți viața, schimbându-ți modul de a gândi. Fii optimist și privește cu încredere viitorul.
7. Încearcă să înlături încordarea care te stăpânește. Nu te lăsa pradă furiei și nu te mânia.
  8. Fă efortul de a fi agreabil celorlalți.
  9. Evită tentația de a sta de pomană, fiindcă asta te va deprima.