

PENTRU:

.....

.....

.....

.....

.....

DATA:

.....

Camelia Căpușoiu





Aprecieri pentru această carte

Una dintre calitățile invariabile ale frumuseții, scrie Virginia Woolf în *Aventura lecturii*, constă în faptul că îți trezește în minte dorința de a o împărtăși cu cineva, de a o dăruia. În fața frumuseții Cuvântului revelat în Marea Carte, de care este îndrăgostită, Camelia a ales să o împărtășească cititorilor de azi și de mâine, invitându-i să o privească, să o admire, să contemple și să participe la marea transformare pe care o produce în fiecare dintre noi. Întâlnirile de seară cu meditațiile Cameliei sunt întâlniri prețioase cu noi înșine, cu Cuvântul care are puterea de a ne modela mintea și destinul, de a ne vindeca trupul și sufletul, de a restaura relațiile inter- și intrapersonale, cu Lumina care risipește întunericul din noi și din afara noastră.

—LAVINIA TEC, conf. dr. Universitatea de Vest



Apusuri zilnice este o invitație la încetinire, introspecție și reconectare cu valorile considerate esențiale: credința, iubirea, adevărul, familia, prietenia și responsabilitatea personală. Autoarea transmite constant ideea că fericirea autentică și sănătatea profundă se construiesc prin caracter, relații și apropierea de Dumnezeu.

—TITUS CORLĂȚEAN, senator, președintele Comisiei pentru politică externă din Senatul României



Această carte nu este o demonstrație de erudiție. Este mai degrabă o invitație la așezare. La o conversație liniștită despre ceea ce contează cu adevărat atunci când entuziasmul trece, când ambițiile se sting și când omul rămâne singur cu sine însuși. Iar dacă ea va reuși să îl facă pe cititor să se oprească măcar pentru câteva clipe din alergarea cotidiană și să se întrebe cine este, încotro merge și ce lasă în urmă, atunci și-a împlinit deja menirea.

—OCTAVIAN HOANDRĂ, scriitor, artist plastic și jurnalist





Meditațiile Cameliei nu te lasă cum erai. Te schimbă, dacă alegi schimbarea. Te hrănesc, dacă îți este foame. Foame... de viață! De adevărata viață! Te cresc, dacă dorești să crești. Te țin sănătos și în trup, dar mai ales în suflet. Iar sufletul contează. Și te țin pe drumul cel bun, drumul spre veșnicie, dacă îl cauți cu toată inima.

—LIDIA ȘCHIOPU, autoarea cărților *Hai să vorbim despre noi, femeile* și *Umblarea cu El, o aventură*



După ce am parcurs cartea de față la nivel de manuscris, dar și cartea intitulată *Răsărituri zilnice*, de aceeași autoare, recomand cu încredere această carte ca pe o rețetă pentru creier, trup și suflet, pe care am primit-o de la medicul de cea mai mare încredere și pe care trebuie să o parcurg zilnic.

Mă regăsesc în multe aspecte ale cărții, dar unul dintre ele este cu privire la măsurarea timpului și deja le spun celor care mă întreabă că am pornit spre al doilea miliard de secunde consumate din viață.

—PETRU HUȚUȚUI, pastorul Bisericii Limanuri Bune, Botoșani



Apusuri zilnice nu este doar o carte. Este expresia unei vocații de a lumina, de a vindeca și de a construi oameni. Iar în spatele acestei cărți se află o autoare care și-a transformat profesia într-o misiune și credința într-o sursă de inspirație pentru ceilalți. Nu este o carte care îți oferă răspunsuri sofisticate, ci una care te invită să te oprești, să reflectezi și să redescoperi lucrurile simple: credința, iubirea, familia și responsabilitatea față de propria viață.

O lectură potrivită pentru cei care caută liniște, sens și repere morale într-o perioadă în care acestea par tot mai greu de găsit.

—ROMEO COUTI, directorul postului de televiziune TVR Cluj



Scrisă din dragoste de oameni, cartea Cameliei Căpușan este pilduitoare prin lecțiile practice de viață pe care le oferă. Ea ne reîndreaptă atenția spre lucrurile simple pe care ne-am obișnuit să le ignorăm, în goana de zi cu zi, îndemnându-ne să redescoperim frumosul, adevărul, autenticul: „Nu uitați să cultivați uimirea și bucuria în fața miracolului apusului – această clipă în care cerul își schimbă haina și ne amintește că frumusețea nu lipsește



niciodată, doar trebuie privită. Cultivați uimirea și în fața fiecărui «mărunt» al vieții, care, de fapt, este vital”.

— ALEXANDRA MITREA,
conf. univ. dr. AM. Universitatea Lucian Blaga din Sibiu



Vă îndemn să citiți cartea *Apusuri zilnice* a Cameliei Căpușan, care este surprinzătoare prin teme, abordare, îmbinare de suflet și medicină și prin modul de abordare a temelor alese. Vă îndemn mai ales ca, după ce parcurgeți capitolele, să stați să meditați câteva minute la ce autoarea transmite cu sensibilitate, empatie și suflet.

—DANIELA IONESCU, profesor, Universitatea de Medicină și Farmacie
Iuliu Hațieganu, Cluj-Napoca



Pe drumul devenirii și împlinirii chemării primite, autoarea își ia un răgaz, după parcurgerea mai multor mile.

La acest popas privește în urmă la tot ce a modelat Marele Olar în ființa și viața ei. Ne împărtășește deschis și generos lecțiile învățate din Marea Carte și Marea Călătorie de până acum.

Extrem de meticulos și exact abordează cele trei dimensiuni umane – trup, suflet, duh – cu principii practice de îngrijire, în complexa rețea a relațiilor pe verticală și orizontală.

Asemenea alpiniștilor ce deschid drumuri pe crestele înzăpezite ale munților, făcându-le practicabile pentru turiștii ce vin din urmă, lucrarea de față are valențele unui ghid al peregrinului, pentru fiecare din noi, folositor, în măsura căutării noastre sincere.

—DR. SIMONA GIURGIU, medic primar medicină de familie





APUSURI *zîlnice*

UN MINUT DE PACE PENTRU SUFLETUL TĂU



CAMELIA CĂPUȘAN



Editura Scriptum®
Oradea

Publicată sub titlul
Apusuri zilnice
de Căpușan Camelia

© 2026 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Prima ediție în limba română.

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice în limba română sunt preluate din NTR – Noua Traducere în Limba Română.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN (tipărit) 978-606-031-595-7
ISBN (e-book) 978-606-031-596-4

Tiparul executat în U.E.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CĂPUȘAN, CAMELIA

Apusuri zilnice / Camelia Căpușan – Oradea : Scriptum, 2026
ISBN 978-606-031-595-7





CUPRINS

PREFAȚĂ.....	15
PROLOG	17
CUVÂNT-ÎNAINTE	33
1 SIMPLITATE: Începe cu simplificarea lucrurilor.....	37
2 SUFLET: Dezvoltă-ți relația personală cu Dumnezeu	45
3 CARACTER: Construiește-ți caracterul potrivit principiilor divine	53
4 FAMILIE: Investește în relații semnificative cu cei din familie	61
5 RELAȚII: Investește în relații autentice și sănătoase	69



6	PRIETENIE: Leagă prietenii sincere	77
7	DEZVOLTARE PERSONALĂ: Învăță pentru a crește	85
8	FERICIRE: Caută fericirea autentică ce vine din interior.	93
9	AUTENTICITATE: Fii sincer și autentic în relațiile tale.	101
10	STĂPÂNIRE DE SINE: Cheia dezvoltării personale și spirituale.	109
11	GÂNDIRE POZITIVĂ: Abordează viața cu o atitudine constructivă	117
12	VORBIRE CU HAR: Alege-ți cuvintele cu atenție.	125
13	PATIMILE LUI CRISTOS: Expresia iubirii divine pentru omenire	133
14	FĂRĂ (PRE)JUDECĂȚĂ: Evită să faci judecăți neîndreptățite	141
15	EMPATIE: Înțelege emoțiile celorlalți	150
16	MULȚUMIRE: Fii recunoscător pentru tot ce ai.	157
17	BUNĂTATE: Arată compasiune și bunăătate față de ceilalți	165
18	INTEGRITATE: Urmărește standarde etice în acțiunile tale	173



19	ALTRUISM:	
	Ajută-i pe ceilalți în mod dezinteresat	181
20	CREAȚIE:	
	Celebrează-ți unicitatea și întreaga creație divină.	189
21	DRAGOSTE:	
	Iubește și lasă-te iubit.	197
22	ZÂMBET:	
	Râde și bucură-te de momentele mărunte ale vieții.	205
23	BUCURIE:	
	Caută bucuria în lucrurile simple	213
24	IERTARE:	
	Iartă pentru eliberare și pace interioară	221
25	GENEROZITATE:	
	Dă fără a aștepta ceva în schimb	229
26	IDENTITATE:	
	Descoperă cine ești cu adevărat	237
27	ÎNCREDERE:	
	Încrede-te în Dumnezeu și îndrăznește	245
28	ÎNȚELEPCIUNE:	
	Aplică cunoștințele acumulate în mod înțelept	253
29	ÎNCURAJARE:	
	Încurajează-i pe ceilalți și fii un sprijin pentru ei.	261
30	ÎNȚELEGERE:	
	Ascultă și încearcă să înțelegi perspectiva celorlalți	269
31	LIBERTATE:	
	Apreciază libertatea ta și respectă libertatea altora	277



- 32** SMERENIE:
Fii recunoscător și apreciativ.285
- 33** OPTIMISM:
Privește partea luminoasă a vieții 293
- 34** PERSEVERENȚĂ:
Nu renunța la visurile tale, în ciuda obstacolelor 301
- 35** SPERANȚĂ:
Păstrează-ți mereu speranța vie. 309
- 36** PACE:
Caută liniștea interioară și pacea în relațiile cu ceilalți .. 317
- 37** PRIORITĂȚI:
Stabilește ce este cu adevărat important325
- 38** SCOP:
Urmărește un scop și trăiește în conformitate cu el.333
- 39** ASUMAREA RESPONSABILITĂȚILOR:
Luptă pentru atingerea obiectivelor 341
- 40** ECHILIBRU:
Găsește armonia între diferitele aspecte ale vieții ...349
- 41** RESURSE:
Administrează-ți resursele cu înțelepciune.357
- 42** RECUPERARE FIZICĂ:
Acordă atenție sănătății tale fizice365
- 43** VIZIUNE:
Vizează și vizualizează viitorul dorit373
- 44** CURAJ:
Înfruntă frica și îndrăznește să faci lucruri noi 381



45	PROACTIVITATE: Ia inițiativa și acționează	389
46	TIMP: Trăiește cu folos azi și bucură-te de fiecare clipă.	397
47	REZILIENȚĂ: Fii perseverent și învață din eșecuri	407
48	RĂBDARE: Exersează răbdarea în fața provocărilor și dificultăților . . .	413
49	MENTALITATE: Cultivă o mentalitate pozitivă	421
50	UNITATE: Colaborează pentru atingerea obiectivelor comune. . . .	429
51	NAȘTEREA MÂNTUITORULUI: Lumină în întuneric; dragoste, speranță și împăcare	437
52	BINECUVÂNTARE: Recunoaște și apreciază binecuvântările din viața ta . . .	445
	DESPRE AUTOARE	453



*Dedic această mică carte
Celui ce a inspirat Marea Carte.
Isus este numele Lui.
El m-a inspirat, încurajat
și însoțit mereu.*





PREFAȚĂ

Pe parcursul unui an, de-a lungul celor 52 de săptămâni, cuprinzând 365 de zile și nopți, ființa noastră se luptă atât în lumina zilei, cât și în bezna nopții cu discordia lăuntrică a sinelui cu sine însuși; cu alte cuvinte, a sinelui cu Dumnezeu. Puterile sufletului – mintea, iubirea, voința – daruri primite în grădina Edenului, ne-au fost șubrezite prin neascultarea adamică. Dar sufletul nu s-a întunecat de tot, căci am fost dăruiți cu o conștiință care ține vie în noi amintirea Căii către Mântuire. Curățiți în fire prin darurile Botezului, trebuie necurmat să ne exersăm voința pentru a ne ține pe Calea Vieții. Zilnic trebuie să-L votăm pe Dumnezeu, prin rugăciunile noastre, căci suntem plămădă slabă, cu o minte grabnic apucătoare pe căi deraiate, căci nu avem tăria structurală unor îngeri neschimbabili. Botezul ni s-a dat ca un dar și har fără plată. Fericiți cei ce l-au primit cu inima deschisă! Apoi, mai departe, creștinii, prin liberul lor arbitru, adică prin voie proprie au urmat poteca îngustă a pocăinței. Multe poticneli, stavile, grozăvii și tentații li s-au ivit pe drum, așa cum le descrie cu măiestrie Bunyan, în cartea sa *Călătoria Creștinului*.

Cum am putea să biruim ispitirile Satanei, care neobosit ni se

pune de-a curmezișul pe Cale? E nevoie de disciplină, de o gimnastică perseverentă a minții, care să ne consolideze ființa noastră interioară pentru a ne uni gândul cu fapta, în speranța Izbăvirii. Știm că prin jertfa de pe Cruce, Hristos a luat asupra Lui toate păcatele noastre. E acest fapt un motiv de lene spirituală?

Cu toiaagul rugăciunii putem spera că ne vom găsi sensul propriei vieți, care este în ultimă instanță împăcarea cu Dumnezeu. Dar oare știm cum să Îl onorăm pe Dumnezeu prin rugăciunile noastre? De aceea, prima rugăciune înălțată spre El ar fi: Învăță-ne, Doamne, cum să ne rugăm!

Așa cum rugăciunea este un dialog personal al ființei create cu Dumnezeu, Creatorul său, meditația asupra Creației este un dialog al ființei cu sinele său. Interiorizarea în suflet a valorilor spirituale, din care se nasc, mai apoi, cele morale, generează în timp virtuțile caracterului.

Iată că ni se oferă prin sânguința și generozitatea Cameliei Căpușan, o carte, ca o matrice, în care zilnic să ne țesem gândurile, emoțiile, aspirațiile, idealurile. Temele meditațiilor pe care ni le propune autoarea sunt de cea mai înaltă sorginte. Curățirea trupului prin îmbăiere nu este de-ajuns. La apusul soarelui, înainte de instalarea somnului odihnitor e nevoie și de o îmbăiere în fluxul meditației, pentru lămurirea sufletului. Sunt descrise cu finețe și simț psihologic desăvârșit 365 de teme de meditație. Camelia Căpușan, o doctoriță devotată tămăduirii suferinșilor, găsește cu cale să ne tămăduiască gândurile, prinzându-le în mănuchiul reflexiei etice. Ea dăruiește celorlalți clipe din viața ei, dăruind ceea ce și ea, la rândul ei, a primit din belșug de la Dumnezeu. Răsfoind filele meditațiilor zilnice, gândul se îndreaptă cu necesitate, dar și cu bucurie spre Lumină. Cuvintele calde ale Cameliei ajută chiar și un suflet îngenunchat de nevoi sau neputințe să se înalțe și să biruiască semințele Răului născut din neascultare. Autoarea nu încetează să ne aducă aminte că dacă prin trup aparținem lumii materiale, prin suflet aparținem Iubirii Absolute.

Salut această carte, *Apusuri zilnice*, noua apariție editorială a doamnei Camelia Căpușan, cu multă bucurie, dar și cu recunoștință și înfiorare!

— PROF. DR. DOINA COSMAN, Cluj-Napoca, 9 iunie 2026





PROLOG

După meditațiile de la revărsatul zorilor – *Răsărituri zilnice* –, dr. Camelia Căpușan ne dăruiește o colecție superbă de meditații de seară: *Apusuri zilnice*.

Mai întâi, cititorul pătrunde într-un tărâm unde va observa cu ușurință cum știința și credința se îmbrățișează cu multă eleganță, prin metafore și aforisme.

Apoi va înțelege că este invitat să-și deschidă spațiul inimii în fiecare seară și să-l mențină deschis în fața durerilor și dezamăgirilor vieții, prin întoarcerea spre sine, introspecție, tăcere, murmur, suspin, rugăciune.

În fine, cititorul va simți beneficiile terapiei pentru minte, trup și suflet prin lectura și meditația de seară, căci, așa cum proclamă autoarea cu autoritatea medicului specializat neurolog, „o inimă plină face o minte senină”, iar „cuvintele ne programează viața”.

Una dintre calitățile invariabile ale frumuseții, scrie Virginia Woolf în *Aventura lecturii*, constă în faptul că îți trezește în minte dorința de a o împărtăși cu cineva, de a o dăruia. În fața frumuseții Cuvântului



revelat în Marea Carte, de care este îndrăgostită, Camelia a ales să o împărtășească cititorilor de azi și de mâine, invitându-i să o privească, să o admire, să contemple și să participe la marea transformare pe care o produce în fiecare dintre noi. Întâlnirile de seară cu meditațiile Cameliei sunt întâlniri prețioase cu noi înșine, cu Cuvântul care are puterea de a ne modela mintea și destinul, de a ne vindeca trupul și sufletul, de a restaura relațiile inter- și intrapersonale, cu Lumina care risipește întunericul din noi și din afara noastră.

Iar într-o lume din ce în ce mai fracturată, mai polarizată, avem nevoie de mesaje care unesc, restaurează, vindecă. Meditațiile Cameliei nu doar că invită, ci ajută la schimbarea pe care o nutrim cu toții, cei care urmărim binele nostru și binele cetății. „Fii schimbarea pe care vrei s-o vezi în lume!”, spunea Mohandas Gandhi.

—LAVINIA TEC, conf. dr. Universitatea de Vest, Timișoara



Între certuri virale și imagini estetice atent curatoriate, Camelia Căpușan este prezentă online în fiecare dimineață ca o notificare blândă, necerând nimic mai mult decât o clipă de liniște pentru o meditație zilnică – câteva rânduri de înțelepciune distilată. Să o numim *meditația-scroll* – o formă micro-literară concepută să întrerupă feedul, nu să-l hrănească. Ea ne apare pe ecran într-un moment de supraîncărcare informațională și zgomot existențial de slabă calitate și spune: *iată un lucru adevărat. Îl poți ține în palmă. Începe în dimineața ta.*

Farmecul acestui tip de text este că este *calibrat pentru un anumit tip de atenție* – nu atenție fragmentată, ci atenție sub presiune. Cititorul se mișcă rapid, înconjurat de zgomot, ușor anxios. Meditația-scroll nu luptă împotriva acestei condiții; o metabolizează. Sosește știind că are câteva secunde să conteze, și de aceea alege fiecare cuvânt așa cum un poet alege o pauză de vers, cu conștiința a ceea ce poate purta tăcerea.

Culegerea meditațiilor în acest al doilea volum al Cameliei Căpușan reprezintă scoaterea lor din efemerul ecranului și consacrarea lor între copertile cărții. Această transmediere transformă modul în care



are loc lectura, cititorul având posibilitatea revenirii asupra textului, parcurgând tematic, în funcție de starea de moment. El evită, astfel, dictatura algoritmului care decide după reguli doar de el știute în ce ordine pot fi citite textele. Autoarea câștigă nu doar control asupra arhitecturii tematice a meditațiilor sale, ci și posibilitatea de a le da substanță fizică – cu greutate, miros și textură – care poate fi dăruită, păstrată, citită și recită. Volumul tipărit nu este o contradicție a formei digitale – ci *împlinirea ei*. Este dovada că ceva născut în zgomot poate supraviețui și în liniște.

—RODICA MOCAN, prof. dr. Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca



Apusuri zălnice o carte de reflecție spirituală și dezvoltare personală care propune cititorului o călătorie prin valorile fundamentale ale vieții: relația cu Dumnezeu, formarea caracterului, familia, prietenia, iubirea, iertarea, recunoștința, speranța și responsabilitatea personală. Valori moral-creștine importante pentru noi toți...

Structurată în 52 de capitole tematice, lucrarea poate fi citită atât integral, cât și autonom, fiecare secțiune funcționând ca o meditație independentă. Autoarea abordează teme cotidiene și universale, oferind perspective inspirate din valorile creștine, psihologie, experiență de viață și observație socială.

Mesajul central al cărții este că adevărata transformare începe din interior. Schimbarea lumii exterioare este limitată, însă schimbarea propriei persoane rămâne posibilă și necesară. Cititorul este invitat să-și simplifice viața, să-și dezvolte relația cu Dumnezeu, să-și formeze un caracter solid și să investească în relații autentice.

Cartea insistă asupra ideii că sănătatea nu este doar o problemă medicală, ci cel puțin în egală măsură și una spirituală, emoțională și relațională. Distingem aici cu ușurință amprenta autoarei ca medic cu identitate creștină asumată.

Relațiile de familie, prietenii sincere, capacitatea de a ierta, recunoștința și speranța sunt prezentate ca factori esențiali pentru bunăstarea omului.



Un loc important îl ocupă familia. Autoarea vorbește despre rolul părinților, responsabilitatea față de copii, respectul față de părinții vârstnici și importanța stabilității în relația de cuplu. „Să cinstești pe tatăl tău și pe mama ta” – este cea dintâi poruncă însoțită de o făgăduință – „ca să fii fericit și să trăiești multă vreme pe pământ” (Efeseni 6:2-3). Familia este descrisă drept primul spațiu în care omul învață iubirea, siguranța și apartenența.

Relația cu Dumnezeu reprezintă unul dintre pilonii fundamentali ai lucrării. Rugăciunea, smerenia, speranța și căutarea sensului sunt prezentate nu ca simple practici religioase, ci ca resurse pentru vindecarea și echilibrarea sufletului. Și mai ales dragostea, pentru că, nu-i așa, este scris: „Acum dar rămân acestea trei: credința, nădejdea și dragostea, dar cea mai mare dintre ele este dragostea” (1 Corinteni 13).

În planul dezvoltării personale, autoarea promovează lectura, disciplina, autocontrolul, gestionarea timpului, cultivarea gândirii constructive și asumarea responsabilității. Reușita este privită mai puțin ca acumulare de bunuri și mai mult ca dezvoltare a caracterului.

Stilul este accesibil, cald și confesiv. Textele sunt scurte, concentrate pe o idee principală și construite astfel încât să poată fi citite zilnic. Numeroase pasaje au caracter motivațional, fiind presărate cu citate, exemple și aplicații practice.

Din punct de vedere tematic, *Apusuri zilnice* se situează la intersecția dintre literatura devoțională creștină, eseul motivațional și reflecția asupra vieții de zi cu zi. Cartea nu urmărește să ofere teorii complexe, ci îndrumări practice și principii de viață aplicabile.

În esență, *Apusuri zilnice* este o invitație la încetinire, introspecție și reconectare cu valorile considerate esențiale: credința, iubirea, adevărul, familia, prietenia și responsabilitatea personală. Autoarea transmite constant ideea că fericirea autentică și sănătatea profundă se construiesc prin caracter, relații și apropierea de Dumnezeu.

Cartea se adresează în special cititorilor interesați de spiritualitate creștină, dezvoltare personală și reflecții asupra sensului vieții, oferind o lectură liniștită, încurajatoare și orientată spre transformare

