

„ZIDIȚI SPRE FAPTE BUNE” (EFESENI 2,10)

RĂZVAN POPA
Teologie Pastorală anul IV

Introducere

„Fapta cea bună își are începutul ei de la Dumnezeu. Harul Dumnezeirii este izvorul din care izvorăște și rădăcina din care odrăsește orice faptă bună. Dragostea, dreptatea, bunătatea, îndelungă-răbdarea, mila și toate celelalte fapte bune sunt roduri ale harului dumnezeiesc. Pentru aceasta, când omul săvârșește fapte bune, atunci se face cu adevărat icoană vie și asemenea lui Dumnezeu, precum a și fost zidit de El. Dacă omul este plin de iubire, drept, bun, îndelung-răbdător, milostiv și dacă va săvârși numai fapte bune, atunci el se va asemăna chipului lui Dumnezeu, se va face Dumnezeu după har”¹ - aceste cuvinte le spune Mitropolitul Varlaam despre faptele bune, la tâlcuirea sa la Evanghelia Duminicii Tuturor Sfinților. Într-adevăr, omul se mântuiește prin har, ca dar a lui Dumnezeu, dar acest dar ne este dat nouă pentru credința noastră (*”Căci în har sunteți mântuiți, prin credință, și aceasta nu e de la voi: este darul lui Dumnezeu”* (Ef 2,8)), iar credința trebuie să ne o arătăm prin faptele noastre (cf. Iac 2,18), altfel este nelucrătoare (cf. Iac 2,20). Pentru că, așa cum ne spune Sf. Ap. Pavel, noi am fost zidiți spre fapte bune și ca să le împlinim: *”Pentru că a Lui făptură suntem, zidiți în Hristos Iisus spre fapte bune, pe care Dumnezeu le-a gătit mai înainte, ca să umblăm întru ele.”* (Ef 2,10).

În cele ce urmează, voi dezvolta ideea aceasta a zidirii noastre spre fapte bune punând-o în patru contexte diferite: un mic excurs biblic despre faptele bune, o scurtă perspectivă patristică despre acestea, o listă a faptelor bune așa cum reiese din *Fericirile* din Predica de pe Munte (Mt 5, 3-12) și, în final, o perspectivă anatomică a fericirii noastre legată de faptele noastre.

I. Excurs biblic în Noul Testament pe tema faptelor bune

În Ortodoxie, faptele bune sunt caracteristica principală a vieții creștine: credința, nădejdea și dragostea noastră, trebuie să fie trăitoare, reale, nu doar teoretizate. Sf. Iacov sintetizează foarte bine acest lucru: *”Așa și cu credința: dacă nu are fapte, e moartă în ea însăși. Dar va zice cineva: Tu ai credință, iar eu am fapte; arată-mi credința ta fără fapte și eu îți voi arăta, din faptele mele, credința mea.”* (Iac 2, 17-18). Mai departe, Apostolul arată că nu e vorba de orice fel de fapte, ci de cele făcute conform voii lui Dumnezeu, nu cele pe care

¹ Mitropolitul Varlaam al Moldovei. 2014. *Cazania*. București: EIBMO, p. 145.

le face cel rău - ”*Tu crezi că unul este Dumnezeu? Bine faci; dar și demonii cred și se cutremură. Vrei însă să înțelegi, omule nesocotit, că credința fără de fapte moartă este?*” (Iac 2, 19-20)

Se pune mai departe problema mântuirii, știind bine diferențele între doctrina ortodoxă și cea protestantă - e suficientă doar credința? Nu! Iar Sf. Apostoli ne spun, toți, nu doar unul: credința trebuie arătată prin fapte conform credinței (cf. Iac 2, 17-18), iar Dumnezeu văzând credința noastră trăită și lucrătoare, adică prin fapte, ne va dăruia harul Său spre mântuire (cf. Ef 2,8-10). Iar Dumnezeu ne va răsplăti proporțional cu ceea ce am făcut: am iertat, vom fi iertați (cf. Mt 6,12 - Rugăciunea Tatăl nostru), am fost milostivi, vom fi miluiți (cf. Mt 18, 23-35 - Pilda datornicului nemilostiv), împlinim poruncile Lui și ni se va socoti dreptate (Ef 6,8).

Iar Sf. Ap. Pavel, ne spune clar că am fost *zidiți spre fapte bune* (cf. Ef 2,10). Așa am fost creați la început și, mai mult, aceasta este datoria noastră. Dar, așa cum bine știm, nu suntem toți la fel. Ni se cere oare să facem toți faptele bune în aceeași măsură, în același timp, toată viața? Desigur că nu! Ce ni se cere, aflăm de la Domnul Iisus Hristos în Sfintele Evanghelii:

- Să facem să lucreze faptele noastre bune, atât cât ne stă în putere - cf. Pildei Talanților (Mt 25, 14-30) - fiecărei dintre slugi i s-a cerut proporțional cu cât a primit.
- Chiar dacă vom începe mai târziu lucrarea faptelor bune, să nu ne îndoim și să facem cât putem - cf. Pildei Lucrătorilor Viei (Mt 20, 1-16).
- Și ni se cere toată viața să lucrăm, ci doar *timpul ce mai avem de trăit în trup* (cf. 1Pt 4,2) adică din momentul de când ne-am întors spre Dumnezeu, din momentul când *ne-am vindecat* - conform cu ceea ce Mântuitorul i-a spus slăbăngoului de la scăldătoarea Viteza, după ce l-a vindecat: ”*Iată că te-ai făcut sănătos. De acum să nu mai păcătuiești, ca să nu-ți fie ceva mai rău*” (In 5, 14).

Sfinții Apostoli au preluat mai departe îndemnul acesta al facerii de bine și l-au transmis credincioșilor prin viu grai, în călătoriile lor misionare, și prin epistolele lor. Redăm mai jos câteva exemple, multe fiind binecunoscute:

Ef 2,10	Pentru că a Lui făptură suntem, zidiți în Hristos Iisus spre fapte bune , pe care Dumnezeu le-a gătit mai înainte, ca să umblăm întru ele.
1Tim 2, 9-10	Asemenea și femeile, în îmbrăcăminte cuviincioasă, făcându-și lor podoabă din sfințenie și din cumințenie, nu din păr împletit și din aur, sau din mărgăritare, sau din veșminte de mult preț; Ci, din fapte bune , precum se cuvine unor femei temătoare de Dumnezeu.

1Tim 6, 18	Să facă ce e bine, să se înavuțească în fapte bune , să fie darnici, să fie cu inimă largă,
Tit 2, 7	Întru toate arată-te pe tine pildă de fapte bune , dovedind în învățătură neschimbare, cuviință
Tit 2, 14	Care S-a dat pe Sine pentru noi, ca să ne izbăvească de toată fărădelegea și să-Și curățească Lui popor ales, râvnitor de fapte bune
Tit 3, 8	Vrednic de crezare este cuvântul, și voiesc să adeverești acestea cu tărie, pentru ca acei ce au crezut în Dumnezeu să aibă grijă să fie în frunte la fapte bune . Că acestea sunt cele bune și de folos oamenilor
Fil 1, 6	Ca părtășia ta la credință să se facă lucrătoare în deplina cunoștință a oricărei fapte bune , pe care o faceți pentru Hristos Iisus;
Evr 10, 24	Și să luăm seama unul altuia, ca să ne îndemnăm la dragoste și la fapte bune ,
1Pt 4, 19	Pentru aceea, și cei ce suferă, după voia lui Dumnezeu, să-și încredințeze Lui, credinciosului Ziditor, sufletele lor, săvârșind fapte bune .
Rom 2, 7	Viață veșnică celor ce, prin stăruință în fapta bună , caută mărire, cinste și nestrăcăciune
Rom 13, 3	Căci dregătorii nu sunt frică pentru fapta bună , ci pentru cea rea. Voiești, deci, să nu-ți fie frică de stăpânire? Fă binele și vei avea laudă de la ea
2Pt 1, 5	Pentru aceasta, puneți și din partea voastră toată sânguința și adăugați la credința voastră: fapta bună , iar la fapta bună : cunoștința
Iac 2, 17-18	Așa și cu credința: dacă nu are fapte , e moartă în ea însăși. Dar va zice cineva: Tu ai credință, iar eu am fapte ; arată-mi credința ta fără fapte și eu îți voi arăta, din faptele mele, credința mea.
1In 3, 13	Fiii mei, să nu iubim cu vorba, numai din gură, ci cu fapta și cu adevărul.
3In 1, 5-6	Iubitule, cu credință faci oricâte faci pentru frați și aceasta pentru străini, Care, în fața Bisericii, au dat mărturie despre dragostea ta. Bine vei face să-i ajuți în călătoria lor, după cum se cuvine înaintea lui Dumnezeu.

II. Excurs patristic pe tema faptelor bune

Sfinții Părinți ai Bisericii, în acord cu toate învățăturile Domnului nostru Iisus Hristos transmise prin Sfinții Apostoli, și apoi prin ucenici, au fost trăitori ale celor propovăduite, adică își arătau credința în Dumnezeu, nădejdea în viața veșnică și dragostea față de Dumnezeu și de semenii, prin faptele lor. Ceea ce

au trăit, aceea au scris, astfel că cuvântul lor este *cu putere multă*. În cele ce urmează voi cita câteva din aceste scrieri ce arată importanța faptelor bune, felul lor și răsplata lor.

❖ Sf. Grigorie Palama spune că doar prin fapte bune ne putem apropia de Dumnezeu: *”Deci fiind atât de departe prin fire de Dumnezeu, vai nouă de nu ne vom face aproape de El prin fapte și prin purtări bune, izvorâte dintr-o hotărâre bună”*².

❖ Pentru Sf. Simeon Noul Teolog, formalismul în credință, în forma exterioară a Sfintelor Taine, nu este suficient pentru mântuire: *”Fiindcă mântuirea noastră nu este numai în apa Botezului, ci și în Duhul, iar iertare păcatelor și împărtășirea vieții se dau nu numai prin pâinea și vinul Împărtășaniei, ci în Dumnezeirea care le urmează și este amestecată cu ele în chip tainic și fără contopire. (...) Aceasta nu se descoperă tuturor cu numai celor vrednici de viața veșnică (...) Nimeni dintre voi, fraților, să nu se amăgească cu cuvinte deșarte (...) credința fără fapte moartă este”*³.

❖ Sf. Nectarie de la Eghina ne învață că faptele bune au diferite motivații, dar dacă sunt în acord cu voia lui Dumnezeu sunt mântuitoare: *”Și este adevărat că în unele fapte uneori predomină conștiința legii morale, alteori sentimentul moral, alteori voința binelui moral, dar în măsura în care predomină o putere în acestea, și celelalte puteri conlucrează și consimt. Intotdeauna toate contribuie la savârșirea faptei în acord cu legea dumnezeiască care tinde spre împlinirea menirii omului și călăuzirea lui la scopul cel bun spre care tânjește.”*⁴

❖ O faptă este într-adevăr bună dacă este făcută din iubire, așa cum ne arată Sf. Ioan Scărarul, în Scara, treapta a 26-a: *”Când ni se cer deodată două fapte bune, trebuie să alegem pe cea mai de trebuință. De pildă: de multe ori, stând noi la rugăciune, vin la noi niște frați. Trebuie să alegem una din două: sau să părăsim rugăciunea, sau să întristăm pe fratele lăsându-l să plece fără răspuns. Iubirea e mai mare decât rugăciunea. Rugăciunea a fost socotită totdeauna ca o virtute parțială, iubirea e cuprinzătoarea tuturor”*⁵.

❖ *”Fapta bună nu se săvârșește cu ușurință, ci cu osteneală și răbdare. Roadele faptei bune sunt dragostea și smerenia, din care iau naștere pacea și liniștea conștiinței (...) Fapta bună nu se săvârșește cu ușurință, ci cu osteneală*

² Sf. Grigorie Palama. 2022. *Scrieri alese*. Traducere de pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae. București: Basilica., pp. 471-472.

³ Sf. Simeon Noul Teolog. 2001. *Scrieri I. Discursuri teologice și etice*. Traducere de diac. Ioan I. Ică Jr. Sibiu: Ed. Deisis., pp. 313-314.

⁴ Sf. Nectarie de la Eghina. 2013. *Morala creștina*. Traducere de Laura Enache. Iași: Ed. Doxologia, p. 189.

⁵ Sf. Ioan Scărarul. 2013. *Scara dumnezeiescului urcuș - Filocalia* vo. 9. București: EIBMBOR, p. 386.

și răbdare. Roadele faptei bune sunt dragostea și smerenia, din care iau naștere pacea și liniștea conștiinței.”⁶.

❖ *”Faptele bune ale omului și o conștiință curată sunt în clipa aceea un foarte mare ajutor și o mare bucurie pentru dânsul. Ascultarea, umilința, faptele bune și răbdarea îi sunt de mare ajutor sufletului, care urcă către Domnul într-o mare bucurie însoțit de îngerii cei buni, iar sufletul plin de patimi și de păcate este dus de diavoli în iad, unde va suferi veșnic”⁷.*

❖ Citim în Triod, la Stihoavna Deniei de luni seara: *”Veniți, credincioșilor, să lucrăm Stăpânului cu osârdie, că împarte slugilor bogăție; și fiecare din noi să înmulțim talantul harului după măsură. Unul să aducă înțelepciune prin fapte bune; iar altul să săvârșească slujba luminării; credinciosul să împărtășească cuvântul său celui ce nu știe tainele, și altul să-și împartă bogăția săracilor. Că așa vom înmulți împrumutul. Și ca niște economi credincioși ai harului, ne vom învrednici de bucuria Stăpânului. De care învrednicește-ne pe noi, Hristoase, Dumnezeu, ca un iubitor de oameni.”⁸*

III. „Fericirile” - o listă a faptelor bune

Sf. Grigorie de Nyssa definește fericirea astfel: *”Fericirea este (..) întregul tuturor celor desemnate prin numirea de bine și din care nu lipsește nimic din ceea ce împlinește dorirea după bine. (..) Nefericirea este oboseala în suferințele dureroase și involuntare. Iar starea lăuntrică a celor care trăiesc fericirea este întru totul opus stării celor ce trăiesc nefericirea. Fericitul se bucură și se veselește de cele la care participă, iar nefericitul este necăjit și îndurerat de cele ce i se întâmplă. Fericit cu adevărat este numai Dumnezeu. Dar, deoarece Acela Care I-a întocmit pe om 1-a creat după chipul Său, poate fi considerat în al doilea rând fericit cel ce se împărtășește de Cel Care poartă numele fericirii adevărate prin ființă – omul.”⁹.*

Pornind de la asocierea dintre fericire și împlinirea doririi de bine, voi încerca, în cele urmează să identific un catalog al faptelor bune așa cum reies din Fericirile pe care Mântuitorul Iisus Hristos le-a rostit în Predica de pe munte. Desigur, putem identifica în Sfânta Scriptură, atât în Vechiul, cât și în Noul Testament, numeroase enumerări ale faptelor bune, dar nu sunt explicit asociate cu ideea de fericire.

⁶ Florentina, Cristea, trad. 2007. *Ne vorbesc Stareții de la Optina*. Ed. Egumenița, pp. 45-47.

⁷ Sf. Teodor Studitul *apud* Părintele Mitrofan. 2010. *Viața repausaților noștri și viața noastră după moarte*. Petru Vodă - Neamț: Ed. Credința strămoșească, p. 18.

⁸ 1986. *Triodul*. București: EIBMBOR, p. 489.

⁹ Sf. Grigorie de Nyssa. 1999. *Opt omilii la Fericiri*. Traducere de pr. Sandu Gh. Stoian. București: Ed. Anastasia, pp. 7-8.

Fericirile (Mt 5,3-12)	Fapta bună	Comentariu
Mt 5,3 Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor.	Smerenia	Sf. Ioan Gură de Aur, ne spune că <i>cei săraci cu duhul</i> sunt cei smeriți și cu inima zdrobită, iar prin <i>duh</i> numește sufletul și voința liberă ¹⁰ .
	Înfrânarea	”Este cu neputință ca cineva să se facă ușor dacă s-a lipit de greutatea materiei. Să ne săracim de cele ce ne trag în jos, ca să ne înălțăm la cele de sus” ¹¹ .
Mt 5,4 Fericiți cei ce plâng, că aceia se vor mângâia.	Plânsul pentru păcate	Ce își plâng păcatele, vor fi răsplătiți și în viața de aici (eliberare) și în viața veșnică (pentru că vor fi curați) ¹² .
	Plânsul (dorul) de Dumnezeu	”Plânsul după Dumnezeu este o tristețe a sufletului, o simțire a inimii îndurerate care caută pururea nebunește pe Cel după Care însetează; iar neajungându-L, II urmarește cu osteneală și se tânguiește cu durere, alergând după EL.” ¹³ – Găsim această temă a dorului și a căutării lui Dumnezeu la mulți Sfinți Părinți: Sf. Ioan Scărarul (de unde este citatul), Sf. Simeon Noul Teolog (o tema frecventă în Imnele sale), Sf. Grigorie Palama.
Mt 5,5 Fericiți cei blânzi, că aceia vor moșteni pământul.	Blândețea	”Pentru că se crede că cel blând pierde tot ce are, de aceea Hristos făgăduiește contrariul, spunând că omul blând, omul care nu-i îndrăzneț, nici mândru, stăpânește cu deplină siguranță bunurile sale, pe când cel lipit de blândețe pierde de multe ori și averea moștenită de la părinți și sufletul.” ¹⁴ Și tot Sf. Ioan Gură de Aur arată că răsplata este dublă, atât aici pe pământ cât și în cer ¹⁵ .

¹⁰ Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. *Omiliile la Matei - colecția Părinți și Scriitori Bisericești*, vol. 23. Traducere de pr. D. Fecioru. București: EIBMBOR, p. 174.

¹¹ Sf. Grigorie de Nyssa. 1999, *op. cit.*, p. 18.

¹² Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. *op. cit.*, p. 177 și Sf. Grigorie de Nyssa. 1999. *op. cit.*, pp. 21-32.

¹³ Sf. Ioan Scărarul. 2013. *op. cit.*, p. 197.

¹⁴ Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. *op. cit.*, p. 178.

¹⁵ *Ibidem*, p. 178.

	Cumpătarea	Dar Sf. Grigorie de Nyssa mai introduce o perspectivă asupra acestui verset – el spune că este vorba și de cumpătare și blândețe cu privire la patimi, întrucât este imposibil să existe om fără patimi, deci blândețea este <i>”deprindere mișcării greoaie înspre pornirile violente ale firii”</i> ¹⁶ .
Mt 5,6 Fericiți cei ce flămânzesc și însetează de dreptate, că aceia se vor sătura.	Dreptatea	A flămânzi și a înseta după dreptate, este semn căutării acestei dreptăți cu toata dorința inimii noastre ¹⁷ . Iar prin dreptate, înțelegem atât definiția clasică (de egalitate, de justete etc.) dar mai ales cea biblică, în sensul de a face voia lui Dumnezeu ¹⁸ .
Mt 5,7 Fericiți cei milostivi, că aceia se vor milui.	Milostivirea	Este vorba nu doar de milostenia materială (bani, bunuri) ci și cea cu fapta, pentru că și Dumnezeu va fi milostiv cu cel milostiv. <i>”Fiți milostivi, precum și Tatăl vostru este milostiv. Nu judecați și nu veți fi judecați; nu osândiți și nu veți fi osândiți; iertați și veți fi iertați.”</i> (Lc 6,36-37)
Mt 5,8 Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu.	Curăție sufletească și trupească	Curăția care se cere este pentru om în totalitatea sa, trup și suflet așa cum explică Sf. Ioan Hrisostom: <i>”cu inima vor vedea pe Dumnezeu atât cât omului îi este cu putință. Pentru că sunt mulți oameni care sunt milostivi, nu răpesc, nu sunt lacomi, dar în schimb trăiesc în desfrânări, de aceea Domnul în această fericire arată că nu-i de ajuns numai milostenia, ci mai e nevoie și de curătenie sufletească și trupească.”</i> ¹⁹ Iar despre vederea lui Dumnezeu, Sfinții Părinți sunt în acord deplin: cel ce se despătimește are posibilitatea să de vadă

¹⁶ Sf. Grigorie de Nyssa. 1999, op. cit., pp. 27-28.

¹⁷ Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. op. cit., p. 179.

¹⁸ Fac 15, 6 (*”Și a crezut Avram pe Domnul și i s-a socotit aceasta ca dreptate.”*), Ps 105,31 (*”Și i s-a socotit lui întru dreptate, din neam în neam până în veac”*), Mt 6,33 (*”Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă”*).

¹⁹ Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. op. cit., p. 180.

		slava lui Dumnezeu încă de aici de pe pământ.
Mt 5,9 Fericiți făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema.	Pacea Impăcarea cu Dumnezeu Impăcarea noastră cu semenii Împăcarea celor învrăjbiți Nemâniera	Despre pace, există multe aspecte de considerat: a fi în pace (adică cu sufletul împăcat), a fi împăcat cu Dumnezeu (prin pocăință), a împăca pe cei învrăjbiți ²⁰ , a ne împăca noi cu ceilalți, a împăca pe celălalt cu Dumnezeu (adică a-l întoarce de pe căi greșite - cf. Iac 5,19-20 ²¹).
Mt 5,10 Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor.	Răbdarea	<i>”Adică cei prigoniți pentru virtute, pentru apărarea altora, pentru credință. De obicei prin «dreptate» se înțelege întotdeauna întreaga filozofie a sufletului”</i> (Sf. Ioan Gură de Aur) ²²
Mt 5,11-12 Fericiți veți fi voi când vă vor ocări și vă vor prigoni și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, mințind din pricina Mea. Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri, că așa au prigonit pe proorocii cei dinaintea de voi	Păstrarea credinței Asumarea Crucii	

²⁰ ”Domnul nu interzice numai dezbinarea și ura unora față de alții, ci cere ceva mai mult: să împăcăm pe cei învrăjbiți” - Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. op. cit., p. 180.

²¹ ”Frații mei, dacă vreunul va rătăci de la adevăr și-l va întoarce cineva, Să știe că cel ce a întors pe păcătos de la rătăcirea căii lui își va mântui sufletul din moarte și va acoperi mulțime de păcate”.

²² Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. op. cit., p. 180.

IV. Zidiți spre fapte bune

În cartea sa, intitulată *Liderii mănâncă ultimii*, publicată în 2014, un autor american, Simon Sinek, introducea o perspectivă antropologică asupra leadership-ului. Ajungând la secțiunea despre interacțiunea umană și dinamica grupurilor, a arătat paradoxul de a fi om, din punct de vedere anatomic, făcând legătura cu cei patru hormoni ai fericirii (endorfina, dopamina, serotonina, oxitocina): oamenii există, atât ca indivizi, cât și ca membrii ai unor grupuri, ceea ce poate duce la conflicte de interese, *eu versus noi*²³. El împarte aceste substanțe în două categorii: substanțe *egoiste* (endorfina, dopamina) și *altruiste* (serotonina, oxitocina)²⁴; dacă aceste grupuri nu sunt în echilibru, apare *paradoxul de a fi om*, adică *eu versus ceilalți*; iar dacă toate aceste substanțe sunt la un nivel scăzut omul este *nefericit*.

Care este importanța lor din punct de vedere teologic? **Fericirea**. Mai exact, dacă în capitolele anterioare am vorbit despre fapte bune și despre *fericire* (așa cum ne-a învățat Domnul nostru Iisus Hristos), vom vedea în cele ce urmează că această *fericire* de a implini poruncile Domnului (cu precăderea, cea a iubirii) este *zidită* de Dumnezeu în om.

	Hormonul	Importanța anatomică	Interpretare teologică
Egoism	Endorfina	Pentru a face față unui efort fizic susținut, sport sau muncă fizică, organismul eliberează <i>endorfina</i> , care creează o stare e euforie, de bine ²⁵ . Evident, există riscul dependenței de această euforie, ceea ce conduce la excese.	Evident autorul prezintă lucrurile dintr-o perspectivă lumească. Dar dintr-o perspectivă ortodoxă, putem spune că Dumnezeu l-a creat pe om capabil de lucruri mari, dar i-a dat și libertate. Adică, omul alege cum își folosește energia și puterea – el este capabil de nevoiță și asceză (și vedem chiar din punct de vedere anatomic asta), dar poate aluneca spre această dependență de euforie.
	Dopamina	Organismul eliberează acest hormon, dând un sentimentul de	Dintr-o perspectivă teologică, putem asocia această aspect fiziologic cu ideea unui urcuș

²³ Simon Sinek. 2014. *Liderii mănâncă ultimii*. Traducere de Gabriel Crețu. București: Ed. Publica, p. 75.

²⁴ *Ibidem*, p. 76.

²⁵ *Ibidem*, pp. 78-80.

		<p>satisfacție, când se atinge un obiectiv important; hormonul se eliberează, în cantități mai mici, când se ating obiectivele intermediare; de aici și necesitatea împărțirii obiectivelor, provocărilor mari, în pași mici²⁶.</p>	<p>duhovnicesc, de exemplu cu Scara Sf. Ioan Scărarul, cu urcușul duhovnicesc al Postului Mare etc. Fericirea și bucuria celui ce împlinește acest progres spiritual este reală.</p> <p>Și aici intervine libertatea omului de a alege, se poate alege o fericire lumească, doar prin proiecte și situații materiale, unii se orientează spre diverse practici spirituale, și, nu în ultimul rând, omul poate alege să parcurgă un urcuș duhovnicesc.</p> <p>Și, desigur, este vorba și de îndelunga-răbdare și virtutea nădejdiei, ca de exemplu în Iac 5,7: <i>"Drept aceea, fiți îndelung-răbdători, fraților, până la venirea Domnului. Iată, plugarul așteaptă roada cea scumpă a pământului, îndelung răbdând, până ce primește ploaia timpurie și târzie."</i></p>
Altruism	Serotonina	<p>Este hormonul aparteneței unui grup, este acea stare de bine când suntem respectați, apreciați și încurajați. Prin intermediul serotoninei, se întăresc legăturile în grup (familie, echipa etc.)²⁷.</p>	<p>Sf. Ap. Pavel ne îndeamnă să fim o comunitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>În iubire frățească, unii pe alții iubiți-vă; în cinste, unii altora dați-vă întâietate</i> (Rom 12,10) • <i>Deci să nu ne mai judecăm unii pe alții, ci mai degrabă judecați aceasta: Să nu dați fratelui prilej de poticnire sau de sminteală</i> (Rom 14, 13) • <i>De aceea, primiți-vă unii pe alții, precum și Hristos v-a primit pe voi, spre slava lui Dumnezeu</i> (Rom 15, 7)

²⁶ Ibidem, pp. 80-86

²⁷ Ibidem, pp. 89-92

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Și, frații mei, sunt încredințat eu însumi despre voi, că și voi sunteți plini de bunătate, plini de toată cunoștința, putând să vă povățuiți unii pe alții. (Rom 15,14)</i> • <i>Îmbrățișați-vă unii pe alții cu sărutare sfântă. Vă îmbrățișează pe voi toate Bisericele lui Hristos (Rom 16,16)</i> • <i>De aceea, frații mei, când vă adunați ca să mâncați, așteptați-vă unii pe alții (1Cor 11,33)</i> • <i>Îmbrățișați-vă unii pe alții cu sărutare sfântă (1Cor 16,20; 2Cor 5,26)</i> • <i>Cu toată smerenia și blândețea, cu îndelungă-răbdare, îngăduindu-vă unii pe alții în iubire (Ef 4,2)</i> • <i>Îngăduindu-vă unii pe alții și iertând unii altora, dacă are cineva vreo plângere împotriva cuiva; după cum și Hristos v-a iertat vouă, așa să iertați și voi (Col 3,13)</i> • <i>Ci îndemnați-vă unii pe alții, în fiecare zi, până ce putem să zicem: astăzi! ca nimeni dintre voi să nu se învârtoseze cu înșelăciunea păcatului (Evr 3,13)</i> <p>A fi în Biserică, în comuniune... ce altceva poate fi aceasta decât fericire?</p>
Oxitocina	Este legat de sentimentul de prietenie, de dragoste, de încredere. Se eliberează în organism când facem bine cuiva, când	<p>Psalmistul ne spune:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Împrumută păcătosul și nu dă înapoi, iar dreptul se îndură și dă. (Ps 36,21)</i>

		<p>primim un bine, un ajutor de la cineva și, foarte interesant, se eliberează atunci când aflăm sau când vedem pe altcineva făcând bine altui semen²⁸.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Toată ziua dreptul miluiește și împrumută și seminția lui binecuvântată va fi</i> (Ps 36,26) • <i>Ferește-te de rău și fă binele și vei trăi în veacul veacului</i> (Ps 36,27) <p>Iar Mântuitorul însuși ne spune: <i>Fericiți cei milostivi, că aceia se vor milui</i> Mt 5,7</p> <p>Așadar, ce le face bine este fericit aici pe pământ, dar și în veșnicie.</p>
--	--	--	--

V. Concluzii

Dumnezeu ne-a făgăduit fericirea veșnică dacă împlinim voia și poruncile Lui, așa cum ne-a arătat El însuși (*Fericirile*), cum ne-a transmis prin Prooroci, Apostoli și Sfinții Părinți.

În același timp, Dumnezeu ne-a înzestrat trupul acesta muritor cu capacitatea de fi fericit și aici pe pământ și a putea face față tuturor provocărilor, încercărilor (*în sudoarea feței* - cf. Fac 3,19) și vedem acest lucru din anatomia noastră. Dar, trei lucruri extrem de importante reies din această scurtă comparație:

1. Libertatea omului de a alege cale pe care vrea să-și găsească fericirea – adică primii doi hormoni, *endorfina și dopamina*: putem rămâne doar *egoști* dacă alegem să căutăm doar fericirea vremelnică, cea fără Dumnezeu, și ne urmărim doar interesele noastre, sau îi putem transforma în ceva mai bun, dacă tot ce facem este o nevoie și urcuș duhovnicesc - adică dacă ne considerăm *săraci cu duhul și flămânzi și însetoși de dreptate*.

2. Dacă, în cazul primilor doi hormoni, fericirea o putem găsi pe pământ, pe orice cale alegem (în virtutea libertății) să mergem, în ultimele două cazuri, lucrurile sunt altfel delimitate - am libertatea să fiu în comuniune sau nu, am libertatea să fac bine celui alt sau nu, dar fericirea nu *va veni* dacă se merge pe calea a 2-a (cea a lui *nu*).

3. Având în vedere cele de mai sus, putem spune că fericirea deplină o avem dacă considerăm toate cele patru aspecte de mai sus, dacă *eu trăiesc în Dumnezeu și pentru ceilalți*. Altfel, dacă mă gândesc doar la mine sau fac fapte bune, dar nu în numele Domnului, fericirea va fi incompletă.

Așadar, Dumnezeu ne-a *zidit spre fapte bune* (cf. Ef 2,10) ca să fim fericiți atât aici pe pământ și în veșnicie. Totul ține de libertatea noastră câtă fericire avem...

²⁸ *Ibidem*, pp. 92-98.

VI. Bibliografie

- *** *Biblia (ediția Sinodală)*. București: Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, 2015.
- Florentina, Cristea, trad. 2007. *Ne vorbesc Stareții de la Optina*. Ed. Egumenița.
- Mitropolitul Varlaam al Moldovei. 2014. *Cazania*. București: EIBMO.
- Părintele Mitrofan. 2010. *Viața repausașilor noștri și viața noastră după moarte*. Petru Vodă - Neamț: Ed. Credința strămoșească.
- Sf. Grigorie de Nyssa. 1999. *Opt omilii la Fericiri*. Traducere de pr. Sandu Gh. Stoian. București: Ed. Anastasia.
- Sf. Grigorie Palama. 2022. *Scrieri alese*. Traducere de pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae. București: Basilica.
- Sf. Ioan Gură de Aur. 1994. *Omilii la Matei - colecția Părinți și Scriitori Bisericești, vol. 23*. Traducere de pr. D. Fecioru. București: EIBMBOR.
- Sf. Ioan Scărarul. 2013. *Scara dumnezeiescului urcuș - Filocalia vo. 9*. București: EIBMBOR.
- Sf. Nectarie de la Eghina. 2013. *Morala creștina*. Traducere de Laura Enache. Iași: Ed. Doxologia.
- Sf. Simeon Noul Teolog. 2001. *Scrieri I. Discursuri teologice și etice*. Traducere de diac. Ioan I. Ică Jr. Sibiu: Ed. Deisis.
- Simon Sinek. 2014. *Liderii mănăcă ultimii*. Traducere de Gabriel Crețu. București: Ed. Publica.
- *** *Triodul*. București: EIBMBOR, 1986.