

Vasile Andru

PRACTICA CELOR 9 FERICIRI: TERAPIE ȘI ILUMINARE

„Fericirile“ (din *Predica de pe Munte*) propun și prilejuiesc o terapie și o iluminare. Ele au o parte terapeutică și una iluminatorie.

În analogie cu *Rugăciunea Domnească*, ea însăși având două părți, fluid unite: prima parte este iluminatorie; a doua este terapeutică, vindecătoare.

Ca, de altfel, toată învățătura Marelui Doctor Hristos, care este vindecare-iluminare-mântuire: vindecarea trupului (terapie), a minții (iluminare), a duhului (mântuire).

Foarte didactic vorbind, zicem că: Fericirile II-V sunt terapeutice; Fericirile VI-IX sunt iluminatorii. În realitate, ele toate sunt un ansamblu soteriologic.

Nefericirea este agitația minții.

Fericirea este liniștea minții.

Cele 9 Fericiri scot din mental germenii neliniștii, ai agitației, ai frustrării, ai rumegării de gânduri. Scot din minte prejudecăți zdrobitoare, între altele: că hulirea ar fi înjositoare, suprimantă. Mintea, purificată de acest balast, este mintea sănătății.

„Fericirile“ dau și șocul iluminării.

La drept vorbind, iluminarea nu este un spectacol fosforescent: ci iluminarea este un aspect al deplinei sănătăți.

Fericirea întâi:

„Fericiiți cei săraci cu duhul că a lor este împărăția cerurilor“.

Șocantă, paradoxală rostire; ea are rol aparte: de a produce „încălzirea ascetică“, a face corectarea firii, corectarea mișcării minții, corectarea „agitației“, trecerea minții spre un registru special de percepție, valorizând exact ceea ce pare mai disprețuit în om: *sărăcia duhului*. Valorizând la maximum „piatra“ pe care meșterii o „aruncă“, dar Mântuitorul face din ea „piatra unghiulară“.

Este și fericirea stării naturale: încurajarea ei, elogiul ei. Săraci cu duhul: gradul zero al imaginației, al viciului, al egoului. Starea-copil care a dobândit împărăția. Fericirea „kenosis“.

Fericirea a II-a:

„Fericiiți cei ce plâng, că aceia se vor mângâia“

Interiorizarea acestei „fericiri“ tămăduiește intoleranța la frustrare.

Plânsul este un semn al nesuportării frustrărilor.

Sunt mai multe feluri de lacrimi și de plânsuri.

Există tristețea *mortifer* și cea *salutifer*.

Mântuitorul se referă la cea foarte des întâlnită: a celor depășiți de posibilitatea de a îndura frustrările de tot felul.

Plânsul intoleranței, al jenei, al excluderii.

Dar plânsul este valorizat ca semn care atrage mângâierea. Ca slăbiciune care cheamă un beneficiu.

Plânsul nu inferiorizează, ci valorizează.

Dar mai ales, repară frustrările... Tămăduiește *intoleranța la frustrare*, boala românilor la acest răgaz de veac.

Fericirea a III-a:

„Fericiiți cei blânzi că aceia vor moșteni pământul“.

Prin aceasta se realizează terapia agresivității. Nu prin pedepsirea ei, ci prin transformarea sa în opusul ei.

Hristos nu-i „didactic“, ci practic: arată ce beneficiu imens vor avea cei care vor topi agresivitatea și se vor îmblânzi.

Hristos face o promisiune (sau o revelație) mare: *Cei blânzi vor moșteni pământul!* Omul reacționează puternic pozitiv la sugestia *moștenirii*. Și când i se conferă o moștenire atât de însemnată, mintea cunoaște o transformare, o mutație: trăirea predestinării. El înțelege spontan că blândețea este foarte rentabilă, predestinată! O încurajare teribilă, o recompensă fertilă...

Perspectiva răsplătirii blândeții topește agresivitatea (inconștientă adesea).

Un psihoterapeut poate folosi această revelație în tratarea complexului Cain.

Am cunoscut un duhovnic care dădea canon „medical“ repetarea unei „fericiri“, aleasă în funcție de lacuna morală ori temperamentală a penitentului sau în funcție de o dizabilitate psihică. La mulți din satul unde păstorea, le-a cerut repetarea **Fericirii a II-a**, asociată cu mătânii.

El indica repetarea acelei Fericiri în perioada postului, cu care o asocia.

El obținea rezultate însemnate într-o comunitate rurală. Astăzi el are 92 de ani. Nu-și etalează merite în „îmblânzirea“ satului (care, prin anii '60, era renumit prin bătașii săi și prin disprețul general al „blândeții“, considerată o slăbiciune!).

El îmi zice: De altfel, repetarea consecventă a „fericirilor“ a fost propriul meu canon, ca să nu se învârtoseze mintea.

Fericirea a IV-a:

Fericiiți cei ce flămânzesc și cei ce însetează pentru dreptate, că aceia se vor sătura“.

Tămăduiește reacția de primaritate. Deci tămăduiește primitivismul nostru, dependența de biologic, cedarea la înfometare și sete. Vom înțelege și la propriu și la figurat. Și sete biologică și sete de dreptate. Tămăduiește nerăbdarea, tămăduiește impulsivitatea, (căci cei însetoși de dreptate, pot lesne deveni impulsivi, primejduiți).

Iar când această îndemnare hristică ne spune: „Fericiiți cei însetați de dreptate!“ reușește să prevină reacția de impulsivitate, sentimentul revoltei, al nerăbdării și, spuneam, previne reacția de *primaritate*, care este și o trăsătură națională.

Noi avem temperamente de primaritate. Adică, la o insultă, reacționăm imediat; la o lovire reacționăm imediat.

Orientalii, iată, nu reacționează imediat. Orientalii au reacții de secundaritate. Dacă l-ai lovit sau l-ai vexat pe un chinez, el nu reacționează deloc, amână replica, revanșa.

Amânarea înseamnă îmbunătățirea reacției. El o îmbunătățește în două moduri: fie creștinește, adică, anulând-o; fie viclenește, făcând-o subtilă și atât de dureroasă, încât o pățești

întreit. Picătura chinezească, da?

Noi, creștinii, ca să exersăm reacția de secundaritate, îmbunătățim răspunsul la o vexare întorcând și celălalt obraz. Iertând. Vindecând. Este cel mai bun răspuns.

Fericirea a V-a:

„*Feriți cei milostivi că aceia se vor milui*“.

Este terapia egoului, a hipertrofiei egoului.

Multe tulburări de personalitate sunt cauzate de egou hiperdezvoltat.

Cei care se suspectează de egoism, trebuie să opteze pentru Fericirea a 5-a.

Milostenie = ofrandă. Eul este simbolizat în obiecte. Câte posesiuni aduni, atâta egou hrănești, manifesti. Și invers: câte obiecte dăruiești, atâta egou arunci, eliberezi, mântuiești.

Fericirea a VI-a este din seria *Fericirilor iluminării*:

„*Feriți cei curați cu inima, căci aceia vor vedea pe Dumnezeu*.“

Rugăciunea minții în inimă îți purifică mintea de gânduri, de amintiri, de necazuri, de griji.

Purificarea creează condiția iluminării. Nu îți aduce prompt iluminare, ci condiția iluminării. Ce înseamnă: „Îl vor vedea pe Dumnezeu“? Vor trăi starea teoforică sau *teofania*, arătarea lui Dumnezeu.

Este posibilă vederea lui Dumnezeu chiar în viața aceasta! spune Simeon Noul Teolog.

Mulți se îndoiesc. Stă scris că nu poți să-L vezi pe Dumnezeu și să mai trăiești după aceea. Ce înseamnă asta? Asta înseamnă: 1) Fie că Îl vezi pe Dumnezeu doar în clipa finală a morții, dacă ai trăit la mari înălțimi sufletești; 2) Alt sens: dacă L-ai văzut pe Dumnezeu, nu mai poți supraviețui lumescului. Devii altceva, devii altcineva. Nu mai ești din lumea aceasta.

Simeon Noul Teolog zice că poți să-L vezi în condiții cu



Nicolae Tonitza – *Negustorul cel mic*

totul și cu totul excepționale pe Dumnezeu în timpul vieții.

Unii „văzători“ spun că au avut parte de arătări divine. Este mai curând vorba de medierea prin „mesageri“ care sunt îngerii. *Anghelos* înseamnă veste. Adică Dumnezeu se vestește – își vestește un aspect al voii sale printr-un *anghelos*, printr-un vestitor, care desigur, nu este umanoid, nu seamănă cu un omuleț.

Este o vestire atât de puternică încât poate avea concretețe luminoasă.

O să revenim altă dată la relația dintre viziune și un informațional divin.

Mulți se apropie de un informațional special. Prin inspirație sau prin viziune. Câtă vreme mai ai impurități, „viziunea“ este deformată de elaborări subiective.

Purificarea viziunii. Cum se purifică o viziune? De ce trebuie să o purificăm? Poți să ai o viziune care este plină de elaborări subiective, de impresii subiective, de impurități personale, din imediat sau din depărtat, din ancestre.

O viziune, ca să știi că este tot mai aproape de informaționalul divin, trebuie purificată și știm că Antonie cel Mare spunea ucenicului său: – „Azi a venit la mine îngerul și i-am spus să plece“. Ucenicul s-a speriat și Antonie i-a zis: – „Nu te speria, să faci la fel când îngerul vine la tine: să-i spui să plece“.

De ce? Dacă a fost cu adevărat îngerul, el știe de ce l-am alungat. Dar dacă nu a fost cu adevărat, bine am făcut că l-am alungat. Și va veni mâine încă o dată, dacă sunt într-o stare receptivă.. Îi spun să plece și mâine. Și va mai veni încă o dată. De fiecare dată când el va veni, va veni mai pur.

Purificarea viziunii se face prin înlăturarea viziunii. Pentru că în primele faze ale vieții contemplative, viziunile au multe elaborări personale și scenarii personale. Dar pe măsură ce le spui să plece, ele revin mai curate, până ce într-o zi, când vei avea harul și experiența lui Antonie, viziunile vor fi atât de curate încât poți să sperii la atingeri teoforice, aproape de informaționalul dumnezeiesc.

Cine optează pentru Fericirea a VI-a, înseamnă că are predicții spre iluminare.

Fericirea a VII-a:

„*Feriți făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema*“.

Este o Fericire iluminatorie.

Ce înseamnă „Făcătorii de pace“? În primul rând, ne referim la pace interioară. Cu cât veți face mai multă pace interioară, cu atât vor veni efluvii de pace spre cetatea agitată și suferindă, care este Bucureștiul actual, și care are nevoie de această pace.

Un grup care se roagă, este un nucleu morfogenetic, adică născător de forme energetice bune. Într-o stare de contemplație, sunteți niște emițători de câmpuri morfogenetice în Bucureștiul acesta năcăjit și agitat și suferind. Se așează un strop de pace în sufletele concetățenilor noștri, chiar dacă ei nu știu.

Important este ca făcătorul de pace să simtă că a făcut pace în el.

Ioan Gură de Aur spune: „Roagă-te și pentru altul“. Pentru pacea altora. E bine să te rogi pentru altul, dar Dumnezeu nu vrea trândăvia aceluia „altul“. Chiar dacă te rogi pentru altul, primul beneficiu va fi al tău. Dacă acel „altul“, e bolnav, nepuțincios, atunci îl ajuți.

În tot cazul, când te rogi, primul efect înălțător îl resimți tu însuși, spune Ioan Gură de Aur.

Fericirile a VIII-a și a IX-a:

„Fericirile cei prigoniti pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor“.

„Fericirile veți fi când vă vor ocări și vă vor prigoni din pricina Mea, și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, minșind. Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri“.

Dacă Fericirile a VI-a și a VII-a sunt Fericirile Iluminării prin asceză, Fericirile a VIII-a și a IX-a, sunt ale Iluminării prin martiriu. Prin ultima probă a sfințirii, care este martiriul.

Căci asceza oricât de puternică ar fi, nu ne duce chiar până la identificarea cu Hristos. Numai martiriul.

Fericirea a VIII-a. A fi prigonit pentru dreptate. Se referă la martiriul justiției terestre.

Și Fericirea a IX-a: A fi prigonit pentru Hristos. Înseamnă martiriu pentru justiția divină.

Sunt cele două forme ale martiriului: cu d mic = dreptate; cu D mare = Dumnezeu. Sunt supremele cununi ale desăvârșirii omenești.

În plan terapeutic, „Fericirile“ pot preveni prăbușiri personale și pot prilejui înfloriri spontane, înflăcări vindecătoare. Extensia emoțiilor pozitive. Iar emoțiile pozitive sunt vindecătoare.

Ștergerea surselor psihogene.

Fericirile pot rezolva așadar probleme emoționale, nevroze, tulburări de personalitate (deprimare, atimie, obsesii, complex de persecuție). Pot „recicla“ afecte negative (inferioritate, devalorizare) mutând mintea în planul afectelor pozitive. Preschimband plumbul depresiei în aurul înseninării.

Transformă psihologia de învins în psihologie de învingător, prin credință, prin revelarea puterii celui „slab“. Corectează astfel factori afectivi implicați în echilibrul psiho-somatic și-n destin.

Sunt, în întregul lor, un excelent corector al mișcărilor căzătoare, psihogene, ale minții.

Corectarea mișcării minții

„Fericirile cei ce plâng ...“ Așa sună o mare descoperire terapeutică: a da un sens pozitiv suferinței. A da suferinței un sens transformator. Mintea care dă sens pozitiv plânsului sau suferinței, grăbește vindecarea.

Tristețea, mânia, nemulțumirea, osândirea – sunt mișcări greșite ale minții.

Psihologia vestică le numește „emoții distructive“.

Psihologia orientală vorbește de „cele 4 otrăvuri ale minții“.

Mânia, invidia sunt otrăvuri puternice, sunt auto-otrăviri.

Intoleranța la frustrare (însetare, înfometare) îngustează mentalul.

Tristețea, plânsul diminuează prezența persoanei în lume și, când atinge nivelul „mortifier“, produce depresie.

Non-blândețea, osândirea semenului – sunt semne ale complexului Cain.

Puterea de șocare, de avertizare a celor 9 Fericiri corectează asemenea mișcări patologice ale minții.

Cum se practică „cele 9 Fericiri“? În mod curent, la creștinii

practicanți, se face în context liturgic. În mod special, se face de către psihoterapeut care le asociază modurilor de *deconționare mentală*. Și care, în prima fază, se servește de toate 9 „Fericiri“, creând condiția trecerii de la simțuri la duh. În faza a doua, el alege spre interiorizare una din cele 9 Fericiri, în funcție de dizabilitatea psihică individuală.

În context liturgic, vedem că Fericirile sunt plasate în prima parte a slujbei, și purifică mintea de apăsări și îndoieli pământene, pregătind penitentul pentru taina euharistiei.

După „teologia fericirilor“, să spunem și un cuvânt despre „fiziologia“ lor.

S-a studiat *chimia fericirii* și s-a constatat că corpul nostru produce și un „drog“ – se cheamă *endorfină*. Un narcotic.

Așa cum bolnavii în mare suferință trebuie să ia narcotice – există un stadiu când nu se poate altfel: incurabilul ia narcotice, sub supraveghere. Narcoticul ce face? Blochează calea la suferință.

Ei bine, trupul nostru, produce el singur un narcotic, o substanță psihedelică. Este endorfina. Un fel de morfină subtilă și grozavă.

Aflăm astfel că există și narcotice „la purtător“, produse de trup.

Cum, în ce condiții trupul poate produce endorfine?

Endorfina este „molecula fericirii“. Substanță calmantă, apropiată de opium, ca efecte. Acest drog uman, care prezidează chimia stării de bine, a fost descoperit în 1975. „Vărul“ vegetal al endorfinei ar fi macul...

Vincent Borel, care a studiat „chimia dragostei“, observa mecanismul natural al corpului: Hipotalamusul, centrala chimică a creierului, stimulat fizic (prin hormoni volatili, de pildă), sau psihic (prin memoria afectivă, din hipocâmp), inundă corpul cu un val de amfetamine naturale (dopamină etc.). Starea de bine se extinde, până la euforie.

Când această „uzină de amfetamine“ este pusă-n mișcare de amorul fizic, corpul este solicitat tot mai mult și după 2-3 ani survine un surmenaj amoros chimic, creierul nu mai poate elabora suficient endorfina, acea morfină umană naturală.

Fericirea care depinde de un obiect exterior este trecătoare.

Fericirea care decurge din interior, din progresie spirituală, din stabilitatea minții – este cea care durează.

Rugăciunea minții în inimă poate facilita ea însăși secreția de endorfină, mai ales în faza incipientă, în faza lucrătoare.

În practica isihastă, incidența cu „chimia fericirii“ este secundară.

În faza „coborârea minții în inimă“, știm că se produc efecte medicale însemnate, între altele activarea acelei „inimi“ energetice, care este *thymos*, glanda timus. Timus-ul este un corector energetic, implicat în sporirea imunității, dar și-n acea stare numită „protimie“. *Protimia*, sau înflăcărea inimii, și *agalia*, sau veselia duhovnicească, sunt pași importanți în dobândirea unei fericiri stabile.

Am făcut aceste referințe medicale pentru că ele dau posibilitatea terapeutului să controleze mai bine intervenția sa corectoare. Dar, după toate acestea, vom observa că practica celor 9 Fericiri are efecte spirituale care, depășesc orice altă referință. Ele reușesc acea mutație de la simțuri la duh care, în final, au o încununare soteriologică.