

Florian Simionescu

Schimbarea vietii



AGATON

Florian Simionescu

Schimbarea vieții

Prefață de

Pr. Nicolae Tănase



Făgăraș – 2025

Redactor și copertă: Natalia Corlean

Imagine copertă față: Canva AI

© Florian Simionescu, 2025

ISBN: 978-630-6696-26-0

Prefață

O carte care merită să fie adusă în atenție oamenilor (cel puțin a celor cu care eu interacționez). Abordarea este complexă și... necesară. Când am luat eu cunoștință prima dată de astfel de materiale, inițial le-am respins, pe motiv că ne sunt suficiente cărțile duhovnicești, din care, consider eu că poți, într-adevăr, învăța tot ce ai nevoie (în continuare sunt convins de asta).

În timp, tot vorbind cu diverși, am început să înțeleg că mulți nu mai pot descifra anumite mesaje, decât dacă sunt "traduse" în limbaj "modern".

Ce scrie dl. Florian Simionescu depășește prin complexitate și prin raportare permanentă la Dumnezeu mare parte din cărțile pe care eu le-am răsfoit prin librării, mai ales în condițiile în care e "la modă" să scrii o singură frază, o singură idee (mai mult sau mai puțin dezvoltată) pe care să o înșiri însă pe sute de pagini în care spui doar același lucru și să scoți astfel un "best-seller". Cartea aceasta poate fi un ghid folositor – așa cum și spune autorul – în ducerea oricăror boli, nu doar a diagnosticului pe care el îl are, dar și pentru cei ce chiar sunt atenți la a duce un trai sănătos (fără a suferi de vreo boală) și caută îndrumare în acest sens (aici se încadrează majoritatea celor pe care eu îi cunosc...).

Mie mi se pare o carte valoroasă din acest punct de vedere, pentru că are recomandări precise, sfaturi, experiențe, exerciții... Mai departe, filele de jurnal sunt trăiri duhovnicești care de asemenea aduc folos, oferă perspective, ridică întrebări pe care omul "căutător de Cale" ar putea să și le pună... și care să-l apropie de Biserică și de Dumnezeu (dacă nu e deja în Biserică).

Acum... prin stilul de abordare și chiar prin întrebările din final ale autorului: „Vrei să te dezvolti?”, „Vrei să te schimbi?”, „...ești dispus să te preocupi mai mult de dezvoltare, decât de a-ți apăra Ego-ul?”, „Cât de motivațional e visul tău?”... pe lângă faptul că e în sine un ghid (repet: pe care omul actual oricum îl caută, așa încât e bine să fie publicat și unul care conține și abordarea explicit și preponderent duhovnicească), această carte este și o carte de "dezvoltare personală"... Dar "Publicul" caută asta, așa încât e bine să apară o carte care include viziunea duhovnicească (eu țin s-o numesc "duhovnicească", mai mult decât "spirituală", în sensul în care implică obligatoriu Spovedania și legătura cu un duhovnic...).

Scrierile Părinților ar trebui să ne fie de ajuns pentru abordarea oricărui subiect omenesc... Concluzia că e o carte de folos oamenilor de azi, mi-e clară.

Preot Nicolae Tănase – Valea Plopului, 3 septembrie 2025

Experiența SLA

Mă numesc Florian și am trecut prin experiența unei boli grave și anume SLA.

M-am gândit să redactez acest document pentru alți oameni care trec prin aceeași experiență sau o altă boală gravă și care au nevoie de sprijin și informații care să le dea speranță și să le fie sursă de inspirație pentru alinarea suferinței sau poate chiar o posibilă vindecare.

Introducere

În cazul **SLA** (Scleroza Laterală Amiotrofică) nu există tratamente și la căutările pe internet nu se găsesc soluții și nici doctorii nu mi-au oferit alte informații care să-mi dea speranțe. Singurul tratament sugerat a fost Rilutek. Abia după 2 ani de la debut, am descoperit că **există oameni care au supraviețuit bolii** și chiar au reușit o regresie și am descoperit și alte informații care mi-au dat speranță și m-au inspirat. De atunci **am ales o cale care cred că poate fi benefică**, mai ales dacă este aplicată mai devreme în cazul SLA, dar o consider **foarte utilă în orice boală gravă** și pe care o voi descrie în continuare în acest document. Deși nu este scurt, voi încerca să transmit esența ideii de vindecare în ansamblu, așa cum o văd eu. Aș vrea să menționez că *tot ce este cuprins în acest document, este perspectiva mea personală* prin prisma experienței mele și nu reprezintă adevărul absolut, fiind doar o sursă de inspirație și de informații pentru cine dorește. Îmi cer scuze că poate forma nu este una de nivel înalt, nu am experiența scrisului, încerc doar să transmit experiența mea cât mai bine posibil, după puterile și cunoștințele mele. Pe cei care sunt interesați strict de informațiile pe care le-am găsit, îi invit să consulte capitolele “Resurse” și “Posibile tratamente la nivel fizic”.



Florian la 4 ani și jumătate de la debutul bolii (Februarie 2025)

Iată câteva informații esențiale despre SLA, informații în care eu am crezut și cred:

- <https://home.goulburn.net.au/~shackel/mytheory.htm>



- <https://www.alswinners.com/others-success.html>



- <https://healingals.org/als-reversals/>



Pe scurt, consider că există SPERANȚĂ.

Dincolo de orice speranță, informație, emoție și raționament, sursa vieții și a oricărei soluții și a tot binele este DUMNEZEU.

Trezirea!

Pentru a avea șanse reale, trebuie înțeles că nu se pot aplica jumătăți de măsură și este necesară o schimbare RADICALĂ a vieții și a concepției despre viață. Nu este genul de tratament la care iei o pilula și trece, este un drum pe termen lung care necesită hotărâre, credință nestrămutată și disciplină. Întrebarea care se pune în primul rând este „La ce renunț?”, ca să pot face schimbări temeinice.

Atunci când primești vestea unei boli grave, care anunță suferința și în final moartea, consider că este momentul unei abordări serioase și directe a subiectului. O astfel de veste provoacă de obicei un cutremur în ființa umană, este firesc să fie așa. Orice încercare are conținută în ea și răsplata pe măsura încercării și ne oferă ocazia de a ne trezi și de a învăța niște lecții mai profunde despre viață. După ce mă scutur de frici mi-aș pune niște întrebări: “Oare ce ar trebui să învăț din această încercare?”; “Sunt eu dispus să renunț la o parte din ideile, concepțiile, obișnuințele de până acum pentru a putea răspunde acestei provocări?”; “Ce trebuie să sacrific, la ce trebuie să renunț?” și cel mai important “Ce vreau să obțin?”.

Consider că abordarea într-o astfel de situație e necesar să fie *cu totul diferită față de viața de zi cu zi* și trebuie să mă reinventez. Un exemplu foarte drag mie și care dezvăluie multe despre cum trebuie abordate situațiile dificile și care mie mi-a fost sursa de inspirație și sprijin constant tot timpul este vindecarea lui Jeanine, pe care o voi folosi ca referință pe parcursul documentului:

- https://youtu.be/_ltDJynTduY?feature=shared (are și subtitrare în română)



O altă vindecare minunată la care mă voi referi în continuare este a părintelui Dănuț:

- https://youtu.be/lTK9XvyV-Zo?si=F_wz7WALNs998ea

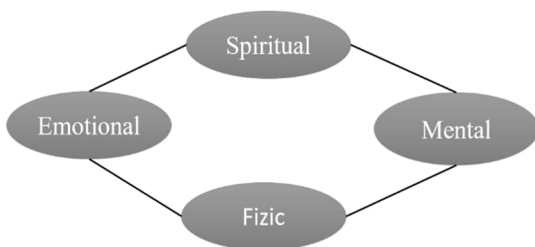


Consider că o abordare potrivită este asumarea diagnosticului, în sensul că eu sunt subiectul, în primul rând și cel mai important este că **EU** trebuie să-mi fac alegerile și acțiunile și *să nu accept pronosticul* care vine împreună cu boala și să fac tot ce-mi stă în putință să dau alt curs lucrurilor. Îmi asum responsabilitatea 100% pentru tot ceea ce îmi propun și ceea ce fac. Pot să am sau nu succes cu o acțiune și nu am cum să am doar reușite, dar fac tot ceea ce mă pricep și pot cu dragoste și nădejde.

În general orice abordare consider că trebuie făcută pe toate cele patru planuri:

- Fizic – la nivelul trupului, prin tratamente și curățiri;
- Emoțional – prin identificarea emoțiilor dominante și mai ales a celor “îngropate” adânc în subconștient și eliberarea lor cu blândețe. Aici intră în mod deosebit iertarea și acceptarea legată de trecut, pentru că nu-l putem schimba;
- Mental – cu nădejde neclintită în grija lui Dumnezeu pentru noi, în faptul că întotdeauna după noapte vine o nouă zi, că după iarna vine primăvara, cu concentrarea pe momentul de acum și pe ceea ce urmează să fac, să mă ridic după fiecare cădere, iar și iar și iar
- Spiritual – prin schimbarea perspectivei și a atenției către Dumnezeu, veșnicie, căutarea dobândirii păcii sufletești, rugăciune neîncetată.

Ordinea de mai sus este crescătoare în ceea ce privește importanța. Boala este la nivelul trupului, dar celelalte planuri sunt afectate indirect pentru că între toate există legături strânse. De asemenea celelalte planuri pot afecta în sens pozitiv nivelul fizic.

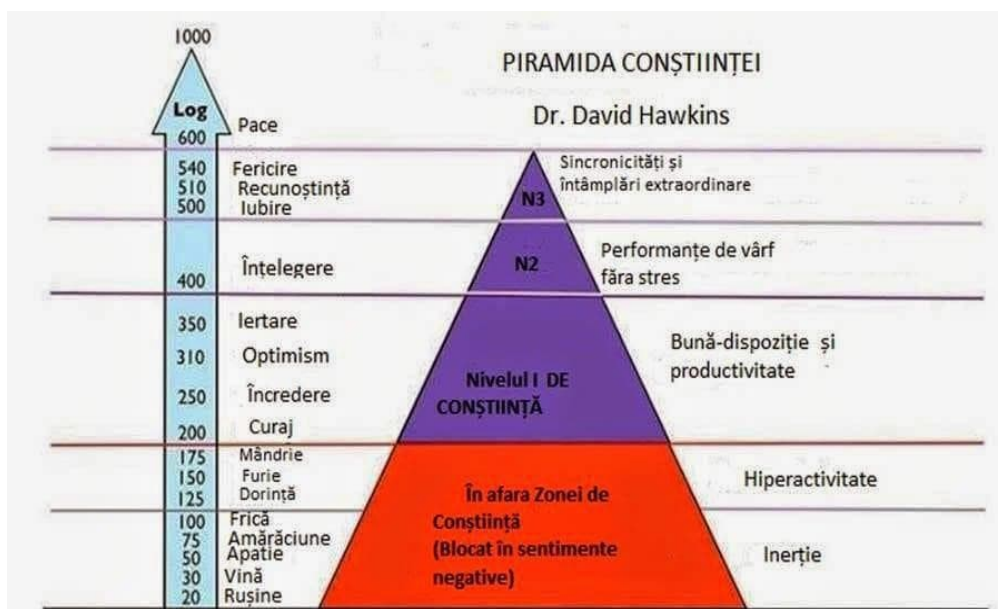


Un altfel de obiectiv

Dacă ar fi să-mi fixez un obiectiv, un scop care să mă motiveze permanent, la ce nivel ar trebui să fie? Primul impuls al omului este probabil să spună că vrea să fie sănătos, sau să trăiască mai mult. Dar tocmai aici cred că este o capcană. Trupul este supus stricăciunii prin esența lui. Boala, asta sau oricare alta, strică trupul. Până la urmă toți suntem datori cu o moarte, este singurul lucru sigur și nu știm când va veni, peste o zi, un an, sau 10, sau 30 de ani, dar va veni. Tocmai asta mi se pare că ar putea fi prima lecție pe care să o învățăm după ce trece șocul inițial. Și atunci unde să ne îndreptăm atenția, spre ce scop? Un răspuns poate fi “către suflet”. Sufletul este nemuritor. Schimbarea radicală a perspectivei asupra morții ne-o dă vestea cea bună că Hristos a înviat, care face ca moartea să nu fie decât o trecere din lumea aceasta în veșnicie. Unii fug de apă, alții se bucură să înoate. 😊 Prin perspectiva aceasta *consider ca obiectivul ar fi bine să fie la nivel spiritual*. Concentrându-mi atenția acolo, nu aş avea nimic de pierdut și m-ar putea ajuta și în viața aceasta și în veșnicie.

Consider că întărirea la nivel spiritual, emoțional și mental **pot ridica ființa umană deasupra suferinței** și pot chiar ridica trupul din boală în anumite cazuri și circumstanțe. Bineînțeles că trebuie să acționezi și la nivelul fizic prin tratamente, însă miza principală consider ca ar trebui să fie sufletul, care trage înaintea toată ființa umană.

Vreau să aduc pacea în suflet și îmi păstrez dragostea, indiferent de circumstanțe. Totul va fi mai ușor și cred că asta este ceea ce ar trebuie să îmi propun ca obiectiv fundamental; va fi diferit față de modul în care am privit până acum viața. Cu alte cuvinte, **ridicarea nivelului de conștiință** - pe acest scop consider că trebuie să mă concentrez cu toată atenția și energia mea de acum încolo.



În esență, asta consider că se poate obține prin curățire la toate nivelurile: Spiritual, Emoțional, Mental și Fizic. **Toate contribuie la starea de bine.** Cu exercițiu și străduință sufletul și mintea se pot detașa de suferința de la nivelul trupului și îl pot trage și pe acesta înainte.

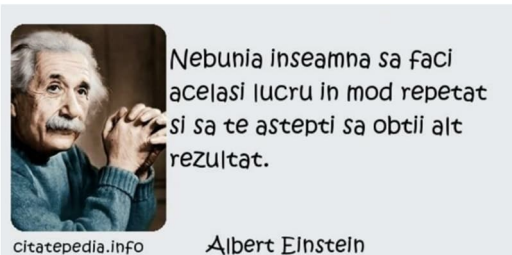
Pe ce mă sprijin?

Urmează un drum dificil, pe care e bine să ai însoțitori de nădejde și un sprijin cât mai puternic. Atenție însă, omul are tendința să caute în afară! Însă cel mai important este **să ai sprijin din lăuntrul ființei tale!**

Voi dezvolta în continuare câteva idei pe care le voi folosi și la capitolul de „Abordare sufletească și mentală”.

Consider că primul și cel mai important aliat este **credința ta în Dumnezeu**. Dumnezeu este oricum alături de tine și cel mai important sprijin, dar întrebarea este dacă și tu crezi asta. Întrucât aici ar fi mai multe de spus, am alocat un scurt capitol acestui subiect ceva mai încolo.

Următorul aliat în ordinea importanței consider că este **responsabilitatea**. Ce înțeleg prin asta? Să fiu conștient permanent de faptul că în primul rând EU sunt cel care decide, crede, acționează, își asumă consecințele, se automotivează, are putere în suflet și minte, sau cel care își pierde nădejdea, dă vina pe alții, pe viață, pe circumstanțe, caută în afara lui etc. Când îți asumi ceea ce ești și ceea ce faci, îți dai șansa și puterea de a schimba cursul lucrurilor în ceea ce te privește și îți stă în putere. *Ce te-a adus până aici te împiedică să mergi mai departe.* Este momentul să renunți la multe obișnuințe, poftes, convingeri care îți limitează puterea de a decide și a acționa. poți face asta! Doar TU poți face asta! Nimeni din jurul tău. Din pachetul acesta face parte și ideea foarte importantă că ai voie să greșești, de fapt cu toții greșim tot timpul, doar că nu ne place să recunoaștem. Greșeala face parte din orice proces de învățare, în mod firesc. Ai greșit, ai căzut, te ridici, te scuturi, înveți din experiența respectivă și mergi mai departe. *Ce poți, fă cu dragoste!* dacă te tulburi, nu te ajută la nimic, așa că încearcă să înveți să nu îți mai consumi energia în nervi și supărare, că ai nevoie de ea la altceva de acum încolo. *Asumarea responsabilității este o lecție fundamentală pe care trebuie să ne-o însușim pentru a ne putea concentra atenția pe ceea ce ne-am propus, o răscruce la care avem de ales între „A da vina pe....” și „A descoperi puterea din noi”.* Un exemplu foarte potrivit aici este Jeanine din videoclipul pe care l-am menționat mai sus.



Deschiderea și Curiozitatea sunt următorul aliat foarte important, fără de care orice demers se va lovi de un zid. Dacă nu îți deschizi sufletul și mintea către noi posibilități și perspective, este ca și cum ai încerca să schimbi conținutul unei conserve. *Schimbarea este principiul de bază de acum încolo. Este nevoie de perspective noi și de abordări radical diferite la nivel spiritual, emoțional, mental și fizic.* Ca să reușești ce îți propui e nevoie să gândești ALTFEL, să mănânci ALTFEL, să simți ALTFEL. Schimbarea obișnuințelor este dificilă pentru orice persoană, dar este fundamentală, fără asta nu poți progresa.

Un exemplu foarte bun în acest sens mi s-a părut de asemenea Jeanine din videoclipul de mai sus. Atunci când s-a deschis și a acceptat provocarea („De ce NU eu?”), a avut loc o schimbare radicală de perspectivă asupra situației („Dacă nu pot să merg, pot să zbor”) și viața ei a luat un cu totul alt curs. Ca să

poți îmbrățișa noi oportunități și să descoperi variante, trebuie să renunți la vechile convingeri și să accepți provocarea, să crezi dincolo de ce vezi, să crezi că nu doar tu ai dreptate, ci și celălalt are, să crezi că este posibil ceea ce pare imposibil, **să crezi că se poate, să crezi pur și simplu**. Și după cum se vede ne întoarcem la credință. ☺

Cum poți ajunge la destinație dacă GPS-ul te minte? dacă nu știi unde ești, dacă tragi de volan la stânga și mașina o ia la dreapta? Pare aberant, dar în realitate la fiecare dintre noi se manifestă un comportament ciudat, în care mintea caută să ne înfățișeze o realitate falsă, că de mâine nu mai mănânc dulciuri, că eu am dreptate și celălalt greșește și alte imagini care să ne mângâie ego-ul. Un scurt videoclip care explică fenomenul este următorul:

<https://youtu.be/aY65XhDvYRM>



Dacă vrei să reușești ce îți propui și să depășești mai repede blocajele și capcanele pe care ți le țese subconștientul împreună cu vechile obișnuințe, ia-ți aliat de nădejde **sinceritatea**. Măsoară progresul tău prin ceea ce faci, nu prin ceea ce îți propui și spui. Fii dispus să-ți recunoști slăbiciunile, obișnuințele, înclinațiile spre plăcere și comoditate, este omenesc. În felul acesta vei putea să evaluezi corect unde te afli și să îți fie foarte clar ce ai de făcut, *nu vei mai consuma energie, timp și efort să încerci să te ascunzi*. Deși la început este puțin neplăcut, vei descoperi repede că nu te ajută să te păcălești singur, mai ales că nu ai timp de așa ceva și vei putea progresa cu mai mult spor.

Ca să poți alerga mai ușor este bine să arunci din rucsac bolovanii care te împovărează. Cu toții avem îngropate adânc în subconștient o serie de experiențe și sentimente nerezolvate care ne consumă energia și ne provoacă sentimente negative. Și cu siguranță aceste sentimente negative se reflectă la un moment dat și la nivelul trupului prin boli și disfuncții ale organismului. Consider că există o legătură strânsă între ele și că pentru vindecarea trupului este necesară și o curățenie emoțională și sufletească, prin **iertare și acceptare** a ceea ce a fost. În fond nu putem schimba trecutul, singurul remediu fiind să acceptăm ceea ce a fost, să iertăm și să ne cerem iertare. Odată rezolvată această povară ne putem folosi și mai bine puterea și energia pentru a ne atinge scopul propus.

Putem adăuga încă un aliat puternic exprimând în mod constant **recunoștința** față de ceea ce am primit, ce suntem, ce avem. Să reușești să vezi

partea plină a paharului este un exercițiu care îți dă putere, optimism și mai ales har de la Dumnezeu. Dacă acum ești bolnav, poți fi recunoscător pentru că până acum ai fost sănătos, poți mulțumi pentru faptul că ai un adăpost, haine, familie, părinți, dragoste, că vezi soarele (ca în videoclipul cu Jeanine), că ai mâncare și multe, multe, multe altele pe care în fiecare zi le treci cu vederea, căutând ceea ce nu ai. *Pe ce pui atenția, crește!* Dacă îți antrenezi mintea spre recunoștință, vei descoperi permanent motive noi de mulțumire și vei avea o stare sufletească din ce în ce mai bună. Dacă vei tânji permanent spre ceea ce nu ai, vei stimula sentimente negative și vei încărca bolovani în rucsac.

Omul este o ființă socială și care reacționează foarte bine la dragoste. Este deosebit de folositor pentru cineva care s-a angajat pe un drum dificil să aibă **susținere de la familie și cei apropiați**. Ideal ar fi ca susținerea să fie necondiționată, să fie bazată pe dragoste într-o proporție cât mai mare, că oameni suntem toți. Este posibil ca o parte din cei apropiați sau cunoscuți să se îndepărteze; să nu te tulburi, este un comportament generat de subconștient care îi face să fugă de suferință și de perspectiva contactului cu ideea de moarte. Este posibil ca și ei să aibă dragoste și compasiune, dar pur și simplu să stea la distanță, neștiind cum să se poarte, ce să spună, cum să trateze starea emoțională. Este posibil să primim atenție de la persoane la care nu ne așteptăm, pe de alta parte. Noi să primim cu recunoștință orice sprijin și orice dovadă de afecțiune și să ne folosim de ele pentru a căpăta putere și nădejde.

Abordarea sufletească și mentală

Aș începe subiectul tratamentului propriu-zis cu **partea sufletească și emoțională, care consider că este cel mai important aspect**. Iată câteva idei din care te poți inspira în acest sens. Nu uita să activezi deschiderea și curiozitatea pentru a descoperi noi perspective decât cele cu care poate ești obișnuit, deschide-ți inima!

Cum putem clădi o casă trainică? Direct pe nisip, sau îi facem fundație? Nivelul spiritual / sufletesc consider că este fundația și motorul principal al ființei umane. Dacă acolo avem putere și o stare bună, acest fapt va influența pozitiv și celelalte niveluri, inclusiv trupul. Ce am putea face:

- Iertarea din suflet a tuturor celor la care ai ținere de minte a răului și să îți ceri iertare de la cei cărora le-ai greșit sunt două aspecte care nu se fac doar cu cuvântul. Ca să poți obține un rezultat bun este

necesar să fie făcute din inimă și se probează (în fapte) prin faptul că aducerea aminte a persoanelor implicate nu mai stârnește emoții negative de furie, tristețe sau frică și este un proces de durată și adânc

- Acceptarea celor care au fost în viață, și cu bune, și cu rele, și mulțumirea către Dumnezeu pentru toate ușurează de asemenea foarte mult sufletul

- Curățirea sufletului prin spovedanie generală și apoi periodică eliberează presiunile interioare

- *Sfânta Împărtășanie* este cea care îți dă putere să treci prin toate, îți dă și credință, și nădejde, fiind în opinia mea cel mai important sprijin. Pe mine m-a ajutat decisiv și cu putere să aleg cele de folos

- Manifestarea dragostei și a recunoștinței în mod constant față de Dumnezeu, față de cei apropiați, față de soare, ploaie, flori, frunze și orice te inspiră și îți dă ocazia să exprimi dragoste sau recunoștință. *Pe ce pui atenția crește!*

- Rugăciunea, fie prin citire, fie „*Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!*”

- Citirea de carti (începând cu Sfintele Evanghelii) sau urmărirea unor materiale care să hrănească sufletul.

De obicei sub preș este multă mizerie ascunsă. Subconștientul nu uită nimic. Cel mai bun lucru pe care-l putem face pentru curățirea lui este să scoatem la iveală aspectele care ne provoacă suferință și durere și să le dezamorsăm. Ne putem gândi la metode precum:

- Simțirea emoțiilor netrăite sau neexprimate și eliberarea lor, lăsându-le să vină și să se manifeste inclusiv fizic într-un mod decent și punându-le pe toate în fața lui Dumnezeu ca o mărturisire / spovedanie emoțională

- Iertarea și acceptarea, precum au fost menționate mai sus

- Sesiuni de rugăciune liniștită și relaxare mentală, emoțională și a corpului ajută și ele la eliminarea surselor de sentimente negative și la iertare și la acceptare

- Plânsul are rolul lui foarte util în descărcarea emoțională și nu trebuie văzut ca o formă de slăbiciune, ci ca ceva firesc, care este bine să fie lăsat să se manifeste. Spre deosebire de plânsul legat de adâncirea în întristare, care duce spre deznădejde și nu spre iertare / acceptare,

încearcă să distingi din fapte dacă se repetă și adâncește întristarea sau aduce ușurare

- Un mecanism foarte interesant și util este „transformatorul duhovnicesc”, pe care l-am învățat de curând. Atunci când ai o emoție negativă puternică, frică, furie, tristețe, durere, poți folosi acea energie care vine odată cu emoția pentru a te ruga cu putere către Dumnezeu. În felul acesta vei muta atenția și vei direcționa acea putere către Dumnezeu, lăsând cumva în spate cele care îți sunt o povară și vei putea ieși mai ușor din situația respectivă. Nu trebuie să faci rugăciuni complicate, un simplu „Doamne, miluiește-mă!”, „Doamne, ajută-mă!” sunt foarte potrivite și nu necesită concentrare

- Este de luat în calcul și psihoterapia, poate ajuta semnificativ, dar nu trebuie să înlocuiască ceea ce trebuie să fac eu însumi, ci să vină în completare.

În minte se vor da cele mai puternice bătălii pe parcursul schimbării și în general în viața omului, pentru că *mintea este cârma care dă direcția corabiei*. Prin minte vin pornirile vechi din subconștient, gânduri rele sau gânduri bune. Ține de noi să ne dam seama de care sunt, să le filtrăm și să alegem să le urmăm pe cele care ne sunt de folos. Este necesară educarea și întărirea puterii mentale, care să poată birui pornirile generate de subconștient și să poată crea noi obișnuințe și să ne ajute să facem ceea ce ne propunem. Printre care pot fi:

- Consider că primul și cel mai important pas este **să fim conștienți de propriile gânduri**, să putem discerne de care sunt și să ne dam seama de faptul că ***ele sunt gândurile noastre și nu realitatea***. Este foarte importantă această separare pentru că ne ajută să ieșim din capcana de a confunda gândurile noastre cu realitatea. În acest fel creăm premisele pentru a putea primi și adopta noi idei și de a ne desprinde de vechile convingeri. Pe scurt, este absolut necesară ***ridicarea nivelului de conștiință***, ca să îmi pot alege liber calea și să-mi folosesc mintea conform propriei voințe.

- Odată făcut acest pas, este momentul adoptării mecanismelor care țin de responsabilitate, asumarea deciziilor, ***puterea de a alege conștient*** și nu din inerție (pe baza vechilor obișnuințe și convingeri), deschidere și curiozitate. Am dezvoltat subiectele responsabilității și deschiderii anterior, vezi mai sus.

- Sinceritatea, tratată și ea mai sus, ne ajută să descoperim festele pe care ni le joacă mintea de multe ori și să alegem și să acționăm mai aproape de realitate, să ne concentrăm energia și acțiunile în mod constructiv, spre îndeplinirea scopului propus.



- Două metode foarte bune de educare a minții și alimentare a ei cu gânduri bune și implicit a sufletului cu o energie pozitivă sunt practicarea constantă pe parcursul zilei a rugăciunii și a recunoștinței. La început este un efort, probabil necesită să te mobilizezi de câteva ori pe zi să te gândești pentru ce să fii recunoscător și să îți pui mintea la puțină rugăciune, dar în momentul în care se creează o nouă obișnuință și un reflex de a face asta, când *mulțumești firesc pentru orice, din inimă, ajungi să simți gustul dulce al păcii sufletești și starea ta interioară devine dominant pozitivă, în ciuda circumstanțelor de la nivelul trupului și a celor exterioare*. Recunoștința aduce fericirea și dragostea în suflet.

- Periodic și mai ales în (sau măcar după) momentele tensionate este foarte utilă relaxarea minții și golirea ei de gânduri sau îndreptarea ei spre rugăciune liniștită sau recunoștință, pentru a o odihni.

- Pe parcursul vieții în general, dar mai ales în perioade de suferință, de luptă, de schimbare, *mintea este principalul loc de bătălie între gândurile rele (de la diavol) și cele bune (de la Dumnezeu)*. Este firesc ca din când în când să cazi, să greșești, să obosești, suntem oameni. Mi se pare foarte important să conștientizăm asta și să acceptăm astfel de momente, având un nivel de conștiință mai ridicat. E în regulă să te mai așezi, să te odihnești, să plângi, să-ți dai seama că ai greșit, să-ți ceri iertare, uneori chiar să răbufnești și să te revolți, să trăiești acel moment de „Nu mai pot”. Doar să ai grijă să fie doar un moment, să nu te cuprindă, să nu te domine. *Cazi, dar te ridici! De fiecare dată te ridici, iar și iar, iar și iar*. Îți aduci aminte că după noapte vine ziua, după iarna - primăvara, după cruce și moarte - învierea! după *ORICE încercare vine răsplată*. Atunci, în astfel de momente, credința este cea care te ridică și te duce mai departe. Și din acest motiv consider credința ca fiind fundația oricărui demers, a vieții în general.

- Și credința generează răbdare, răbdare, răbdare, în orice încercare. Sfântul Siluan, când era în deznădejde, a primit acest mesaj: „Tine-ți mintea în iad și nu deznădăjdui”. Oricât ar fi de greu, nu deznădăjdui, ține steagul credinței sus! Pe măsură ce depășești încercările, devii mai puternic, înțelegi mai mult și poți ajunge să simți și să înțelegi că inclusiv suferința are un sens mult mai înalt decât poți crede și să reușești să mulțumești și pentru ea.

- Un videoclip care stimulează încrederea și-ți dă putere este următorul:



<https://youtu.be/TsXvzF5tog8?si=Z36lJYO6Y4VFHsZf>

Toate cele de mai sus sunt mijloace pentru a dobândi o pace interioară și sunt de fapt curățiri și detoxifieri la nivel sufletesc, mental, emoțional, care merg mână în mână cu detoxifierea la nivelul trupului și din experiența mea se stimulează una pe cealaltă și merg împreună și îmi este greu să cred că poți să cureți trupul fără să cureți sufletul, sau invers.

Posibile tratamente la nivel fizic

Bineînțeles, trebuie să acționăm și la nivelul fizic. Întrucât nu există tratamente propriu zise pentru SLA, eu am plecat de la ipoteza că exista un mecanism de intoxicare progresivă a corpului, susținută de următoarele surse de informații:

- <https://home.goulburn.net.au/~shackel/mytheory.htm>



Am crezut și susțin cu convingere ideea că prin alimentație și stil de viață sunt afectate în timp funcțiile organismului și la un moment dat, probabil că și cu adăugarea unor evenimente specifice (în cazul SLA leziuni la coloana cervicală), organismul cedează și se instaurează o boală gravă. Mecanismul consider că este similar și în cazul altor afecțiuni (ex: cancer, diabet etc.). Pornind de la această premisă, am fost motivat să realizez o curățire cât mai profundă a organismului și să încerc regenerarea unor funcții. După două luni am constatat deja efecte pozitive în energia pe care o aveam și într-un an de zile am obținut mai multe beneficii legate de sănătate și funcționarea

organismului. Eu am început târziu, abia după 2 ani de la debut, și cred că această abordare are șanse bune să dea rezultate dacă este începută cât mai devreme și este tratată cu seriozitate.

Este bine să ținem seama și de rezultatele unor investigații, iar ca metode să enumera aici:

- Analizele de sânge, într-o oarecare măsură, în sensul că ele arată în general bine (cel puțin așa a fost la mine) și nu dezvăluie în mod real problemele de la nivelul organelor. Au rolul lor, dar este limitat la relevanță. Ar fi bine de urmărit indicatorul creatinkinaza (CK), care arată ceva legat de deteriorarea musculară

- Analiza firului de păr sau provocare cu chelare pentru metale grele
- Analize specifice de Borrelia, recomandate de medic, eventual și analiza LTT (am făcut la Synevo)

- Analize de floră intestinală, coproparazitologic

- Iridologie, diagnoză pe baza irisului ocular, destul de precisă în opinia mea

- Biorezonanță, care are și ea un anumit grad de precizie, eventual să fie corelată și cu alte surse (ex: Iridologie)

- Transilvania healing, care fac diagnosticare și tratament pe baza de frecvențe, din câte am înțeles nu este același lucru cu biorezonanța

Prin investigații de tip Iridologie, biorezonanță, și altele similare, urmărim să depistăm probleme pe care nu le putem detecta ușor, precum funcționare defectuoasă a unor organe (ex: ficat, splină, colon etc.) sau a unor sisteme (ex: limfatic, endocrin, până la nivel de glandă pituitară etc.). Căutăm unde s-a localizat acidoza, infecții precum micoplasma, toxoplasma, virus Epstein-Barr și altele de acest gen care se știe că provoacă probleme. Aplicăm unele tratamente (ex: ceaiuri, tincturi, suplimente) în funcție de rezultate, dar majoritatea celor prezentate se aplică în general.

În continuare menționez ceea ce am considerat că mi-a fost de folos în procesul de detoxifiere și regenerare, în ordinea importanței, din punctul meu de vedere:

Metoda	Costuri orientative
Renunțarea la zahăr, îndulcitori sintetici (sunt neurotoxici), carne, lactate și chiar pâine / făinoase (gluten), fumat, alcool; de altfel nici eu nu am vrut la început, dar apoi mi-am dat seama că într-adevăr un regim cu 70% crudități cel puțin și în rest doar vegan este un minim necesar pentru curățarea organismului și susținerea lui, cel puțin pentru o perioadă de câteva luni, pentru curățire	-
Eliminarea folosirii pastei de dinți cu fluor (neurotoxic), recomand produse cât mai naturale (ex: GennaDent)	-
Tot la categoria dietă cap de afiș este respectarea regulilor de bază de nutriție: • Separarea fructelor de alte alimente • Eliminarea prăjelilor și o alimentație bazată pe produse naturale sau cât mai puțin procesate • Spălarea fructelor și legumelor în apa cu bicarbonat fără aluminiu pentru eliminarea toxinelor din insecticide / pesticide	-
Hidratarea corespunzătoare cu cel puțin 2-3 L de apă pe zi, funcție de greutatea corporală și chiar cu produse ajutătoare de genul H 500 sau Coral Mine de la Coral Club, separat de mese la cel puțin 30 de minute. Recomand apa filtrată cu osmoză, nu cea din comerț	H 500 sau Coral Mine
Kinetoterapie. Este important să fie cineva cu experiență pentru rezultate mai bune. Eu am făcut și cu cineva care venea acasă și cu Profesor Eugen Caracas (Clinica Qi, București) și am văzut diferența majoră. În orice caz este buna o îndrumare de la cineva profesionist	100 – 250 lei / ședință
Mișcare în aer liber și curat, constant în fiecare zi, cel puțin 30-60 de minute și gimnastică în reprize scurte de măcar cinci minute de câteva ori pe zi, dacă nu există alt tip de mișcare în activitatea zilnică, pentru punerea în mișcare a limfei	-

Un regim exclusiv de fructe timp de minim 3 - 4 luni, preferabil spre 6 luni exclusiv crudități	-
Cel puțin 6-8 reprize de curățire a ficatului după metoda Moritz (https://clinicaremedium.ro/terapii/detoxifierea-ficatului/) 	-
Posturi de cel puțin 10 zile pentru curățirea rinichilor cu pepene roșu și pentru curățirea intestinelor cu struguri negri cu tot cu sâmburi, sau chiar doar cu must de struguri negri	-
Postul cu apă consider că ajută și el foarte mult în reprize mai lungi, de cel puțin 3-4 zile, ideal mai mult de o săptămână sau dacă nu se poate doar cu apă, un post cât mai lung doar cu sucuri, ideal doar de un anumit fel, spre exemplu morcov cu sfeclă, struguri, portocale sau orice este mai hrănitor. Primele 2-3 zile sunt grele, apoi te obișnuiești și efectul cel mai bun este după 3-4 zile mai ales la postul cu apă, pentru că atunci se secretă celulele care fac curățenie printre celulele bolnave și cele moarte. Există și tabere și grupuri de susținere pentru post cu apă	-
Postul intermitent la care alimentația se face în decurs de 8 ore și restul de 16 ore nu se mănâncă, ci doar eventual se bea apă, care făcut zi de zi ajută pe termen lung la regenerarea organismului	-
Sucuri naturale de morcov cu sfeclă roșie sau de portocale sau de struguri negri sau de mere, preferabil zilnic între mese	-
Supă din rădăcină de pătrunjel 250 g dată prin răzătoare și pusă la fiert cu 1 l de apă și lăsate la foc mic să fiarbă cam o oră, până scade la 250 ml și apoi strecurată și băută zeama pe stomacul gol, fie într-o zi de post cu apă, fie într-o noapte cu repaus alimentar mai lung pentru curățirea rinichilor și dizolvarea pietrelor	-

Suc de aronia sau de la 2-3 lămâi pe stomacul gol, dimineața	-
Ozonoterapia, adică autohemoterapie majoră, pentru o vreme până se mai fluidizează sângele, cu 250 ml de sânge și apoi cât mai mult, cu 500 ml cel puțin, 1-2 ședințe pe săptămână, timp de 2-3 luni, apoi măcar lunar. Eu am făcut la Imunomedica și la Plasma Life (unde mi s-a părut mai bine, nu necesita programare, mai liber)	200 – 300 lei / ședință
Suplimente de tip tinctură, care e mai ușor de administrat, pentru stimularea organelor principale ficat, rinichi, intestine, sistem nervos, sistem endocrin, suprarenale, sau ceaiuri din plante naturale de la doctor Morse sau “5 pași” din România	50 lei / ceai 80 lei tinctura “5 pași” 35 EUR tinctura Dr Morse
Suplimente de tip antioxidant, luate constant zilnic, de tip curcumin, Antioxivita, vitamina C, ghimbir, piper Cayenne, aronia. O lista de suplimente cu evaluări de la doctori specializați pe SLA: ALS Untangled® 	Funcție de produs
Apa oxigenată de uz intern (Peroxal dacă nu mă înșel se numește, eu știu că a adus cineva din Franța și nu se găsește în Romania) ajută la curățire în multe afecțiuni	Nu cunosc
Lăptișor de matcă, polen crud, propolis, păstură, au proprietăți deosebite	Funcție de produs
Acupunctură, preferabil cu un doctor școlit în China. Consider că ajută mult pentru stimularea organelor principale, o energie mai bună sau chiar tratament pentru cauze profunde, dacă doctorul are un simț deosebit.	150 – 250 lei ședință
Homeopatia consider că este foarte utilă în susținerea întregului proces, ea poate stimula detoxifierea, te poate întări în momente de slăbiciune, în viroze. Este foarte important doctorul, să aibă experiența, pentru că nu toți	150 – 250 lei ședință

se pricep; este bine să căutați unul bun, chiar dacă este la distanță	
Perfuzii cu diverse suplimente, gen curcumin, vitamine, minerale, tămâie (boswelina), Vitamina C și altele de genul acesta, cu rol de curățire. Astfel de tratamente este preferabil să se înceapă după cel puțin trei patru luni de curățire intensă cu post cu fructe, curățire de ficat, antioxidanți, ozonoterapie și alte metode de curățire a organismului pentru ca principalele organe să funcționeze mai bine și să aibă capacitatea de a elimina toxinele	250 – 500 lei perfuzie
Irigare de colon pentru curățarea acestuia, câteva reprize și după curățirea de ficat se face fie irigare de colon, fie clismă, de fiecare dată. În București recomand Clinica Remedium	170 – 250 lei
Tratament cu laser, eu am folosit “Rikta Esmil 2a”, un aparat rusesc recomandat ca fiind foarte bun și la care am simțit și eu beneficii, făcând la două zile tratament cu frecvență de 5 hz la inimă și de 1000 de hz la ficat, buric, a patra vertebră cervicală la ceafă și lombar, câte cinci minute fiecare din cele șase ședințe, stimulează organele pentru regenerare	900 EUR
După cel puțin 6 luni de curățire cât se poate de intensă, în funcție de simptome, se face tratament de chelare pentru metale grele sau cu antibiotice pentru Borrelia și pentru aceasta se fac teste specializate cu firul de păr pentru metale grele sau la Borrelia Centrum pentru Borrelia, cu o vizită prealabilă la doamna doctor Tatiana Roșca în București sau la domnul doctor Cristian Ion (preferabil) la Târgu Mureș sau Constanța pentru a recomanda analizele specializate de Borrelia. Chelare eu am făcut la Imunomedica, dar se face și la Plasma Life și probabil și în alte câteva locuri. (Completare februarie 2025 - Din ultimele mele informatii și din experiența mea as zice totuși ca tratamentul cu antibiotice pentru Borrelia poate fi dăunător pentru organism, iar efectul să nu aducă beneficii reale în ceea ce privește evoluția bolii. Am citit un articol în care un doctor zicea că simptomele pentru boala Lyme ar fi date de viruși și paraziți, nu de bacterie.	Aproximativ 1.000 lei analizele 300 lei consultația 300 – 1.000 lei ședința de chelare și susținere a organismului

În acest caz tratamentul cu antibiotice ar face doar rău, slăbind organismul. Este bine să te informezi și să iei o decizie cât mai documentată, fiind o alegere importantă)	
Saună cu infraroșu în reprize de câte o oră, obligatoriu după ședințele de chelare și oricum sunt bune 1-2 pe săptămână, pe cât posibil în perioada de curățire, pentru că se elimină foarte bine toxine în acest fel. În București după chelare am făcut la Imunomedica. Am mai făcut la Orhideea SPA, pe baza de abonament, când nu făceam chelare, a fost singura pe care am găsit-o în București (este mai buna cea cu infraroșu, care este mai rară). Pentru cine are posibilitatea, este de luat în calcul și achiziția unei cabine de sauna cu infrarosu personala. Se poate monta în casă și este relativ accesibilă ca preț (aproximativ 8.000 lei) și consider că este una dintre cele mai eficiente metode de detoxifiere, valabilă pentru orice persoana, chiar și pentru cei care acum sunt (încă) sănătoși.	100 lei ședința 2.000 lei abonamentul
Eliminarea de toxine prin metoda „ligheanului” cu un aparat de tip Foot SPA (https://www.detox-spa.ro/)  (Amazon.com: veicomtech Ionic Detox Foot Bath Machine, Foot Detox Machine Ionic Detox Foot SPA System with Wrist Strap, Far Infrared Waistbelt and Array As Holiday Gift : Health & Household). Atenție, folosirea îndelungată și aici și ședințele repetate de chelare diminuează fierul din organism și duc la o ușoară anemie, care trebuie compensată prin legume care conțin fier sau suplimente și trebuie ținut seama să faci pauze mai lungi pentru refacerea organismului, de 2-3 săptămâni, chiar o lună, între sesiuni de tratament, cel mai bine vezi cum te simți și faci analize că depinde de organism	1.250 lei

	
Masajul corporal, în primul rând limfatic, dar și general, ajută. Poate și mai bună este reflexoterapia	100 lei ședința
Am făcut un CT complet la toți dinții și am scos patru măsele care aveau la bază ceva probleme și care nu se văd la radiografie și care erau, conform hărții meridianelor energetice pentru fiecare dinte, corelate cu niște probleme pe care le resimțeam mai acut și fiind o măsură ceva mai radicală este de luat în calcul pentru probleme serioase de sănătate și unde există dinți sau măsele implicate energetic în aceste probleme fiind ceva de genul meridianelor de acupunctură: Root Cause (2019) - IMDb; Meridian Tooth Chart TALKInternational.com  	800 lei CT Pentru restul depind de tratament
Spre sfârșit a mai fost un tratament cu CBD și o serie de ședințe de biorezonanță și în acea perioadă s-a produs schimbarea creatinkinazei (CK), în sensul că a început să scadă, dar părerea mea este că este de la ceva dinainte, nu de la aceste tratamente, dar poate pot fi luate în considerare și ele	150 lei ședința biorezonanță

Pe parcurs am făcut și niște alegeri care nu au dat pur și simplu roade sau chiar niște greșeli, pe care cred ca ar fi bine să le menționez, poate te ajută ca informație:

Metoda	Costuri orientative
Transplant de celule stem – consider că nu a avut niciun efect și oboseala cu drumul și tratamentele (eu am făcut în Thailanda) nu merită, pentru că în realitate e o loterie și foarte puțini au ceva beneficii după un astfel de tratament.	Scump
Am făcut ceva care mi-a stricat somnul, lucru care are un efect foarte important în puterile trupești. Principalul meu suspect este un tratament cu Melatonina de 50 mg	-

(doze mari) pe o perioada de 3-4 luni, care posibil să fi deteriorat ceva la nivel hormonal.	
Tratament cu CBD și D3 (protocolul Coimbra), care au dat rezultate în scleroza multiplă, dar care la mine, în cazul SLA, nu am simțit să fi avut efecte. Dimpotrivă, după o lună sau două de tratament, independent sau nu de melatonina, consider ca a contribuit la dereglarea somnului. După întreruperea oricărui tratament, după 3 luni, am reluat tratamentul cu CBD și din nou am avut probleme cu somnul și l-am oprit complet.	-
Tratament cu lipitori și albine, care probabil a ajutat la curățire, dar nu a dat roade la vremea respectiva și pentru că îmi era greu, am oprit. Poate ar fi fost mai bine să fi făcut doar cu albine, au rol de regenerare neuronală.	150 – 250 lei ședință
Pe parcursul curățirii cu fructe sau suc de struguri, nu sunt sigur exact când, am avut niște scaune tari care m-au făcut să forțez intestinele și m-am ales cu o slăbire a mușchilor intestinali (peristaltism). Eu nu prea am făcut clismă suficient de des probabil, este un lucru care trebuie făcut cu atenție din acest punct de vedere, mai ales pentru cei care pot beneficia de un ajutor de la cei apropiați.	-
Am făcut aproximativ 10 ședințe de oxigen hiperbar și nu aș putea spune că am obținut ceva pozitiv, sau să simt o îmbunătățire, dar pentru cei care-și permit aș zice să încerce să vadă ce simt ei. Se face la Imunomedica în București și la Clinica de Oxigen Hiperbar Tg Mures și Constanța, din câte știu eu.	150 – 300 lei ședință
Suplimente Neolife - este o schemă destul de stufoasă, care mie nu mi-a adus beneficii.	2.000 lei / schema de tratament
Terapie..... (nu știu cum se numește, cu magneți de frigidier, eliberare de energii), am făcut 3 ședințe, în urma cărora nu doar că nu am avut rezultate, dar am început să am amețeli destul de puternice și am întrerupt. Din perspectiva mea, există riscul unor interferențe demonice la astfel de proceduri, cu toata buna intenție a terapeutului.	200-300 lei / ședință
Transilvania Healing, am făcut procesul de diagnoză și 3 sau 4 serii de cate 2-3 tratamente cu frecvență, fără beneficii importante din punctul meu de vedere, având în	Aprox. 1.000 lei diagnoza

vedere și deplasarea până la Cluj. Poate a ajutat un pic, nu știu, m-am folosit însă de partea de diagnoză pentru a confirma alte metode.	300 lei ședința de terapie
Bioenergie – am avut șansa de a fi tratat de o doamna cu astfel de proprietăți, credincioasă. Dânsa spunea ca absorb multă energie, deși eu nu simțeam ceva în corp, nici în timpul ședințelor, nici după aceea. Poate o fi contat per ansamblu, dar eu nu am simțit efecte.	Nu a fost cazul la mine

În ceea ce privește Rilutek, eu nu am luat niciodată, deși mi-a fost recomandat de neurologi. Pe lângă faptul ca am citit ca are niște efecte adverse (dar care medicament nu are?), în principal ideea mea a fost că nu are rost să risc niște efecte adverse pentru a prelungi viața cu 3 luni; ori găsesc ceva să mă facă bine, ori nu. Pur și simplu mi l-am scos din minte. Nu știu ce să spun despre el, dar pentru mine faptul ca am trecut de 4 ani de la debut, consider că este o realizare mai mare decât ar fi adus Rilutek.

Personal, la sfârșitul curăților sufletești și trupești, cam după șase luni de zile de detoxifiere corporală și cam după un an și jumătate de eliberare emoțională și curățire sufletească, am ajuns la o stare de bine mentală și sufletească care mă susține permanent și cea mai mare parte din problemele de sănătate au dispărut sau au fost diminuate semnificativ și aici aș menționa:

- Paradontoza
- Halena
- sindromul Gilbert
- senzația de frig pe care o aveam când era mai răcoare afară și am dobândit o mult mai bună încălzire a corpului
- am început să pot transpira mai consistent pentru că înainte aproape nu transpiram deloc
- au început să filtreze și rinichii conform criteriului doctor Morse (cu depunerile în urină)
- o prezență mentală mult mai bună ca și cum s-ar fi ridicat un vâl de ceață de pe ochii minții
- **o pace sufletească durabilă și un sentiment de fericire constant și bună dispoziție**

➤ după un an de curățire a trupului a început să scadă creatinina, semn că ceva pozitiv s-a întâmplat și în evoluția bolii și după încă vreo trei luni s-a văzut o încetinire semnificativă a evoluției, adică puterile aproape au rămas constante, pe parcursul a trei luni având doar o scădere ușoară

În cazul meu, boala a continuat să evolueze, chiar dacă mai încet, însă eu am început toate aceste curățiri și regimuri abia după 2 ani de la debut și consider că dacă cineva începe încă din start să abordeze serios tratamentul, are șanse reale măcar la oprirea evoluției.

Aș dori să menționez că am mai primit sfaturi de tratament pe principiul „Are aceeași boală ca tine” (ex: CBD, Oxigen Hiperbar, etc.), dar în realitate persoanele respective aveau scleroză multiplă. Există această confuzie și tratamentele de la scleroză multiplă nu prea sunt valabile la SLA, deci nu trebuie să le luați de bune, chiar dacă veți dori să le încercați.

Cu experiența de acum, dacă ar fi să reiau procesul, aș proceda în felul următor:

- Aș începe de **astăzi** un regim strict de curățire și detoxifiere, chiar dacă diagnosticul nu este sigur, as zice eu și chiar dacă aș fi sănătos. Curățirea este benefică pentru oricine. Aș aplica metodele evidențiate cu gri în tabelul de mai sus, care majoritatea sunt gratuite și la îndemâna oricui. Atenție că atunci când ții post sau din alte motive nu ai scaun într-o zi, cel târziu a doua zi să faci o clismă, să nu lași toxinele în corp
- În paralel cu procesul de curățire și cu alte acțiuni, aș face una sau mai multe metode de diagnoză nonstandard (iridologie, biorezonanță, frecvențe etc.) și aș căuta punctele de convergență, neapărat și testele de metale grele și Borrelia, teste pentru viruși și infecțiile mai deosebite
- Aș aplica metode din tabelul de mai sus sau alte metode pentru combaterea infecțiilor și refacerea organismului. Informează-te, caută și alege metodele în care crezi și care ți se potrivesc
- După cel puțin 4 luni de curățire, când am indicii că ficatul, colonul și rinichii cel puțin, funcționează corect, ar fi de demarat procesul de chelare (și / sau pentru Borrelia), eventual într-un ritm cât mai constant, care să permită eliminarea cât mai temeinică. Un proces

prea rapid este posibil să duca la un blocaj. Consider că eliminarea de metale este esențială pentru SLA, probabil că eu aici am ratat, că am început târziu și am făcut prea repede și am intrat în anemie. Poți derula acest proces pe parcursul unui an sau chiar un an și jumătate. Din păcate, nu știu să existe teste relevante pentru metale după ce începi procesul. Testul firului de păr arată varianta inițială și cel cu provocare am înțeles că nu este foarte fidel, având un grad mare de eroare. Mă gândesc că tratamentul cu foot SPA ar putea arata dacă mai ies metale. Până la urma important este dacă se oprește sau încetinește evoluția. Foarte important este să faci sauna cu infraroșu cât mai des, nu doar după chelare, ajută mult la eliminarea toxinelor

- Când începi tratamentul pentru metale (și Borrelia), este bine să diversifici alimentația și să reiei mesele cu legume, mâncare gătită și proteine, dar cu atenție să menții minim 70% crudități. De exemplu, poți mânca o masă doar cu fructe, una cu salată cu ulei de măsline, icre crude, semințe și alte ingrediente hrănitoare. Este de dorit să elimini complet din dietă zahărul, îndulcitori, carne, prăjeli, gluten, lactate (daca nu poți, măcar să fie de capră, brânză, iaurt și chefir, eventual de oaie, produsele din lapte de vacă sunt cele mai dăunătoare) și alte alimente care fac rău. Dacă mănânci pește este bine să fie oceanic din surse de pescuit, nu crescătorie. Pentru desert eu am folosit mierea în special, cu nuci, cu cacao (dacă amesteci, iese ca o Nutella), cu căpăceală și alte combinații cu ingrediente naturale. Nu uita să cureți de toxine toate fructele și legumele din comerț prin scufundarea timp de 15-20 minute în apă cu o linguriță de bicarbonat fără aluminiu, că altfel riști să iei toxine. Pe cât posibil să fie naturale de la cunoscuți sau cu eticheta „Bio”

- Ar fi bine să alegi un doctor sau pe cineva cu mai multă experiență care să te îndrume pe parcursul procesului și cu care să te sfătuiești în decizii. De obicei doctorii alopați sunt mai refractari la soluții alternative și nu prea susțin astfel de tratamente, este mai probabil să te ajute cineva cu specialitate naturistă, de acupunctură, homeopatie, sau altele din medicina alternativă. Din câte am văzut la cei care au întors boala, toți au acționat după propriile păreri și decizii, după cum au simțit

- **În fiecare zi** acționează mai ales în **întărirea și curățirea mentală și sufletească, în descărcarea emoțională**, în eliberarea de vechile concepții și obiceiuri, în primenirea sufletului. Nu uita obiectivul pe care ți l-ai propus, nu uita să ridici ochii spre Dumnezeu, adu-ți aminte că miza principală nu e trupul, ci sufletul

- Pentru trup, pe scurt, în opinia mea principiul este să-l cureți de toxine și infecții și să ajuți organele să funcționeze corespunzător.

Scurt istoric al evoluției bolii mele

Voi face o scurtă sinteză a evoluției SLA în cazul meu, pentru a transmite o imagine a momentelor în care am aplicat diferite proceduri, tratamente, greșeli pe care le-am făcut și alte informații care pot fi relevante:

- **O boală gravă nu începe la debutul simptomelor.** În timp, cartofii prăjiți, șnițelele, dulciurile, carnea, laptele, glutenul, toxinele acumulate din alimentație, poluarea, plombele cu amalgam eliminate fără protecție, stresul zilnic, lipsa de mișcare, emoțiile îngropate, moștenirea genetică și multe altele se adună și devin o povară tot mai grea pentru corp, organele nu mai fac față să elimine aciditatea și se produc modificări în metabolism, care în timp duc la boli mai mult sau mai puțin grave. Asta ar fi bine să înțelegem, pentru că nu poți scăpa de boala dacă tu continui să stai la televizor și să mănânci chipsuri, că să dau un exemplu. Ce ai făcut până acum este foarte relevant, pentru că-ți da un indiciu unde ar putea să fi avut un impact mai mare, ce organe și sisteme sunt mai afectate. În orice caz, este absolut necesar să acceptăm că boala a venit pe fondul vieții de până acum, cu tot ce înseamnă asta, și dacă vrei să ai o șansă, înseamnă că trebuie să schimbi ceva. Această idee poate fi foarte valoroasă pentru cei care încă sunt sănătoși, pentru a evita o boală și a face schimbări preventive.

- August 2020 – debutul simptomelor cu degetul mare de la mâna dreaptă.

- Octombrie 2020 – primul EMG cu suspiciune de SLA, doctorul a zis să nu sap în informații și să mă sperii, să revin peste 6 luni, așa că nu am citit și făcut absolut nimic. Bănuiam că este ceva grav.

- Ianuarie 2021 – a fost afectat și arătătorul de la mâna dreaptă.

- Martie 2021 – al doilea EMG cu confirmare de SLA, aici am citit și eu ce înseamnă și am rămas cu ideea că nu se poate face nimic și am dat slavă lui Dumnezeu pentru toate.

- Martie 2021 – am primit un sfat că bolile degenerative se pot vindeca prin curățirea sufletului, iertare și regim cu 70% crudități. Din păcate, la acel moment nu am fost dispus să renunț la vechea

alimentație și nu am făcut nimic în acest sens atunci. Ar fi bine să înveți din experiența mea și să înțelegi că plăcerea gustului și păstrarea obiceiurilor nu fac casă bună cu vindecarea.

- Martie-Aprilie 2021 – post cu apă de peste 2 săptămâni, la care nu am simțit vreun efect direct, dar care, uitându-mă acum retrospectiv, cred că a avut un impact pozitiv în evoluția mai lentă a bolii, resetează organismul.

- Aprilie 2021 – primul Covid, fără simptome, posibil tot datorită postului cu apă.

- August 2021 – simțeam în picioare o lipsă vlagă și mai ales după ce stăteam jos, mă porneam greu, eram lipsit de energie, inclusiv dimineața la ridicarea din pat. Am început acupunctura, care m-a ajutat vizibil la a-mi furniza un impuls de energie după fiecare ședință, dar care nu dura mult, însă m-a ajutat să înaintez mai bine. Am făcut o ședință pe săptămână constant din acest punct înainte.

- Septembrie 2021 – a fost prima data când am căutat informații despre tratamente și nu am găsit mare lucru, decât ceva legat de acupunctură și tratamente specifice în China, transplant de celule Stem și cam atât, doar încercări, nu tratamente propriu-zise. Mi-am sedimentat ideea că nu se poate face nimic și mi-am pregătit ieșirea din viața socială și din activitatea profesională. Deja palma dreaptă avea probleme serioase de funcționare în ansamblu. Fiind destul de „ocupat”, am demarat procesul de curățire emoțională destul de încet, alocând doar 5-10 ore pe lună introspecției, scoaterii la iveală a emoțiilor îngropate, întăririi sufletului și a minții în general. Prea puțin, ar fi fost bine 5-10 ore pe săptămână...

- Ianuarie 2022 – prima internare în spital pentru investigații. Nu am primit informații noi, am constatat că este mai mult pentru a îndeplini formalități și a obține acte pentru handicap. Spre sfârșitul lunii a venit al doilea Covid, cu 2-3 zile de simptome ca de răceală, o scădere a puterilor.

- Februarie 2022 – ieșirea din activitatea profesională. Începuse și mâna stângă să dea semne de slăbiciune. Cam atunci am făcut un tratament cu lipitori și albine, pentru întărirea imunității. Am făcut 9 ședințe, dar pentru că nu au avut efect am renunțat. Același doctor mi-a recomandat aparatul cu laser Rikta Esmil 2a, pe care l-am cumpărat ulterior și cu care am început tratamentul abia din Octombrie 2022, care mi-a fost de mare ajutor, am simțit că îmi da energie de multe ori. A doua internare, la alt spital, pentru investigații a ridicat o suspiciune

cum că nu ar fi SLA, fapt infirmat ulterior, deci atenție să validați investigațiile în mai multe locuri. Atunci a avut loc în schimb o descărcare emoțională importantă.

- Martie 2022 – vizita la o clinică specializată din Belgia (Leuven), la un profesor de renume cu experiența în SLA, care de asemenea nu a indicat alte tratamente, dar de la care am aflat de site-ul TRICALS, rețeaua de clinici din Europa care aplică programe experimentale de tratament. Am urmărit și eu la vremea aceea să mă înscriu în cel legat de Amylyx, care era promițător la acea dată, dar care nu se făcea în Belgia. Apoi am avut o primă serie de ședințe de kinetoterapie cu o persoană specializată, care mi-a recomandat un set de exerciții pe care le-am făcut disciplinat vreo 2 luni, apoi am început să renunț ușor ușor pentru că mă simțeam vlăguit de puteri. Probabil nu am știut să dozez efortul sau exercițiile erau mai potrivite pentru menținerea musculaturii, sau mă grăbeam să le fac într-un timp mai scurt, pentru că nu simțeam că progrez, ci dimpotrivă, că sunt mai obosit. Recomand atenție și la alegerea terapeutului, și la practicarea exercițiilor, ritmul și doza trebuie probabil adaptate la nivelul puterilor persoanei. Am remarcat că cei cu formare de kinetoterapeut clasică, care au venit acasă, sau la spital, și în Thailanda, au pus accentul pe volum, au tras de mine. După câteva zile de oboseală am simțit o creștere a puterilor, dar apoi după alte câteva zile am fost vlăguit de puteri. Există un ritm optim probabil, care trebuie descoperit împreună cu terapeutul.

- Aprilie 2022 – certificat de încadrare în gradul de handicap și pensionare pe caz de boală. Cam atunci am avut un consult la un neurolog care mi-a sugerat să încerc transplantul de celule Stem și mi-a zis că este o șansă dacă vreau să încerc, nu este sigur, exista o persoană care a avut beneficii, am vorbit cu ea.

- Iunie 2022 – transplant de celule Stem în Thailanda. În această perioadă nu mai puteam desface dopul de la o sticlă sigilată. Cam aici am renunțat la zahăr. Carne oricum nu mai mâncam de peste 7 ani.

- Iulie 2022 – au început să fie afectate și picioarele, se vedea că mersul nu mai este normal. Mă ridicam greu din pat, aveam energia foarte scăzută, aveam tendința de a ceda în fața ispitei și de a nu mă mobiliza să trag de puteri mai departe. Ca și cum te miști în apă, parcă și aerul opunea rezistență, deși aveam încă putere în mâini și picioare. La o lună și jumătate de la transplantul de celule Stem nu aveam beneficii, iar călătoria și efortul mi-au afectat puterile în sens negativ.

Am mai avut încă o infecție cu Covid, cu simptome de răceală și scădere a puterilor.

- Iulie 2022 – am descoperit, cu ajutorul unor cunoștințe, site-urile cu cei care au învins boala și cu tratamentele de la Dr. Morse, care m-au inspirat și mi-au dat un impuls mental foarte important. **A fost un moment de cotitură care a schimbat cursul lucrurilor în ceea ce mă privește.** Am început detoxifierile la ficat și ozonoterapia. Atunci am făcut și prima analiza de metale grele, care a arătat probleme cu mercur, arsenic și încă unul mai puțin relevant, dar nu am făcut chelare.

- August 2022 – am început cura doar cu fructe, printr-un regim de 10 zile doar cu pepene, simultan cu kinetoterapia cu profesor Caracas. La prima ședință de Kinetoterapie, care a inclus și o echilibrare energetică la un aparat specific, am tras din greu la exercițiile fizice, eram secăt de energie, mă odihneam îndelung după fiecare serie. Pe sfârșitul ședinței am simțit cum capăt puteri, ca și cum ar fi dezlegat cineva izvorul de energie și am avut din acel moment încolo o minte ceva mai limpede și o energie mai bună în mod evident. Cu dl profesor nu am făcut exerciții foarte mult, am făcut pauze ceva mai mari între reprize și probabil și exercițiile au avut și caracter de tonus, pentru că de multe ori când am fost acolo, deși în anul 2023 mergeam doar o dată pe luna, plecam cu un tonus muscular mai bun. Poate că totuși accentul trebuie pus pe tonus și pe punerea în mișcare a mușchilor și nu pe volum, că scopul nu este să faci forță ca la sală.

- **August 2022 – Februarie 2023** – am ținut regim doar cu fructe, cu câteva excepții. Cred că am mâncat în aceasta perioadă legume crude de vreo 20 de ori (mese), mâncare gătită de 7-8 ori și ouă / brânză de 2-3 ori, la Crăciun și Anul Nou. Tot în această perioadă am ținut regim doar cu must roșu timp de 10 zile, în sezon, la început de Octombrie. Am continuat detoxifierea la ficat (Moritz) la o lună, am făcut în total cam 8 repetări. Am continuat și ozonoterapia, la început 5-6 ședințe pe lună și apoi, după Noiembrie, cam 2 ședințe pe lună. Tot în perioada aceea am demarat tratamentul cu ceaiuri și tincturi de la 5 Pași pe principiile de la Dr. Morse pornind și de la un diagnostic bazat pe iridologie. Am făcut acest tratament în paralel cu regimul de fructe. În această perioadă am avut cele mai multe și mai profunde descărcări și descoperiri emoționale, semn că odată cu detoxifierea trupului se produce și cea emoțională și sufletească și invers. Am simțit frici, emoții adânc îngropate cine știe de când, mai ales din copilărie. Nu am căutat să fac asta, pur și simplu îmi veneau senzații pe care le-am lăsat să se manifeste în momente de relaxare și

introspecție. În această perioadă am slăbit foarte mult. La 189 cm înălțime, am avut în general în viață cam 72 de kg, iar după regimul cu fructe ajunsesem la 55 kg. Când a început să fie mai vizibilă slăbirea, toți cei apropiați și-au arătat îngrijorarea și au pus o presiune mai mare sau mai mică pe mine să mă opresc. **Dar drumul acesta nu este despre frumusețe și cum arăți, este despre sănătate și șansa de a opri boala.** Mi se pare foarte relevant acest exemplu pentru a înțelege că miza este foarte înaltă și **prețul care trebuie plătit este uneori pe măsură.** De asemenea este foarte importantă susținerea **necondiționată** din partea celor apropiați și **determinarea ta**, ca să nu te lași descurajat de cei din preajmă, care nu cunosc, nu simt miza și lupta pe care o duci tu. Ei nu văd moartea, vor doar să te știe bine și se leagă mai mult de cum arăți.

- Octombrie 2022 – am început irigarea de colon periodică, 5-6 ședințe. Am făcut o prima investigație și tratament la Transilvania Healing (cu frecvente). Am primit și de acolo recomandare de chelare, dar nu am demarat, pornind de la un sfat că se poate cu metode naturiste cu Ganoderma. Mare greșală! Poate că se poate pentru cine are timp mai mult, eu îmi dau seama acum că ar fi trebuit să încep atunci. Am pierdut vreo 9 luni până să mă hotărăsc să trec la substanțe de chelare. Tratament cu Ganoderma se poate face în perioada de curățire, până să începi chelarea.

- Noiembrie 2022 – întrucât locuiam singur și puterile în mâini erau slabe, degetele fiind practic imposibil de folosit, nu mai puteam să manevrez alimentele, să le curăț, să le spăl, să spăl farfuriile, am apelat la o persoană care să mă ajute în activitățile zilnice și din acel moment am avut permanent asistență în viața de zi cu zi. Încă mă îmbrăcam singur, mergeam distanțe destul de mari (5-6 km uneori). Tot în Noiembrie am avut o viroză destul de puternică, cu febră, frisoane, stare generală proastă și în urma unor frecții, timp de câteva zile, am început să transpir (până atunci nu prea se întâmpla) și au început să filtreze rinichii (sedimente în urină, conform Dr. Morse). puțin surprinzător, dar așa a fost, răceala a deblocat niște mecanisme.

- Martie 2023 – am început investigațiile legate de Borrelia și un tratament pregătit și am început un regim alimentar mai consistent, cu o masă de mâncare gătită cu proteine (ou, pește, unt, brânză de capră), o masă de fructe și una cu salata și crudități. Tot atunci am început un tratament cu aparatul de tip foot SPA, cu ajutorul căruia am eliminat constant metale grele. După fiecare ședință simțeam o creștere ușoară a puterilor. Consider că aparatul are efect, dar nu la nivelul substanțelor de chelare, este potrivit pentru o acțiune mai lentă

și mai puțin dură pentru organism. Este o alternativă pentru cei care vor o variantă mai comodă, mai ieftină sau pur și simplu nu suportă așa bine substanțele chelatoare. Până în martie am avut carnet și am putut să mă deplasez cu mașina, să conduc, apoi am început să mă deplasez cu transportul în comun. Tot cam în acea perioadă nu am mai putut să mă ridic direct de la pământ și aveam nevoie să mă sprijin de mobilă.

- Mai 2023 – am făcut o sesiune de 2 săptămâni de kinetoterapie și fizioterapie la Spitalul Elias, fără efecte pozitive semnificative la final, având în vedere probabil și oboseala cu drumul, sculat mai devreme și efortul din timpul exercițiilor.

- Aprilie-Iulie 2023 – am început chelarea la Imunomedica, cam 2-3 ședințe la 2 săptămâni, cu sauna cu infraroșu și irigare de colon imediat după ședința de chelare. Făceam și alte tratamente cu perfuzii la Imunomedica (vitamina C doze mari, aminoacizi, curcumin, Boswelvia etc.). Am continuat până prin luna Iulie și simțeam că mă ajută, dar spre sfârșit a început să apară o stare de oboseală, care am constatat pe baza analizelor de sânge că este de la o lipsă de fier, probabil pe fondul chelării destul de intensive, așa că m-am oprit. Când am încercat să mai reiau, prin Septembrie, cu aparatul de tip foot SPA, m-am simțit tot rău, deși fierul revenise la normal, așa că am oprit de tot. Tot în această perioadă am făcut tratamentul cu antibiotice pentru Borrelia și în luna Iulie la sfârșit am făcut din nou analize și am constatat că virusul a dispărut.

- Iunie 2023 – când făceam exerciții de kinetoterapie zilnic, într-una din zile eram poate mai obosit psihic și fizic și nu mai puteam ridica mâinile peste nivelul umărului și când mă străduiam am izbucnit în plâns, de neputință și oboseală. Cam tot de atunci a început o serie de căzături, care a continuat până prin ianuarie 2024, cam o dată pe lună. Mai o buză spartă, mai o coastă fisurată, mai o sperietură, până când, în Noiembrie 2023, am căzut pe spate și m-am lovit cu capul de asfalt și mi-am pierdut cunoștința câteva ore. Am zis să menționez și aceste lucruri pentru că drumul nu a fost ușor, este cu căderi și ridicări, cu momente dificile și de slăbiciune. După fiecare căzătură, moralul era mai scăzut, apoi îmi reveneam încet încet și îmi aduceam aminte că „După noapte vine o nouă zi” și îmi redobândeam starea normală, ridicam capul și mergeam înainte. „Cred, Doamne, ajută necredinței mele!” De multe ori îmi veneau gânduri despre ce va fi când voi cădea la pat, ce voi păți dacă o să cad, că o să dispară puterile în 3-4 luni, ce va fi la înmormântare și altele de acest gen. Acestea sunt de la diavol, nu trebuie băgate în seama, e bine să fim

surzi la ele și să nu stăm de vorbă cu ele, să ne vedem de treaba noastră, de ce ne-am propus și să lăsăm în grija lui Dumnezeu ce va fi și când. Pe măsură ce a trecut timpul am început să mă desprind ușor ușor de astfel de gânduri, care până atunci mă preocupau mai mult și reușeau să mă distragă.

- Septembrie 2023 – în acest punct reușeam foarte greu să mă îmbrac, să măncânc și deja nu mai puteam să mă spăl, nu am mai putut să locuiesc singur și m-am mutat astfel încât să fie cineva cu mine. Puterile scădeau de la o lună la alta și tratamentele nu au reușit să oprească acest proces. Am decis să mai încerc o serie de tratamente și anume biorezonanța, CBD și protocolul Coimbra (D3 în doze mari) și o nouă abordare pe acupunctură. La acupunctură după câteva ședințe am început să simt îmbunătățiri imediat după ședință, că urcam scările mai greu și când coboram simțeam un pic mai multă putere, făceam de 3 ori pe săptămână, mai des decât până atunci. La celelalte tratamente nu am văzut beneficii nici la administrare, nici în timp. Spre sfârșitul lunii, când mă simțeam un pic mai bine și am avut și o nădejde mai bună, a venit un Covid probabil care mi-a tăiat brusc din puteri. După aceea nu am mai reușit să recuperez din puteri, deși am mai făcut vreo 3 săptămâni acupunctura. La jumătatea lunii Octombrie nu mai puteam să măncânc și să mă îmbrac singur, am decis să opresc toate tratamentele. Deja oboseala de la deplasare îmi spunea cuvântul, iar ședințele nu mai aduceau acel plus de energie. În acea perioadă au început și problemele cu somnul, care au adăugat probleme la cele deja existente. Încă mai luam melatonina 50 mg, CBD și D3 și când au început problemele cu somnul am renunțat și la ele rând pe rând. Un aspect care poate fi relevant pentru SLA este că doctorul de la acupunctură m-a întrebat dacă simt ceva ca o arșiță înăuntrul meu și am răspuns inițial că nu. După câteva săptămâni am început să simt că mâinile de la cot în jos parcă ard din când în când, de câteva ori pe zi. Apoi am început să am aceeași senzație în tot toracele, de la brâu în sus. Aceasta senzație de fierbințeală uscată o am periodic de atunci încoace. Asta mă face să cred, alături de alte simptome (ceva secreții pe pielea feței, lacrimi care ustură etc.), că există o acidoză în corp care evoluează și nu a putut fi oprită și nu apare la analizele uzuale, care sunt perfect normale. Poate dacă începeam mai devreme, ar fi fost altfel.

- Octombrie 2023 – după oprirea tratamentelor m-am retras definitiv la mănăstire, unde până atunci stăteam cam jumătate din timp, și m-am tratat cu liniște și rugăciune. Nu mai aveam nici pastile de luat, nici de mers la tratament, nici alte griji semnificative. Am zis

că voi vedea ce se va întâmplă, dar sincer nu simțeam și nu credeam că voi prinde vara următoare, aveam dubii și legat de Paștele care urma, mai ales după căzătura din Noiembrie.

- Aprilie 2024 – nu am mai putut să merg singur și să mă ridic de pe pat, din acel moment am mers doar fiind ajutat de cineva. Din a doua jumătate a lui Ianuarie, paradoxal, deși puterile scăzuseră și de la un moment dat nu am mai mers singur, nu am mai căzut. Probabil am învățat ceva din greșeli și am fost mai atent, dar cel mai sigur este că m-a ocrotit Maica Domnului. Tot prin Aprilie-Mai am avut de mai multe ori probleme cu respirația, de 2-3 ori chiar destul de îngrijorătoare, abia mai respiram noaptea. Îmi obosea și fruntea și cu greu ridicam uneori privirea și mestecam mâncarea cu dificultate. Aceste momente au trecut, probabil și cu ceva ajutor din tratamente homeopate și starea fizică a revenit la normal, la acel normal care era în restul timpului. E bine să ai în vedere că evoluția este sinuoasă, cu scăderi ale puterii și reveniri. Dincolo de noapte vine o nouă zi. Importantă este evoluția pe termen mai lung, măcar lunar.

- Decembrie 2024 – constat cu surprindere nu doar că mai trăiesc, dar chiar încă merg pe picioare, cu greu, dar merg. Nu e cum mi se pare mie, e cum vrea Dumnezeu. Acum scriu și aceste rânduri cu ajutorul unui prieten. De un an de zile dorm 5-6 ore pe noapte, uneori 2 sau 3, foarte rar mai mult, ceea ce este o problemă foarte serioasă pentru situația mea, ca pentru oricine de altfel. În plus am scaun la 3-4 zile. În zilele în care sunt slăbit, când merg sau ridic capul, simt că mă dezmembrez, parcă urmează să mă prăbușesc și să mi se împrăstie corpul în bucățele, ca la popice. Cu toate acestea, iată că am trecut cu bine peste toate încercările, cu ajutorul lui Dumnezeu. Dincolo de momentele mai dificile am o stare pozitivă, zâmbesc, glumesc, mă bucur de ce am prin preajmă. Deseori fac haz de necaz, când mă împiedic sau nu se mișcă un picior, sau alte glume pe care le fac eu sau alții. Și râsul este o problemă, că dacă sunt în picioare mă zgudui și cad, dacă mănânc iar am probleme, așa că am învățat să fiu atent când râd, dar rămâne totuși starea de bună dispoziție la nivel general, care este o mare binecuvântare și care mă scoate în cele din urmă și din momentele dificile.

- Completare August 2025 – Sunt încă în viață, mulțumesc lui Dumnezeu. Din Ianuarie au început probleme cu înghițitul și vorbitul mai serios, pe măsură ce a trecut timpul. Din Aprilie nu am mai stat în picioare la slujbă. Din Iunie nu am mai putut să urc și să cobor scările, nici cu ajutor. Încă mai merg, dar foarte greu, fiecare pas este dificil. De la începutul lui August părintele care mă îngrijea din

Ianuarie încoace a plecat și cu doamna care mă îngrijește acum merg doar la baie, nu mai fac plimbări pentru mișcare, așa cum puteam până atunci. Puterile în picioare au scăzut constant, până la nivelul la care în Iulie mergeam doar 2-3 jumătăți de tură pe zi. Moralul și simțirea au rămas la un nivel bun și foarte bun, continui să am în general o stare de bună dispoziție. Bineînțeles, am și momente de iritare și uneori mă enervez legat de nimicuri, de viața de zi cu zi, de interacțiunea cu alte persoane. Pentru scaun am găsit o soluție: Senna, când iau am scaun. Și pentru somn am reușit niște progrese și acum dorm în general 6 ore pe noapte, uneori și mai mult, uneori mai puțin. În orice caz, se simte o îmbunătățire în acest sens. Progresul a venit după 2-3 luni de când am început să iau seara o pastilă de „Sleep Optimizer”, 100 ml de vin roșu, 50 ml diluție de magneziu (o lingură sare Nigari în 500 ml apă), 3 bilute Coccus Indicus CH30 (homeopat) și o guriță de diluție de Arsenicum Album CH200 (3 bilute în 450 ml apă). În această perioadă am luat și 3 pastile de Reishi pe zi, cu apă cu lămâie, pentru absorbție. Sunt singurele tratamente pe care le-am făcut constant în anul 2025, în afara de terapia cu laser pe care o fac tot timpul. Cu mila Domnului, mergem înainte!

- Mărturisesc că pe tot parcursul acestor 4 ani am văzut și am trăit multe minuni, unele mai simple, altele mai mari și mai evidente. Uneori zilnic, alteori mai rar, dar permanent cumva Dumnezeu mi-a arătat că este prin preajmă, are grijă de mine și că sunt pe drumul potrivit. A închis uși, a deschis altele, după cum era de folos pentru mine, cum știe El mai bine.

Credința

Credința în Dumnezeu este cea care dă sens vieții, altfel nimic din ceea ce facem nu are o finalitate și un scop. Una dintre cele mai bine exprimate analize ale (ne)credinței am regăsit-o în predica aceasta (Schitul Chirpăr / Mănăstirea Săsăuș):

https://drive.google.com/file/d/1mllNa2ankw_46qzoV9rBzBhvVM97qo2w/view?usp=drivesdk



Atunci când ai un diagnostic dur în mod special, sau în general dacă te gândești la moarte, sau ești în fața morții tale, sau a cuiva drag, și frumos ar fi ca și fără acești stimuli să te gândești la Dumnezeu ca Cel ce dă viață și care te iubește și te așteaptă în împărăția Lui, este nerăbdător să te ierte și să te mângâie cu daruri sufletești, dar oamenii, deci inclusiv eu, sunt mult mai atrași de lumea aceasta, de cele pământești. Și boala de multe ori are tocmai acest sens înalt și binecuvântat, de a ne desprinde de lumea materială și a ne ridica mintea către Dumnezeu. Deci ea nu trebuie privită ca o pacoste, e ca o binecuvântare, dar ca să ajungi la această înțelegere este drept că trebuie să treci întâi prin niște încercări și „munți” sufletești în a depăși viziunea obscură și de nimic a egoismului și a celor de pe pământ de care ești legat. Cine dorește să înțeleagă mai mult despre credință și să-și ridice nivelul de înțelegere duhovnicească, este liber să citească „Scara” Sfântului Ioan Scărarul. Alte doua cărți și un film, legate de credință și suferință, foarte interesante în opinia mea, sunt acestea:

<https://www.edituraagapis.ro/cumpara/in-cuptorul-suferintelor-se-intampla-minuni-si-astazi-r9-8-1311>



<https://www.libris.ro/asteptarea-lui-dumnezeu-despre-boala-suferinta-SFN978-606-8840-13-0--p11052961.html>



[Binecuvântată fii închisoare \(1/2\) - Film de lungmetraj - O Chilie Athonită: Bucurii din Sfântul Munte](#)



[Binecuvântată fii închisoare \(2/2\) - Film de lungmetraj - O Chilie Athonită: Bucurii din Sfântul Munte](#)



Ideal este să clădești credința pe parcursul vieții, astfel încât când vine încercarea să ai casa bine întemeiată pe credința în Hristos și în viața veșnică. Dar probabil nu este târziu nici atunci când vine boala sau încercarea, cel mai important până la urmă este să pricepi că nu poți înțelege viața aceasta decât prin prisma vieții celei veșnice și a împărăției lui Dumnezeu, pentru că altfel nimic din ceea ce faci pe acest pământ nu are finalitate și sens. Să nu uităm și că boala este o consecință a păcatelor. Iisus ne-a arătat, când a vindecat slăbănogul, să căutăm întâi iertarea păcatelor și apoi vindecarea.

Credința se manifestă și prin faptul că, cel puțin în boala pe care o am, trebuie ca în fiecare zi și la fiecare pas să crezi că dincolo de momentul greu în care faci acel pas, sau ziua mai grea în care poate ai puterile mai slabe sau nădejdea mai slabă, dincolo de acest moment vine o nouă clipă, un nou „pot” și o nouă zi și cu această nădejde să mergi înainte și prin căldură și prin viscol și prin furtuna gândurilor și a deznădejzii și prin dificultatea singurătății și probabil și cea a durerii pe care cu mila Domnului, cel puțin până acum, eu nu am cunoscut-o în boala mea, dar sunt sigur că au alții încercări grele cu dureri și simțire de rău.

După noapte vine întotdeauna o nouă zi și după iarnă vine întotdeauna primăvara și după cruce vine întotdeauna Învierea. Răbdare, răbdare, și când se termină o iei de la capăt: răbdare, răbdare, răbdare...

Prin credință pot veni și vindecări, fie în mod miraculos, ca la părintele Dănuț din exemplul de la început, fie în urma unor acțiuni ale omului, ca în exemplul cu Jeanine de la început. Toate sunt prin voia lui Dumnezeu, dar este absolut necesară și credința omului. „Dacă ați avea credință cât un grăunte de muștar...”. Deci să facem ce ține de noi și să avem nădejde neclintită până în ultima clipă și dincolo de ea, că dacă Dumnezeu vrea și ne este de folos, se va întâmpla. Și pe părintele Dănuț și pe Jeanine suferința i-a transformat și vindecarea a venit în urma acceptării provocării și a situației. „Dar să nu fie voia mea, ci voia Ta!”

Resurse

O să dau în continuare câteva resurse de informare care am considerat că pot fi de folos pentru SLA, sau chiar și în general:

http://home.goulburn.net.au/~shackel/introduction.htm 	Site-ul lui Stephen Shackel, unul din cei care a întors boala, foarte bogat în informații și cu o teorie pe care o susțin
https://www.townsendletter.com/June2016/ALS0616.html 	O teorie privind SLA pe care o susțin, care are la bază tot toxinele
https://www.ajmc.com/view/overview-of-current-and-emerging-therapies-for-amyotrophic-lateral-sclerosis 	Terapii experimentale SLA
https://www.als.net/als-research/als-clinical-trials/ 	Toate studiile SLA la nivel Mondial
https://www.alswinners.com/ot-hers-success.html 	Site cu cei care au întors boala
https://healingals.org/als-reversals/	Site cu cei care au întors boala

	
https://www.tricals.org/en/ 	Clinicile din Europa care fac studii experimentale și unde te poți înscrie
ALS Untangled® 	O listă cu suplimente și terapii pentru SLA, evaluate de doctori
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://m.facebook.com/groups/detoxifiere.iridologie.robert.morse/&ved=2ahUKEwjj6N_Mo6qKAxVlwAIHHX00D1gQFnoECBgQAQ&sqi=2&usg=AOvVaw3yPV7qZDUQ1_F9lRGhDORs 	Grup de informare și susținere din România, privind terapiile Dr Morse, unde găsiți și îndrumători
https://drive.google.com/file/d/1MW_X_Ccin-mnKy006p81d9Wn5K_weHLM/view?usp=drivesdk 	Dr ROBERT MORSE - Să trăim sănătos fără toxine. Carte privind procesele din organism, mecanisme de curățire și terapii alternative
https://drive.google.com/file/d/1baROR2H6RVSXOZtXNwSnGPfnCqpuJNsm/view?usp=drivesdk 	Dr ROBERT MORSE - Combinații de alimente
https://youtu.be/A3YcQLZSSF8?si=zo022jepNJ8fZ3BG	Dr Bedlack – Studiu privind terapiile

	
https://youtu.be/ltdJynTduY?feature=shared (are și subtitrare în romana) 	Vindecarea lui Jeanine
https://youtu.be/ITK9XvyV-Zo?si=F_wz7WALNs998ea 	Vindecarea părintelui Dănuț

Gânduri de final

Așa cum nu există un capăt al lumii, o margine a universului, așa nu există nici un capăt al vieții. Unde se termina pământul, începe oceanul, unde se termină viața asta, începe cealaltă. Când vine cineva și îți dă un diagnostic cu termen de 3 ani, 5 ani sau chiar 6 luni în alte cazuri, e ca și cum te scutură puternic. Dacă te-ai trezit, înseamnă că ai înțeles că viața asta are un sfârșit care se cheamă moarte și care vine oricum pentru toți. Dacă nu te-ai trezit sau dacă te-ai culcat la loc (în mod ciudat, unii oameni se comportă ca struțul în fața unor situații dificile), diferența este doar că te va prinde adormit. Dacă ești treaz, este bine pentru că te poți pregăti, în fond moartea este doar o perdea, dincolo de ea este întâlnirea cu Dumnezeu, la care poți ajunge pregătit sau abia sculat din somn. Poți curăți sufletul prin spovedanie și Sfânta Împărtășanie, iertând și cerându-ți iertare la rândul tău, făcând milostenie față de aproapele tău și având dragoste cât mai multă față de toți, că să „ne ierte și nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri”. Reiau ideea că sufletul consideră că este miza principală, cel care ne trage înainte și către el trebuie să ne îndreptăm atenția în primul rând și către Dumnezeu, că de la El vin toate ca un dar pentru noi. Pentru mulți care sunt preocupați de viața biologică, probabil aceasta este o idee și o schimbare neașteptată. Însă, ca să poți zâmbi, să fii senin și optimist în ciuda împrejurărilor, trebuie să te eliberezi de robia trupului și să ridici atenția către suflet și inima către Dumnezeu.



Mai ții minte povestea „Fata babei și fata moșneagului”? Ascult-o / citește-o ([YouTube](#); [Text](#))



, ca să simți mai bine ce vrea să transmită. Atunci când cauți plăcerea, comoditatea și alegi doar ce e mai frumos și mai atrăgător și se obține mai ușor, dai de belea. Strădania, efortul, sacrificiul și smerenia (care include acceptarea, iertarea) aduc în schimb o răsplată la care nu te aștepti. Este o lege foarte simplă, la care uneori răsplata vine în viața aceasta, dar de cele mai multe ori în cea viitoare. Dacă înțelegi că plăcerea este ca momeala din undiță, poți evita chinul care vine odată cu mușcătura. Calea către fericirea autentică trece prin încercări, vine cu efort, sacrificii și perseverență. Am învățat asta în poveștile copilăriei, de la Harap Alb, Pinocchio, Prâslea cel Voinic și atâtea altele, dar nu am băgat de seamă. Fata babei ar fugi de o înțepătură, o injecție, de un ceai amar, de niște emoții îngropate care poate dor, de recunoașterea greșelilor și de orice este neplăcut, dar face bine. Fata moșului și-ar sufleca mânecile și ar pune osul la treabă. Este momentul să distingem cu adevărat între plăcere și fericire. Ciocolata nu aduce fericirea, poate carii sau diabet. Recunoștința aduce fericirea, la fel și zâmbetul, nădejdea și cunoașterea lui Dumnezeu. Fericirea vine prin suflet, nu prin trup. „Cine are urechi de auzit, să audă!”. Asta este partea esențială în procesul de evoluție și vindecare.

Cealaltă parte este curățirea emoțională, întărirea mentală și a credinței și îngrijirea și curățirea trupului. În fond, toată discuția și expunerea mea a pornit de la ideea că ești bolnav și tot omul bolnav caută vindecare. Există două tipuri de vindecări, ele sunt vizibile în special la bolile mai grave, care de obicei nu au speranțe de viață. Există o vindecare la care omul face ceva legat și de suflet și de minte și de trup, prin care obține o amânare și o prelungire a vieții, precum Jeanine. În acest caz, Dumnezeu este discret și se ascunde în spatele faptelor și strădaniei omului și pare că omul a reușit prin puterea lui. Cealaltă variantă este vindecarea miraculoasă, evidentă, precum în cazul părintelui Dănuț, unde Dumnezeu lucrează de obicei prin sfinții Lui, în cazul respectiv prin Sfântul Arsenie Boca. Noi nu putem știi dacă Dumnezeu va rândui vindecarea, poate că da, poate că nu. Ce putem face noi în cazul bolilor grave? Nimic decisiv. Și atunci? Păi, ce este cu neputință la oameni este cu putință la Dumnezeu. Noi ne facem partea noastră de prietenie, ne îndreptăm atenția către suflet, îl curățim, eliberăm și emoțiile îngropate, plângem, râdem, ne întărim mental cu răbdare, **cu credință și cu nădejde neclintită până în ultima clipă** în faptul că Dumnezeu ne vrea binele. Căci vindecarea se poate produce oricând. Ne curățim și trupul și aplicăm metodele la care ne pricepem și care ne inspiră.

Dacă ne va fi de folos, Dumnezeu va rândui vindecarea; dacă nu, noi oricum vom avea pace în suflet și o stare de seninătate și ușurare. „Doamne, de este cu putință, treacă de la mine paharul acesta. Dar să nu fie precum voiesc Eu, ci precum voiești Tu”.

Îmi cer iertare, pentru că nu am reușit să fiu prea scurt, poate am fost și prea direct sau chiar dur în exprimare, e ușor să greșești și să rănești prin cuvânt. Fără să-mi găsesc justificare, este totuși o experiență complexă, greu de transmis în scris și chiar prin viu grai. M-am străduit să fiu cât se poate de clar în exprimare și să acopăr cele mai importante idei, cu o argumentație minimă, cât am putut de bine. *Tot ce am zis trebuie luat ca fiind perspectiva mea și nu ca un adevăr.*

O mie de vorbe – doi bani nu fac. Este bine dacă ceea ce am scris a trezit ceva în tine, dacă ai înțeles ce am vrut să transmit, dacă ai primit mesajul meu sau măcar anumite părți din el. **Este și mai bine dacă vei și face ceva. Pentru tine faci, nu pentru mine.** Ceea ce am scris am dorit să fie o sursă de informare și poate de inspirație, nu trebuie neapărat să faci ce am făcut eu, caută ceea ce ți se potrivește, cel mai important este să aplici în viața de zi cu zi, de acolo vine rezultatul. Nu uita că faptele măsoară adevărata intenție, nu vorbele și declarațiile.

Aici rolul meu se încheie.

De aici este rândul tău! Mult succes!

Ce poți, fă cu dragoste!

Îmi doresc să nu uiți că Hristos a înviat!

Doamne, ajută!

Idei dintr-o viață

***Cred într-Unul Dumnezeu,
Făcătorul cerului și al pământului,
al tuturor celor văzute și nevăzute.
În Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt***

Am abordat în acest document câteva subiecte legate de oameni, pe care le-am considerat importante și am cules cele mai importante idei pe care le-am întâlnit și apreciat în viața mea, atât cât am putut să mi le amintesc. Am enumerat și o serie de cărți și materiale din care m-am inspirat, care pot fi accesate dacă cineva dorește să afle mai mult.

Deși am atins tangențial aspecte legate de credință, nu am abordat pe larg subiectul. Nu consider că am pregătirea necesară pentru a vorbi despre asta și există cărți și materiale pentru toate nevoile, pentru cei care caută și vor să afle. Pentru mine credința în Dumnezeu rămâne totuși piatra de temelie în viața oricărui om. Sunt sigur că și ideile valoroase întâlnite de mine și capacitatea mea de a le primi, accepta și adopta sunt de la Dumnezeu.

Cine decide de fapt?

Ce mănânci de obicei, o prăjitură sau un măr? Ți place să înoți? Preferi să te uiți la un film sau să faci o plimbare în parc?

Majoritatea covârșitoare a oamenilor consideră ca iau decizii raționale, logice. Este însă, în opinia mea, *cea mai mare păcăleală* pe care și-o face omul singur. E mai comod să crezi că știi ce faci, decât să recunoști că de fapt cele mai multe acțiuni și decizii le iei pe baza de reflex, obișnuință, convingeri, emoții, pofte, plăceri. Bineînțeles, există o *justificare* pentru fiecare acțiune și decizie, dar ea nu ține loc de logică, pentru că în primul rând este foarte personală, subiectivă și nu este valabilă nici măcar pentru cei apropiați ție.

Conștientizarea acestui proces, ieșirea din această “poveste” este condiția esențială pentru a-ți recăpăta puterea de schimbare, capacitatea de a progresa, de a avea relații mai bune cu ceilalți oameni și de a lua decizii trecute în mod real prin filtrul conștiinței. Eu numesc aceasta capacitate “ridicarea

nivelului de conștiință”, dinspre latura instinctivă a ființei umane către cea rațională, spirituală, proprie doar oamenilor.

Omul are un creier format din mai multe părți:

- O parte "cerebrală" - responsabilă cu mintea conștientă, gândurile "gândite"
- O parte "instinctivă" - responsabilă cu reflexe, convingeri, experiența
- O parte care se ocupa de fiziologic (bătăile inimii, comanda mușchilor etc)

Am înțeles (înțeles în sensul de "asta e concepția/deducția mea") că partea instinctivă (nu știu dacă e tot aia cu subconștientul) e mult mai rapidă în a răspunde stimulilor externi. Ea face să ne ferim/speriem când auzim brusc un zgomot, sau să ducem mâna la ochi când vine ceva spre noi și tot ea face și să răspundem cu rău la rău, să ne apărăm (subconștient) integritatea, "eu"-l. Eu am înțeles că aceasta pornire este un reflex, parte a mecanismului de apărare instinctiv. Deseori, acest reflex ne duce într-o spirală a răului, oarecum spre conștient, încât la un moment dat credem că avem "dreptate" să facem ceva rău.

Acest instinct eu îl asimilez în proporție mare cu "ego"-ul, egoismul. Cred că la baza comportamentului egoist stă de fapt un reflex de apărare al omului, sau la baza unor porniri rele e un mecanism al instinctelor, al reflexelor, care de cele mai multe ori "ia fața" minții raționale. Nu vreau să spun sau să susțin că ele sunt răul, cred doar că diavolul se folosește de stimularea și exacerbară acestor reflexe, instincte, de întărirea convingerilor pentru a ne duce pe calea cea rea, a ne închide, a ne coborî spre animalic.

Eliberarea de patimi cred că are la baza cumva eliberarea de robia instinctelor, a reflexelor condiționate. Nu echivalez unele cu altele (patimile cu reflexe/instincte), doar fac o legătură între ele.

Nu poți trăi fără reflexe, instincte și convingeri, ele sunt de la Dumnezeu și au rolul lor foarte bine definit în viața noastră. Conștientizând faptul că ele nu fac totdeauna bine și că nu trebuie să te lași dus de ele și să fii rob al lor, poți să te eliberezi ceva mai mult și să îți dai seama, să te corectezi, atunci când ele te duc într-o direcție greșită.

Exemple:

- Curvia - e stimulata de instinctul de reproducere, de plăcere
- Nervii - sunt stimulați de reacția de apărare, deseori psihologică
- Mândria - e instinctul de supraviețuire, de a fi "deasupra apei", care se traduce în a fi deasupra celorlalți

Judecata consider că e o forma a ego-ului, a reflexelor de apărare, a instinctelor de conservare, care, dacă sunt stimulate de diavol, nu doar ne ajută să ne conservăm, să supraviețuim, ci ne împing spre o conservare agresivă, în sensul de a-i asupri pe alții, a-i omorî chiar, sau doar a-i batjocori, a-i controla etc. (importanța psihologică de a fi important, mai important).

Și eterna tragedie umana e că "nu îl înțelege lumea". El, omul, e bun, doar ceilalți nu îl înțeleg. Ceilalți, sunt răi, nu sunt ca el. Sau sunt leneși, sau agresivi, sau proști, sau slabi, sau puternici, sau ... sau cum? Iată judecata. Iată iluzia. Iată gândul și judecata care devin "realitate". Iată reflexul omului de a fixa, de a încadra. Iată ochelarii albaștri prin care lumea e mai albastră, iată oglinda care, de fapt, nu ne reflectă decât pe noi înșine. Însă nu vedem asta, pentru că avem un val deasupra ochilor minții și sufletului. Asta e ideea mea, nu adevărul (că doar despre asta vorbim). Probabil că vălul e de la diavol. Pot eu să știu? Nu știu, doar așa cred, e ideea mea. În orice caz, cred că misiunea noastră este de a ne dezveli de el pentru a ne mântui. Cine nu reușește... Dumnezeu știe. Eu îmi doresc să reușesc.

Și revenim la judecată, de aici pleacă multe, ea e cumva o piedică în calea noastră. Judecata nu în sensul de rațiune, ci de osândă, de catalogare, de etichetare, de verdict, de "adevăr".

Aici se încadrează și noțiunea de "trebuie" / "nu trebuie", care spune că te agăți de o idee, că poți rămâne blocat în ea și îți refuzi alte opțiuni. A fi deschis și la alte variante e un bun mijloc și un exercițiu puternic de a găsi soluții win-win, a debloca situații, a nu mai persista în greșeli, a-i înțelege și accepta pe alții așa cum sunt.

Cine sunt eu?

Sunt bărbat, femeie? Român, chinez? Alb, negru? Am părul lung, scurt? Vorbesc repede, mult? Sunt tăcut, retras? Mai mult sau mai puțin dotat intelectual? Sărac, bogat? Sănătos, bolnav? Optimist, pesimist?

Dacă îmi pierd o mână, mai sunt eu? dacă pierd pe cineva drag, mai sunt eu? dacă plec în altă țară, mai sunt eu? dacă fac trei facultăți, mai sunt eu? Dacă-mi schimb numele, mai sunt eu? dacă parchează cineva pe locul meu, mai sunt eu? dacă fac un transplant de rinichi sau chiar de inimă, mai sunt eu? dacă îmi pierd cunoștința, mai sunt eu? dacă mă jignește cineva, mai sunt eu? dacă îmi e frică, mai sunt eu? Pune-ți tu orice întrebare similară...

Cine sunt eu de fapt? Cu ce mă identific?

Concluzia mea este că sunt cate puțin din toate cele de mai sus, dar mult mai mult decât atât. E ceva dincolo de toate acestea care este ireductibil și indestructibil, orice s-ar întâmpla la nivel superficial, acest “ceva” rămâne și mă reprezintă. Este incomparabil mai important, mai reprezentativ și mai valoros decât orice atribut, însușire sau orice obiect care îmi aparține. Și îl avem toți, indiferent de rasă, etnie, religie, pregătire profesională, statut social etc. La nivelul acesta profund, toți suntem egali, toți îl avem. De cele mai multe ori, este îngropat sub tot felul de amănunte, griji, gânduri, de la obiectele care ne înconjoară, la cariera profesională, la orgolii, la mâncare, plăceri, dorințe și lista ar putea să fie fără de sfârșit.

Sufletul.

Cenușăreasa din adâncul fiecărui om.

O comoară inestimabilă (“Căci ce va da omul în schimb pentru sufletul său?”), rareori apreciată și accesată. Sursa unor puteri nebănuite. Adăpostul mai mult decât antiatomic, indestructibil. Nivelul la care ne putem conecta autentic și ușor cu ceilalți. Vehiculul prin care trecem în lumea de dincolo, în veșnicie.

Din această concluzie rezultă niște idei, fiecare poate să exploreze și să câștige printr-o înțelegere mai buna a propriei persoane, a relației cu ceilalți și ridicarea nivelului de conștiință.

Eu voi atinge pe scurt doar una din concluzii: în veșnicie trecem, dar întrebarea este dacă ajungem la odihnă sau la osândă. Răspunsul o să ni-l dea Hristos, în funcție de faptele noastre, de darurile pe care le-am primit, de relația noastră cu Dumnezeu și cu ceilalți oameni. Nu fac un tratat de teologie, mă voi referi în continuare doar la relațiile cu ceilalți oameni. Despre mântuire și aspectele teologice există cărți pe care le poți accesa.

Oamenii și relațiile dintre ei

Pentru a ridica nivelul calității relațiilor mele cu ceilalți oameni, trebuie să reușesc să văd dincolo de aparențe, să reușesc să mă conectez la un nivel mai profund, să mă oglindesc în aproapele meu.

Cu ce se identifică omul de lângă mine? Cine e el de fapt?

Ca și mine, are și el un suflet îngropat sub toate aparențele, sub multe aspecte care îmi distrag atenția, sub multe suferințe și alte condiționări necunoscute mie. Dacă îmi dezvolt capacitatea de a descoperi ceea ce nu se vede și mă antrenez în a înțelege și a iubi necondiționat, viața MEA se poate îmbunătăți radical prin reducerea dramatică a suferinței mele care rezultă de obicei în relația cu ceilalți oameni, atunci când mă opresc la nivel superficial.

Fiecare om are în el și o parte care ne convine și o parte mai puțin plăcută, care uneori ne face chiar rău. Ea se reduce totuși la un comportament sau la aspecte care țin de formă, nu este omul în sine. Comportamentul omului e atât moștenit, cât și dobândit, format în timp, un mix între ele. El este creația lui Dumnezeu și nu e rea. Niciun om nu e rău în adâncul lui, doar judecata noastră strâmbă asimilează omul cu comportamentul lui, cu aspectul exterior etc. Iar comportamentul nostru strâmb, atunci când trăim la nivel superficial, face ca deseori instinctele și reflexele noastre să "apere ego-ul" și în felul acesta să îi rănim pe alții și ei să ne vadă ca fiind răi, să nu vadă ceea ce suntem de fapt. Pentru că și ei la rândul lor se "apără", iar reflexele lor sunt în acțiune, ghearele scoase, pistoalele încărcate. Fiecare a construit în jurul său un zid de apărare, din instincte, reflexe, obiceiuri. Și fiecare zid ne împiedică să ne apropiem de

alții, de aproapele nostru, de Dumnezeu. Ca și cum ar încerca să se iubească doi oameni îmbrăcați în armuri, cu tot armamentul în poziție.

Trăirea relației cu ceilalți la un nivel mai înalt, mai profund, dincolo de aparențe, formă și comportament, descoperirea a ceea ce este bun în celălalt, face posibilă depășirea zidurilor și conectarea autentică între mine și celălalt.

La concepția asta a mea (omul e bun în esența lui, aparențele / comportamentul nu sunt totul la un om, zid de apărare, judecata e falsă) a contribuit un mix format în mare parte din:

- Capacitatea lui Hristos de a ierta, care mă uimește de fiecare dată când o re-conștientizez, pe care nu încetez să o re-descopăr și pe care o uit ușor, nu o pot copia, nu știu când să o aplic și când nu (vezi management de companie și greșelile de acolo când aplici fără discernământ). Am înțeles că această capacitate se bazează în primul rând pe o dragoste fără termen de comparație, dar și pe faptul că Hristos cunoaște adâncul omului și ține seama de puterile omului, de moștenirea pe care acesta o are, de multe alte aspecte pe care noi nu le cunoaștem și nu le vom ști probabil niciodată.

- Cele 5 răni + un workshop ținut de niște americani (ChickFilA) - am înțeles că fiecare din noi are o suferință a lui, formată în general în copilărie. Această suferință îi marchează de obicei viața, comportamentul, concepțiile, convingerile, reflexele, condiționările. Suferințele formează ca mecanism de apărare a ego-ului niște măști, niște comportamente și, posibil (de ce nu?), dă corpului o tendință spre anumite forme. "Cele 5 răni" le împarte în:

- o Comportament/mască rigid; suferința = nedreptate

- o Comportament/mască puternic, forță, dominator; suferința = trădare

- o Comportament/ mască fugar, șters; suferința = respingere

- o Comportament/ mască dependent; suferința = abandon

- o Comportament/ mască masochist; suferința = umilire

Atenție, ideile acestea nu sunt "adevăruri", sunt informații, pentru mine sunt repere, le iau ca repere și încerc să văd dincolo de ele atunci când vreau să sap mai adânc.

- Filmul "Crash" - care arată interacțiunea între oameni de diferite rase și etnii și un lanț în care fiecare face rău unuia și bine altuia, suferind rău de la unul și primind bine de la altul, fiecare face o faptă

bună și alta rea, fiecare din ei fiind etichetat de ceilalți sau chiar de spectatorul filmului. La sfârșit, îți dai seama ca așa e lumea și ar putea să nu fie așa... în orice caz, film cu Oscar, mesaj divin.

- Mai multe cărți (Spune drept, Inteligența emoțională etc)
- O ședință de coaching și de psihoterapie, de unde am învățat că dincolo de orice sunet e liniștea lui Dumnezeu, că dincolo de orice comportament, judecată a cuiva, omul are un suflet, care e dat de Dumnezeu și e bun (asta în contextul în care încercam să îl iert pe tata)

Per total legat de cele de mai sus, ideile de bază pentru mine au rămas că:

- Omul are un suflet și un trup de la Dumnezeu, create și prin intermediul părinților. La concepție primește o moștenire de la părinți și înaintași, atât trupească prin intermediul ADN, cât și emoțională, mentală, sufletească. Primește și o serie de abilitați, caracteristici, puteri (talanți). Subiectul acesta este surprins foarte bine de Sfântul Arsenie Boca în "Căderea Împărăției", împreună cu alte învățături de mare folos.

- Pe măsură ce se dezvoltă, începând încă din pântecul mamei, adună și multe alte elemente, trăiri, abilitați, condiționări, cunoștințe, puteri, își formează convingeri, obiceiuri, reflexe, atât prin preluare de la cei apropiați, cât și pe cont propriu. Acestea se transforma mai târziu în viață în blocaje, pentru că unele din ele își pierd valabilitatea în timp și pentru că orice zid de apărare te împiedică și pe tine să învinzi liber. Ce te-a adus până aici, te poate împiedica să mergi mai departe. E bine să îți revizuiești din când în când „programele”, să verifici dacă mai sunt adecvate și să le înprospătezi.

- O suferință a lui sau mai multe (venite cumva inclusiv pe mecanismul de apărare a ego-ului și pe iluzii despre "realitate" și "dreptate") i-au (de)format oarecum viața, fără că el să-și dea seama, în special în copilărie, când omul nu are experiența de viață.

- Ca urmare, a dezvoltat alte metode (convingeri, obiceiuri, reflexe adânc întipărite în ființa lui) prin care încearcă să "supraviețuiască" (deși nu e întotdeauna în pericol mare), să își apere ego-ul mai departe = comportament / masca.

- Comportamentul / masca (de cele mai multe ori format, dobândit în timp) nu trebuie identificat cu omul în totalitatea lui, omul este mult mai complex decât atât.

- Unii se trezesc din situația asta și schimbă ceva, unii mai mult, unii mai puțin, unii într-un fel, alții în altul (vezi și Matrix mai jos, următorul capitol).
- Pornind de la acestea, oamenii nu trebuie judecați, ci înțeleși, acceptați, iubiți necondiționat (după modelul Hristos) și, dacă se poate, ajutați să se vindece, să iubească. Dragostea e cea care vindecă.

Un aspect foarte important legat de oameni (adică eu, tu, el, oricine) este acela că toți au, pe lângă suferințele menționate mai sus, niște slăbiciuni și niște calități. As putea spune că nu am întâlnit om fără să aibă o slăbiciune, o zonă în care este deficitar și o zonă în care excelează sau este măcar mai bun.

La unii slăbiciunile sunt de ordin fizic și se identifică mai ușor, pot fi orbi sau cu probleme de vedere, să aibă probleme de auz, să nu poată folosi o mână/ un picior, să nu le funcționeze rinichii, sau orice problemă fiziologică. La cei mai mulți însă, slăbiciunile sunt de ordin mental, emoțional sau sufletesc și acestea nu se văd la nivel fiziologic, sunt mai greu de înțeles și de acceptat. Aici este o problemă foarte subtilă, pentru că la o primă vedere ni se pare că acel om nu vrea, nu înțelege, însă este vorba de infirmități similare cu cele fizice, pe care pur și simplu le are și care îl stăpânesc, nu le poate controla la nivel rațional. Sunt la fel de reale ca cele fiziologice, este foarte important de înțeles și acceptat acest lucru. Spre deosebire de cele fiziologice însă, acestea pot fi adresate, tratate, omul se poate elibera într-o proporție mai mică sau mai mare de sub stăpânirea lor (vezi capitolele următoare).

O scurtă idee care rezultă este că și eu am slăbiciuni, este util să le conștientizez și să nu caut să le ascund (tentația asta este), ci să le accept și să țin seama de ele. Este firesc să fie așa. Adam a greșit, dar a încercat să dea vina pe Eva în loc să-și recunoască greșeala, iar Eva pe șarpe. Iuda a greșit și în loc să-și ceară iertare a căzut în deznădejde și s-a sinucis. Petru a greșit și a ales calea cea bună, cu părere de rău, a plâns și și-a cerut iertare și a primit cheile Împărăției Cerurilor. Toți apostolii au greșit, nu l-au crezut pe Hristos și nici pe mironosițe și Dumnezeu a îngăduit asta pentru ca ei și noi toți să avem îngăduință față de greșeala aproapelui, (re)cunoscând că și noi la rândul nostru greșim către alții. De aceea este firesc și benefic pentru noi înșine în a ne recunoaște greșelile, și să ne cerem iertare.

Calitățile sunt rareori apreciate de fiecare dintre noi, avem tendința de a ne opri la defecte. Însă în modul cel mai real cu putință, ceea ce funcționează este de cele mai multe ori cu mult, mult mai mare și mai important decât ce nu

funcționează. Trebuie doar să îți deschizi mintea și ochii ca să vezi și să accepți și să descoperi. Trecem foarte ușor cu vederea lucrurile de bază, cum ar fi faptul că putem vedea, auzi, merge, ne putem folosi de mâini, avem mintea întregă de cele mai multe ori, avem o capacitate de gândire mai mult sau mai puțin ridicată etc. În plus, fiecare dintre noi are niște calități, sau talente, care se pot vedea sau rămâne să fie descoperite. Nu cred că exista om fără niște daruri de la Dumnezeu. Și să nu uităm că fiecare om are un suflet, infinit mai prețios decât orice calitate sau defect. Dacă, în loc să ne raportăm la cel de lângă noi la calități și defecte, ne-am raporta la sufletul lui, am putea simți și gândi altfel, am avea deschiderea și energia mult mai ridicate în relația cu orice persoană.

De la broasca țestoasă iei răbdare și longevitate, nu viteză și îndemânare. De la un om cu mai multă energie și putere te aștepti să urce pe munte sau să aibă o preocupare activă, nu să croșeteze. Mamele prin natura lor au grijă de copii și mai multă răbdare și dragoste, iar tații se ocupă de obicei de treburile care implică mai multă acțiune și efort fizic. De la un om introvertit nu te aștepti la o comunicare bogată, iar de la un extrovertit nu te aștepti să tacă prea mult. Exemplele ar putea continua, dar ideea de bază rămâne că fiecare om este potrivit la anumite activități și mai puțin potrivit la altele. *Potrivește așteptările tale cu capacitățile și abilitățile lui cele mai potrivite și nu invers.* Este total neproductiv și dureros, atât pentru tine, cât și pentru celălalt, să aștepti de la el ceea ce nu poate duce sau duce mult mai greu. Zona în care un om este atât productiv, cât mai ales stabil și chiar împlinit, este ceea ce se mai cheamă “zona de talent”.

Părinții, rudele și chiar copiii nu poți să ți-i alegi. Soțul / soția, prietenii, colegii, angajații, șefii, însă, da. Și chiar este bine să îi alegi, pe cât posibil, în conformitate cu ceea ce ești și simți, în funcție de calitățile și defectele fiecăruia. Doar să fii conștient că slăbiciunile de cele mai multe ori rămân, putini oameni reușesc să se schimbe la modul profund. Trebuie să accepți asta și să fii împăcat cu ele, pentru calitățile pe care le au în contrapartidă. Eu am înțeles asta în timp, pe măsură ce făceam angajări la firmă, pentru că de cele mai multe ori aveam de ales între două, trei sau oricum câteva persoane, care fiecare avea niște avantaje și dezavantaje. Unul poate schimbase mai multe job-uri, dar avea experiență relevantă, altul era mai în vârstă și cu niște concepții deja formate care parcă nu prea se potriveau, dar era mai stabil în timp, altul poate era mai inteligent și nu mă așteptam să rămână prea mult etc. Dar cel mai bine am înțeles asta când am apelat la o firmă de recrutare să ne asiste în procesul de selecție pentru un post de manager și ei foloseau un test de personalitate, cu patru cadrane (DISC). Înainte de proces am primit întrebarea

directă în care din cele patru cadrane suntem dispuși să acceptăm un nivel mediu. Atunci am realizat că nu este numai experiența mea, ci așa funcționează oamenii, nimeni nu e bun la toate. Pur și simplu trebuie să acceptăm acest fapt. De aceea este necesar să colaborăm unii cu alții cât mai bine, să ne completăm reciproc, atât în viața profesională, cât mai ales în cea personală. Fiecare are rolul lui, necesar și important, contribuie cu darurile pe care le are, cât poate. Ca și în trup, nu poți spune ca mâna e mai puțin importantă decât ficatul sau că piciorul drept e mai important decât stângul; un organism sănătos se folosește de fiecare element în scopul în care a fost creat. În chip similar este construită și lumea și Biserica, pentru că suntem fiecare dintre noi mădulare ale lui Hristos.

Cam acestea ar fi premisele legate de oameni și relațiile dintre ei, în mod uzual. Prin ridicarea nivelului de conștiință și a atenției mele către Dumnezeu, pot accede la un nivel mai înalt, pot deveni mai bun.

Puteri și libertate

Un om își poate dezvolta capacitățile și în general o face prin procesul de învățare. Exista însă și o altă cale de dezvoltare, mult mai puternică. Aceasta presupune însă un efort de altă natură, deseori mai dificil prin faptul că necesită să lucrezi cu tine însuși, să treci prin niște încercări, să ieși din zona de confort, să te schimbi, să te eliberezi de constrângerile / condiționările / limitările mentale, emoționale și sufletești. În acest fel vei putea înțelege altfel viața, pe tine, pe ceilalți, vei putea descoperi în tine puteri necunoscute și vei putea colabora mult mai bine cu alți oameni. Acest proces este deseori referit în societatea actuală ca ”dezvoltare personală”. Dacă însă scopul este emanciparea, dezvoltarea în sens egoist, în folosul propriu și / sau depărtarea de Dumnezeu, e trist. Dacă ne apropiem de ceilalți oameni, de Dumnezeu, dacă ne face mai buni, mai înțelegători, mai darnici, este o schimbare cât se poate de binevenită. În termeni creștini se cheamă “pocăință” (metanoia), schimbarea vieții la care ne-a chemat Hristos și înainte de el Ioan Botezătorul. Asta presupune lupta cu patimile, cu acele porniri care ne stăpânesc, ne întunecă mințile și viața și de care ne putem elibera, nu doar în scop lumesc (e de folos și acesta), cât mai ales spre mântuire.

Un alt concept care mi-a rămas în minte e capacitatea noastră de a alege între bine și rău. De a hrăni îngerul sau diavolul. De a alege calea Domnului

sau calea cea rea. De a deosebi adevărul de iluzie, gândurile de fapte, de a vedea dincolo de aparențe și de a conștientiza cât mai bine ce ești, ce poți, ce îți este bine, ce este rău. Și tot prin gând și credință, de a depăși limitele gândite, de a avea credință adevărată, pură, pe cât ne este nouă cu puțință. Pentru aceasta este necesară trezirea conștiinței.

La asta a contribuit un mix format în mare parte din:

- Filmul "Matrix" - care m-a făcut să înțeleg că omul poate fi manipulat de iluzii, de stimuli falși, și poate ieși din această stare. Cursul de leadership a completat și mi-a clarificat metafora lui "Matrix", anume că fiecare om trăiește într-o "poveste" a lui, care e proprie și nu ține prea mult seama de "povestea" celorlalți. Tot de aici am înțeles că îți poți depăși limitele, că de cele mai multe ori limitele sunt o iluzie. Am avut o revelație importantă legată de credință, de Hristos. Pe personajul principal îl cheamă "Neo", cel nou, el a depășit limitele prin faptul că a reușit să creadă mai mult decât ceilalți. El mi-a amintit de "dacă ai credință, poți să muți și munții"; în filmul ăsta am văzut o scenă care mi-a revelat această idee sub altă formă și a pătruns adânc în mine.

- Aici și în multe alte filmulețe de pe YouTube, oameni care erau într-o stare foarte dificilă și au reușit să își depășească acea condiție: paralizați, oameni fără mâini și picioare și câte și mai câte. Credință, încredere, biruință asupra deznădejdiei, asupra limitelor, asupra neîncrederii. Ce poate face omul prin psihic și credință.

- Și să nu îi uitam pe sfinții care au biruit trupul, au supraviețuit chinurilor într-un mod care cu greu poate fi conceput de om, de minunile care s-au întâmplat ca urmare a credinței lor și care ne-au ajutat și pe noi să credem.

- Filmul "Călugărul și diavolul" - tâlcuit de Părintele Mihail prin alegerea între bine și rău și prin stăruința călugărului de a merge pe calea cea bună, de a nu cădea în ispită.

- Cursul de leadership cu iD Learning - prin faptul că m-a ajutat să desprind gândul de fapt, să aud liniștea de dincolo de zgomot, să fiu responsabil pentru alegerile pe care le fac și să deschid mintea și sufletul în a primi și oferi.

- Orice lucru pe care îl faci are un scop. Scopul e cel care contează, scopul e duhul faptei, iar mijlocul/fapta e trupul faptei. Poți spune cuiva că te deranjează ceva pe un ton aspru sau pe un ton vesel, într-un fel sau în altul. Poți face o faptă bună cu scop rău, sau poți face o faptă (aparent) rea cu scop

bun. Energia cu care faci acel lucru este foarte importantă și face diferența. Sau scopul. Dacă o faci cu dragoste, se simte și în afara ta, la ceilalți, dacă o faci cu nervi, se simte/vede. În orice caz, Dumnezeu știe.

- Învățăturile sfinte, a da gândurile de piatra Hristos, a le trece prin filtrul învățăturilor Sfinților Părinți, să nu mai acționezi din reflexe.

- În final, am asimilat totul cu Domnul Hristos, care a fost și om, ispitit, deznădăjduit, I-a fost frică, S-a rugat Tatălui să treacă de la El paharul, a suferit pe Sfânta Cruce ca un om, toate durerile, până la capăt, a avut credință și a făcut ascultare. Cu cât mai mult contează ascultarea Lui cu cât putea să scape oricând, Dumnezeu fiind. Noi n-am avea de ales, noi n-am putea face pentru noi înșine minuni, însă El putea și nu a făcut, din ascultare și credință și din dragoste pentru om, pentru creația Lui. A fost o alegere de la care consider că avem cu toții de învățat cel mai mult și mai mult. Să aplicăm această alegere a dragostei și credinței în viața noastră, iată misiune adevărată.

Am mai învățat (tras concluzia) că nu există un singur "adevăr", o "dreptate". Că trebuie să fii deschis, nu închizi urechile și ochii doar pentru că altcineva e altfel, sau crede altfel. Indiferent dacă e mai mic, mai mare, mai "bun", mai "rău". De fapt nimeni nu e bun/rău, toți sunt buni, comportamentul lui e plăcut noua sau nu <=== ego-ul nostru judecă bun/rău prin prisma noastră egoistă, raportată la sine însuși. Și am încercat să adopt principiul că "ideea mea este", "gândul meu este", "experiența mea m-a învățat", "am înțeles/învățat/tras concluzia". Adică nu că "așa e", ci că "așa cred eu, cel puțin în acest moment". Asta ar trebui să mă ajute să fiu deschis către alte idei, să fac ascultare, să îmi tai voia, sau cel puțin să fac lucrurile astea într-o proporție mai mare ca până acum. Din ce în ce mai mare. Contează atitudinea, nu perfecțiunea, aia e doar la Dumnezeu – a nu se înțelege că trebuie să ne blazăm, doar să nu ne descurajăm când constatăm că suntem imperfecți, atâta tot.

Când încerc să mă ridic, să mă eliberez, este posibil să descopăr că este ceva care mă reține, care mă face să nu pot înainta așa cum îmi doresc, că mai este necesar ceva ca să pot fi întreg. Mai e ceva care necesită vindecare...

Procesul de vindecare

Înțelegând mecanismul de auto-apărare (ego, masca), separând omul în profunzimea lui de aspect / comportament, sufletul de faptă, învățând să alegi între bine și rău și mai ales înțelegând în mod cât mai profund posibil pentru noi ca oameni credința și pe Hristos, poți porni pe calea cea bună. La un moment dat, poți realiza că e necesar să te vindeci ca să te poți întregi, să poți reveni spre ceea ce te-a hărăzit Domnul. Cât poate fiecare de mult ...

Indiferent de calea de vindecare pe care o alege cineva, cred că sunt importante câteva idei:

- Vindecarea ia timp
- Primul pas necesar e conștientizarea ta ca persoană și dorința de vindecare: să *vrei*
- Al doilea pas e asimilarea a doua elemente de bază:
 - o **responsabilitatea**; să îți asumi faptul că doar tu poți face ceva pentru tine, nu alții.

Să fii conștient permanent de faptul că în primul rând TU ești cel care decide, crede, acționează, își asumă consecințele, se motivează, are putere în suflet și minte, sau cel care își pierde nădejdea, dă vina pe alții, pe viață, pe circumstanțe, caută în afara lui etc.

o **deschiderea**; să poți primi și oferi, nu doar informație, ci și dragoste sau altele. Deschidere, pur și simplu, ca antinom al închistării/inchiderii în sine. Ca să reușești să schimbi ceva (și în general pentru a progresa pe orice plan), e nevoie să gândești ALTFEL, să mănânci ALTFEL, să simți ALTFEL. Ca să poți îmbrățișa noi oportunități și să descoperi variante, ca să poți avea relații mai bune cu alți oameni, ca să poți înțelege lucruri noi, trebuie să renunți la vechile convingeri și să accepți provocarea, să crezi dincolo de ce vezi, să crezi că nu doar tu ai dreptate, și celălalt are, să crezi că este posibil ceea ce pare imposibil, **să crezi că se poate, să crezi pur și simplu**. Și după cum se vede, ajungem la credință.

- Restul pașilor pot fi diverși, aici ar fi mult de povestit și pot diferi mult ca și cale, nu mi se pare la nivel esențial, ca celelalte elemente menționate aici. Ar fi de mare ajutor foarte probabil

sinceritatea, recunoștința, iertarea și acceptarea, în opinia mea. Abordarea mea privind procesul de vindecare a fost descrisă mai pe larg și din mai multe perspective în „Experiența SLA” (<https://ExperiențaSLA.ro>)

- Se face pas cu pas, ca dezvelirea unei cepe, foaie cu foaie. Dacă e bruscă/forțată, nu e durabila și lasă răni. Ia ani de zile, uneori o viață, uneori nu ajungi nici măcar departe. Fiecare cât poate și cât vrea, după limitele fiecăruia

- Doar Dumnezeu prin voia Lui te poate ajuta să sari pași

- Dragostea e esențială în proces, în primul rând a omului care vrea să se vindece (pentru Dumnezeu, pentru ceilalți oameni, pentru el însuși ca și creație a lui Dumnezeu), iar dacă nu poate el, măcar a celorlalți pentru el

- Ca să poți iubi (dragoste), trebuie să poți ierta. Nu îmi dau seama dacă iertarea e începutul sau vine pe parcurs, însă cred ca e esențial să ierți ca să te poți vindeca. Iertarea e de 4 feluri (Părintele Nicolae Steinhardt):

- o A ta pentru cel ce ți-a greșit (e bine să ierți fără să-ți ceară, ca să te eliberezi)

- o A celor cărora le-ai greșit, pentru tine (asta e bine să o ceri)

- o A ta pentru tine (nu e foarte ușor de înțeles și de realizat, e foarte subtilă, consider că un termen mai potrivit aici este acela de a te accepta așa cum ești)

- o A ta pentru cei cărora le-ai greșit. E oarecum paradoxală, subtilă, însă esențială pentru o iertare completă; dacă nu înțelegi că există și asta ca mecanism, nu poți ierta complet. O văd oarecum conectată cu iertarea de sine

Niciuna din cele 4 nu e ușoară.

- Totul se face mai ușor cu ajutor de la Dumnezeu, cu rugăciune (Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă)

O exprimare dintr-o carte despre procesul de vindecare, pe care mi-am notat-o și încerc să o rememorez, mi s-a părut foarte valoroasă:

„Efortul de reanimare presupune

- cunoaștere și acceptarea de sine
- integrare a negativului inevitabil
- eliminarea resentimentelor
- sinceritate
- iertare
- reconciliere cu sine și cu ceilalți
- răbdare
- consecvență cu propriul ideal de viață și spiritual”

Idei dintr-o viață

Câteva idei de bază care stau în centrul concepțiilor mele (nu înseamnă că le stăpânesc și le aplic foarte bine, ci doar ca mă ghidez după ele, pentru că le consider valoroase):

- Dumnezeu este bun, este dragoste, este milă. “Milă voiesc, iar nu jertfă”; mi-a rămas adânc întipărit în inimă și în minte, ca ceea ce vrea mai mult Dumnezeu de la noi.
- Credința, nădejdea și dragostea sunt virtuțile creștinești, însă dragostea le întrece pe toate (Dragostea pe toate le rabdă, Dragostea nu cade niciodată). Dragostea lui Dumnezeu pentru cel mai mare păcătos este mai mare decât dragostea celui mai mare sfânt pentru Dumnezeu (Sfântul Arsenie Boca). Dragostea e mai presus de orice. Când vrei să te apropii de Dumnezeu, să te întrebi "Ce ar face Dragostea acum?"
- Pofta este rădăcina tuturor relelor (o carte duhovnicească, nu mai rețin exact, posibil Filocalie, Pateric sau Sfântul Arsenie Boca)
- Pe ce pui atenția, crește (iD Learning)
- Hristos S-a răstignit pentru noi, pentru curățirea păcatelor noastre, și a înviat din morți. Calea Lui este calea pe care trebuie să o urmăm cu toții, a jertfei și a dragostei mai presus de putere, de dreptate, de lumesc
- Viața aceasta nu poate fi înțeleasă decât prin prisma vieții viitoare, a celei veșnice (Sfântul Arsenie Boca)

- Calea cea mai bună este dreapta cumpătare (Sfinții Părinți, cred că Filocalia sau Patericul)
- Cea mai mare virtute este capacitatea de a deosebi binele de rău (Filocalia, probabil Sf. Antonie cel Mare)
- Nu e important ce obții, e important ce devii în urma unei experiențe (citată de la o personalitate)
- Oamenii acționează de cele mai multe ori pe baza mecanismelor emoționale, nu raționale, așa că nu căuta să explici acțiunile cu logica, nu funcționează așa. Spre exemplu, bețivul nu bea pentru că nu înțelege că îi face rău, ci bea pentru că are ceva în suflet care îl macină și care se transforma în acțiune fără să treacă prin rațiune. *Pe acest mecanism se bazează aproape toate acțiunile omului și toate metodele de manipulare în masă și marketing emoțional.*
- Comportamentul unui om, ceea ce spune, modul în care spune, ceea ce face și cum gândește sunt expresii a ceea ce simte în adânc, deseori inconștient. Deseori cine acuză pe altul de ceva, are el însuși acea slăbiciune („Cine zice ăla e”). Cine se răstește, sau este agresiv cu vorba sau cu fapta, poate avea o suferință care iese la suprafață în acest fel, fără să-și dea seama. Desfrânații poate caută dragostea, doar că o caută greșit. Poate și cei care mint sau se mândresc sau se machiază, la fel caută dragostea celorlalți, inconștient. În spatele fiecărui comportament poate fi o suferință sau o dorință, un scop mai mult sau mai puțin conștientizat, ceva care țâșnește la suprafață din adâncul inimii lui. Aceasta perspectivă ne poate ajuta să vedem dincolo de aparențe și comportament, să căutam să înțelegem oamenii și să ne conectăm cu ei la un nivel mai profund.
- În oglindă, judecata pe care o ai despre alții e un indiciu important asupra ta (psihologie, mecanismul proiecției) – eu văd asta ca pe un sprijin în a dobândi smerenia. Pe mine m-a ajutat enorm să întorc judecata mea asupra aproapelui către sine, în acest fel m-am descoperit mult mai ușor, dincolo de perdeaua de fum sub care ne ascunde ego-ul de noi înșine, că să ni se pară că suntem mai buni, să nu ne vedem slăbiciunile. În chip similar, faptele noastre, comportamentul, ne descoperă adevăratele intenții și trăiri, dacă suntem sinceri cu noi înșine.
- Instrumentul observatorului (camera de luat vederi): separă faptele, ce se întâmplă concret, de gândurile pe care le ai, de emoții, de senzații, și vei putea ieși mai ușor din starea de reacție, care te face deseori să crezi că gândurile tale sunt "ce s-a întâmplat".

- Acțiunea (raționalul) e indicat în loc de reacțiune (instinct, reflex, convingere). Exista tot felul de stimuli, cuvinte ale altora, întâmplări, chiar și în gândurile noastre sau în emoții, care în mod uzual ne declanșează un anumit comportament sau reacție în mod instinctiv. Exemplu: dacă cineva ne jignește sau se bagă în fața noastră în trafic, ne enervăm, sau dacă avem o pierdere ne întristăm. Dacă reușim să ridicăm nivelul de conștiință, putem înlocui reacția instinctivă cu o acțiune rațională. Ne putem da seama că acel stimul este doar o invitație (ispită) la care putem alege să NU răspundem, să nu ne lăsăm duși de val. Atât în viața aceasta, din punct de vedere juridic, cât și în viața viitoare, din punct de vedere sufletesc, noi răspundem pentru faptele noastre (cum a primit și Iuda răspunsul de la farisei: ”ce ne privește pe noi? tu vei da seama”). Exemplu: dacă cineva te jignește grav și tu îl împingi și se lovește la cap, tu ești vinovat pentru fapta ta, nu te va întreba nimeni de ce ai făcut-o. La început e mai greu, dar prin exercițiu ne putem elibera de reflexele care nu ne ajută sau chiar ne fac rău.

- Gândurile, ideile, emoțiile, trece-le prin filtrul credinței, dă-le de piatra Hristos (Filocalie?)

- În lucrurile importante, să te sfătuiești cu duhovnicul (sau măcar cu un om cu credință în Hristos), care vede cu alt duh și din afara ta, te ajută să ieși din subiectiv.

- *Chinul și suferința omului vin de la împotrivirea lui în fața vieții, când încearcă să controleze și să impună voia lui mai presus de ceea ce pur și simplu se întâmplă și chiar mai presus de voia lui Dumnezeu.*

- **Tot ce ți se întâmplă, e spre folosul tău** (zidirea ta) spiritual (sigur am citit în Biblie și în cărți duhovnicești, însă în mine s-a trezit și a pătruns definitiv la iD Learning, coroborat cu informațiile duhovnicești).

- Multe informații valoroase ne vin în viață, însă prea puține le ascultăm/primim cu adevărat. Ascultarea în acest sens și ascultarea în sensul ascultării de duhovnic și de alții e un ingredient major. Are legătură cu deschiderea menționată ca proces al vindecării. Ascultarea ca tăiere a vocii. Orice sens de ascultare, sau mai bine zis toate sensurile ascultării sunt foarte valoroase și te ajută să crești spiritual.

- Legat de acest subiect este foarte important să conștientizăm ceea ce ne împiedică să ascultăm, să primim mesaje și să adoptăm idei noi. O denumire folosită în zilele noastre este „*Filtrele ascultării*” (puteți citi materiale pe acest subiect). Atunci când crezi că știi ceva, de

exemplu, nu mai ești dispus să ascuți. Sau când treci peste un subiect și schimbi vorba, sau când îi dai o importanță scăzută, sau când te prefaci ocupat cu altceva, sau când, înainte să termine interlocutorul tău ideea, vorbești peste el sau deja te gândești la ceea ce vei spune, fără să ascuți până la capăt. Acestea și altele similare sunt mecanisme subconștiente de a respinge o idee sau de a evita să o primești. Paradoxal, deși primim ajutor și o serie de învățături valoroase, instinctul de conservare ne face să le respingem. Acesta consideră că este cel mai puternic obstacol în calea dezvoltării unei persoane, a ridicării nivelului de conștiință, a schimbării și în favoarea împietririi inimii și a sufletului. Probabil pe un mecanism similar omul ajunge la un moment dat să nege chiar realitatea, așa cum fariseii au preferat să ignore minunile și învățătura lui Hristos, decât să o primească.

- Cine reușește să ajungă să adopte ascultarea, are șanse bune să treacă la următorul nivel, la smerenie („Facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe Pământ”). Cei care reușesc să trăiască în smerenie, pot ajunge la fericirea trainică, care nu se va lua de la ei. Și pe această temă sunt destule materiale și cărți.

- Zona de confort este acel loc din sufletul omului unde el este familiar cu ce se întâmplă și asta-i oferă un confort psihic și emoțional, din care el cu greu va ieși, chiar dacă suferă. Obişnuința... Un om care bea sau care este obișnuit să fie agresiv sau să fie chiar agresat va căuta aceste circumstanțe în mod inconștient, chiar dacă îi aduc suferință sau îl îndepărtează de alți oameni. Sunt doar exemple, lista ar putea continua... Acesta este mecanismul principal care îl face pe om să respingă schimbarea, dezvoltarea, vindecarea, pocăința, sau să nu asculte. Conștientizarea acestor mecanisme și înlăturarea lor poate ajuta la depășirea acestui obstacol major în calea către starea de bine autentică

- O idee care m-a ajutat foarte mult și o consider valoroasă este *simplificarea*. Pe de o parte, în exprimare să scoți justificările care îți întrețin blocajul într-o idee și propria perspectivă. Exemplu: “sunt nervos, pentru că m-ai făcut de rușine” să devină “sunt nervos”. În felul acesta îți dai puterea de a te elibera de ideea ta și poți ieși mai ușor din starea respectivă. Pe de altă parte, simplificarea în general în viață: mai puține haine, mâncare, griji, dorințe, pentru că din acestea vine de obicei tot zburciul și se pierde pacea sufletească

- O regulă nescrisă dar foarte reală în opinia mea este că *plăcerea și comoditatea duc la chin, iar efortul, strădania și chiar suferința aduc fericirea în cele din urmă*, într-un mod oarecum paradoxal dar arătat

limpede și de poveștile copilăriei (Fata babei și fata moșului, Pinocchio, Harap Alb etc.)

- Eu sunt OK, tu ești OK, asta e ideea de la care e bine să pornim în relația cu ceilalți (O altă exprimare a acestei idei care îi arată mai limpede sensul este “Eu nu sunt OK, tu nu ești OK și asta este OK”)

- Este bine să nu confundăm omul cu comportamentul lui. Dincolo de orice comportament sunt multe alte elemente pe care nu le cunoaștem și mai ales e un suflet

- *Aplică ce înveți, e mult mai important decât să citești (înveți) într-una.* Este util să iei o idee și să o aplici de 20 de ori, până devine obicei. Dacă adopți o idee nouă / comportament pe săptămână, sunt 50 pe an, și ai șanse în acest fel la o dezvoltare continuă, la o schimbare reală. La început e mai greu, dar pe măsură ce te obișnuiești va fi tot mai ușor și vei simți negreșit beneficii

- Generalizarea (toți, oricând, tot timpul, numai etc) e, împreună cu multe alte absolutisme, o capcană a gândirii, care te duce spre iluzie, egoism, apărare, atac, dreptate etc.

- Fericirea (împlinirea dorințelor, satisfacerea poftelor) nu aduce recunoștință, recunoștință aduce fericirea. Când mulțumești pentru toate și dai slavă lui Dumnezeu, abia atunci poți fi fericit.

- „Mai fericit este a da decât a lua”. Majoritatea dintre noi caută să primească, inclusiv dragostea, iar nefericirea vine de cele mai multe ori prin faptul că nu primesc sau nu obțin suficient. Omul nu se satură niciodată să primească. Aceasta este capcana. Adevărată fericire vine atunci când oferi. Depinde doar de tine să poți iubi, să poți depăși aparențele și comportamentul celorlalți și să ajungi să te conectezi cu sufletul lor și să-i iubești necondiționat. Oricine poate oferi dragoste, indiferent de condiția socială sau de alte circumstanțe exterioare. Dăruind vei dobândi, acesta este secretul paradoxal.

Alte resurse care m-au influențat foarte mult în viață:

- Cuvântul Domnului, în special cele patru Evanghelii. Am descoperit acolo o învățătură cu putere, o înțelepciune mai presus de firea omenească, pe care am redescoperit-o în toate celelalte resurse, sub diferite forme

- „Jurnalul fericirii” + „Dăruind vei dobândi” - Nicolae Steinhardt

- Predicile Părintelui Teofil Părăian
 - Serile de predici/emisiuni Trinitas
 - O primă parte din Filocalie (cred ca am citit 100 pagini) și „Scara” Sf. Ioan
 - O bună parte din Patericul Egiptean
 - Cărți ale Sfântului Arsenie Boca (în special „Cărarea Împărăției” și „Cuvinte Vii”)
 - „Spune drept sau o să te porți strâmb”
 - „The inside out revolution” de Michael Neill
 - Curs iD Learning + coaching
 - <http://www.conscious.is/>
- 
- Coaching Iulia Trifan
 - Articole de pe Creștin Ortodox (văzute cu Facebook)
 - Citate și proverbe "de duh"
 - Viețile sfinților
 - Muntele Athos
 - Vizita la Ierusalim

În afara de asta au fost mulți oameni de la care am cules lucruri:

- Părinții
- Amalia
- Duhovnici
- Am învățat multe de la copiii mei
- Și alții cărora le port recunoștință, deși nu mi-i aduc aminte pe toți, de la doctorul care a încurajat-o pe mama ca "nu va naște un copil malformat" (alții îi ziceau așa), Dumnezeu știe cât e de lungă lista
- Am învățat multe de la vărul meu și de la alți oameni defavorizați, în suferință, săraci, al căror comportament, reacții și trăiri am avut ocazia să le observ, uneori pe îndelete. *Contactul cu cei aflați în suferință, ascultarea poveștilor lor, interacțiunea cu ei, consider că este cea mai bună metodă de înțelegere și de progres sufletec, așa spune*

că este peste orice formă intelectuală de cunoaștere (exemplu: citit, învățat etc.)

Un articol din care putem învăța ceva despre fericire

<https://www.crestinortodox.ro/editoriale/calea-spre-fericire-157889.html>



Îmi cer scuze, poate nu este un material cursiv, sunt mai multe idei pe care am încercat să le transmit și forma nu este cea mai potrivită. Este un moment bun să începi să vezi dincolo de formă, să cauți esența a ceea ce am vrut să transmit.

O mie de vorbe, doi bani nu fac. Este bine dacă ceea ce am scris a trezit ceva în tine, dacă ai înțeles ce am vrut să transmit, dacă ai primit mesajul meu sau măcar anumite părți din el. **Este și mai bine dacă vei și face ceva. Pentru tine faci, nu pentru mine.** Ceea ce am scris am dorit să fie o sursă de informare și poate de inspirație, nu trebuie neapărat să fii de acord cu tot ce am scris, nu am pretenția de a deține adevărul; acestea sunt ideile, concluziile, convingerile mele, la care am ajuns în urma experienței de viață. Caută ceea ce ți se potrivește, cel mai important este să aplici ceva în viața de zi cu zi, de acolo vine rezultatul. Faptele măsoară adevărata intenție, nu vorbele și declarațiile.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

Sunt recunoscător în mod deosebit lui Dumnezeu și celor care m-au ajutat să mă deschid și să încep să primesc idei noi, să mă descopăr, să înțeleg și să ascult. Mărturisesc că asta mi-a adus în cele din urmă o bucurie trainică și o stare de bine.

Veșnică recunoștință!

**Cred, Doamne,
ajută necredinței mele**

Introducere

Îmi propun să aștern câteva cuvinte despre credință și despre calea omului către Dumnezeu, chiar dacă nu am o pregătire specifică în acest domeniu al teologiei. Nu aș vrea să vorbesc decât despre experiența mea și înțelegerea mea asupra relației omului cu Dumnezeu.

Acum am o relație ceva mai strânsă cu Dumnezeu, dar nu a fost dintotdeauna așa și bănuiesc că este similar și cu alți oameni care încep de undeva de departe, de unde nici nu există Dumnezeu, sau e ceva foarte străin pentru om, și se apropie încet-încet, pe măsură ce răspund chemării pe care cred că Dumnezeu o face fiecăruia dintre noi.

Credința ca și cuvânt are două sensuri, unul se referă la relația cu Dumnezeu (în engleză “faith”), iar altul se referă la evaluarea posibilității ca un lucru să fie adevărat (în engleză “believe”). Eu mă voi referi în special la relația cu Dumnezeu, dar voi puncta și câteva idei legate de dispoziția mea de a crede despre lume, oameni și alte elemente din mediul care mă înconjoară.

Aș vrea să menționez că nu dețin adevărul și nu am pretenția că ceea ce voi scrie reprezintă adevărul, sau că am dreptate 100%, sunt doar opiniile și ideile mele provenite din experiența și cunoștințele pe care le-am acumulat. Cu unele poți fi de acord, iar cu altele nu, fiecare este liber să decidă pentru el. Și te îndemn să iei în considerare ideile mele și să alegi ceea ce îți este de folos în viață, după cunoștințele și valorile tale. Ceea ce am scris poate fi și o sursă de inspirație, m-aș bucura dacă textul acestui articol îți este de folos cumva și dacă aplici în viață ceva pe care îl consideri util.

“Hristos a înviat!”

De aici atârână credința noastră, pentru că este răscrucea unde poți alege să crezi și să o iei pe calea cea dreaptă, ascultând cuvântul Lui ca Dumnezeu și trăind în conformitate cu jertfa Lui pentru noi. Sau dacă nu crezi este clar că ai alt drum, poate al necredinței, poate al budismului, sau al islamismului, sau al altei religii. Mai există o răscruce: și dacă spui că tu crezi în Învierea lui Hristos, dar nu trăiești în conformitate cu afirmația pe care o faci și te îndepărtezi de fiecare dată când trebuie să demonstrezi prin fapte credința.

Să începem cu începutul: “La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul. Acesta era întru început la Dumnezeu. Toate prin El s-au făcut; și fără El nimic nu s-a făcut din ce s-a făcut”. Deci începutul în orice este Hristos, Dumnezeu. La El ar trebui să ne raportăm.

Necredința

Cred că cei mai mulți oameni pornesc de la un stadiu de depărtare de Dumnezeu, care poate fi în sine numit necredință, pentru că absența credinței asta este de fapt. Cu toții probabil trecem prin experiența fiului risipitor, care a plecat din sânul tatălui, din casa lui, și se duce să facă ceea ce vrea după mintea și dorințele și poftele proprii. Poate în copilărie primim niște îndemnuri, sau chiar o educație creștină și religioasă. Poate mergem la biserică de câteva ori ca și copii, fără să avem o înțelegere foarte profundă a credinței și fără să avem o relație strânsă cu Dumnezeu. Dar cei mai mulți probabil de la adolescență, sau chiar fiind adulți, se îndepărtează și își văd de viața lor fără să își pună întrebări importante legate de sensul vieții și de sursa tuturor lucrurilor și a vieții în general, care este Dumnezeu.

Această depărtare este foarte bine ilustrată în Biblie, atât în Vechiul Testament, cât și în Evangheliile. Putem începe exemplele cu Eva, care nu a crezut cuvântul lui Dumnezeu și a crezut diavolul și a declanșat păcatul, ca prezență sau chiar condiționare a vieții omului și a tuturor fapturilor. Și apoi Adam, care imediat după aceea a crezut-o pe Eva și a lăsat deoparte cuvântul lui Dumnezeu. Acesta a fost doar începutul și după aceea putem vedea multe alte exemple în istoria poporului evreu, de necredință din ce în ce mai mare. Cel mai elocvent exemplu este ieșirea din Egipt, când Dumnezeu a scos poporul evreu din robia egiptenilor și pentru că egiptenii nu au crezut cuvântul Lui, a adus mai multe nenorociri asupra lor, lăcuste, grindină, broaște, până la uciderea întâilor născuți și abia atunci Faraon a cedat rugămintelor lui Moise. Apoi, după ce evreii au plecat a început din nou să îi urmărească și Dumnezeu i-a protejat și i-a călăuzit pe evrei, prin nori ziua și lumină noaptea, iar când au ajuns la Marea Roșie, evreii, după toate minunile întâmplare, nu au crezut lui Moise și lui Dumnezeu și erau speriați că vor fi uciși de Faraon, care îi urmărea. Atunci Dumnezeu a făcut o și mai mare minune, despărțind Marea Roșie și trecând poporul evreu prin mijlocul ei, pe fundul mării, care era uscat și au ajuns în partea cealaltă, iar oastea lui Faraon a fost înghițită de marea care, după ce au ieșit evreii din ea, a revenit la normal.

Necredința începe să fie mult mai evidentă după acest moment. Deși evreii au văzut aceste minuni nemaîntâlnite și au fost încredințați prin ele de grija și puterea lui Dumnezeu, au cântit în continuare, ba că nu au apă, ba că nu au mâncare și deși Dumnezeu le-a dat și mană și apă din piatră, după o vreme tot și-au întors inima și și-au făcut idol dintr-un vițel și au nesocotit ceea ce a spus Moise. Este halucinant să poți crede că vezi marea despărțindu-se și treci prin ea și atâtea alte minuni și totuși după aceea să întorci spatele lui Dumnezeu. Și

totuși este adevărat și cât se poate de uman, adică propriu omului păcătos, căzut.

Niciunul din prorocii Vechiului Testament nu a fost primit cu credință și au avut toți mult de suferit de la poporul evreu, deși au căutat să îi întoarcă spre Dumnezeu și au făcut și minuni. Dar totul a culminat cu venirea lui Hristos, care a făcut atâtea minuni și a învățat poporul multe lucruri nemaiauzite, a înviat morți, a vindecat bolnavi, a arătat că știe gândurile oamenilor. Și datorită faptului că învățătura Lui se bazează pe dragoste, și pe iertare, și pe milă, a fost disprețuit de farisei, care au preferat să ignore minunile și să Îl respingă pe Hristos, decât să primească pur și simplu ceea ce El învăța și făcea. Așa este omul, lăsat liber de Dumnezeu din dragostea Lui, ca să poată alege după voia lui între bine și rău, între stânga și dreapta, între credință și necredință. Și fariseii au ales să nu creadă în Hristos și au îndemnat poporul să facă la fel. Și nu doar atât, L-au mai și răstignit, culmea, pentru că nu au înțeles sau nu au vrut să înțeleagă sensul jertfei mielului pe care o practicau de pe vremea lui Moise, de la ieșirea din Egipt și despre care cântă și acum în preajma Paștelui. Dar deși Mielul a venit și S-a jertfit de bună voie, deși a fost anunțat de proroci și în psalmi că va fi răstignit prin cuie în mâinile și picioarele Sale și multe alte prorocii pe care le-au ignorat, așa e omul când nu vrea să creadă, nu crede și gata.

După farisei mai avem și exemplul apostolilor, căroră, deși Hristos le-a spus dinainte ce se va întâmpla, că va fi batjocorit și omorât și va învia, ei nu au crezut. Și lui Petru i-a spus că se va lepăda și nu a crezut nici el, iar după Înviere apostolii nu au crezut nici mironosițele, nici când au văzut mormântul gol și nici pe Luca și Cleopa, care au fost pe drum cu Iisus, până nu S-a arătat însuși Hristos în mijlocul lor. Cu toate că le-a zis dinainte, ei nu au crezut. Mai mult decât atât, Toma nu a crezut nici pe ceilalți apostoli, pentru că el a lipsit la prima arătare a lui Iisus și a zis că nu va crede decât dacă pune mâna în semnul cuielor. Și fariseii, când au venit paznicii de la mormânt și au spus că a înviat, au preferat să îi mituiască și să ascundă asta, în loc să priceapă și să primească în al 12-lea ceas.

După acele vremuri, când a venit vremea prigoanelor împotriva creștinilor, apostolul Pavel nu a crezut până nu i S-a arătat și lui Hristos. Iar mai târziu chinuitorii și împărații Dioclețian și toți ceilalți asemenea lui, deși vedeau minunile care se făceau cu mucenicii și faptul că în chip minunat nu îi afectau uneori chinurile, erau sănătoși și rezistau la torturi cumplite, credeau alții pe lângă ei dar ei tot nu credeau, se împotriveau și uneori își omorau chiar copiii sau soțiile care ajungeau să creadă în Hristos.

Până într-atât de întunecată este mintea și inima omului, încât în fața unor minuni și a unor evidențe atât de puternice preferă să bage capul în pământ ca

struțul și să nege orice, numai să nu primească și să nu creadă. Cum zicea Părintele Nicolae Steinhardt, evreu la rândul lui, convertit la ortodoxie, referindu-se la momentul în care fariseii și unii din popor Îl batjocoreau pe Iisus care era răstignit pe cruce și Îi spuneau să Se dea jos de pe cruce ca să creadă în El, părintele explica faptul că, dacă s-ar fi dat jos de pe cruce, ei *ar fi constatat* că este Dumnezeu, dar asta ar fi înlăturat *credința*. Pentru că a crede înseamnă să ai acea convingere dincolo de realitatea imediată și dincolo de fapte, altfel ar fi doar o constatare, ca la accidente de auto: vezi, pui mâna și crezi. Dar cum spunea Hristos Sfântului Apostol Toma, „fericiți cei ce n-au văzut și au crezut” și asta ne spune nouă tuturor prin el și prin evanghelie. Deci, cum spuneam, istoria este plină de mărturii privind necredința omului chiar în fața celor mai puternice dovezi. Dumnezeu lasă lucrurile să evolueze în legea lor, în cursul lor firesc, de cele mai multe ori și foarte rar se întâmplă minuni, adică un lucru ieșit din firesc, mai presus de fire. Probabil fiecare om, în afară de mărturiile din Biblie, a trăit în viața lui una sau câteva minuni, în măsura în care a avut ochi să le vadă, să le accepte ca atare și aici se pune întrebarea pentru fiecare dintre noi dacă avem credință în Dumnezeu sau nu. Câtă vreme refuzăm să acceptăm că există minuni și că există Dumnezeu, evident nu se va întâmpla nimic care să ne apropie de Dumnezeu, pentru că avem fiecare dintre noi libertatea de a alege.

Chemarea

„Iată, stau la ușă și bat”

În dragostea Lui nemărginită pentru om, Dumnezeu ne lasă libertatea de a alege și nu se impune în viața noastră, ca noi doar să constatăm prezența Lui, ci vine din când în când și ne cheamă în mod discret, tainic, de cele mai multe ori fie printr-o întâmplare, fie printr-o ființă, fie că e om, floare, copac, pasăre, animal sau orice altceva, avem nenumărate ocazii să descoperim chemarea și dragostea lui Dumnezeu pentru noi. Și chiar dacă refuzăm o dată, de două ori sau de mai multe ori, Dumnezeu în bunătatea Lui ne mai dă o nouă șansă, doar doar auzim.

Descoperiri și mărturii

Există nenumărate mărturii despre **minunile** lui Dumnezeu, fie făcute în mod direct, fie prin intermediul sfinților. Dumnezeu se descoperă prin evenimente mai presus de fire și în același timp se acoperă prin discreție și nu se impune decât extrem-extrem de rar în fața omului.

Începând cu Vechiul Testament, de la Iov, de la Noe, de la Avram, de la Iosif, de la Moise, de la Iona, de la Isaia, de la prorocul David și de la prorocul Ilie sunt enumerate și prezentate nenumărate minuni făcute de Dumnezeu, direct sau prin intermediul prorocilor, numai urechi să ai și disponibilitate de a primi și de a crede. Altfel orice mărturie și orice dovadă este în zadar, ca și cum ai bate în stâncă. În fond, ce poate face cineva care a trăit o minune în viața lui, decât să o mărturisească, să vorbească despre ea. Nu întotdeauna există dovezi palpabile care să ducă la o constatare și o vedere directă de către alții a minunii și pe aceia care mărturisesc singura variantă a celorlalți care nu au participat este să o creadă sau nu. Au fost oameni care au crezut fără să vadă și probabil sunt mulți din aceștia, pentru că așa s-a răspândit creștinismul, dar de multe ori mărturiile au fost însoțite și de minuni, tocmai pentru a întări cuvântul. Chiar și când minunile au fost văzute de oameni, fiind evidente, atât pe vremea lui Hristos și mai ales atunci, dar și înainte sau după El, au fost oameni care au crezut și unii care au refuzat să creadă. Deci problema nu se pune în mod uzual dacă există sau nu dovezi, pentru că există o serie de mărturii și fiecare om probabil a văzut minuni în viața lui dacă a vrut. Problema se pune dacă omul crede în mărturii și în minuni și implicit în Dumnezeu sau nu. De cele mai multe ori cred că acesta este drumul critic, de la ureche la inima omului, dacă vrea sau nu să creadă.

Din toate cele care mi-au trecut pe la urechi sau prin fața ochilor și cu care m-am intersectat în viața mea, aș vrea să enumăr descoperirile și mărturiile altora sau exterioare mie pe care le-am primit și le-am considerat cele mai elocvente și căroră le-am simțit puterea și le-am apreciat, poate mai mult decât pe altele. Cu siguranță acestea mi-au întărit credința și m-au ajutat să cresc în înțelegere și în credință. Aș începe cu Hristos, așa cum reiese din Evanghelie înțelepciunea cuvântului și a învățăturii lui Iisus, care m-a zdruncinat de multe ori. Răspunsul către Pilat, atunci când a fost amenințat să răspundă pentru că el are putere să-L elibereze sau să-L răstignească, a fost „nu ai avea nicio putere, dacă nu ți-ar fi fost dată ție de sus” și acesta în sine arată o înțelepciune mai presus de fire, în opinia mea. De asemenea, am fost foarte impresionat de pilda celor doi datornici pe care Iisus i-a spus-o lui Simon leprosul, ca răspuns la gândurile acestuia despre faptul că Iisus a acceptat să fie spălat pe picioare de o femeie desfrânată. Un datornic avea 50 de dinari, iar altul 500 și stăpânul i-a iertat pe amândoi și l-a întrebat pe Simon care dintre aceștia îl va iubi mai mult și evident că răspunsul a fost „cel căruia i s-a iertat mai mult” și a arătat o înțelepciune mai presus de fire și o dragoste care biruiește orice păcat. De asemenea, aș vrea să mai includ aici și pilda samarineanului milostiv și a fiului risipitor, care arată iarăși o înțelepciune și o dragoste mai presus de fire a lui Dumnezeu în relația cu oamenii și în special cu oamenii păcătoși. Pescuirea minunată, la sfârșitul căreia Sfântul Apostol Petru, după ce a ascultat de Hristos

să arunce din nou mreaja după ce nu prinsese nimic toată noaptea, a dus la prinderea unui număr foarte mare de pești și cuprins de spaimă și pătruns de smerenie și de conștiința faptului că este în fața a ceva nemaîntâlnit, a început să plângă și să zică „pleacă de la mine Doamne, că sunt om păcătos” și a realizat nimicnicia lui în fața măririi lui Dumnezeu. La fel și Natanael, când a fost chemat de Filip, deși era neîncredător, după schimbul a două-trei propoziții a zis „Rabbi, Tu ești Fiul lui Dumnezeu”, fiind de asemenea copleșit instantaneu de puterea cuvântului lui Hristos.

În evanghelie sunt foarte multe minuni și pilde, vindecarea orbilor, a schiopilor, învierea morților, sunt elemente care există probabil în fiecare capitol, de la fiecare evanghelist în mai multe rânduri, fiind toate mai presus de fire. Foarte puternică mi s-a părut avertizarea lui Iisus față de apostolul Petru, că se va lepăda de El, căderea lui Petru după ce a zis că nu se va lepăda și faptul că acesta a plâns cu amar când a văzut că Hristos a avut dreptate. Și, deși i-a spus dinainte ce se va întâmpla, tot nu a crezut. Și la fel la Înviere, această necredință a apostolilor și ulterioara lor încredințare mi se pare că arată într-un mod extrem de puternic bunătatea lui Dumnezeu, care știind dinainte că omul va greși, îl iartă și îi dă încă o șansă de a se întoarce. Și aceasta arată dragostea Lui incomparabilă pentru noi, mult mai presus de ceea ce putem noi concepe. Ce să mai vorbim despre mesajul lui Hristos către cei care voiau să ucidă desfrânata cu pietre, ca cel ce nu are păcat să ridice primul piatra și faptul că aceștia au înțeles și au recunoscut că sunt păcătoși și au lăsat piatra jos, mi s-a părut de asemenea extrem de puternic.

Și în sfârșit ajungem la Învierea lui Hristos care s-a făcut în taină, numai pentru a evita căderea în varianta dovezilor și a constatării și a lăsat loc credinței omului și liberului lui arbitru. Întâmplările din jurul răstignirii și a învierii au o înțelepciune dumnezeiască în toată răbdarea de care a dat dovadă Hristos, prin faptul că ucenicii nu au crezut și, deși le spusese ce se va întâmpla, a îngăduit ca ei să cadă în păcat și în necredință, pentru a fi la rândul lor îngăduitori cu ceilalți oameni care la rândul lor vor cădea în păcat și în necredință. Și așa are răbdare și cu noi, ca și noi la rândul nostru să avem îngăduință față de ceilalți, pentru că învățătura „milă voiesc, iar nu jertfă” este în opinia mea esența învățăturii Lui. O altă replică plină de înțelepciune a fost către cei care L-au ispitit dacă să dea taxe Cezarului, ei fiind sub ocupație romană. Și răspunsul a fost că pe bani este chipul Cezarului și oamenii trebuie să-i dea Cezarului ceea ce e al Cezarului și lui Dumnezeu ce este al lui Dumnezeu și toți au fost uimiți de înțelepciunea răspunsului și eu în mod deosebit. Alt moment de înțelepciune care m-a impresionat a fost cu femeia cananeancă, care strigase să îi vindece fiica și El nu o băga în seamă și chiar a jignit-o spunându-i că nu este bine să iei pâinea copiilor și să o dai câinilor, iar ea a răspuns cu smerenie că și câinii mănâncă din firimiturile care cad de la

masa stăpânului și Iisus a exclamat „O, femeie, mare este credința ta!”, arătând tuturor la o femeie păgână un exemplu de credință pentru cei chemați. Mă opresc aici cu exemplele din Evanghелиi, pentru că probabil aș mai putea continua, dar consider că am dat suficiente exemple.

Voi continua însă cu exemple de după venirea lui Hristos și cel mai puternic mi se pare Sfânta Maria Egipteanca, care din femeie desfrânată și având o răutate în a corupe bărbați, chiar fără să fie plătită, a ajuns prin pocăință la un nivel nemaîntâlnit, să fie dată ca exemplu unui bătrân cuvios și foarte credincios și nouă tuturor. Prin pocăință a ajuns să nu aibă nevoie de mâncare, să trăiască prin rugăciune, să meargă pe apă, să se înalțe de la pământ în rugăciune, să cunoască lucruri pe care nu avea de unde să le știe, știa și trecutul și viitorul și a dat citate din cărțile sfinte, fără să fi știut să citească sau să scrie înainte de a ajunge în pustiu și timp de 47 de ani a stat fără alimente și îmbrăcăminte și poate deseori fără apă și a ajuns la acel nivel de sfințenie foarte rar întâlnit. O lecție pentru eternitate, pentru noi toți.

Alte mărturii renumite sunt legate de Sfinții marii mucenici Gheorghe, Dimitrie, Mina și alții ca ei, care au preferat să lase onorurile și faima și bogățiile acestei lumi, deși erau oameni de rang înalt, conducători de cetăți sau oștiri. Au lepădat toate pentru numele lui Hristos și au trecut cu ajutorul lui Dumnezeu prin chinuri nemaîntâlnite și cumplite și au făcut minuni multe. Și în timpul chinurilor și după aceea, Dumnezeu a lucrat prin ei pentru întărirea credinței oamenilor. Și Sfânta Ecaterina și Sfânta Tecla și multe altele au fost din aceeași categorie. Sunt și mulți sfinți contemporani nouă, trecuți la Domnul prin anii 90 sau începutul anilor 2000, cum este Sfântul Arsenie Boca, Sfântul Paisie Aghioritul, Sfântul Porfirie Kavsokalivitul, care au avut darul înaintevererii și sunt cărți pline cu sute de mărturii. Cum ar fi putut Sfântul Arsenie să știe viața, numele, trecutul și viitorul a mii de oameni care mărturisesc cum au fost strigați pe nume și cum li s-a spus ce au făcut sau ce vor face? Toți trei Sfinții au avut acest dar de la Dumnezeu și darul vindecărilor, despre care de asemenea sunt foarte multe mărturii. Una recentă, din 2024, despre Sfântul Arsenie, este cu părintele Dănuț din America (https://youtu.be/ITK9XvyV-Zo?si=F_wz7WALNsJ998ea).



De asemenea un alt sfânt foarte cunoscut este Sfântul Nectarie, care a trecut la Domnul la începutul anilor 1900 și de atunci a făcut foarte multe minuni, în special de vindecare, despre care de asemenea există cărți cu sute de mărturii,

inclusiv din România, în special de la Mănăstirea Radu Vodă. Și lista ar putea continua cu mulți alți sfinți făcători de minuni, numai urechi să fie să audă și inimi să primească aceste mesaje.

Cea mai vie și actuală dovadă și așa spune că este de netăgăduit și se întâmplă în fiecare an de mii de ani, este venirea Luminii Sfinte la Sfântul Mormânt al Domnului Hristos de la Ierusalim. Sunt mărturii ale patriarhilor despre modalitatea în care vine lumina, ca un fulger albastru care coboară pe pereți și uneori este văzut și de pelerini și sunt și pelerini la care li se aprinde buchetul de lumânări în mână. De asemenea, sunt și filmări video cu faptul că lumina nu arde în anumite circumstanțe, de obicei în primele clipe sau minute și sunt oameni care își dau cu ea prin barbă și prin păr ([Lumina Sfanta nu arde - Mormântul Sfânt 2022](#)).



Este pur și simplu o constatare firească să vezi minunea și mi se pare absurd să poți crede că atâția oameni delirează sau fac scamatorii, cu atât mai puțin atâția patriarhi care au trecut pe acolo. Este pur și simplu un dar de la Dumnezeu pe care dacă vrei îl accepți, dacă nu, nu. În fond poți să zici și că nu există Japonia pentru că nu ai văzut-o niciodată, decât în filme sau nici acolo.

Un aspect la fel de extraordinar ca Învierea Domnului mie personal mi se pare Nașterea Domnului, care a avut loc într-un chip minunat și în același timp tainic, nu în palate, nu în maternități private, nici măcar într-o casă încălzită, ci într-o peșteră, lângă vite, fără căldură. Atât de mare este smerenia lui Hristos, de neînțeles și de necuprins și de neegalat, El Dumnezeu fiind, să se nască în asemenea condiții, dar mai ales să se întrupeze într-un bebeluș fără putere și total dependent de oameni. Este ceva care, cel puțin pe mine personal, m-a izbit foarte puternic și mi-a zdruncinat ființa. El S-a descoperit doar câtorva persoane, păstorilor, magilor și bineînțeles părinților și la încă alte câteva persoane și apoi a trăit ca un om normal până la vârsta de 30 de ani, fără să iasă în evidență și fără să își arate fățiș puterile, într-o smerenie totală.

Mă opresc aici în a enumera mărturiile și dovezile care mi s-au părut cele mai evidente sau elocvente, mărturii primite de la alții. Voi continua cu mărturiile mele, din viața mea și din experiența mea. Aș putea începe cu faptul că am fost, prin mila lui Dumnezeu, prezent la Ierusalim în biserica Sfântului Mormânt la venirea Luminii Sfinte. Am fost și eu acolo în mulțime și am ars în lumânările pe care le-am ținut în mână această Sfântă Lumină și am avut o bucurie foarte mare și am plâns văzând cât de milostiv este Dumnezeu cu noi toți și cu mine în mod particular, pentru că m-am învrednicit să ajung acolo

într-un astfel de moment. Cea mai palpabilă minune pe care am trăit-o personal și o mărturisesc este faptul că am scăpat dintr-un accident auto în niște circumstanțe din care numai mâna lui Dumnezeu și a Maicii Domnului mă putea scoate. Mergeam spre Câmpina de la Nistorești cu 120 la oră cu un Logan și de pe sensul contrar a intrat pe banda noastră o Dacie veche scăpată de sub control de șoferul care era beat mângă, având o alcoolemie de peste 1 la mie și a intrat în mașina noastră din lateral în dreptul ușii mele și când a izbit în roata din stânga spate ne-a aruncat peste cap cu roțile în sus. Am ajuns sprijiniți cu capul pe tavanul mașinii, cu gâtul îndoit și am alunecat pe acel plafon al mașinii cu spatele în față cam 50 de metri, fără să ne rostogolim de mai multe ori, fără să intrăm pe contrasens de unde veneau alte mașini și fără să cădem în șanțul din dreapta, care avea probabil peste jumătate de metru. Cu siguranță orice altă direcție decât cea dreaptă pe care am avut-o ar fi fost fatală și oricum faptul că am izbit cu putere cu tavanul de șosea la acea viteză în răsturnare și nu am pățit absolut nimic, nici măcar o zgârietură sau ceva, este cu siguranță un miracol. Am ieșit și eu și colegul meu din mașină absolut nevătămați. Țin minte și acum că cineva care văzuse accidentul și oprise pe sensul contrar se uita la noi și nu i venea să creadă. Nu știu dacă există o explicație în legile fizicii, dar pot spune cu mâna pe inimă că numai și numai o minune ne-a scăpat cu viață. Am mai avut accidente și pot spune că atunci când te izbești cu 30 la oră de un obstacol care stă, cum am făcut eu de câteva ori lovind pe cel din față sau chiar și un stâlp, șocul este foarte puternic și dai cu capul de bord sau de volan de nu te vezi. La 30 la oră ai aproape 10 m pe secundă și dacă te oprești brusc îți imaginezi cam ce șoc este. La 120 la oră ai 35 m/s și îți dai seama cam ce înseamnă să te dai cu mașina peste cap la acea viteză sau să te proiecteze într-un obstacol, nu cred că rezistă organele umane. În fine, mă opresc aici, cine vrea crede, cine nu, nu.

A doua minune mai puțin palpabilă, dar în opinia mea la fel de adevărată, este la revoluție, când eram în fața sălii Dalles, în spatele oamenilor care strigau în fața cordonului de jandarmi și la un moment dat m-am dus să o sun pe mama la metrou jos. Când m-am întors și mă îndreptam către acel loc, nu am apucat să pășesc pe bulevard că a venit o mașină de jandarmi cu viteză dinspre Piața Universității din spatele oamenilor și nu cred că au avut cum să audă și a izbit în plin oamenii care erau acolo și a împrăștiat corpuri pe tot bulevardul. Dacă nu plecam de acolo sau dacă apucam să mă întorc, aș fi fost și eu printre ei. A fost o diferență de probabil 10-15 minute de când am plecat și mai puțin de jumătate de minut înainte să fi ajuns înapoi.

Am mai văzut o minune la Muntele Athos, când mergeam de la Schitul Prodromu spre Sfânta Ana să luăm vaporul, în toamna lui 2021. Eram împreună cu cineva și la urcarea de la Prodromu am văzut ceva mai departe în față, un călugăr cu un rucsac cu niște bretele portocalii fosforescente. Era cam la 50 m

și nu ne apropiam de el, dar nici nu se depărta prea tare de noi și îl vedeam din când în când, când nu erau curbe la potecă. Când se termină urcușul abrupt este un loc ceva mai mare și plat, de unde se vede frumos Schitul Prodromu și capătul peninsulei și acolo el se opri și era sprijinit de niște pietre. Iar noi am trecut pe lângă el și era să nu-l vedem, dar la un moment dat am întors capul și l-am văzut și am zis *Doamne ajută* sau *Binecuvântați* și el a dat din cap fără să rostească o vorbă. Era un om matur, probabil la vreo 30-40 de ani cu barbă și cu un aspect de călugăr de Athos. După aceea noi am mers mai departe înaintea lui și de acolo poteca merge pe o curbă de nivel la poalele muntelui, printr-o pantă de aproximativ 45 de grade, cu vale abruptă în stânga în jos și stânci la fel de abrupte în dreapta în sus. Practic nu există alt drum în afară de cel pe care am mers noi. Peste vreo 20 de minute, poate ceva mai mult, este un robinet unde poți bea apă și atunci când ne-am apropiat de el, mi-am ridicat ochii din pământ de la potecă și l-am văzut pe călugăr cum bea apă, a lăsat cana să atârne în lanțul care o susținea și a plecat mai departe, având aceleași bretele portocalii la rucsac. Nu avea cum să ne depășească, în opinia mea a fost ceva mai presus de fire.

Am mai avut momente minunate și într-o seară la o vecernie la Chirpăr, când pe tot parcursul vecerniei am avut o stare foarte bună și plăcută de bucurie și îmi venea să iau în brațe pe toată lumea. Așa aveam o dragoste sau nu știu cum să spun și o deschidere către alți oameni, pe care nu am mai trăit-o altă dată și care nu a venit pentru că aș fi făcut eu ceva anume. În chip similar am mai avut de vreo două ori o stare de pace atunci când mă relaxam dimineața, după somn, în pat și am stat în acea stare de pace odată la Săsăuș la mănăstire vreo două ore, la fel, fără să fac ceva anume, vreo rugăciune sau să am vreo amintire. Pur și simplu a venit și am simțit o ușurare și o detașare de gânduri și o stare de liniște și pace adâncă. Aș putea să enumăr multe alte momente în care s-au întâmplat lucruri în chip minunat și care pentru oamenii de rând pot părea coincidente, dar eu le-am văzut ca pe minuni, pentru că nu pot fi în opinia mea atâtea coincidențe în viața unui om. Lucruri relativ mărunte, de la faptul că deși pierdeam un tramvai care venea rar, apărea imediat altul, până la momente dificile pentru mine sau în care aveam mare nevoie de cineva să mă ajute și apărea fără să îl fi chemat.

Aș mai include și povesti aici pe scurt doar excursia mea în Franța la părintele Iustin, undeva lângă Brest, la capătul continentului, în plină pandemie în martie 2021. Am plecat cu mașina din Săsăuș și am făcut testul PCR covid la Sibiu, cu gândul că voi primi rezultatul până seara când ajung la graniță. Nu l-am primit și am trecut la unguri, că ne-au lăsat pentru că au zis că suntem în tranzit. Am ajuns în Austria și tot nu venea rezultatul, mi-au zis că este incert seara târziu la telefon și să mai vin să îl fac o dată. Eu am mers mai departe, rugându-i să verifice și să-mi dea rezultatul și am ajuns în Franța fără probleme.

Ne-a oprit poliția la intrarea pe autostradă, dar nu ne-a întrebat de teste, a cerut doar o dovadă a motivului vizitei, pe care am arătat-o și am plecat mai departe. Nici până acum nu-mi explic de ce nu a cerut testul de covid, decât ca minune. Dar nu este doar atât, rezultatul a venit puțin mai târziu, pe la ora 11:00, negativ. După ce am stat la mănăstire în Franța o săptămână, fiind la slujbe noaptea, fiindu-mi frig și somn și datorită faptului că țineam post cu apă, nu mi s-a părut nimic ciudat. În fine, am plecat spre România și am ajuns într-un târziu acasă, știind că voi sta în carantină 14 zile, pentru că în Franța era cod roșu. După 12 zile aveam dreptul să fac test covid și dacă era negativ puteam ieși din casă și am cerut asta. Am fost și am făcut testul și ce să vezi, a venit pozitiv. Abia atunci am realizat că testul incert de la plecare era probabil un debut, dar eu am ajuns la capătul continentului la 3000 de km și m-am întors înapoi fiind bolnav de covid, dar cu un test negativ în buzunar de la un moment dat încolo. Am stat în carantină acasă, astfel încât să nu îmbolnăvesc și pe alții. Eu o văd ca pe o minune a lui Dumnezeu, care mi-a îngăduit astfel să ajung la părintele Iustin și să îmi ating scopul fără să fac rău altora.

Au mai fost și alte câteva momente în care am plâns fără să am un motiv de durere sau suferință fizică sau sufletească. De obicei a fost chiar un moment de bucurie sau de simțire adâncă, fie după ce am luat Sfânta Împărtășanie, alteori pe drum în mașină la volan, alteori acasă sau chiar în biserică în timpul slujbei. A fost un plâns pe care l-as asemăna cu starea lui Petru de după pescuirea minunată, în care mi-am simțit într-un mod foarte profund nevrednicia și starea de cădere în fața bunătății nemărginite a lui Dumnezeu și am strigat puțin altfel decât Petru în sufletul meu: „Doamne, ai milă de mine că sunt om păcătos!”. Când se întâmpla simțeam un amestec de părere de rău pentru păcatele pe care le-am făcut și mă simțeam copleșit de mărimea dragostei lui Dumnezeu pentru noi și pentru mine și de bunătatea și dragostea Lui cu care ne așteaptă să ne întoarcem și vrea să ne dea cele care ne sunt de folos.

Aș mai adăuga aici câteva mărturii legate de niște lucruri pe care am ajuns să le consider minunate, deși poate multă lume le vede ca fiind banale. Îmi dau seama din perspectiva bolii pe care o am și care nu îmi mai permite să mă mișc decât foarte puțin cu picioarele și aproape deloc cu mâinile, cât de multe lucruri trebuie să funcționeze corect în corpul uman ca cineva să fie sănătos. Dacă un nerv nu funcționează, sau un grup de celule nu își face treaba, sau niște neurotransmițători, sau niște hormoni, sau sângele nu transportă bine oxigen, sau limfa nu curăță bine corpul, sau Dumnezeu știe cât de multe lucruri trebuie să meargă bine ca cineva să își poată mișca mâna și noi le luăm de bune, ca fiind un drept al omului și nu un dar de la Dumnezeu. M-am mai uitat la mânuțele copiilor mei și ale altor bebeluși, înainte să fiu bolnav, și mă gândeam cât de fragedă este o astfel de ființă și cât de minunat este cum se dezvoltă ea de la două celule la un organism atât de complex. Ce procese minunate sunt

acolo, astfel încât el să capete formă, să își dezvolte organe, să aibă simțire, suflet și viață! M-am mai uitat pe fereastră la frunzele care se mișcă în bătaia vântului, sau cum se înclină firele de iarbă și florile când adie vântul și dansează în fața ochilor. Noi nu luăm ca minunat faptul că avem apa care face posibilă viața într-un mod atât de tainic și de extraordinar, astfel că se recirculă și se evaporă și vine din ploaie și curăță și ne dă să bem și se duce iar în pământ și izvorăște la 2000 m cu o putere care nu știi de unde vine și cum ajunge apa la acea înălțime în acea cantitate. Aș putea continua, dar mă opresc aici, ca să nu pară că eu caut cu orice preț minuni. Am vrut doar să arăt că minunile sunt în noi și lângă noi și nu trebuie să vedem minuni în care se întâmplă ceva mai presus de legile firii ca să zicem că am văzut o minune, pentru că însăși posibilitatea de a vedea este un lucru pe cât de firesc, pe atât de minunat.

Minunile au fost făcute de Hristos și sunt făcute tot timpul de Dumnezeu pentru ca noi să ne trezim și să ne îndreptăm atenția spre viața veșnică și spre înaintarea în virtuți. Ele nu au rolul de a ne face pe noi să cerem alte și alte minuni ca să ne facem viața aceasta mai cum vrem noi. Când Hristos a înmulțit pâinea și a săturat 5000 de bărbați, oamenii voiau de la El să le mai dea pâine, dar El le-a dat doar ca să le arate că este Dumnezeu, nu ca să înlocuiască El brutarii din zonă, ci ca să îi cheme la o altfel de viață și să îi învețe să se hrănească cu o altfel de pâine. Așa că să nu căutăm minunile cu scop egoist și lumesc, că altfel dacă s-ar împlini orice dorință a noastră nu ar mai fi minuni, ar fi un lucru banal. *Să căutăm mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și toate celelalte se vor adăuga nouă.*

Tot despre minuni, se mai spune în Pateric că a venit un călugăr la un bătrân și i-a spus că sunt unii care au avut vedenie de înger și că fericiți sunt aceia, iar bătrânul i-a răspuns că fericiți sunt aceia care își cunosc păcatele. Prin aceasta învățăm că nu trebuie să căutăm minuni, ci mai curând să căutăm pocăința noastră și să lucrăm la ea, ca aceea ne duce mai buni în fața lui Hristos.

Răspunsul omului

Nu este greu să vezi că omul nu se satură niciodată atunci când se raportează la lume, nu se satură nici de bani, nici de putere, nici de plăcerile trupești, nici de faimă, nu se satură nici de mâncare, de bunătați, nu se satură de nimic. Avem atâtea exemple în jurul nostru și în istorie, de la Michael Jackson la Nicolae Ceaușescu, Hitler, Stalin și probabil toți marii bogătași și conducători care au căutat să își facă imperii și să cucerească. Ne putem uita și în jurul nostru și vedem oameni care nu se satură nici de avuții, nici de alcool, nici de droguri,

nici de desfrânare, jocuri de noroc, jocuri pe calculator și alte locuri în care oamenii își caută fericirea fără să o găsească. Cel mai important este însă cel pe care îl vedem în oglindă, adică eu însumi. Unde caut eu fericirea? Oare în carieră? Oare în reușita copiilor? Oare în familie? Oare în afara familiei în relații extraconjugale? Oare în telefoane mai noi, mașini mai comode și mai luxoase, poziții mai importante pe scara socială? Oare în gustul mâncării? Oare în diverse activități care îmi fac plăcere? Bineînțeles, fiecare lucru pe care îl fac pe pământ are un rol al lui, dar nu aduce fericirea. Îmi poate provoca plăcere, sau să îmi aducă o stare mai bună, dar realitatea este că e ceva trecător, ca oala pe care dacă o pun pe foc se încălzește și când o dau la o parte se răcește. Mirajul acesta al căutării fericirii pe pământ și prin provocarea unor senzații de plăcere sau satisfacție, l-am văzut foarte bine exemplificat într-un serial de comedie, într-un episod. Intră un tânăr într-o cameră unde prietenii lui căutau ceva pe jos cu toții și începe și el să caute. Mai târziu îi arată pe cei patru așezați pe canapea și obosiți de la căutare și întreabă cel care a intrat ultimul: „auzi, dar unde ai pierdut lucrul acela?” și cel care pierduse îi răspunde că în dormitor și vine întrebarea „atunci noi de ce căutăm în sufragerie?” și răspunsul a fost „pentru că este mai ușor, e mai mult loc aici și mai multă lumină”. Cam așa facem și noi oamenii, căutăm fericirea pe pământ pentru că este mai ușor, mai la îndemână și pentru că am uitat și ne-am îndepărtat de Dumnezeu.

Când omul răspunde chemării lui Dumnezeu, începe și Îl caută. „Caută și vei afla, bate și ți se va deschide” a zis Hristos. Toată relația omului cu Dumnezeu începe când omul vrea și când îl caută, așa cum a făcut Zahau vameșul. A vrut să-L vadă pe Hristos și pentru că era mic de statură s-a urcat într-un sicomor ca să Îl vadă și atunci Hristos l-a chemat și a venit în casa lui. Cam așa se întâmplă cu noi toți. Din momentul în care vrem și facem ceva concret, un pas către Dumnezeu, fie că strigăm, fie că sărim în sus, fie că ne ducem la biserică, fie că recunoaștem o minune și strigăm ca și Toma „Domnul meu și Dumnezeul meu!”, fie că plângem, fie că simțim pace, în orice caz important este **să ne pice fisa** și să facem un pas sau mai mulți către El și El va face mult mai mulți către noi. Cel mai bine este ilustrată această trezire a sufletului și această conștientizare în pilda cu fiul risipitor. Dacă ne dăm seama că am plecat departe de Dumnezeu, undeva unde să ne facem propriile dorințe, poftă și plăceri după capul nostru și fără El, abia când realizăm că acolo unde am plecat de capul nostru nu găsim fericirea autentică, că plăcerile și împlinirea dorințelor nu ne aduc pacea, că acolo oricând ne poate fugi pământul de sub picioare, fie că avem o pierdere grea, sau suferim profund, sau o boală, sau pur și simplu ne dăm seama că fericirea nu este în ceea ce ne înconjoară și realizăm că e ceva mai presus de lume pe care noi îl dorim de fapt și că setea noastră nu poate fi potolită nici cu suc de portocale, nici cu alcool, nici cu împlinirea

poftelor, **abia atunci îl căutăm pe Dumnezeu.** Abia atunci ne dăm seama că doar întoarcerea în brațele Lui și să ne aruncăm la picioarele Lui și să ascultăm în sfârșit în al 11 lea ceas cuvântul Lui ne poate aduce pacea și fericirea, atât în viața aceasta, cât mai ales în cea veșnică. Mai avem timp, dacă nu am făcut acest lucru până acum, mai avem timp din acest moment până în clipa asemănătoare cu a tâlharului de pe cruce, care a câștigat raiul în ultimele clipe recunoscând dumnezeirea lui Hristos.

Uneori fisa asta poate fi un cuvânt, sau o carte, poate fi un gând, sau o întâmplare, poate fi din afara ta sau din interiorul tău. Dar de multe ori, datorită încăpățănării omului de a persista să caute plăcerea și comoditatea, procesul care provoacă fisa să cadă este o suferință sau o boală. Dacă ne ridicăm puțin conștiința mai sus, ne dăm seama că este firesc să fie așa. Cărui copil dacă îl iei de la desene sau îi iei ciocolata din mână nu va plânge și nu se va revolta? Așa și omul care este împătimit și dependent de plăceri sau chiar de anumite lucruri cu care s-a obișnuit, deși nu îi fac bine, alcool, droguri, telefoane etc. va suferi în momentul în care este îndepărtat de ele. Alegerea aceasta între varianta plăcută, comodă, ușoară și cea cu efort, dificultate, este veșnica dilema a omului, în fața căreia are puterea dată de Dumnezeu de a alege liber. Problema e că plăcerea duce la chin și strădania și sânguința duc în cele din urmă la fericire. Am mai auzit asta cu toții în poveștile copilăriei „Fata babei și fata moșului” este cea mai elocventă, dar și „Pinocchio”, sau „Hansel și Gretel”, „Harap Alb” și multe altele. O întruchipare a condiției umane stăpânite de obiceiuri și patimi este povestea „Prostia omenească” de Ion Creangă. Pe cât de stupide par acțiunile pe care le fac oamenii din poveste, pe atât de reale sunt în ceea ce ne privește pe noi toți, pentru că fiecare dintre noi avem niște acțiuni lipsite de logică și care ne chinuie, dar nu ne dăm seama. Toți cei care caută fericirea în plăceri, mândrie, slavă deșartă, desfrânare, mâncare, sau de orice alt fel sunt întruchipați de cel care încerca să ducă lumina în casă cu găleata. Dacă vrei să fii fericit, deschide fereastra sau ușa către Hristos, să intre Lumina în sufletul tău.

Relația omului cu Dumnezeu

Mie mi s-a părut foarte pertinentă asemănarea relației omului cu Dumnezeu cu relația între părinți și copii. Noi suntem în fața lui Dumnezeu cumva ca un copil de cinci ani față de părinții săi, bineînțeles la o scara mult mai mare, dar folosim această comparație ca exemplificare. Copilul nu are cum să înțeleagă viața în ansamblul ei și sensul pentru care trebuie să facă sau să nu facă anumite lucruri. El nu înțelege de ce nu trebuie să mănânce întruna ciocolată, cartofi

prăjiți, sau să bea cola, el judecă după ceea ce îi face plăcere și îi este mai ușor. Atunci când părinții îl pedepsesc sau îl ceartă nu-i convine și nu prea vrea să asculte, că deja are voie proprie. Nici școala și temele, sau efortul pe care ar trebui să îl depună să învețe pian sau să facă balet, spre exemplu, nu i se pare justificat și îl vede ca pe o pedeapsă sau ca pe o restricție. Dacă îl pui să facă bețișoare și să umple pagini cu bastonașe și cifre, i se pare un efort și nu înțelege sensul și ce beneficiu extraordinar are dacă învață să scrie și să citească. Ce să mai vorbim despre a explica unui copil de cinci ani ce este o integrală sau o derivată, ce este fizica cuantică, sau despre celula umană și corpul uman cum funcționează. Sunt lucruri mai presus de puterea lui de înțelegere. La nivelul lui joaca, o minge, o mașinuță, un leagăn, sau păpușile, sau din păcate în ziua de azi televizorul, tableta, telefonul și calculatorul, sunt opțiuni mult mai la îndemână și mai plăcute pe moment și mai apropiate de nivelul lui de înțelegere. Dar ce părinte cu mintea întreagă ar lăsa copilul lui să nu învețe să scrie și să citească și să stea pe jocuri și telefon, sau afară la joacă și să mănânce întruna cartofi prăjiți cu șnițele și să bea cola? În plus copiii au și alte porniri și curiozități, unii vor să bage mâna în priză, alții traversează strada fără să se uite și exemplele ar putea continua până ne plictisim. *Esența este că nu tot ceea ce vrea copilul sau îi place pe moment îi face bine și îl ajută* pentru viață mai departe și un părinte responsabil îl va îndruma pe calea cu mai puține plăceri și cu mai multă strădanie, efort, dar și beneficii care vin după aceea. *La fel mi se pare că suntem și noi în relația cu Dumnezeu.* Tendința noastră imediată este către comoditate, plăcere, confort și nu avem dispoziția de a face efortul să ne apropiem de Dumnezeu, să ascultăm de El, pentru că ne învață pentru binele nostru de mai târziu și asta presupune efort și ascultare. Adică acea capacitate a omului de a se supune indicațiilor celui care îi vrea binele. Așa cum un copil de cinci ani nu înțelege rațiunea lucrurilor pe care le face și nu știe nici la ce îi folosesc mai târziu, așa nici noi nu înțelegem de ce trebuie să facem eforturi și să ne luptăm cu patimile și să nu facem păcate și să ne apropiem de Dumnezeu, pentru că nu vedem dincolo de viața aceasta și nici mai departe în viața noastră în viitor. Și atunci facem alegerile ușoare și comode și vom prefera întotdeauna un grătar, o sticlă de bere, o poșetă, o vacanță în locuri frumoase, un job bine plătit, o muncă mai ușoară și tot așa. Vom căuta aceste dulciuri și prăjeli, cu mult zahăr și ulei ars care ne face rău nouă înșine, în loc să mergem la biserică la Sfânta Liturghie, să ne spovedim, să ne împărtășim, să ascultăm de Sfinții Părinți și de preot, să ne stăpânim pornirile către plăcere și egoism și alte acțiuni care ne fac bine pentru mai târziu, care uneori sunt îngrădirea libertății noastre de a face ce vrem. Cum sunt liniuțele și bastonașele pentru copilul de cinci ani. Ciocolata nu aduce fericirea, poate carii sau diabet. Dacă vrei să fii sănătos e mai bine să mănânci un măr, sau niște fructe, sau o mâncare de legume. *Dar cine oare alege în felul acesta de bunăvoie?* Eu cu siguranță *nu am ales așa în trecut*, am preferat la modul

cel mai propriu cartofii prăjiți și prăjiturile cu zahăr și șnițelele. Vine însă momentul, și dacă nu a fost până acum ar fi bine să fie acum, când îți pică fisa: „băi, nu e bine ce fac!” și de atunci poți întoarce cârma minții spre Dumnezeu și spre cele bune, care îți sunt de folos în mod real.

Din relația omului cu Dumnezeu face parte intrinsecă **rugăciunea**, care nu este altceva decât comunicarea omului cu Dumnezeu, în general într-o singură direcție, de la om spre Dumnezeu. Pentru că Dumnezeu răspunde în chip tainic, în funcție de ceea ce știe că este bine pentru om. Și Hristos a dat exemplul copiilor și părinților, spunând că dacă un copil cere pâine, părintele lui îi va da piatră, sau dacă cere pește, oare îi va da șarpe? Și dacă noi oameni fiind, știm ce să le dăm copiilor, tot așa și Tatăl din ceruri știe ce să ne dea nouă. *De aceea, rugăciunea nu trebuie să fie confundată cu cererea continuă și înspre satisfacerea dorințelor și nevoilor doar după mintea omului: „Doamne dă-mi!”, „Doamne fă-mi!”, că Dumnezeu nu e duhul din lampa lui Aladin.* Este util ca rugăciunea să fie o comunicare într-o relație vie cu Făcătorul meu și Cel care le știe pe toate. Rugăciunile începătoare sunt o introducere firească a stării omului în relația cu Dumnezeu și când am descoperit rugăciunea „Împărate ceresc” mi s-a părut atât de frumoasă! Și sfârșește această introducere cu „Tatăl nostru”, în care mărturisim că Dumnezeu este Tatăl nostru, că așteptăm Împărăția Lui care va să vină, că ne supunem voii Lui, zicem facă-se voia Ta precum în cer și pe pământ. Și dacă facem acest lucru conștient, înseamnă că știm că El știe mai bine ca noi ce trebuie să ne dea și noi doar ne supunem voii Lui. Mai vrem pâinea cea de toate zilele sau pâinea spre ființă, care este Sfânta Împărtășanie sau pâinea propriu zisă, care tot prin mila Lui o primim, chiar dacă ni se pare că o cumpărăm noi cu mâna noastră de la magazin. Și mai cerem să ne ierte greșelile, pentru că toți greșim, cu sau fără voie, cu sau fără știință. Dar Hristos, când ne-a învățat această rugăciune, a adăugat un aspect fundamental: că Dumnezeu ne iartă nouă așa cum iertăm și noi la rândul nostru altora. Este în opinia mea o lege absolut firească că așa cum dai ți se va întoarce, așa cum ierți ți se va ierta. Ar fi ciudat ca noi să nu iertăm aproapelui, dar Dumnezeu să ne ierte nouă. Însuși Hristos a arătat acest lucru într-un chip foarte frumos și cât se poate de clar în pilda datornicului nemilostiv, pe care dacă nu ai citit-o ți-o recomand cu mare căldură ([Evanghelia Duminicii a 11-a după Rusalii - Pilda datornicului nemilostiv](#)).



Despre iertare am să vorbesc mai târziu și mă voi întoarce la acest subiect. În final cerem să ne întărească Dumnezeu în ispită, adică în încercări și să ne ferească de diavol. Aceste rugăciuni începătoare pot să spun că le-am făcut de mulți ani cam tot timpul, chiar dacă uneori nu am avut timp de a continua sau de a spune mult mai mult și simt că m-au ajutat. Pentru că atunci când spui cuvintele conștient fiind de ele, nu ca pe o poezie învățată mecanic, îți schimbă încet-încet starea de întuneric și te aduce la lumină ceva mai mult. Toate rugăciunile pe care le faci, nu doar cele începătoare, este bine să le rostești conștient și să arăți că ai înțeles, adică pe îndelete și pe cât posibil într-o stare de liniște. Adică nu vii după ce ai alergat și te apuci de rugăciune, ci mai stai jumătate de minut să respiri adânc înainte să începi. Din câte am înțeles și cel puțin de o vreme bună de câțiva ani eu așa am făcut, bine ar fi să continui cu *rugăciune de mulțumire* pentru tot ce ți-a dat Dumnezeu, de la lucruri banale, precum faptul că mergi, că vezi, că ai apă la robinet și un pat unde să dormi și un acoperiș, până la familie, bunătați, mâncare și ce mai consideri tu că e bine să scoți în evidență în fața lui Dumnezeu, că e bine să fii recunoscător pentru ele. Apoi e bine să *îți ceri și iertare*, analizând propriul comportament ca să îți cureți conștiința și să o menții trează. Fiecare poate continua cum consideră cu acatiste sau rugăciuni ale Bisericii. Cel mai mult mi se pare că ar conta *nu atât cantitatea, cât calitatea*, adică rostirea cuvintelor cu atenție și fiind conștient de ceea ce spui. Și *mărturisirea stării interioare* este o rugăciune, în opinia mea chiar printre cele mai sincere. Adică poți să plângi dacă te doare, sau ai o tristețe, sau o suferință, sau o neputință, în fața lui Dumnezeu este bine să o pui. La fel, poate fi o bucurie pentru ceva de folos sufletului, poate copilul a făcut o faptă bună, sau poate ai făcut pe cineva să zâmbească azi și ai înlăturat tristețea, sau poate ai primit un job nou pe care ți l-ai dorit, sau pentru altele. Nu știu dacă spun bine, pentru că nu sunt teolog, dar cred că *a pune sufletul cu toată sinceritatea în fața lui Dumnezeu* și plecând capul, genunchii, dar mai ales cugetul și inima, este cea mai puternică formă de rugăciune. Într-un fel acest lucru îl spune chiar Hristos în pilda vameșului și a fariseului, arătând că vameșul care spunea puține cuvinte, dar din suflet, s-a întors mai îndreptat la casa lui. În general de câțiva ani am o simțire că *recunoștința pentru toate în fața lui Dumnezeu* este una dintre cele mai puternice forme de comunicare cu El și aduce în timp o stare de bine, de pace, de fericire trainică. Pentru că fericirea nu vine din împlinirea dorințelor tale, ci din supunerea ta în fața voii lui Dumnezeu. Recunoștința aduce fericirea. Și pocăința, așa cum a făcut vameșul, aduce fericirea, pentru că îți ușurează în timp sufletul de păcate. O altă formă de rugăciune puternică am constatat că este *citirea Psaltirii*, chiar dacă este mai greu de înțeles și aș spune chiar imposibil cu mintea omului de

rând. Ea poate fi explicată doar de oameni cu mare experiență (<https://youtu.be/beQzwjnDRPQ?feature=shared>).



Chiar și pentru noi, cei neștiutori, simplul fapt că o citim cu atenție are darul de a ține dracii departe și de a ajuta într-un chip tainic. *Să nu uităm să facem rugăciuni și către Maica Domnului și către sfinți*, pentru că ei ne ajută și mijlocesc pentru noi. Așa cum, dacă ai o problemă în societate, nu te duci să ți-o rezolve președintele sau primul ministru, sau de obicei nici măcar directorul unei instituții și te duci la ghișeu la un funcționar care se ocupă, așa este util să apelezi și la cei pe care tot Dumnezeu i-a ales și i-a rânduit să facă mijlocirea între noi și Dumnezeu. Dacă nu ar fi fost așa, mă gândesc că Dumnezeu nu ar fi făcut atâtea minuni prin Maica Domnului și prin sfinți și nu ar fi fost apostoli și urmașii lor să răspândească învățătura Sa. Dar pentru că Dumnezeu, în înțelepciunea Lui, a făcut în așa fel încât noi oamenii să ne mântuim unii prin alții, unii cu ajutorul altora, unii fiind mâna stângă, alții fiind mâna dreaptă, unii fiind ochi și alții urechi. Adică fiecare este mădular al lui Hristos și contribuie la bunul mers al întregii omeniri și societăți și familii din care face parte, în felul lui. Unii au un talent, alții altul și tot așa. Cred că Sfinții au rolul mijlocirii către Dumnezeu și avem atâtea exemple că așa fac. Să nu uităm că Dumnezeu este pretutindeni și aici, acum, când eu scriu și tu citești, este lângă mine și lângă tine și aude tot ce spui și știe tot ce simți și gândești. *Deci rugăciunea pe care o faci nu este pentru ca tu să îi spui Lui ceva care nu știe*. Este o formă, consider eu, de manifestare din partea ta a relației cu Dumnezeu într-o formă conștientă, o ocazie de a intra cumva în relație cu El. Legat de rugăciune, aș mai adăuga doar că ea este făcută de obicei dimineața la trezire și/sau seara la culcare, dar poate fi făcută tot timpul când ai ocazia. Este o formă de rugăciune de toată vremea, sau a minții cum i se mai spune, „*Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!*”. Această rugăciune simplă, care nu necesită concentrare, nu are cereri specifice, mă pune pe mine în relație cu Dumnezeu atât de des cât o rostesc. Și bine ar fi să fie cât mai des. Și nu doar atât, ea arată că eu știu că Dumnezeu este bun, este Cel care îmi dă toate câte le am și că îmi iartă toate greșelile pe care le pun în fața Lui și îmi dă toate care sunt de folos. Și toate acestea cumva sunt cuprinse în cuvântul „*Miluiește-mă*”, adică fă Tu cum știi cu mine, după mila Ta. Cu rugăciunea zidești casa, îți faci treaba mai bine, îți crești copiii, iei putere, devii mai bun. Rugăciunea este cea cu care pe toate le faci mai cu spor și prin care dobândești virtuțile.

Postul este un element esențial pentru a ne apropia de Dumnezeu și asta nu pentru că Dumnezeu ne pune condiții, ci pentru că ne ajută pe noi să ne curățim și să fim mai buni. Postul nu înseamnă un regim alimentar, el are rolul de educare a persoanei să se stăpânească și să își controleze poftele și dorințele, nu doar legat de mâncare, ci și de reacții și acțiuni necontrolate, care pot răni pe alții sau să ne împingă pe noi spre păcate. Esența postului este să fii mai bun, să nu vorbești urât, să nu gândești și să nu faci rele și asta se obține prin exercițiu. Postul alimentar este un început care trebuie continuat și cu alte rele, dorințe și plăceri, adică să nu minți, să nu poftești la femeie sau bărbat, să nu jignești, să nu gândești de rău și așa mai departe. Chiar și în privința alimentației, ideea este că dacă nu mănânci alimente de proveniență animală, se înlătură o parte din mâncărurile mai sățioase, mai cu gust, dar bine ar fi să încerci să te abții de la ceea ce îți face plăcere. Dacă nu mănânci ouă, dar mănânci cartofi prăjiți și ciocolată de post întruna, sau chiar și covrigi sau ceva de la care nu te poți opri, ai făcut doar jumătate din nevoie. Pentru că, în opinia mea, este bine să ajungi să îți stăpânești poftele și pornirile necontrolate. Postul împreună cu rugăciunea sunt o armă puternică împotriva vrăjmașului, ce trebuie folosite cât mai des împreună.

Pentru a înțelege mai bine postul în general, și Postul Paștilor în particular, recomand cu mare căldură cartea „Postul Mare – Pași spre Înviere”.

Mi se pare că **iertarea** face parte cumva foarte strâns din relația mea cu Dumnezeu. Atât iertarea pe care o cer eu pentru păcatele mele, pentru că nu mă pot duce în împărăția lui Dumnezeu fără să îmi cer iertare sincer pentru ce am făcut, cât și iertarea pe care sunt dator la rândul meu să o ofer gratuit și dezinteresat celor care mi-au greșit. În acest fel voi putea să nu îmi mai consum energia și să nu îmi mai încarc sufletul cu tinerea de minte a răului și să mă ușurez. Cred că tot o formă de iertare este și acceptarea a ceea ce a fost și chiar este și poate m-a făcut să sufăr sau nu mi-a convenit, fie că e legat de mine însumi, poate am făcut o faptă rea de exemplu, sau o alegere greșită, fie că e legat de altceva, de situația materială, socială, fiziologică, pe care am avut-o, sau anumite întâmplări care au influențat viața mea. Trebuie să fim onești și să recunoaștem că trecutul nu poate fi schimbat, ci doar acceptat și iertat. La fel și exteriorul, mediul înconjurător și ceilalți oameni, fie soț, soție, copii, părinți, colegi și așa mai departe, eu nu îi pot schimba și atunci, ca să am pace în suflet, Dumnezeu ne-a învățat că trebuie să iert și să accept ceea ce nu pot schimba. Doar la mine în interior și legat de mine pot schimba în general ceva și acolo sunt dator să mă concentrez și să-mi canalizez energia și atenția, să fiu mai bun, să îmi ușurez sufletul iertând din adâncul inimii și nu doar din vârful buzelor.

Dacă întâlnirea cu omul care m-a supărat sau cu circumstanțele care m-au întristat nu mai produc durerea, furia, tristețea, frica și alte sentimente negative, este cel mai clar indicator dacă am iertat și am acceptat din suflet cu adevărat. Aș spune că *iertarea și acceptarea sunt condiții necesare pentru a fi fericit cu adevărat*. Nu cred că poți fi fericit dacă ai niște butoane în tine pe care dacă cineva apasă îți provoacă stări de durere, te fac poate chiar să fii rău, să te porți urât, așa că să iertăm și noi precum am vrea să ne ierte și Dumnezeu, adică pe deplin. Tot în acest context, să nu uităm să ne cerem iertare la rândul nostru de la cei cărora le-am greșit, de la cei pe care i-am supărat și aceasta ne va aduce ușurare în suflet, dacă o facem sincer și deschis, chiar dacă poate persoana respectivă nu are întotdeauna puterea de a ierta din inimă. Datoria noastră este să facem ce ține de noi, nu de ceilalți și Dumnezeu vede asta și ține seama.

Tot din relația cu Dumnezeu cred că ține și **participarea la slujbele Bisericii**, pentru că ele sunt o modalitate de comunicare și relație între oameni și Dumnezeu în care este prezent și un preot, care are pregătirea necesară de multe ori de a chema pe Domnul, de a răspândi învățătura ortodoxă și de a mijloci către Dumnezeu folosind rugăciuni care au fost validate în cursul a sute de ani de către sfinți și oameni cu o înțelegere mai presus decât a noastră și prin mijlocirea Duhului Sfânt, Care este pretutindeni și pe toate le plinește. Rugăciunea personală nu o înlocuiește pe cea făcută împreună cu alți credincioși în cadrul slujbelor. Ele se completează reciproc, altfel Hristos nu ar fi zis „dacă sunt doi sau trei adunați în numele Meu”. Prin asta a vrut să spună că prin comuniunea oamenilor în rugăciune unii cu alții împlinim atât voia lui Dumnezeu de a fi uniți împreună în rugăciune, cât și rugăciunea în sine are o putere și o importanță mai ridicată în fața lui Dumnezeu. Și în viața socială și profesională „unde-s doi puterea crește” și puterea unei echipe este mai mare decât suma puterilor individuale, pentru că aproapele meu poate să facă ceea ce eu nu pot de multe ori și atunci împreună eu fac ce nu face el și invers. Mai este o vorbă că „dacă vrei să mergi repede, mergi singur, dar dacă vrei să ajungi departe trebuie să fii într-o echipă” și la fel este și dacă vrei să ajungi mai aproape de Dumnezeu. Singur poți mai puțin decât împreună cu alți oameni și cu Sfinții, care au fost și ei oameni. Dintre toate slujbele aș vrea să subliniez importanța Sfintei Liturghii, pe care nu am pregătirea să o explic așa cum se cuvine, dar știu că este contextul în care Hristos vine în mijlocul credincioșilor și chiar înăuntrul lor, în Trup și Sânge sub forma pâinii și a vinului din Sfânta Împărtășanie. Știu că este așa pentru că omul nu poate mânca Trup și Sânge real și atunci Hristos se preface în pâine și vin ca să Se poată dăruia nouă, celor care Îl căutăm și Îl dorim. Este o diferență mare între rugăciunea personală, singur în fața lui Dumnezeu pe care nu Îl vezi, și Sfânta Liturghie, care nu se

face decât în prezența mai multor persoane și la care vine Hristos în Trup și Sânge, ca prin jertfa Lui să ne mântuim și noi. Sfânta Liturghie este o comuniune între oameni, între credincioși și între noi împreună și Dumnezeu. La Sfânta Liturghie este centrul vieții creștine, în mod indiscutabil pe acolo trece calea mântuirii, dar la toate slujbele există această comuniune, atât între oameni, cât și între noi și Dumnezeu.

Relația noastră cu Hristos nu ar fi fost posibilă așa cum este astăzi și a fost în istorie după întruparea Lui, fără acea verigă esențială care se numește **Maica Domnului, Preasfânta Născătoare de Dumnezeu**. Pentru că Dumnezeu nu a venit pur și simplu să mântuiască lumea fără să fi găsit între noi oamenii pe cineva care să accepte cumva în numele tuturor venirea lui Hristos pe pământ, mă gândesc eu. Fac o mică paranteză și dau ca exemplu și înmulțirea pâinilor și peștilor care s-a făcut cu pâini și pești de la oameni, tocmai pentru a sublinia că Dumnezeu nu face nimic singur, fără ca omul să își dea acordul și să contribuie și respectă într-un totu această libertate pe care i-a dat-o. Și a respectat inclusiv libertatea celor care L-au răstignit, i-a lăsat să aleagă și nu s-a împotrivit voii lor, deși evident putea. Tot așa, cred că a ales să vină prin încuviințarea Fecioarei Maria „Iată roaba Ta, fie mie după cuvântul Tău”. Mărturisesc că la început când am auzit de la un preot că Fecioara Maria a rămas Fecioară, nici eu nu am înțeles, pentru că gândeam cu mintea mea de om. Dar mai târziu mi-am dat seama că dacă Hristos a intrat la ucenici prin ușile încuiate și a ieșit din mormânt fără să dea la o parte piatra, este absolut firesc că putea în același fel să iasă și din Fecioara Maria fără să îi afecteze fecioria, așa cum a și intrat în Fecioara Maria fără nuntă și doar prin cuvânt. Am mai înțeles și că era stupid și nefiresc ca Însuși Dumnezeu să vină pe pământ și să Se întrupeze din ceva supus păcatului mai devreme sau mai târziu. Dacă cerurile nu Îl cuprind pe Dumnezeu și Heruvimii nu pot privi la El și își acoperă ochii, cum ar fi putut să Se întrupeze din ceva care ar fi atins de păcat. Fecioara Maria a fost acoperită de harul lui Dumnezeu, astfel încât să nu fie supusă stricăciunii, pentru că a acceptat să fie mijlocitoare la întruparea lui Hristos. Dumnezeu a luat trupul Maicii Sale fără să-l lase să putrezească și a rânduit ca prin ea să fie făcute nenumărate minuni care să arate sfințenia ei și adevărul, atunci putem înțelege și accepta că Fecioara Maria a fost ridicată de la condiția de om nu doar mai presus de fire ci și de îngerii din cer, pentru simplul fapt că a mijlocit mântuirea și că a fost poarta de intrare a lui Dumnezeu între oameni. Am văzut cu ochii mei o icoană a Maicii Domnului la Mănăstirea Vatoped care, fiind înjunghiată, adică lovită cu cuțitul de un călugăr, a izvorât sânge din obraz. Este și mărturia pictorului din Iași care a pictat icoana Prodromița, că fața Maicii și a Pruncului nu au fost pictate de mână omenească și se vede și la analizele microscopice acest lucru. Sau icoana Paramitiei care

are o poziție total nefirească a mâinii copilului Hristos, după ce icoana a vorbit starețului ca să îi ferească pe călugării de pirați, ca să dau doar câteva exemple mai palpabile. Însă există nenumărate mărturii ale minunilor săvârșite de Maica Domnului și ale apariției ei în viața oamenilor și a sfinților. Să ne încredem în învățătura și tradiția Bisericii și în hotărârea a câteva sute de Sfinți Părinți, care, fiind mai aproape de Dumnezeu și căutând în permanență să înțeleagă, au hotărât în unanimitate să o numească Preasfânta Născătoare de Dumnezeu și pururea Fecioara Maria. Acestea fiind zise, să ne rugăm Maicii Domnului, ajungând până la o treime din rugăciunile noastre către ea, ca mijlocitoare cea mai importantă înaintea tronului Sfintei Treimi și ajutătoare noastră, a oamenilor.

Cred că din relația noastră cu Dumnezeu face parte în mod nemijlocit și **relația noastră cu ceilalți oameni**, pentru că Dumnezeu ne-a îndemnat întotdeauna să ne îndreptăm către aproapele nostru, să îl iubim ca pe noi înșine, să-i iertăm lui cum ne iartă și nouă Dumnezeu. La judecată ne va întreba despre ce am făcut unuia din aceștia mici ai Lui, adică Dumnezeu în relația cu noi. Se substituie aproapelui nostru și Se pune în spatele lui, astfel încât dacă vrem să ajungem la El să trecem pe la aproapele. În pilda Samarineanului milostiv a întors foarte subtil și aș spune cu o înțelepciune mai presus de fire întrebarea pe care i-a pus-o dregătorul, care L-a întrebat „cine este aproapele MEU?”, gândindu-se la sine însuși ca centru și la aproapele ca fiind un fel de resursă a lui. Iar Hristos a schimbat centrul de greutate al relației între mine și aproapele meu prin pilda Samarineanului, arătând că aproapele meu este *cel pe care îl ajut eu*, punând întrebarea „cine a fost aproapele celui căzut între tâlhari?”. *Adică cel aflat în nevoie este subiectul, iar aproapele sunt eu dacă mă duc și îl ajut și fac ceva pentru el.* Același sens îl dă și la pilda despre Judecata de apoi, unde zice că cei care M-au hrănit, Mi-au dat să beau și așa mai departe sunt primiți în Împărăția Cerurilor pentru că au făcut ceva pentru unul din aceștia mici ai lui Hristos. Deci mare atenție la relația cu ceilalți oameni și la poziționarea față de aceștia, dacă gândești ce ai de primit de la ei rămâi în *offside*. Secretul mântuirii și al fericirii chiar din viața aceasta este să oferi necondiționat.

Să spunem câteva cuvinte și despre **icoane**, care și ele ne ajută în relația cu Dumnezeu, dar nu o înlocuiesc. Ele sunt un motiv de discuție cu unii credincioși care consider eu că poate nu au înțeles atât de bine rolul lor și le tratează în mod greșit. Din câte am înțeles și am făcut și eu analogie cu viața noastră socială, icoanele sunt asemănătoare cu tablourile și cu pozele ca funcție în relația omului cu Dumnezeu. Adică noi nu ne închinăm la icoana în sine, la

bucata de lemn, sau de zid, sau de hârtie, noi ne închinăm lui Dumnezeu în ultimă instanță, Care lucrează printr-o serie de sfinți sau de elemente intermediare, cum ar fi Sfânta Cruce, sau veșmintele unor sfinți. Așa cum noi avem poze cu cei dragi și ne uităm la ele și ne aducem aminte de ei și asta ne trezește anumite sentimente și uneori chiar îi sărutăm pe cei dragi în poze și plângem în fața lor sau ne bucurăm, așa este și cu icoanele. Ne aducem aminte de Sfinții respectivi și avem o întrupare a lor, pentru că pe vremea aceea nu erau poze și ne bucurăm că îi avem mijlocitori sau ne închinăm lui Hristos sau Maicii Sale, care sunt reprezentați în icoane. Pentru că imaginația omului poate să o ia razna foarte ușor, este bine să ai un suport vizual care să te ferească de faptul că diavolul poate folosi imaginația să te ducă unde vrea el. Au fost multe conflicte și discuții legate de folosirea icoanelor, atât în ortodoxie, cât și în afara ei, dar în cele din urmă Dumnezeu a arătat în multe feluri și nenumărate rânduri că icoanele sunt utile în viața și în credința noastră și a făcut multe minuni prin intermediul icoanelor. Sunt multe cazuri în care acestea au izvorât mir, am văzut și eu una în biserica Sfântului Mormânt, având șiroaie de mir care au curs din ea și sunt de asemenea multe alte mărturii și exemple care arată rolul icoanelor în relația între Dumnezeu și om.

Mai mare decât credința nădejdea și toate celelalte virtuți este **dragostea**. Pentru a înțelege mai bine dragostea, este minunată definiția dată de Sfântul Apostol Pavel în epistola către Corinteni, unde arată că însușirile și rolul fiecărei persoane pot să difere, dar este o cale care le întrece pe toate și care este accesibilă tuturor oamenilor și aceasta este calea dragostei: *"Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată."*

O alta perspectivă, foarte interesantă în opinia mea, a relației cu Dumnezeu este următoarea.

Când citeam cartea „Postul Mare - pași spre Înviere”, pe la început, am ajuns la ideea enunțată acolo, că cel mai mare păcat al nostru este că nu trăim ca și cum Hristos a înviat. M-a impresionat atât de tare conceptul acesta, încât am reflectat la el și am ales să nu mai citesc în continuare cartea ca să pot să asimilez mai bine ideea și să nu vină altele care să o dea deoparte. La un moment dat am primit întrebarea de la niște prieteni „Ce înseamnă să trăiești

ca și cum Hristos a înviat?” și pe moment nu am știut să răspund, pentru că pentru mine înțelegerea a fost cumva mai mult la nivel de simțire. Am știut că așa e și am înțeles brusc multe lucruri, fără să stau să raționez. Acum, că am timp să reflectez, m-am gândit să aștern câteva idei și pe acest subiect.

Cum ar trăi cineva ținând seama de faptul că Hristos a înviat?

Păi, în primul rând, dacă noi credem că Hristos este Dumnezeu Însuși, S-a întrupat pentru noi, ne-a lăsat o învățătură mai presus de mintea omenească pe care a întărit-o prin atâtea minuni, S-a răstignit de bună voie pentru noi și pentru toți oamenii, ca să răscumpere păcatul și să ne deschidă calea spre rai și a înviat biruind moartea, ar trebui să ne punem noi înșine întrebarea „**și eu ce trebuie să fac?**”. Răspunsul trebuie să mi-l dau eu însumi, să îl caut ca să pot afla. Deci prima consecință ar trebui să fie **trezirea mea** din serialul vieții mele de zi cu zi, din obișnuitele și clișeele societății în care trăiesc și ridicarea privirii către cer și a atenției către Dumnezeu cu toată puterea mea. Întrebarea nu este „Doamne, unde ești?”, căci El a fost lângă noi tot timpul. Întrebarea este „Doamne, unde sunt? Unde Te-am pierdut? Doamne, ce trebuie să fac?”. Sau poți să zici „Doamne, ajută-mă să Te găsesc! Doamne, miluiește-mă!” și mai ales „Doamne, iartă-mă că am uitat de Tine!”. Mă gândesc că fără această conștientizare a faptului că m-am rătăcit de Părintele meu, de Tatăl meu din cer care îmi vrea binele și care mă iubește, că am fugit de lângă El, că am risipit darurile pe care mi le-a dat, fără să îmi dau seama că sunt ca fiul risipitor din Evanghelie va fi greu să înțeleg ce înseamnă să trăiesc ca și cum Hristos a înviat.

Eu voi încerca să dau niște răspunsuri acestei întrebări *din perspectiva mea*, așa cum consider eu din cunoștințele și experiența și inspirația pe care o am să exprim ideile, dar nu înseamnă că ceea ce spun este adevărul sau epuizează răspunsul. Învierea lui Hristos și a lui Lazăr și a altora ne arată că există viață după moarte, viața cea veșnică. Asta pe de o parte schimbă sensul morții în înviere, adică moartea nu mai este capătul vieții, nu mai este o tragedie, nu mai are putere. Pe de altă parte, existența vieții veșnice dă un sens vieții acesteia și anume ca pregătire pentru veșnicie, în mod similar cu viața fătului în pântecul mamei, timp în care se pregătește pentru viața de aici, își dezvoltă organe, simțuri și ceea ce este necesar. Nu doar că dă un sens nou vieții acesteia, dar schimbă fundamental miza și sistemul de referință la care mă raportează în viața aceasta. Dacă înțeleg că Hristos a înviat, *voi trăi altfel, voi gândi altfel, voi simți altfel* legat de toate lucrurile pământești. Îmi dau seama că ele sunt accesorii, sunt instrumente care mă pot ajuta sau mă pot încurca în misiunea mea de pregătire pentru viața veșnică. Adică e mai puțin important ce mașină

am, cât de nouă, cât de performantă, și este mai important dacă mașina o folosesc spre mântuire sau nu. E mai puțin important cât am salariu, sau avere, sau proprietăți și este mai important dacă resursele respective și banii îi folosesc spre mântuire sau nu. Mântuirea fiind, în concepția mea, pregătirea mea pentru viața veșnică. Este mai puțin important ce face cel de lângă mine, fratele, soțul, soția, părinții, copiii, prietenii, colegii, politicienii, conducătorii țării, vecinul și alții și *este mai important ce fac eu*, dacă ceea ce fac este spre mântuire sau nu. În contextul acesta, ca să pot alege cât mai corect ce trebuie să fac și cum, ca să ajung la viața veșnică pregătit, este necesar să mă informez și să ascult cuvântul Domnului, să caut să Îi înțeleg și învățătura.

*Un element esențial în învățătura lui Hristos este **crucea**.* Hristos a schimbat și sensul suferinței, arătând că ea face parte din scenariul mântuirii noastre, având rol de cheie spre Împărăția lui Dumnezeu. *Acceptarea crucii și a suferinței* a devenit în mod paradoxal calea spre fericire, nu doar în viața veșnică, ci și aici pe pământ. „Cine vrea să vină după Mine, să își ia crucea și să-Mi urmeze”. Este greu de înțeles acest concept la început, pentru că omul fuge de suferință. Dar dacă ai credință și încredere în cuvântul lui Dumnezeu și primești fără să te împotrivești ceea ce se întâmplă, vei descoperi acest sens din experiență. Important este să ai nădejdea în Dumnezeu neclintită și asta te va ajuta și să biruiesti suferința și să înțelegi sensul ei. „Facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ” este o altă exprimare a acestei idei și eu o văd ca pe cheia fericirii încă de aici de pe pământ.

Un alt sens al întrupării și învierii lui Hristos este **iertarea**. Atât a omului în general, ca scoatere din robia întunericului și a păcatului, cât și a mea și a ta în particular. Dar pentru a fi iertat trebuie să îndeplinești două condiții, să îți ceri iertare de la Dumnezeu și de la cei cărora le-ai greșit și să ierți la rândul tău ca să ți se ierte și ție. „Să iertăm toate pentru Înviere!”. Conștiința aceasta a faptului că și noi înșine greșim, așa cum îi vedem și pe alții că greșesc, aduce în opinia mea o eliberare. Înseamnă că nu mai trebuie să lupt ca nebunul să salvez aparențele și să par perfect și să mă consum ca să îmi acopăr greșelile, ci pot fi eu însumi, cu bune și cu rele deopotrivă. Dumnezeu mă va primi în Împărăția Lui pentru simplul fapt că sunt sincer și îmi recunosc păcatele și că sunt îngăduitor cu ceilalți, cu păcatele lor, la rândul meu. Și atunci îmi pot folosi energia pentru a mă strădui să fiu mai bun, în loc să îmi acopăr neputințele și pot învăța mai ușor, pentru că nu mai îmi este frică că greșesc, pentru că Dumnezeu mă iubește. Credința în înviere și în dragostea lui Dumnezeu scade și chiar face să dispară frica în general, nu doar de greșală, ci și de pierderea unor lucruri pământești, bani, avere, faimă și chiar frica de

boală și de moarte. Aici avem exemple pe atâția sfinți, care nu doar că au trecut cu bine prin suferințe, chinuri și moarte, dar au avut chiar bucurie în ele prin harul lui Dumnezeu. Chiar dacă la început este greu de înțeles, avem atâtea exemple și minuni care arată că așa este și trebuie doar să credem pur și simplu.

Cum spuneam, **moartea** este trecere spre viața veșnică și spre întâlnirea cu Hristos, este momentul adevărului când toate cele pe care le-am făcut vor fi scoase la iveală și bune și rele, este răscrucea unde se decide învierea spre odihnă sau spre chin. Asta nu este nicidecum o problemă, atâta timp cât ne-am pregătit prin schimbarea vieții, orientarea către Dumnezeu, dacă ne-am cerut iertare și ne-am mărturisit cu sinceritate păcatele către Dumnezeu, prin aproapele nostru, duhovnicul, care este doar martor și dacă am iertat la rândul nostru. Adică dacă am făcut bețișoare și bastonașe la momentul potrivit. Este mai important să ne fi cerut iertare ca tâlharul de pe cruce, măcar în ultima clipă. Este mai bine totuși să facem asta din timp, pentru că *nu știm când este ultima clipă, poate fi oricând*. De aceea este înțelept să fim pregătiți oricând, că nu ne garantează nimeni ziua de mâine, chiar dacă avem ședințe, planuri și întâlniri stabilite.

O altă consecință a învierii lui Hristos este schimbarea noțiunii de **fericire**, care reiese din învățătura Lui. Ne gândim de obicei că fericirea este împlinirea dorințelor noastre, satisfacerea poftelor, sănătatea, banii, familia, o stare materială confortabilă sau bună, o carieră reușită, o poziție socială bună, sau puterea, sau altele asemenea. Surpriză! Ce să vezi, că asta este o *păcăleală mare de tot*. Sunt o grămadă de exemple de oameni, care au avut toate astea sau mai mult din unele din ele și nu au fost fericiți. Se înfurie pe tot felul de nimicuri, își consumă energia pentru o mică nedreptate, sau chiar ajung să omoare alți oameni din diverse motive, sunt triști când pierd. Cu cât ai mai multe, cu atât îți este frică să le pierzi și consumi energia apărându-le. Hristos ne învață că fericirea vine din sărăcia cu duhul (adică smerenia), din plângerea pentru păcate, din blândețe, din inima curată, din milostenie, din a dăruii, din a suferi nedreptăți și cuvinte grele, din a crede, chiar fără să ai dovezi, fără să fi văzut cu ochii tăi. Fericiți sunt și cei care ascultă cuvântul lui Dumnezeu și îl împlinesc pe el. Deci nu zice nici măcar fericiți cei sănătoși, sau cei care au liniște în familie, sau cei care nu au omorât pe nimeni, nu au furat, pentru că poți să o duci bine și să nu faci rele evidente, dar să trăiești pentru tine și pentru cei din familia ta sau cei apropiați. Dacă nu te dai jos de pe măgărușul tău, ca Samarineanul milostiv, ca să îngrijești pe aproapele, să îi faci bine, să îl ajuți, să îi spui o vorbă bună, sau chiar să îl pui pe el pe măgărușul tău, adică să faci o jertfă pentru cineva pe care poate nu îl cunoști, sau nu este dintre cei apropiați,

o poți duce bine pe lumea asta dar nu sunt sigur că ești pregătit pentru cealaltă, Dumnezeu știe. Eu mă gândesc că dacă așa ne-a învățat să facem, este totuși mai bine să Îl ascultăm și să ieșim din zona de confort cu ceva fapte bune și jertfă, când și cât se poate.

Să ne raportăm la Înviere ca la motivul tuturor Sărbătorilor și sursa Bucuriei, izvorul Vieții și al Nemuririi!

Lupta cu patimile

După acel prim pas în care răspunzi chemării lui Dumnezeu și începi să Îl cauți, începe acel drum de întoarcere, de căutare, de vindecare. Mărturisesc că nu este un drum ușor, dacă vrei să te apropii mai mult de Dumnezeu. Dacă doar te întorci cu fata către El și strigi „Doamne, iartă-mă!”, ca tâlharul, este bine, căci ai o șansă să te primească. Doar că viața de obicei nu se încheie acolo și omul din nou uită și se îndepărtează și din nou cade în păcate și are tendința de a își lua vechile obiceiuri, obișnuințe, pentru că este în continuare stăpânit de patimi. E ca și un copil care se îndepărtează de părinți, dacă el este mic așa cum suntem noi cu mintea și sufletul, dacă este departe de părinți, poate mai ușor să pățească ceva rău sau să îl rănească cineva și cu cât este mai aproape de părinți este mai în siguranță. La fel și omul în relația cu Dumnezeu, cu cât este mai aproape de El este mai în siguranță și cu cât este mai departe dracii au mai multă putere asupra lui. Ca să te apropii de Dumnezeu presupune un angajament la un efort susținut și la niște încercări. Nimic nou, dacă stăm să ne gândim. Cine vrea să devină doctor, spre exemplu, face școală primară opt ani, apoi în liceu patru ani, fiecare cu examen la sfârșit, apoi examen de admitere pentru care se pregătește din greu și la care pică mulți, apoi șase ani de facultate, examen de rezidențiat, stagiatură și așa mai departe. Putem trage aceeași concluzie și din poveștile copilăriei, unde Harap Alb sau Prâslea cel Voinic trec prin multe încercări pentru a reuși ceea ce și-au propus. În general, orice pe care și-l propune omul are un preț pe măsura valorii acelui obiectiv. Ceva similar este și dacă vrei să ajungi mai aproape de Dumnezeu, *prețul este că trebuie să te schimbi din adâncul ființei tale, să renunți la tine pentru ca să Îl poți dobândi pe El*. Cum a zis și Sfântul Ioan Botezătorul, „Acesta trebuie să crească, iar eu să mă micșorez”. Aceasta este **pocăința** la care ne a chemat Sfântul Ioan Botezătorul, lepădarea de vechile obiceiuri, porniri, obișnuințe, plăceri și dobândirea unora noi, construite pe temelia credinței în Hristos. Este greu pentru că până acum de obicei am avut o conștiință ceva mai săracă și fără să ne dăm seama ne am legat cu funii și cu lanțuri de această lume și dracii își vor cere drepturile pentru trecutul nostru, din momentul în care am început

drumul de întoarcere. În mod normal, ar trebui să te concentrezi doar pe tine însuși și să nu mai cauți motive și justificări în afara ta și la alții și să te preocupe doar ceea ce faci tu, ceea ce urmează să faci, ceea ce ar trebui să faci, adică să lupți cu propriile patimi. Poate ar fi bine să clarificăm puțin aceste noțiuni importante. *Păcatul* este o greșeală, o acțiune, sau un gând, sau un cuvânt, care te duce mai departe de Dumnezeu. Odată mărturisit la duhovnic, se iartă. *Patimă* este acea pornire care te stăpânește, căreia nu poți să îi rezisti sau îți este foarte greu și de obicei este dublată de o obișnuință care vine în mod reflex, fără să treacă prin mintea conștientă. Spre exemplu, patima mâniei, care te face să iei foc atunci când se întâmplă ceva care nu este pe placul tău sau conform așteptărilor tale și atunci mintea se întunecă și faci tot felul de lucruri cu cuvântul, cu fapta și cu gândul, agresând pe alții și îndreptându-ți furia spre ceva. Patima este orice pornire pe care nu o poți opri și care vine din adâncul tău. Pentru a înlătura aceste lanțuri și acești draci care te stăpânesc din spatele conștiinței tale trebuie dusă o luptă strânsă, în care să ceri ajutorul lui Dumnezeu în rugăciune și să cauți cele mai potrivite metode care te ajută să ieși din această robie. Pentru a face aceasta este necesară și o conștiință trează care să te anunțe permanent dacă o iei pe arătură și să declanșeze împotrivirea față de aceste porniri care îți fac rău.

Este bine cred să fim conștienți de faptul că viața la care ne cheamă Hristos este *mai presus de firea omenească*, mai presus de starea căzută în care se află omul în mod uzual și ridicarea din această stare către cea de curățire și de sfințenie presupune acel efort care este oarecum similar cu lupta împotriva gravitației, care întotdeauna va cere un preț și un efort. Ca să te ridici de la pământ poți să sari cât te țin mușchii, sau să iei un lift care la rândul lui consumă curent, sau să iei un avion care consumă combustibil, sau ca să ieși în spațiu îți trebuie o rachetă care consumă și mai mult combustibil și necesită și o tehnică și mai avansată decât avionul și liftul. Fiecare om alege metoda care i se potrivește și care simte că îl ajută să se apropie de Dumnezeu. În general există o proporție similară între efortul depus și gradul de apropiere față de Dumnezeu. Pe de altă parte și rezultatul obținut este pe măsura efortului și strădaniei, fiecare încercare prin care trecem cu bine are împreună cu ea și o recompensă pe măsura dificultății.

O altă perspectivă asupra patimilor este aceea că ele sunt puteri ale omului lăsate de Dumnezeu pentru a fi folosite în relația cu Dumnezeu, dar care au fost deturnate de om și sunt folosite în mod greșit, în scop egoist sau sunt îndreptate către lucrurile trecătoare. Spre exemplu, pofta, în loc să fie motorul prin care omul tânjește după Dumnezeu, este principala lui modalitate de a se lega de ciocolată, dulciuri, mâncare, avere, femei, bărbați și alte obiecte ale poftelor. Mânia sau furia, în loc să fie folosită împotriva păcatului și a lucrărilor diavolului, este folosită împotriva aproapelui sau a altceva care stă în calea

împlinirii dorințelor noastre. Frica, în loc să fie folosită pentru a fugi de păcat și să ne ferească de îndepărtarea de Dumnezeu, noi o folosim pentru a ne apăra viața aceasta trecătoare, de aproapele nostru, de alte amenințări mai mult sau mai puțin imaginare și ne face să ne închidem în noi înșine. Dragostea, în loc să fie orientată spre Dumnezeu, ne leagă de noi înșine sau de lucruri din lume. Toate puterile omului care nu sunt folosite pentru apropierea și relația cu Dumnezeu se pot transforma în patimă.

Istoricul întoarcerii mele

Am primit la un moment dat întrebarea “care au fost momentele relevante din viața mea care m-au condus către Dumnezeu” și mă gândesc că ar putea să fie un mic capitol distinct, în care să trec în revistă pe scurt pașii și etapele cele mai importante.

Îmi aduc aminte, copil fiind, o singură dată, când am mers la biserica de la stația Voluntari, care era cea mai apropiată de noi, împreună cu mama și stăteam la coadă pe alea care iese în bulevard, pentru a mă spovedi și împărtăși. Știu că am cerut apă și a zis cineva de la coadă că nu are nimic, să mă lase să beau. Nu mai știu câți ani aveam, poate cinci, poate șapte, poate nouă, nu știu.

Următorul moment relevant și primul pas conștient ca răspuns la chemarea lui Dumnezeu a fost la revoluție. Atunci, pe lângă faptul că am zis Tatăl Nostru împreună cu cei din Piața Universității în mai multe rânduri, am simțit chemarea lui Dumnezeu și ocrotirea Lui, prin faptul că am plecat din bulevard din fața sălii Dalles să dau telefon mamei și în acest fel am scăpat cu viață din evenimentele care au urmat peste câteva zeci de minute în acel loc. Am simțit ajutorul lui Dumnezeu și pentru poporul român și darul pe care ni l-a făcut prin îndepărtarea lui Ceaușescu și dobândirea Libertății.

Apoi am uitat de Dumnezeu, sau cel puțin nu am mai fost așa de aproape de El. Îmi aduc aminte că de Paști mergeam la biserică și îmi aduc aminte de câteva momente în Vinerea Mare sau de Paști, când am încercat să țin post trupește, dar până la urmă patimile au biruit. Probabil undeva în adânc a rămas sămânța și a încolțit, dar în viața mea conștientă Dumnezeu a lipsit aproape cu desăvârșire. Știu că înainte de a lua hotărârea de a divorța am cerut sfatul de la doi preoți, ceea ce înseamnă că aveam cumva ceva în suflet care să vrea să țină seama de Dumnezeu, chiar dacă atunci nu am ascultat.

Următorul moment foarte relevant a fost în toamna lui 1999, după divorț, când eram singur acasă, în apartamentul cu două camere din Pantelimon și ascultam muzică și atunci când a venit melodia Nathalie, cântată de Julio Iglesias, am simțit cum mă bufnește nevoia de a plânge și de a mă pune în genunchi în fața lui Dumnezeu. Nu pot să spun că plângeam pentru că mi-am dat seama conștient de păcate, dar am simțit cum sunt copleșit de Mila Lui Dumnezeu și foarte impresionat de dragostea Lui față de noi și față de mine. Am simțit pur și simplu să plâng în fața lui Dumnezeu și am plâns câteva minute bune. Nu mai țin minte dacă înainte de asta, dar mai curând după acest moment, am vorbit cu mama și am vrut și eu să mă spovedesc la duhovnicul ei, la biserica nouă de la Ozana, la părintele Daniel. Practic de aici a început relația mea conștientă cu Dumnezeu prin duhovnic, citirea de cărți și mersul la slujbe.

Acum, că mergeam la duhovnic și am început să ascult de sfaturile lui și să merg la slujbe, îi judecam pe cei care veneau de Paști doar să ia lumină, deși era abia prima oară când stăteam la slujbă până dimineța. De altfel, mi-a și spus duhovnicul că în urmă cu câteva luni eram și eu ca ei și așa este. Tot părintele Daniel m-a învățat că, dacă vreau să învăț pe alții, nu o să pot corectându-i, ci fiind eu însumi exemplu. De la dânsul și cu ajutorul dansului am făcut primii pași în a înțelege și a mă apropia de Dumnezeu. Tot la sfatul dumnealui m-am logodit cu Amalia și, chiar dacă nu a fost o cununie, totuși a fost un minim de supunere și de luare în seamă a celor duhovnicești în relația cu Amalia. Asta se întâmpla în primăvara și vara lui 2000 și de atunci m-am spovedit cu regularitate în posturile importante și m-am împărtășit și am ținut seama din ce în ce mai mult de sfaturile duhovnicului și de povețele Domnului pe care ni le-a dat prin Sfânta Evanghelie și alte cărți scrise de oameni duhovnicești.

De atunci am făcut pași constanți și oarecum normali în direcția credinței și la un moment dat a început să emită Radio Trinitas și am început să ascult emisiuni de folos duhovnicesc, în special cele de la 21:00 și predicile duminicii. Din toate acestea am învățat câte puțin și încet-încet am început să înțeleg mai multe și să fac mai multe. Am început să postesc miercuri și vineri și în zilele de post, am reușit să țin posturile mari și alte lucruri de începători.

Undeva pe la începutul drumului duhovnicesc a fost o carte care m-a marcat profund și m-a îndemnat să merg mai hotărât pe calea credinței: “Jurnalul fericirii”, de Nicolae Steinhardt. A fost poate cheia care a deschis larg ușa credinței pentru mine și care m-a ajutat să înțeleg mai bine schimbarea sensului acestei lumi, care a venit odată cu Iisus Hristos. Rolul și modul în care suferința poate aduce bucurie.

O altă carte care m-a marcat în mod deosebit a fost cartea lui Iov și învățătura legată de viața lui și suferința și modul în care a ales să răspundă acestei suferințe. Am încercat să citesc și Vechiul și Noul Testament. Pe cel vechi l-am întrerupt la un moment dat, dar am citit probabil părțile care păreau mai importante din el. Evangheliile le-am citit de mai multe ori și m-am minunat de modul în care Dumnezeu a ales să mântuiască lumea și de schimbarea profundă pe care cuvântul și învățătura lui Dumnezeu o dă celor lumești. De la răspunsul către Pilat, că nu ar avea nicio putere dacă nu ar fi fost dată de sus, până la lepădarea apostolilor și necredința lor în Înviere, deși le-a fost anunțată înainte chiar de Hristos și mărturisită de mironosițe, toată Evanghelia ne dezvăluie nimicnicia firii omenești și dragostea totală și atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu, care a trimis pe unicul Său Fiu jertfă pentru mântuirea noastră, pe care L-am Părăsit, scuipat și L-am uitat.

Următoarea treaptă foarte serioasă a fost accidentul din 2007, din care am scăpat cu viață prin minune. Atunci am văzut foarte clar mâna lui Dumnezeu, care a hotărât să îmi mai dea o șansă și să mă salveze dintr-o situație aș zice fără scăpare. Atunci m-am gândit serios la faptul că Dumnezeu vrea ceva de la mine și de aceea a îngăduit să mai trăiesc și am încercat după puținele mele puteri să fac voia Lui. E clar că am făcut de fapt mai mult păcate, însă cel puțin în conștiința mea am început să lupt mai serios cu patimile și să caut din ce în ce mai mult să împlinesc poruncile.

Dacă stau să mă gândesc, cam tot de atunci au început și ispitele și încercările mai grele și din ce în ce mai serioase. În primul rând în căsnicie, unde Amalia începuse deja să pună presiune din ce în ce mai mare pe mine și să îmi reproșeze păcatele pe care le făceam și egoismul de care dădeam dovadă. Bineînțeles că eu mă îndreptăteam și îmi dădeam dreptate, dar am început încet, încet, să înțeleg și să bag la cap ce spune și să pătrundă prin zidul părerii de sine cuvintele ei. Pe măsură ce durerea mea creștea, înțelegeam și acceptam mai mult ce spunea, încercam din ce în ce mai tare să accept situațiile și să nu mai răspund cu nervi și supărare și să găsesc un sens în toate cele ce mi se întâmplau și ce îmi spunea Amalia. În toți acești ani ea a fost ciocanul, sau barosul, cu care Dumnezeu a spart zidul egoismului meu. Deși am ripostat mai tot timpul, intensitatea cu care răspundeam și agresiunea pe care o întorceam la agresiunea pe care o primeam a scăzut din ce în ce mai mult în intensitate și durata de timp în care mă împotriveam și până să îmi cer iertare a scăzut din ce în ce mai mult. Îmi dădeam seama că greșesc și îmi ceream iertare cu sinceritate, dar prea târziu pentru că rănilor erau provocate. Amalia se adâncea în suferința ei și eu învățam să accept durerea și criticile cu prețul de a dobândi iertare. Cumva drumul acesta și cele două abordări au continuat până astăzi cam în aceeași direcție pentru fiecare dintre noi. În al doilea rând, ispitele pe

partea firmei, din punct de vedere financiar și al relațiilor cu oamenii, care au continuat până prin anul 2018.

Un alt moment important a fost prin anul 2012, când am început să ne spovedim la părintele Mihail. Mai întâi a început ea și după câteva luni am cerut și eu binecuvântare de la părintele Daniel să mă spovedesc la mănăstire, pentru că dânsul căuta să spovedească repede, pentru că avea mulți enoriași și era foarte aglomerat. Am primit binecuvântare, am mulțumit și am mers și eu la părintele Mihail. Prezența dânsului în viața noastră și faptul că ne spovedea pe amândoi avea un rol pozitiv în îndreptarea noastră către Dumnezeu. Pe mine sfaturile dânsului m-au ajutat foarte mult și întotdeauna am primit indicațiile și am încercat să le ascult cât mai mult. Niciodată nu m-a forțat să-mi zică să fac un anumit lucru, ci mai tot timpul eu am căutat să fac ceva și am primit binecuvântare de la dânsul și sfaturi.

Am mai fost pe la părintele Ciprian Grădinaru, de la catedrala Mântuirii Neamului, de la care am cerut sfat de vreo trei ori. Eram foarte împovărat și pe partea financiară, pentru că în anul 2013 am fost foarte aproape de faliment, dar și pe parte sufletească, în relația cu Amalia. Dânsul mi-a zis să am răbdare și să merg la Sfântul Maslu constant, ceea ce am și făcut de atunci încolo, aproape săptămânal. Tot dânsul mi-a zis să am răbdare și în relația cu Amalia și să nu ripostez, ceea ce am încercat din ce în ce mai tare și am reușit din ce în ce mai bine cu trecerea anilor. Una din cele trei dăți când am vorbit cu dânsul a fost de sărbătoarea Sfântului Ioan Gură de Aur, pe 13 noiembrie, când era și Amalia cu mine și nu era foarte multă lume la părintele și am zis să încerc să stau de vorbă cu dânsul și dacă vrea și ea, dar ea nu a vrut. Altădată, când am stat de vorbă cu dânsul, țin minte că era în curte și când vorbeam cu el a venit un om să-i ceară bani și a băgat mâna în buzunar și a scos 30 RON și i-a dat. Eu atâta țineam minte că am în buzunar și după ce am plecat din curtea bisericii am constatat că nu îi mai aveam, ceea ce am văzut ca o nouă minune și ca un îndemn de a face ascultare de părintele Ciprian în sfaturile pe care mi le-a dat. Și ascultările probabil au dat roade, pentru că în anul 2014 multe lucruri au mers foarte bine. În primul rând în relația cu Amalia și, ca urmare a rugăciunilor părintelui Mihail și a influenței lui asupra ei, lucrurile au mers mai bine și au avut un avânt pozitiv. Firma a mers mai bine și ne-am liniștit oarecum.

Și aș spune că nu întâmplător, ci ca urmare a acelorași rugăciuni, în 2014 am ajuns prima oară la Muntele Athos, tot printr-o minune. În mod cu totul neașteptat, am fost sunat și mi s-a propus o excursie, la care am răspuns cu tot sufletul. M-am bucurat de fiecare moment acolo, am făcut rugăciuni peste tot și am lăsat pomelnice, m-am închinat la Sfinte Moaște și la Sfânta Cruce și la Sfintele Daruri pe care le-a primit Mântuitorul de la magi și multe alte binecuvântări, pe care le-am absorbit cu toată ființa mea. Am fost impresionat

și de capul Sfântului Ioan Gură de Aur, a cărui ureche era intactă cu piele și cartilagii. Țin minte că era într-o vineri seară când am fost la schitul Lakku, colegii din excursie au pornit să deschidă o sticlă de vin și să bea și eu făceam rugăciune afară citeam, un acatist și când am intrat în cameră și am văzut ce fac, le-am spus că nu e bine, ca tocmai vinerea și tocmai acolo să bea și să râdă în loc să facă rugăciune. Tot judecătorul din mine... Și în cele din urmă, spre sfârșit, când mergeam de la Sfântul Ștefan la Sfânta Ana, știu că mă opriseam pe drum să mă odihnesc și am luat o piatră în mână și am început să plâng, ca atunci când am ascultat melodia Nathalie. Am plâns în fața lui Dumnezeu, știind că sunt nevrednic de asemenea daruri și bunătăți pe care le-a făcut cu mine și mi le-a dat. Eram pur și simplu copleșit de toate emoțiile și dragostea pe care o simțisem acolo și căreia i-am dat în sfârșit drumul ca emoție să se manifeste.

Apoi Dumnezeu a ales să îmi mai dea niște daruri și niște răspunsuri la rugăciuni, prin acel curs de dezvoltare personală din anii 2015-2016. A fost minune dumnezeiască modul în care o firmă absolut necunoscută, cu o idee absolut faină, să ajungă la noi exact în momentul în care căutam și aveam ceva resurse financiare să demarăm un astfel de proiect. Toate ideile mi-au hrănit și mi-au întărit credința în Dumnezeu și au scos la iveală înțeleșuri din Sfânta Evanghelie și din învățăături. Și peste toate a venit la sfârșit acea carte pe care am tras-o la ședința de încheiere, cu acea lebădă pe care scria EGO. Și din acel moment a început urcușul abrupt și anevoios spre dărâmarea și conștientizarea propriului egoism. Multă durere este ca să accepți și să mărturisești că greșești și să lupți cu propriile porniri, mai ales. De atunci am înțeles la alt nivel cât de păcătos sunt și oricât înaintez străduindu-mă să fac voia Domnului, mă depărtez tot mai mult de ideea că am dreptate și de acea statuie a părere de sine și egoismului sălbatic, care mă atrage spre a mă crede deștept și șmecher și că am dreptate.

Anul 2018 a venit cu un nou dar neasemuit, prin excursia neașteptată și binefăcătoare din Țara Sfântă, de Sfintele Paști. Apărută în ultima clipă și mergând acolo cu binecuvântarea părintelui Mihail, a fost pentru mine un dar extraordinar. Am plâns din nou după mulți ani și pe Tabor și în grădina Ghetsimani și pe Golgota și la Sfântul Mormânt și în alte locuri. Același plâns în fața milei lui Dumnezeu față de noi. Am avut bucuria nespusă de a fi în biserica Sfântului Mormânt când a venit Sfânta Lumină, în sâmbăta dinainte de Paști, tot prin minune. Și pe Golgota în Vinerea Mare și am reușit să înmoi crucea de la gât în candelile care ardeau acolo și la Sfântul Mormânt și am reușit să aprind lumânările cu Sfânta Lumină în hohote de plâns.

Cu timpul am uitat toate acestea, sau mai bine zis am reînceput să trăiesc ca și cum nu le promisem. Am mai progresat pe calea credinței și mai ales a

nădejdi în Dumnezeu, dar fără să trăiesc cu o amintire vie a celor primite în dar.

Poate nu în ultimul rând, boala mea a fost un dascăl pe calea lepădării de sine. Nu de voie bineînțeles, ci de nevoie. Am învățat cu fiecare pas să renunț la voia mea, la starea de bine, la putere și la multe alte lucruri pe care le luăm de-a gata în viața de zi cu zi. Am dat slavă Domnului în fiecare zi pentru toate și am mulțumit realizând toate bunătățile pe care le-am primit până acum și toate păcatele cu care am răsplătit darurile primite de la Dumnezeu. Am primit mană și am dat fiere. Am primit dragoste și am dat cunună de spini și bici. Am primit daruri și am întors batjocură și egoism. Măcar atâta am realizat și înțeles, că în anul 2007 am primit o șansă nouă de la Dumnezeu și am mulțumit pentru asta. De curând am înțeles că și faptul că mama a trăit după operație a fost tot un dar de la Dumnezeu pentru mine și am mulțumit și pentru asta.

Alte idei

Esența învățăturii lui Hristos mi se pare că este „milă voiesc, iar nu jertfă”. Adică ne îndeamnă să iubim aproapele, să ne înmuiem sufletul, pentru că asta ne apropie de El și nu efortul, strădania pentru averi sau alte activități lumești. Nici măcar păstrarea în literă a tipicului bisericesc și rostirea unui volum mare de rugăciuni. Dragostea le întrece pe toate.

Scopul pentru care faci o faptă este esențial și modul în care o faci și sunt mai importante decât fapta în sine. Același lucru îl poți spune pe un ton aspru, rău, agresiv, sau pe un ton blând, cu dragoste, cu grijă, îl poți spune un scop nobil sau cu un scop egoist.

Dacă Dumnezeu nu este pe primul loc în viața ta, atunci nu este pe niciun loc, spunea Părintele Teofil Păraian.

Acolo unde se termină frica începe credința și unde se termină credința începe frica. Cel care are credință nu are cum să aibă frică, pentru că are nădejdea în Dumnezeu și în viața cea veșnică, nu în viața aceasta.

Frica de Dumnezeu nu este pentru că El e rău și ne pedepsește, ci este pentru că ai frică să nu greșești și să nu Îl superi, pentru că este atât de mare bunătatea și dragostea Lui. Este ca o durere să faci ceva împotriva Celui care îți dă atâtea bunătăți. Dar frica de Dumnezeu este mai mult la început, pentru că mai târziu dacă înaintezi în dragostea de Dumnezeu, ea biruiește frica și crește nădejdea în bunătatea Sa cea nemăsurată.

Toate învățăturile lui Hristos sunt date pentru binele nostru, nu pentru ca să îi plăcem Lui, pentru că El oricum ne iubește nemăsurat. Dacă noi primim voia Lui, pe care știe să o reverse asupra noastră, spre binele nostru pe care noi nu îl cuprindem și nu îl înțelegem, vom avea pace atât acum când acceptăm fără să înțelegem, cât și mai târziu când vom înțelege sensul a ceea ce am primit. De asemenea, dacă vom ierta și vom iubi atât pe aproapele, cât și pe vrăjmași, dar întâi de toate vom iubi pe Dumnezeu, acestea ne vor aduce pacea în suflet și fericire autentică. Acesta este sensul ascultării poruncilor, nu frica de o pedeapsă. Cine nu iartă are zbucium în suflet și se vede în viața lui și la fel și cine se împotrivește cursului firesc al lucrurilor, că de acolo vine durerea și suferința, când vrei să controlezi.

Capacitatea de a deosebi binele de rău este esențială și acest subiect este surprins genial de Sfântul Antonie cel Mare la începutul Filocaliei. E o lectură de jumătate de oră. „*Bine*” este nu ceea ce ne place sau ne convine nouă, ci ceea ce ne apropie de Dumnezeu. „*Rău*” este ceea ce ne îndepărtează. Acesta este adevăratul sens al cuvintelor *bine și rău*, dacă ne raportăm la Dumnezeu. Dacă ne raportăm la noi, pentru satisfacerea noastră, sensul acestor cuvinte este cu totul altul.

Orice se termină în „eu”, este în sens egoist și duce spre păcat, este o învățătură a Sfântului Maxim Mărturisitorul, foarte adevărată și utilă.

Cum ploaia cade peste cei dreapți și peste cei nedreapți, așa revarsă Dumnezeu mila Lui peste toată lumea și pe toți îi cheamă să se întoarcă la El. Depinde doar de tine să îi răspunzi, El oricum are dragoste pentru toți pentru că iubește pe cel mai mare păcătos mai mult decât îl iubește cel mai mare sfânt pe Dumnezeu, după cum zicea Sfântul Arsenie.

Credința omului îi dă puterea de a avea încredere în cele care nu se văd și nu sunt evidente, palpabile. Să primești cuvântul lui Dumnezeu și să te bazezi pe el ca fiind realitatea de care nu ești conștient și pe care nu ai cum, la modul cel mai propriu, să o înțelegi și să o pătrunzi. Cum spuneam, așa cum nu înțelege un copil de cinci ani ecuații diferențiale sau fizică cuantică, așa nu are omul cum să înțeleagă înțelepciunea lui Dumnezeu sau cum să vadă viața de dincolo. Și atunci singura variantă care rămâne omului este să aibă încredere în Tatăl cel din ceruri, că știe mai bine decât el însuși ce îi este de folos și să primească și să asculte pur și simplu de cuvântul lui Dumnezeu. Așa cum am dori noi ca părinți să înțeleagă și să asculte copiii noștri, cel puțin la vârsta la care nu au cunoștințele și discernământul și conștiința necesară pentru a lua decizii. Nu degeaba ascultarea este o virtute foarte înaltă, pentru că presupune să dai deoparte voia ta și rațiunile tale în fața vocii lui Dumnezeu și a griji Lui pentru fiecare persoană în parte. Adică să lași ciocolata și să pui mâna pe stilou să faci bețișoare. Această deschidere a omului de a accepta că există

nenumărate lucruri pe care nu le cunoaște și nu le înțelege este o resursă extraordinară de creștere și dezvoltare și un vehicul de bază pe calea către Dumnezeu. Pentru că dacă nu dai deoparte părerea ta și voia ta, nu ai cum să te apropii de El. De aceea, cererea din rugăciunea Tatăl Nostru „facă-se voia Ta, precum în cer, așa și pe pământ” este mântuitoare, dacă reușești să o împlinești în faptă. Aici se duce lupta cea mai cruntă cu patimile, cu egoul și cu tine însuși, așa cum a dus-o și Hristos în noaptea vânzării Sale, când S-a rugat în grădina Ghetsimani către Tatăl din cer, „dacă se poate să treacă paharul acesta de la Mine, dar să nu fie cum voiesc Eu, ci precum voiești Tu”. Acest moment al supunerii față de voia Tatălui a schimbat cursul istoriei omenirii și ne-a fost nouă și ne este exemplu. Noi nu trebuie să ne răstignim pe cruce la modul fizic, de cele mai multe ori pentru noi misiunea este doar de a renunța la voia noastră. Au fost, sunt și vor fi oameni care suferă și mai mult, inclusiv fizic, dar nu este cazul, pentru majoritatea misiunea ar fi mai mult de ordin mental, emoțional și sufletesc. Suferința fizică vine probabil de multe ori ca urmare a încăpățănării omului de a persista în voia proprie până dă efectiv cu capul de rezultatul propriilor acțiuni.

În Biblie nu există nicăieri zicala „Crede și nu cerceta” și ar fi bine să știm asta cu toții. Este însă copilărește să credem că vom înțelege toate lucrările Domnului sau să Îl cuprindem noi cu mintea. De aceea cred că zicala aceea ne dă un îndemn corect, ca să nu ne prindem mintea în capcana mândriei și să lăsăm lucrurile simple. Să credem și atât.

Faptul că în cartea lui Dumnezeu sunt scrise și cele pe care le-am făcut și cele pe care le vom face nu vine de la faptul că El ne-a ales în locul nostru destinul și că orice am face tot aceea se întâmplă. Asta este utopic și anulează rolul omului și nu ține seama de puterea lui de a alege, care este cea mai mare libertate din partea lui Dumnezeu. Ce este scris în cartea noastră este *știut* de Dumnezeu dinainte, adică dacă eu ies pe ușă pot să aleg să o iau la stânga sau la dreapta și am o alegere liberă în acest sens, dar Dumnezeu știe dinainte ce voi alege. Dovada, dacă este nevoie de așa ceva, este dată de Sfinții care au darul înaintevererii și de Domnul Hristos când i-a zis lui Petru că se va lepăda și apostolilor că va fi răstignit, pentru că El știe alegerile oamenilor. Iar răstignirea pe care a suferit-o, știind dinainte ce se va întâmpla, este încă o dovadă a libertății noastre de a alege, a acelei dragoste nemăsurate față de tot omul.

Mie mi se pare că Dumnezeu se ascunde cumva de om și nu se arată fățiș, tocmai pentru a-i lăsa libertatea de a alege, de a crede sau de a nu crede. Când zici că L-ai văzut, că ai pus mâna pe El, adică pe o dovadă, apare o îndoială sau un gând care te face să crezi că nu este așa. Uneori este și invers, atunci când zici că nu crezi ceva sau crezi într-un anumit sens, se dezvăluie un mic amănunt care te face să te îndoiești că ai avut dreptate și îți dai seama că

înțelepciunea Lui este atât de mare încât nu o poți cuprinde. Mie mi s-a întâmplat de foarte multe ori să judec ceva sau pe cineva într-un anumit fel și mai târziu să-mi arate Dumnezeu ceva care nu știam despre persoana respectivă sau despre întâmplare și care schimbă fundamental perspectiva. Cine a judecat-o, de exemplu, pe Sfânta Maria Egipteanca pe când era desfrânată, a avut surpriza mai târziu. Și cine a avut o viață virtuoasă și de sfânt, cum a fost părintele Zosima care a descoperit-o, a avut de asemenea surpriza să se vadă întrecut în sfințenie într-un chip nemaivăzut de o femeie care fusese desfrânată toată tinerețea ei. Are Dumnezeu știință de toți și de toate, nu trebuie să ne încumetăm noi să judecăm judecățile Lui, pentru că există nenumărate și nebanuite lucruri pe care nu avem nici cea mai mică șansă să le știm și doar Duhul Sfânt le descoperă sfinților asemenea detalii.

Scopul vieții este dobândirea Duhului Sfânt, după cum spunea Sfântul Serafim de Sarov în convorbirea cu Motovilov, pe care dacă nu ai citit-o ți-o recomand cu mare căldură (*PDF online*). Acolo mai spune că pentru a dobândi Duhul Sfânt fiecare neguțătorește ce are și ce știe și ce poate mai bun, acel lucru cu care obține cel mai mare „profit duhovnicesc”. În chip similar cu comercianții, unul lucrează rugăciunea, altul slujirea aproapelui, altul dragostea, altul creșterea de copii, altul munca, altul milostenia, altul suferința, fiecare după cum i-a dat Dumnezeu talanții.

Cred că Sfântul Arsenie Boca zicea că omul se roagă la Dumnezeu să îi ia suferința și Dumnezeu se roagă de om să lase păcatele. Cine oare ar trebui să asculte?

Multe îmi sunt cu puțință, dar nu toate îmi sunt de folos. Discernământul și capacitatea de a deosebi binele de rău sunt esențiale. De asemenea și dreapta socoteală, cum spuneam, care să mă ajute să mă mențin în limitele bunului simt. Pentru că în ziua de azi drepturile omului, care odată aveau rolul de a elibera sclavi și de a opri marginalizarea celor săraci și a femeilor, au devenit instrumente de stimulare a libertinajului, să poți face ce vrei, să poți să îți satisfaci plăcerile și fanteziile, a egoismului, să pui drepturile tale în proțap și să le dai deoparte pe ale aproapelui. Se ajunge chiar să le calci în picioare, pentru că egoismul crește încet-încet și la un moment dat din furnica se face leu și nu mai poate fi stăpânit și te stăpânește el pe tine, sau pofta și dorința de plăceri. Deci încă o dată mare atenție, că ceea ce se termină în „eu” este păcat, are ca scop pe mine însumi.

Spovedania este un act de sinceritate în fața lui Dumnezeu, de conștientizare a păcatului și de mărturisire în fața duhovnicului, care nu este decât *martorul* actului meu de pocăință. Pentru că Dumnezeu știe păcatele noastre și nu are nevoie să le audă, ci noi avem nevoie să le mărturisim și să le conștientizăm pentru a ne ușura sufletul și a ne feri mai mult pe viitor să păcătuim. Așa a

rânduit Dumnezeu, să ne mântuim unii prin alții ca oameni și atunci duhovnicul este aproapele meu cu ajutorul căruia mă apropii și eu de mântuire.

Ierarhii bisericii (patriarhi, episcopi, etc.), preoții, călugării și ceilalți slujitori, sunt și ei oameni ca și noi. De multe ori am observat și eu că fac greșeli, sau cel puțin așa mi s-a părut mie și am observat că și alții se uită și se leagă de comportamentul lor și îi judecă, ca și mine. Dar la un moment dat mi-am dat seama că și ei funcționează la fel ca mine și ca tine și de multe ori au slăbiciuni pe care nu le pot controla și patimi cu care greu luptă și poate nu le pot înfrânge. Și mi-am mai dat seama că, începând cu Sfinții Apostoli, cu Sfântul Petru căruia deși Hristos i-a spus că se va lepăda și a zis că nu, tot a căzut în greșeală și ceilalți la fel. Deși le-a spus că va fi răstignit și va învia, nu au crezut. Nici pe mironosițe, nici pe alții care le-au vestit că L-au văzut pe Hristos înviat. Dacă ei, văzând atâtea minuni ale lui Hristos, mărturisind că El este Hristosul, Mesia și spunându-le dinainte ce se va întâmpla, tot au greșit, ce să mai vorbim de noi și de slujitorii Bisericii, care suntem din același aluat și funcționăm în același fel. De când am realizat acest lucru, am început să am mai multa îngăduință, din ce în ce mai multă. Nu doar pentru ierarhi, preoți și călugări, ci și pentru ceilalți oameni. Și mi-am dat seama că în loc să îi judec pe alții, să îmi văd de păcatele mele întâi, pentru că *eu cu ele mă duc la Hristos*, nu cu ale altora. Da, poate de la cei din Biserică ne-am aștepta să fie altfel, dar realitatea este că nu toți sunt și trebuie să fim onești. Nu sunt perfecți de multe ori, nu sunt cum ne-am aștepta. Și noi, cei din afară clerului, suntem la fel, unii mai buni, alții mai puțin. Și de la noi ar trebui să avem aceleași așteptări ca și de la ei, pentru că ne credem creștini și dacă am fi nu ne-am comporta cum ne comportăm în viața de zi cu zi, nu am mai fi răi unii cu alții și așa mai departe. Vorba unui sfânt, dacă vreți conducători mai buni, sau preoți mai buni, creșteți copii mai buni și îndemnați-i să se ducă în locurile unde este nevoie de oameni mai buni. Noi așteptăm de multe ori de la alții, dar noi înșine în realitate nu putem spune că am făcut ceva în acest sens ca să facem societatea mai bună, sau cel puțin foarte puțini oameni ar putea să afirme că au reușit. Nici Sfinții nu au fost și nu sunt, cei care sunt în viață, supra oameni sau perfecți, Dumnezeu îi sfințește și le dă daruri pentru dragostea lor de Dumnezeu, pentru că le vede inima, pentru rugăciunile lor, sau strădaniile lor. Revin iarăși și spun că nici Sfântul Petru, nici Sfânta Maria Egipteanca, și cine mai știe despre ceilalți sfinți, nu au fost perfecți și au avut păcate, unii chiar foarte mari. Dar Dumnezeu răsplătește pocăința și părerea de rău din inimă, nu perfecțiunea. Probabil de aceea a și îngăduit ca sfinții să fie și păcătoși, ca să fie îngăduitori la rândul lor cu ceilalți oameni și să se smerească. Dacă Sfântul Ioan Gură de Aur a spus în rugăciune că el este cel mai mare păcătos, îmi imaginez că perfecțiunea nu există și nu ea trebuie căutată, ci pocăința, dragostea de Dumnezeu, de aproapele, smerenia, rugăciunea, iertarea și fiecare ce poate

pune în fața lui Dumnezeu pentru a dobândi sfințenia, mântuirea. Deci, să ne preocupăm mai mult ca noi înșine să dobândim darurile lui Dumnezeu, decât să ne preocupăm de alții și să vedem, sau cel puțin să ne străduim să vedem dincolo de aparențe și de greșelile oamenilor. Partea lor bună, faptul ca au un suflet, o dragoste, o suferință și că fiecare om întruchipează pe aproapele meu, ca în pilda Samariteanului și poate a căzut între tâlhari și are nevoie de sprijinul meu. Dacă reușim să vedem acest chip în aproapele nostru ne va fi de folos atât în pacea sufletului, cât și în sporirea dragostei, a faptelor bune și în cele din urmă în fața lui Dumnezeu.

Am ascultat mai demult un cuvânt de învățătură (cateheză), în care se spunea că raiul și iadul nu sunt locuri distincte neapărat la modul propriu, ci stări ale ființei umane după trecerea la cele veșnice. Și erau date și citate din Sfinții Părinți pentru a argumenta acest concept. O să încerc și am să reiau pe scurt ideea. Acele lucruri care ne stăpânesc și pe care le trăim și pentru care avem o dorință profundă de a le îndeplini nu își mai găsesc împlinirea pe lumea cealaltă, pentru că acolo este doar dragostea lui Dumnezeu. Și dacă eu mor având spre exemplu o dorință nestăpânită de a fuma, sau de a desfrâna, sau de ciocolată, dincolo nu găsesc țigări, femei sau ciocolată și atunci starea mea este una de chin, în lipsa posibilității de a-mi împlini pofta și aceea este iad pentru mine. Acest lucru îl simțim și în viața aceasta când avem poftă și dorințe puternice neîmplinite sau dependente și nu le putem satisface. Raiul este atunci când cauți dragostea lui Dumnezeu, pentru că vei fi fericit și în viața aceasta, dar mai ales în cealaltă, pentru că vei avea din plin ceea ce cauți. Dacă dincolo este o lume în care există doar dragostea lui Dumnezeu, rai va fi pentru cei care se satură cu ea și iad pentru cei care caută altceva.

Cărți și resurse

- Noul Testament, în special Evangheliile, dar și în Vechiul Testament sunt multe elemente de folos, de la Facere, ieșirea din Egipt și mie mi-a plăcut foarte mult și am avut la suflet întotdeauna pe Sfântul și dreptul Iov și cu siguranță și alte locuri precum Psaltirea, prorociile lui Isaia și multe altele
- Biblia în întregime este bine să fie citită, dar interpretarea nu trebuie luată în literă, ci trebuie citite explicațiile date de Sfinții Părinți pentru că are un înțeles adânc și nu este întotdeauna ceea ce pare
- Eu am început cu „Jurnalul Fericirii” de Nicolae Steinhardt și ”Dăruind vei dobândi” de același autor
- „Cărarea împărăției” de Sfântul Arsenie Boca

- Cartea cu viața și cuvintele Sfântului Porfirie
- Cărțile cu Sfântul Paisie Aghioritul colecția aceea de cinci volume cu coperta albă
- Multe articole și predici ascultate și citite la radio pe www.crestinortodox.ro/ dar mai ales în biserică la Sfânta Liturghie



- „Cuvinte vii” de Sfântul Arsenie cu predicile lui foarte pătrunzătoare (<https://drive.google.com/file/d/1zl7q1wMqcKoXz42FhPQoAd0PVahNpQu/view?usp=drivesdk>)



- „Postul mare - Pași spre Înviere” de Alexander Schmemmann m-a ajutat nu doar să înțeleg mai bine sensul postului învierii Domnului, ci și noțiunile elementare de credință și să am o altă raportare la Dumnezeu la slujbele Bisericii și la post (<https://drive.google.com/file/d/1kuaUBFO75Nvw2gDwrC0wiBi2XG9gXTG3/view?usp=drivesdk>)



- „Patericul egiptean”, cu multe exemple din Viețile Sfinților Părinți (<https://drive.google.com/file/d/1cfoA4sRpnwFccIRe0Jc8BfyMd9fvJQ/view?usp=drivesdk>)



- „Filocalia” cu multe învățături de folos și o înțelepciune adâncă (<https://drive.google.com/drive/folders/1FDVg6elSRMlYG5ZncxtXYSr6dJRNmk85>)



- „Viețile Sfinților” sunt de asemenea utile de citit, exemple de viață și multe mărturii și minuni care ne arată că dincolo de lumea aceasta mai este ceva mult mai amplu, de fapt infinit mai frumos, mai bun, către care să căutăm

- Carti duhovnicești

(https://drive.google.com/drive/folders/1shbVFfm_9ZmUZh7lq4ySHIxVJ5nPivyi)



- O predică foarte dragă mie despre credință și necredință, a Părintelui Mihail:

https://drive.google.com/file/d/1mllNa2ankw_46qzoV9rBzBhvVM97qo2w/view?usp=drivesdk



- O alta predică foarte interesanta a Părintelui Iustin, din Franța / Mănăstirea Kerbeneat, este aceasta:

o A gândi duhovnicește o situație:

<https://drive.google.com/file/d/12rmI5ONKP2TZxTb3twR3BTue3SS8XpH/view?usp=drivesdk>



o Cum lucrează demonii:

<https://drive.google.com/file/d/16soAl5PNv4PM-PwWfEAX9K-wG7903KKi/view?usp=drivesdk>



- Predici ale părintelui Mihail - Youtube

<https://youtube.com/@floriansimionescu7707?și=wQY0NFh8EOG4z5ip>



- Părintele Mihail – Predici audio -
<https://drive.google.com/drive/folders/10Rtn8w47igNIXZQZL0tVIxoFOZT263JS>



- Părintele Rafail Noica – Cum am devenit ortodox
https://drive.google.com/drive/folders/1-gaiLRR-3o4nqMHL_VPjbMYisUnpouPB



- Părintele Arsenie Boca – Din tăcerile de sus
<https://drive.google.com/drive/folders/1vy3c2QluX0hDtHvkAmcJnZlFvhQ9hWxj>



- Părintele Arsenie Boca – Străluciri de har
<https://drive.google.com/drive/folders/1xJFLBerc42ZVCxuye40qEedMqlSTG8u->



Sunt multe cărți și materiale, acestea sunt doar cele pe care le-am enumerat eu din experiența mea, dar și librăriile și internetul sunt pline de informație și resurse care să te ajute pe calea către Dumnezeu. Exista inclusiv cărți, Filocalia spre exemplu (<http://filocalia-audio.blogspot.com/>), în format audio citite de diferite persoane și expuse pe internet (<https://dodsite.wordpress.com/religie/>). Cum spunea Hristos: „caută și vei afla”.



Gânduri de final

După cum Dumnezeu nu poate fi cuprins, înțeles sau văzut, nici eu nu mi-am propus să epuizez subiectul credinței și al relației cu El, ci am încercat să ating câteva nuanțe sau subiecte care mi-au fost mai aproape de suflet și mi-au venit în minte pe măsură ce am scris. În rest, caută și vei afla, bate și ți se va deschide.

Mare ești, Doamne, și minunate sunt lucrurile Tale și niciun cuvânt nu este de ajuns spre lauda minunilor Tale!

Vă rog să mă iertați pentru ce am greșit și să vă rugați ca și Dumnezeu să îmi ierte greșelile mele.

Să iertăm toate pentru Înviere!

Hristos a înviat!

Jurnal de călătorie – Fiecare zi este un dar de la Dumnezeu

Cuvânt înainte

„Ce mai faci?”

Am primit această întrebare de multe ori, mai ales în perioada în care am fost bolnav. Dar *înainte* ca alții să afle despre boala mea, m-am gândit să încep acest jurnal ca pe o mărturisire, ca o dezvăluire a propriei persoane și ca o împărtășire a experienței de a trece printr-o astfel de încercare, cu dificultăți fizice și cu moartea în față. Majoritatea oamenilor își pun întrebarea „Ce mai faci” ca o formă de salut, pentru că în realitate foarte puțini sunt dispuși sau doritori să afle ce simți, ce frământări, bucurii sau dureri ai. Iar eu de ceva vreme am ales să nu mai trăiesc la nivel superficial. Și atunci m-am gândit că hârtia virtuală, adică un document pe calculator, poate fi cel mai cuminte și mai neutru ascultător, care să noteze și să surprindă cuvintele mele și trăirile fără să judece sau să schimbe sensul a ceea ce spun. Și așa am început acest jurnal, cu gândul că poate cei din familia mea, alți cunoscuți, sau poate chiar un necunoscut, va fi vreodată interesat de experiența mea, trăirile mele și poate să învețe ceva din greșelile, micile mele reflecții sau reușite.

A fost un drum cu multe suișuri și coborâșuri, cu bune și cu rele, așa că, dincolo de răspunsul clasic „Bine” la întrebarea „Ce mai faci”, sta o poveste lungă. Viața este mult mai complexă și nu poate fi exprimată nici ușor, nici succint.

Cuvântul **poveste** este foarte relevant, pentru că în continuare nu este adevărul, ci este exprimarea gândurilor, a trăirilor, amintirea mea asupra întâmplărilor și perspectiva mea **personală**. Și aș vrea să subliniez acest lucru.

Pentru cei care nu au timp aș vrea să încep prin a-mi cere iertare pentru greșelile pe care le-am făcut, cu sau fără voie, cu sau fără știință, din cuvânt, faptă și gând. Și să vă rugați pentru iertarea păcatelor mele.

De asemenea, mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat, s-au rugat pentru mine, m-au învățat și orice altă formă de sprijin.

Scuzați exprimarea uneori greoaie și greșeli gramaticale, pentru că nu am putut corecta tot materialul.

Domnul să fie cu voi și voi să fiți cu El!

Să ne vedem cu bine în Rai!

2021

07.03.2021

Acum două zile mi s-a confirmat diagnosticul boală de neuron motor, mai precis SLA.

Am vrut să citesc despre ea aseară dar n-am mai apucat. La un moment dat mi-am dat seama că astăzi este Duminica înfricoșatei judecăți și am căutat să ascult Vecernia. Aseară eram obosit și am ascultat-o stând în pat întins. Simțeam nevoia, eram așa oarecum fără putere, după ce dormi după-amiază. Am reușit să mă concentrez parțial, deși atunci când ești culcat nu e atât de bună atenția. La un moment dat m-am sculat pentru că trebuia să fac mâncare și m-am dus de dimineață de la opt la utrenie gândindu-mă că e un subiect foarte important pentru mântuire.

Am fost astăzi destul de atent toată slujba și m-am gândit la Dumnezeu și la înfricoșata judecată așa un pic prin ceața gândurilor și a grijilor lumești, iar după aceea m-am plimbat prin parc.

Azi am avut o neputință ceva mai mare la mână, sensibil mai mare față de ieri și în timpul plimbării am simțit și piciorul drept de două ori așa că se frânge.

Când am ajuns acasă am avut un pic de timp după masa de prânz.

O întâmplare minunată de astăzi a fost faptul că mi-am adus aminte de melodia Nathalie, cântată de Julio Iglesias, și am ascultat-o și am plâns și mi-am adus aminte că acum 22 de ani aproximativ, tot pe ea am ascultat-o la un moment dat după despărțirea de prima soție, când eram singur acasă, tot în bucătărie și tot așa am plâns atunci și cumva ăla a fost momentul și modul în care m-a chemat Dumnezeu și din care am început să mă spovedesc și să mă întorc spre El. Minunată coincidență!

Apoi m-am uitat ce înseamnă boala asta, pe internet.

<http://www.edubolirare.ro/node/104>



Nu știi mare lucru oamenii despre ea. Ca despre multe altele, de fapt. :)

Stresul probabil este una din cauze dar sunt și altele în conjuncție. Nu au explicație clară asupra provenienței. Două trei lucruri sunt mai clare sau cel puțin mie mi-au rămas în minte: că jumătate din pacienți mor până la trei ani și 90 la sută până la 5-6 ani. Până la 100%, cum îți dă Dumnezeu.

Având și aceste senzații de neputință azi, am senzația că se accelerează și m-am precipitat puțin, gândindu-mă la tot felul de scenarii și ce să fac mai întâi cu firma, cu copiii, cu divorțul, cine mă va îngriji și unde să stau, cum să-mi iau la revedere de la cei dragi, cum să le vorbesc despre asta și să le transmit.

Să dispar pur și simplu – asta a fost primul gând. Să încerc să nu știe nimic nimeni și să ies ușor-ușor din peisaj ca să nu-i tulbur.

O să mă mai gândesc la asta, că apoi mi-au venit și alte idei, printre care și asta, de a scrie acest jurnal.

De când am început să am senzațiile astea de neputință la mână, mi-a venit în minte o minune. Unii ar spune coincidență. De ani de zile, când mă rog la Dumnezeu Îi mulțumesc pentru darurile Lui neasemuite și de când am început să fac lucrul ăsta mi-a venit mie în minte așa să strâng mâna dreaptă și să o desfac în mod repetat în sensul că fiecare mișcare pe care o face omul, fiecare mică putere pe care o ai, îți este dată de la Dumnezeu. Și într-un mod cu totul paradoxal, pentru mine cel puțin, iată că peste câțiva ani așa a început boala: prin faptul că mâna mea dreaptă la un moment dat n-o să mai răspundă la această comandă.

O altă minune tot din categoria asta, probabil, este faptul că anul trecut părintele Mihail mi-a zis să fac metanii, ca o slavă adusă lui Dumnezeu, și le-am făcut stând în degete parțial (nu mi-a zis asta, a fost ideea mea, pentru că mă dureau pumnii) și ca un exercițiu și iată că probabil mi-au folosit cumva pentru prelungirea mobilității.

Poate că și plecarea Amaliei și a copiilor nu a fost întâmplătoare în sensul ăsta, pentru ca în felul ăsta să fie scutiți de priveliștea unui bolnav neputincios și să am timp să duc spre final lucrarea cu firma și ONG. Și pentru ca să am mai mult timp să mă curăț de patimi, să mă rog pentru iertare și să mă apropii de Dumnezeu.

Și am mai conștientizat ceva foarte interesant. Când chiar îți dai seama și te gândești **cu adevărat** că o să mori, chiar vezi lucrurile altfel, cu totul și cu totul **altfel**.

Multe gânduri mi-au venit în această prima zi, probabil că e normal.

Primul gând a fost de bucurie, mărturisesc.

Nu am simțit frica de moarte. I-am dat slavă lui Dumnezeu și I-am mulțumit că mi-a prelungit viața după acel accident din 2007 ca să am timp de pocăință. Și dacă n-am făcut mare lucru să merit s-o dobândesc, măcar am strigat “Doamne, scapă-mă!”, precum Petru când se afunda în valuri. O fi bun și atâta lucru.

Tot azi, citesc în Ioan Scărarul:

Există o boală pentru curățirea de păcate, și există o alta pentru smerirea cugetului. Bunul și Preabunul nostru Domn și Stăpân, când vede pe unii mai trândavi în nevoință, smerește trupul lor prin boală ca printr-o nevoință mai nedureroasă. Dar uneori ea vine și pentru a curăți sufletul de gânduri rele sau de patimi.

Credeam că e ultima minune pe ziua de azi, care ne deslușește poate și sensurile posibile ale acestei boli.

Apoi am ascultat predica Părintelui Mihail, cu care vorbisem cu o zi înainte la telefon. Am avut un gând să îi spun de vestea pe care am aflat-o, că s-a confirmat boala. Nu știam termen, dar îmi era deja clar. Azi a căpătat doar o dimensiune în materie de câte luni vor fi, poate câțiva ani. Mai concret. În fine, nu îi spusese ieri. Și predica a fost... Ca pentru mine. Mi-a venit zâmbetul pe buze de mai multe ori. Eu cred că știa.

<https://drive.google.com/file/d/1Y9mXMAPoRX-oHM9QvGV4akxG-I8oYrKF/view?usp=drivesdk>



Poate că asta e ultima minune... Vom vedea. :)

Oricum, în urma ei se conturează un alt tip de conținut pentru agenda următoarelor luni.

Încă de la început am avut credința că orice va fi, este spre binele nostru într-un fel pe care la început doar Dumnezeu îl știe. Am încredere totală în dragostea Lui și în faptul că știe mai bine ce ne este de folos.

Cam atât pentru prima zi.

Dumnezeu a dat, Dumnezeu a luat, fie numele Domnului binecuvântat!

Slavă Domnului pentru TOATE!

11.04.2021

A trecut o lună și ceva de la primele mele notițe. Multe lucruri s-au întâmplat în acest timp.

Ca să le descriu în ordine cronologică ar trebui să încep cu faptul că am fost împreună cu Amalia la notar și am luat decizia de a merge de bunăvoie să semnez divorțul, i-am comunicat acest lucru și am început să fac demersuri în acest sens după câteva discuții cu ea.

Apoi ar fi seara de sâmbătă, dinaintea Marelui Post, în care am făcut niște treabă în curte la Săsăuș și printre altele am strâns fânul din hambar ca să-i dau foc. Și după ce am venit de la vecernie, deși era noapte și a doua zi era duminică, am avut totuși un imbold să dau foc; știind că va urma și o perioadă ploioasă, am zis că-l va stinge. În timpul cât am stat acolo am dat și câteva telefoane acasă și la un moment dat, văzând cum arde uneori mai tare, apoi mai mocnit, și fiind Duminica izgonirii lui Adam din Rai, în care se pomenește judecata și focul cel veșnic, mi-am adus aminte de focul iadului. A fost o priveriște de care îmi aduc aminte și sper să o rețin pe drumul din următoarea perioadă. Dacă focul acela arde și frige, cum o fi oare focul cel veșnic, din care nu poți să scapi? Ar fi bine fiecare om la un moment dat să ne uităm la un astfel de foc și să ne aducem aminte de păcatele noastre ca să fugim mai tare de ele și să ne lepădăm cu putere mai mare de patimi.

Am început un post greu în care mi-am propus să mă lupt mai tare cu patimile și să-mi fac bagajul pentru calea ce va urma. Astfel ca la sfârșitul lui să fac măcar un pas înainte pe calea mântuirii. Și am ținut câteva zile de post negru, apoi am început să beau apă și am reușit să fac acest lucru adică să stau doar cu apă ceva vreme, cât m-au ținut puterile.

În a doua săptămână, mai exact pe 22 martie, am plecat spre Franța spre ieromonahul Iustin, fostul părinte Marcel Hancheș, de la ale cărui predici și cateheze am învățat foarte multe lucruri și care m-au motivat mult pe calea lui Hristos.

Luni dimineață am făcut testul Covid pentru a putea ieși din țară și am plecat la drum, având planul ca până vine rezultatul, pe seară, să fiu la graniță. Când am ajuns la graniță nu venise testul. Am încercat totuși să trecem mai departe și având în vedere că nimeni nu mi l-a cerut am intrat în Ungaria, apoi am ajuns în Austria. Între timp am dat la telefon de cei de la laborator care mi-au spus că a ieșit incert și să mă duc să-l fac din nou. Fiind deja în Austria sau în

Germania (nu mai țin minte) m-a bufnit râsul. Și i-am rugat frumos să facă ceea ce trebuie, să îmi dea un rezultat. Nu am primit în acea seară nimic. Cu ajutorul lui Dumnezeu nu ne-a întreat nimeni nimic, nici în Germania, nici în Franța la graniță. Și iată-ne în Franța.

După prima autostradă, la punctul de plată un polițist ne oprește. Ne-a întreat unde ne ducem, i-am arătat o justificare pe care o aveam și nu a întreat pe niciunul dintre noi de niciun test, ne-a lăsat să trecem mai departe. Drept urmare, după un drum de 2700 km, am ajuns la mănăstirea Kerbeneat, lângă Brest, tocmai în capătul celălalt al continentului. Slavă Domnului și Măicuței Sale!

La mănăstire în prima seară a fost cum a fost. A doua zi am mers la ascultare să-l ajut pe grădinar să car niște pietriș. Vremea era frumoasă, puțin soare, plăcut, păsările cântau minunat, și era foarte liniștit și pitoresc în jurul mănăstirii.

Clădirea mănăstirii era de piatră, puțină căldură, vag în camere, în chilii; în biserică, nici vorbă. Afară erau cam 7° iar maximă de 10, 12, poate 14 când era soare. Cald, după criteriile din România, pentru primăvară.

Cu toate acestea, înăuntru era frig, un frig care nu prea mi-a mai fost în viața mea. Dormeam cu pantalonii de pijama și cu încă o pereche deasupra în sacul de dormit și cu două păături și totuși îmi era frig și nu înțelegeam de ce. Am pus totul pe seama climei, care într-adevăr era ciudată. Au confirmat și ceilalți care au spus că au fost și alpiniști cărora în clădirea aia le era frig, chiar dacă la munte dormeau doar cu sacul de dormit. Era într-adevăr o clădire friguroasă și în biserică la fel, mai ales că slujbele erau noaptea de la miezul nopții până la patru dimineața. Fără încălzire nici nu prea avea cum altfel, chiar dacă nu erau geruri în zona.

Am găsit metode de m-am încălzit și am trecut cu bine de această perioadă, am făcut față și la slujbe, am reușit să stau treaz și să fiu atent și la catehezele pe care părintele Iustin le ținea la sfârșitul slujbei, adică undeva între 3:00 și 4:00 dimineața. Are cuvânt cu putere multă și am aflat multe lucruri interesante. Slujbele sunt puțin ciudate, are un stil destul de alambicat de a vorbi și se mișca, dar se vede că asceza și harul lui Dumnezeu lucrează în toată obștea, pentru că e o atmosferă deosebită duhovnicească și îmi pare tare bine că am avut ocazia poate unică să ajung acolo și să trăiesc într-o astfel de atmosferă, fie și pentru câteva zile, chiar dacă mi-a fost greu. Cred că mi-a fost de mare folos. Am reușit de asemenea să stau de vorbă și cu dânsul și, pornind de la întrebarea cum să fac să mă lepăd de mine însumi, am stat de vorbă

probabil o oră și jumătate, în care mi-a dat niște sfaturi și o carte care m-au ajutat până acum foarte mult și sper să mă ajute în continuare dacă mă voi ține de ele.

Apoi am plecat spre locul unde sunt moaștele sfântului Antonie cel Mare, undeva în sud estul Franței, aproape de granița cu Elveția, și ne-a binecuvântat Dumnezeu să ne închinăm sfintelor sale moaște cu bine.

Apoi am avut gândul și inspirația să traversăm Elveția în drum spre casă pentru a o vedea, măcar din mașină. Mi s-a părut o ocazie frumoasă și unică de a trece și prin această țară de care am auzit ca e deosebită. Și într-adevăr are niște priveliști deosebite lângă Geneva, la acel lac în care se reflectă Alpii și se văd foarte frumos în depărtare. Deși era răcoare afară probabil 10-14°, erau unii oameni care făceau plajă și chiar câțiva care intraseră în lac să înoate. Printre altele, am constatat că și elvețienii au tot două mâini și două picioare, ce surpriză! :) Alt lucru pe care l-am observat este că sunt foarte amestecați cu alte nații, lucru pe care l-am remarcat observând lumea pe stradă, trecând prin Geneva.

Am admirat frumusețile Alpilor din depărtare. Aproape pe tot parcursul drumului se vedea câte o creastă pe o parte sau pe cealaltă și era un lucru frumos. De asemenea, fiecare petice de pământ era îngrijit, ca și în Franța și în Germania, absolut niciun locușor nu era fără să aibă un pic de iarbă sau un copac sau un gard sau ceva frumos pe el.

Am ajuns cu bine în România, unde la graniță am fost luat în evidență pentru carantină, conform legii 14 zile. Fiind foarte obosit, m-am oprit în acea seară la Sășăuș, să dorm. Acolo mi-a fost mai bine deja, cu căldură în camera mai mică și m-am încălzit. Când am plecat se vedeau așa frumos Făgărașii, tot așa pe parcursul drumului de-a lungul lor se vedeau crestele și am avut ocazia să compar la distanță de o zi priveliștea Alpilor cu cea a Făgărașilor și pot să spun cu mâna pe inimă că nu sunt cu nimic mai prejos. E drept că Făgărașii erau mai aproape, iar Alpii mai departe, însă măreția priveliștii este la fel de deosebită, nu merită să faci atâta drum pentru diferență.

După opt zile de carantină m-am dus să-mi fac testul cu gândul de a ieși mai repede de 14 zile și să îmi pot relua viața normală.

Ce să vezi, surpriză mare: testul a ieșit pozitiv! Inițial am rămas puțin blocat și nu înțelegeam de unde l-am luat, având în vedere că în toată perioada aia am interacționat cu câteva persoane pe care le număr pe degetele de la o mână și

care nu avea niciuna din ele niciun simptom. Și trecuseră două săptămâni și patru zile de la momentul la care plecasem. După ce am anunțat pe cei apropiați, Amalia a făcut puțină lumină în sat și mi-a adus aminte de acel test incert de la plecare, spunând că e foarte posibil ca atunci să fi fost debutul bolii și de aceea să fi ieșit și rezultatul incert. Mi s-a părut corect raționamentul și probabil că așa a și fost.

Aș spune că este o nouă minune pe care a făcut-o Dumnezeu ca eu să ajung totuși în Franța fiind pozitiv, fără test, și apoi chiar cu un test negativ ieșit la un moment dat. Eventual sper că fără să dau altor oameni virusul în această perioadă, în care dacă aș fi fost în România cu siguranță aș fi fost mult mai darnic.

Partea mai puțin plăcută este că l-am chemat pe Matei să-mi aducă ceva și mi-a fost puțin frică să nu îi fi dat lui, deși este atât de prevăzător și de precaut să nu intre în contact cu boala. Sper, cu ajutorul lui Dumnezeu, să fie totul bine în ceea ce-l privește și îmi dau seama câtă dreptate a avut Amalia să mă certe vizavi de faptul că am fost atât de inconștient să fac acest lucru tocmai cu copilul meu. Și mi-a atras atenția încă o dată că nu mă gândesc decât la mine și cât de egoist sunt și îi dau dreptate sută la sută. Așa este! să mă ierte Dumnezeu!!!

De când am venit pot să spun că m-am mai liniștit. În urma acestui pelerinaj, oarecum al trezirii mele în această privință, și în urma discuției cu părintele Iustin și în urma conștientizării unor lucruri din ce mi-a zis părintele Mihail, am făcut rugăciunea mai încet, în liniște, chiar dacă mi-a luat mai mult timp. Și am avut momente de rugăciune frumoasă. Nu știu dacă să folosesc cuvântul “curată”... Dar cu siguranță ceva mai împăcat. Am mai citit și lucruri frumoase foarte potrivite acestui moment și în „Scara” sfântului Ioan și într-un mesaj care a venit pe grupul de la ucenicii părintelui Mihail, care mi-au adus mai multe revelații ceea ce privește liniștirea, acceptarea, iertarea și rugăciunea.

Un prim lucru foarte pătrunzător pentru mine a fost când am citit că există un timp pentru toate: un timp pentru liniștire, pentru agitație, un timp pentru păcat și altul pentru pocăință, pentru ascultare și așa mai departe.

Altul a fost să recitesc ideea că tot zbuciumul acesta pe care l-am avut căutând lucruri în afara mea, într-o permanentă agitație, în abandonarea a ceea ce reușeam și găseam și alergarea după altceva, ce nu aveam, nu este decât

sufletul omului care încă nu L-a găsit pe Dumnezeu înăuntrul său. Iar acum, pentru mine, în contextul dat, este poate cel mai potrivit moment să mă opresc și să-L regăsesc pe Dumnezeu în mine.

E momentul ca acceptarea și iertarea să aducă pace în suflet și să fac cu adevărat ceea ce am aflat de ceva vreme: anume să abandonez voia mea în fața tuturor Minunilor pe care Dumnezeu mi le pune înaintea și **a Cărui grijă eu nu voi putea niciodată să o egalez, nici măcar în ceea ce mă privește pe mine însumi!**

Cam atât pentru ultima perioadă.

Lucruri minunate mi-a pus Domnul înaintea! Mari bucurii și cuvinte frumoase, care m-au mângâiat.

În acest moment, astăzi, mâna mea dă semne mari de slăbiciune. Am momente în care nu pot să țin nici lingura sau să scriu și deja spre sfârșitul zilei am dificultăți inclusiv în a rupe cu degetele de la mâna dreaptă bucățele de pâine dintr-o felie deja tăiată.

În acest proces de eliberare pe care l-am început, astăzi a fost o zi frumoasă din acest punct de vedere. M-am uitat la filmul pe care l-am înregistrat cu mama despre viața ei, unde la un moment dat m-am emoționat și m-a bufnit plânsul, fără să-mi explic de ce. Iar apoi, în mai multe reprize, am încercat să-mi dau seama ce tip de emoții reprim. Și am avut momente în care am simțit un mare urlet, o furie, dar asta a fost ieri. Astăzi am simțit cred o serie de frici, care s-au manifestat sub forma unor convulsii oarecum necontrolate în poziție de „chircit în pat”, care îmi vin fără să vreau. Am mai avut acum 4-5 luni astfel de senzații, în care stând în pat am simțit acest tip de manifestare. Nici atunci și nici acum nu mi le explic. Sper să fie benefice. Și în toate cazurile le-am pus în fața lui Dumnezeu și nu le-am văzut ca pe niște mecanisme psihologice, ci am lăsat în grija Lui tot ceea ce este și va fi.

Mă rog să fie voia Domnului spre mântuirea sufletului meu și a familiei mele și tuturor celor cărora le-am greșit și pentru care mă rog să-i ajute Dumnezeu. Mă rog și pentru cei pe care i-am judecat și poate că am socotit că mi-au greșit, pentru că sunt conștient că au făcut fapte bune spre a-mi descoperi mie egoismul și răutatea și învârtosarea inimii mele.

Mărturisesc că și părintele Mihail și părintele Iustin mi-au spus că această boală nu este neapărat tragică, cu sfârșit scurt și că ea poate să fie doar un semn de atenționare pentru mine și că dacă mă îndrept eu, ea se poate îndrepta la

rândul ei. Mai ales părintele Iustin și cartea pe care mi-a dat-o, mi-au transmis foarte explicit acest lucru, că mai ales bolile degenerative neurologice au cea mai mare legătură cu modul în care simți și trăiești ceea ce ai simțit și ai trăit. Și s-au acumulat în sufletul și în inima mea, nefiind trăite atunci. Așa ca am început un proces de împăcare, de aducere aminte, de descărcare a emoțiilor inhibitate și reprimare atâția ani și de eliberare a poverilor și de părerea de sine, care dacă Dumnezeu va rândui, să-mi fie spre mântuire! Și dacă îmi este cu folos și spre mântuirea trupului.

Așa să-mi ajute Dumnezeu!

Amin! Amin! Amin!

06.06.2021

Nu am mai scris de multă vreme. Mi-am dorit, însă nu am avut timpul necesar să o fac. A fost o perioadă destul de încărcată și la propriu și la figurat.

Între altele în această perioadă am bătut un record absolut și anume acela de a nu fi fost șapte săptămâni fizic la firmă. Am ajuns doar de două ori câte 4 ore după-amiază, înainte de Florii, în rest am fost în carantină la Săsaș și în Franța.

Au fost mai multe evenimente importante și momente frumoase în această perioadă pe care poate nu mi le mai aduc pe toate aminte, însă am să încerc să le punctez pe cele mai relevante

Probabil ar fi bine să încep cu divorțul. După ce m-am hotărât să fiu de acord să mergem la notar, a trecut ceva vreme și până la urmă în jur de 18 mai am fost cu Amalia și am semnat actul prin care am cerut de comun acord divorțul. De comun acord e un fel de-a spune pentru că eu nu am fost și nu sunt de acord cu asta. Am ales totuși această variantă, pentru a nu mă pune împotrivă cu orice preț recunoscând faptul că ea nu-și mai dorește. Nu pot să spun că am simțit ceva deosebit legat de asta și sper să nu ascund sau să înăbuș alte sentimente cu această ocazie.

Apoi ar fi de menționat faptul că am agreeat împreună cu ea să le transmit eu copiilor faptul că va urma acest divorț, pentru ca a venit și o doamnă de la autoritatea tutelară în vizită la noi și trebuia să știe și ei faptul că vom merge la notar. Am avut o discuție cu Matei și una cu Ștefan în care le-am spus. Evident că aparent nu s-au manifestat, nu au plâns, nu au dat semne de nervozitate accentuată. Dumnezeu știe ce-o fi în sufletul lor, să-i ajute să se împace cu această situație. De la Matei am avut parte de o surpriză mai mare decât cea pe

care am crezut că i-o fac eu lui și sper să-i ajute Dumnezeu să îl lumineze cu gândul cel bun și pe calea cea spre mântuire. Pot să spun că nu m-am simțit deloc tulburat și am fost împăcat tot timpul, deși încercarea a fost destul de neobișnuită.

În rest, îmi caut apartament cu două camere pentru a mă muta. Am avut de ales între mai multe opțiuni, sunt destul de scumpe și până la urmă probabil că voi alege unul pe la Râmnicu Sărat, pe lângă cimitirul unde este mama.

Am avut în această perioadă parte de câteva daruri duhovnicești, printre care o predică a părintelui Mihail legată de modul în care vedem noi pe Dumnezeu și o comparație cu drumul mironosițelor către mormântul Mântuitorului după înviere și niște însemnări dintr-o întâlnire cu un călugăr de pe lângă muntele Sinai, care este o mică Filocalie în două pagini

https://drive.google.com/file/d/1mllNa2ankw_46qzoV9rBzBhvVM97qo2w/view?usp=drivesdk



Învățăturile călugărului le-am citit de mai multe ori dimineța pentru că neavând foarte mult timp așa cum îmi propusesem ca să citesc și să mă liniștesc în cele câteva minute 5-10 pe care le-am alocat, cam atât aveam timp să fac, dar cred că mi-a prins foarte bine.

Printre altele am rămas cu ideea că fiecare om și fiecare întâmplare e bine să le vezi ca venind cu voia lui Dumnezeu, ca să poți să ai pace și să poți iubi fiecare om indiferent de suferințele lui sau de modul de a se manifesta. O altă idee este cea în care căutăm și ne agităm în permanență, pentru că treaba asta ține de relația noastră cu Dumnezeu, că îl vedem ca fiind în afara noastră și nu ne dăm seama că El e de fapt înăuntrul nostru.

Un mic eveniment notabil este că am fost la prima ședință de acupunctură. Nu s-a întâmplat nimic deosebit, doar că mi-a dat o serie de suplimente care să ajute la regenerarea celulelor și la creșterea nivelului de Yin, unde se pare că am un deficit. Nu știu dacă am menționat și cartea care m-a impresionat despre cauzele bolilor ca fiind de cele mai multe ori emoții reprimare. M-a ajutat mult și m-a motivat să mă deconectez și să mă împac cu mai multe elemente din trecut și din prezent.

Până acum mâna mi se ofilește încet dar sigur. Deja am probleme destul de serioase cu scrisul. Până acum era mai mult la scrisul fizic, dar de o săptămână a început să dea rateuri și scrisul la calculator, odată cu faptul că arătătorul a început să fie mai bleg decât degetul mare, care era până acum cel mai afectat. Cred că astăzi a fost prima zi în care mi-au scăpat din mână lucruri banale.

Am nădejde în Dumnezeu că El va rândui ce e bine și pentru mine și pentru toți.

Momentan nădejdea mea e mai mult în vorbe. Am înaintat puțin și în a lăsa în voia lui Dumnezeu unele lucruri și a mă liniști, mai ales în timpul rugăciunii de dimineață, însă în restul zilei nu am mai reușit să mă întorc la acea liniște și mă descopăr astăzi după multe săptămâni în care nu am mai avut repaus aproape deloc. Se simte o agitație continuă, o preocupare continuă de a face lucruri și parcă într-un fel mi-e frică să stau liniștit.

Mai am multe să descopăr despre mine. Printre altele, la un moment dat am descoperit și o tristețe sau o durere mai adâncă, dar pe care am renunțat să o mai cercetez, lăsând în voia Domnului vindecarea acestor lucruri. Aceasta cred ca este realitatea, că nu stă în puterea noastră de a ajunge în acele adâncuri ale ființei. Când am avut sesiunea de încheiere cu Me +, am tras niște cărți pe care scria “durere” și “de ce îți este dor” ca răspuns la întrebarea mea “de ce sunt neliniștit”. Deci probabil că este ceva în acest sens undeva.

Cu voia Domnului se vor așeza toate.

Cu toată agitația asta vizavi de mărunțișuri și de a face toate lucrurile și a nu scăpa nici unul, sunt destul de liniștit și împăcat cu toate și învăț să progrez în acest sens, în a le primi și accepta ca fiind din voia lui Dumnezeu spre binele nostru.

Și pot să spun cu tărie că momentele în care sunt cel mai liniștit sunt cele în care las lucrurile să se întâmple și în care spun rugăciunea rar, conștientizând prezența lui Dumnezeu și cuvintele pe care le spun, încercând să adorm cumva mintea. Și să las ființa, pieptul, să spună rugăciunea sau să o asculte dacă sunt la slujbă. Agitația nu duce nicăieri, doar liniștea.

Ieri am avut o discuție interesantă cu o doamnă vizavi de amplasamentul apartamentului. Discuția se învârtea în jurul faptului că mai multe apartamente pe care le aveam în vedere erau într-un bloc lângă cimitir și că lumea nu vine nici măcar la vizionare când aude că e așa. Eu i-am spus că e un paradox că ne numim creștini și în momentul în care spunem „Hristos a înviat” mărturisim viața de după moarte, pe toți sfinții îi sărbătorim la ziua trecerii la Domnul, dar

când e să fim față în față cu moartea, plângem la pierderea celor dragi și fugim de ea, deși ar trebui să fie o mare bucurie. Și mă gândeam cât de slabi și neștiutori suntem toți spunând cu gura, iar cu fapta făcând de multe ori exact pe dos. Nici eu nu m-am născut știutor, și faptul că am aflat sau am înțeles lucrurile acestea e tot din Mila Domnului.

Trecând destul de mult timp, nu mai pot reda cu aceeași acuratețe alte întâmplări din această perioadă și le las pentru data viitoare, poate voi avea ocazia ca pe următoarele să le fac mai din timp și cu inspirație mai bună.

Doamne, miluiește!

Amin!

09.06.2021

Hristos S-a înălțat!

O mică minune azi, am reușit să îndrept arătătorul!

Cel care tocmai se ofilise mai rău sâmbătă. Încă nu am așa putere în el, dar e primul progres de până acum.

Slavă Domnului!

Mi-e mai bine cu mâna când mă rog, parcă n-are nimic atunci, sunt mai liniștit. Când fac altceva, începe. O fi de la stres/preocupare excesivă...

23.06.2021

Azi am semnat divorțul cu Amalia.

Un eveniment pe care nu l-am așteptat și care încetișor a venit. Astăzi a fost o zi cam ca oricare alta, fie că am băgat emoțiile sub preș, fie că m-am obișnuit cu ideea. Prea multe frământări nu am avut. Aș putea spune că am făcut mai multe rugăciuni să ne ierte Dumnezeu pentru păcatul acesta și pe mine și pe ea și să nu lase asupra copiilor noștri o astfel de moștenire.

La întâlnire nimeni nu a zis nimic, ca și cum totul era în regulă. Copiii se uitau în telefon și se jucau sau se uitau la muzică. Amalia la fel cu telefonul. Eu am încercat să mă mai gândesc și să stau departe de telefon, însă nu aș putea spune că am reușit prea mult, am mai dat și eu câteva telefoane. Deci am jucat baba oarba în familie cu elefantul în cameră. :)

Acum pe seară mi s-au mai limpezit gândurile. Pot să spun că am o strângere de inimă și îmi pare rău că am ajuns aici. Măcar atât să fac, să îmi recunosc emoția și să o exprim, cel puțin în scris. Aș putea spune că sunt și puțin furios. Mai mult pe mine însumi, pentru că nu am fost în stare să clădesc o familie trainică, lucru pe care l-am dorit încă de când am fost copil, fiind crescut într-o familie în care părinții nu numai că s-au despărțit când aveam 13-14 ani, dar aș putea spune că nu au fost niciodată împreună.

Deci în acest demers cu familia, fie ca urmare a reziduurilor sentimentale și emoționale de pe urma copilăriei, fie a poftelor mele și a fricilor care nu m-au lăsat să mă opresc niciodată din drumul pe care am mers cu Integrisoft, am eșuat.

Scuzele contează mai puțin, important este rezultatul. Și este clar că am contribuit din plin la el, prin modul în care am acționat, simțit și gândit. Da, putem spune multe și găsi scuze pentru tot ceea ce s-a întâmplat, că a făcut și celălalt nu știu ce, că se întâmpla și aia că Însă nu ne este de ajutor. Cu siguranță au fost și alte cauze care au contribuit la acest rezultat, Dumnezeu le știe pe toate.

În afară de divorț, astăzi am semnat precontractul prin care am vândut Amaliei apartamentul în care am stat și de asemenea antecontractul pentru apartamentul în care voi sta de acum încolo. Să dea Dumnezeu să ne fie spre mântuire.

A fost o zi foarte încărcată și plină de neprevăzut, de vești care îți încearcă din plin hotărârea de a nu mai răspunde provocărilor și a vedea toate întâmplările și pe toți oamenii ca venind din partea lui Dumnezeu spre binele tău și spre mântuire, așa că încerc să le tratez pe toate în aceste fel, să îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru ele și să caut sensul și modul în care El mă ajută în fiecare zi. Uneori e foarte ușor să vezi ajutorul și aici aș putea menționa în primul rând depășirea tuturor obstacolelor care ne-au stat în cale, mai mici sau mai mari, în ultimele zile. Dar mai mult decât atât, s-au potrivit multe lucruri în modul în care s-au întâmplat, așa încât cu toate poverile am simțit ajutorul Lui permanent.

Griji, griji și iar griji...

Printre toate aceste griji și lucruri pe care trebuie să le fac tot timpul și care nu îmi dau răgaz de liniște nici măcar cinci minute, mâna mea se ofilește cu fiecare săptămână. De două-trei săptămâni am o oboseală cronică și m-a lovit

și acea stare de răceală în fiecare weekend, care mă dărmă mai mult decât de obicei. În această perioadă am simțit și picioarele ceva mai ofilite ca putere.

E o provocare să vezi furtunile grijilor și evidențele valurilor în fiecare zi în viața ta și totuși să ai nădejde neclintită în Dumnezeu cel viu Care a înviat din morți și Care a făcut atâtea minuni pentru noi, direct și prin Sfinții Săi, în viața noastră și în viața multor altor oameni. De o parte sunt grijile și întâmplările care te provoacă și te aduc pe pământ, iar pe de alta parte este strădania de a nădăjdui neclintit în ajutorul Lui pe care ni-l dă în fiecare zi și a recunoaște toate darurile pe care ni le pune înainte. Pe scurt, a vedea partea plină a paharului, având ochii întinați de mizeriile vieții de zi cu zi și de patimile noastre.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că încă mai pot să mă mișc, că mai pot să mișc mâna, că mi-a dat în acești ultimi 13 ani și ceva de la accident o șansă la o a doua viață pe care probabil că nu am folosit-o așa cum ar fi trebuit. Însă măcar acum, la sfârșit, am descoperit mai mult ajutorul Lui și am strigat în al unsprezecelea ceas: “Doamne, iartă-mă!”

Slavă Domnului pentru toate!

Amin, amin, amin!

P.S.

Cred că am descoperit la ce se referă acea întrebare de pe cartea pe care am tras-o la sesiunea finală de Me+. Întrebarea era “de ce îți este dor” și mai era un cuvânt lângă el: “durere”. Cred că astea se referă în mod special la durerea mea de a nu a avea o familie și de a nu fi primit dragoste autentică. Adică o dragoste care trece peste greșeli, neajunsuri, slăbiciuni și reușește să îl mângâie pe celălalt. Cred că în ultimii 20 de ani, sau poate toată viața de fapt, am simțit lipsa acestei dragoste, am simțit lipsa unei mângâieri, am simțit lipsa căldurii și grijii pe care o ai față de cel de lângă tine.

În același timp sunt absolut sigur că nici eu la rândul meu nu am dat așa ceva, așa încât a aștepta fără să dai și să oferi nu este corect. Am primit ce am dat și am cules ce am semănat.

Doamne, iartă-mă!

24.06.2021

Aseară pe drum am fost obosit și la un moment dat am ațipit și am intrat pe contrasens o fracțiune de secundă. Fără pericole iminente, însă măcar ca întâmplare a fost un lucru pe care nu trebuia să-l fac.

În mod paradoxal a doua zi am fost bine și psihologic și emoțional și fizic, deși nu mă așteptam după oboseala de aseară și după momentele de apăsare sufletească pe care le-am simțit pe drum după ce mi-am dat frâu liber emoțiilor. Probabil a fost Mila Domnului, care a venit și cu ocazia Sfintei Liturghii, probabil au fost și rugăciunile mamei a cărei zi este astăzi, că de la mine nu cred să fi venit ceva spontan, care să ajute la toate astea.

Acum pe sfârșitul de săptămână am simțit cum toată mâna își pierde puterea, nu doar un deget. Să vedem ce va fi în continuare.

Am început să caut meșter pentru apartament pentru renovare și nu cred că va fi nici simplu, nici ieftin. Vom vedea. Totuși am o liniște că ajutorul lui Dumnezeu care se manifestă în toate va fi și în această privință, astfel încât să ne dea exact ceea ce ne este spre folos.

Doamne, ajută!

29.06.2021

Duminică m-am văzut cu Ștefan și am stat la el acasă câteva ore, de pe la 13 până pe la 20. Nu am reușit să îl conving să ne jucăm sau să ne uităm la un film sau să mergem să mâncăm ceva sau să ne plimbăm în parc, practic nu am reușit aproape deloc să vorbesc cu el. Ca fapt cotidian ...

Ceea ce mi se pare demn de remarcat este că de vreo două-trei zile a început să se accentueze slăbiciunea la mână și să se ducă spre întreg antebrațul. Când am cărat trotineta electrică mi-am dat seama că mușchiul de la mâna dreaptă în general e slăbit, făcând o comparație cu stânga. Aproape că nu am reușit să duc trotineta în mâna dreaptă, cât timp cobori un etaj. Cu stânga pot. Acum simt și în picioare și în general în musculatură oboseală ca și cum aș fi alergat 5 km. Se pare că merge înainte orice aș face. Cred că am ajuns la peste 10 vitamine, tonifiante, antioxidante și alte medicamente, dintre care unele de câteva ori pe zi. Plus acupunctură și medicamente homeopate.

Între timp observ cu păreri oscilante ceea ce se întâmplă în jur, uneori judecând, alte ori fiind ispitit de slava deșartă și gândindu-mă ce ar zice ceilalți

dacă ar ști ce boală am. Parșiv este dracul acesta al slavei deșarte, îți fură orice realizare sau efort...

Nu simt frică, doar mi-ar plăcea să am mai mult timp să mă reculeg, să mă rog și să mă bucur de darurile pe care mi le-a dat Domnul. Însă momentan sunt extrem de prins cu tot felul de lucruri, printre care să așez lucrurile și să le las în ordine cu acte și să eliberez apartamentul, să inventariez ce e pe aici, cu renovarea, firma, Săsăuș și mai nou dosarul de înscriere la Facultatea de teologie, dacă Domnul va milui. :)

Aș vrea doar să stau câteva zile liniștit, fără să trebuiască să fac nimic și să mă duc nicăieri, pur și simplu să mă bucur de o frunză care e bătută de vânt, de o pasăre care cântă sau pur și simplu de lucrurile care mă înconjoară.

Probabil va veni o vreme și pentru asta, în care o să am zile întregi în care să stau, să dorm și să nu pot să mă duc nicăieri.

Vremea de plată a păcatelor...

Până atunci probabil voi face totuși un mic concediu.

E interesant faptul că, legat de unele lucruri pe care le fac sau locuri unde mă duc, mă gândesc dacă este ultima oară când reușesc să fac acel lucru sau să ajung acolo și mă bucur și mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a dat acea șansă.

Deci capul sus, nădejdea în Domnul și în viața ce va să fie.

Amin!

13.07.2021

Sâmbătă am fost cu copiii la Aquapark. La un moment dat Ștefan nu mai voia să meargă, dar până la urmă l-a convins Amalia și am fost cu el, cu Matei și cu Călin, un prieten de-al lui Ștefan. M-am bucurat mult că a venit și Matei cu noi. Amalia mi-a dat ideea, pentru că inițial nu credeam că va vrea să meargă cu Ștefan, dar într-adevăr lucrurile mi se pare că s-au schimbat și acolo a stat de mult destul de mult cu ei. Mi se pare că Matei a evoluat și a devenit mai curajos și mai responsabil.

A fost o după-amiază foarte interesantă. Pe de o parte am avut energie și putere și vreo două ore m-am dat și eu pe tobogane și am fost pe unde au fost ei și m-am bucurat de cer și de apă și de soare. Și am avut o putere de rugăciune

destul de bună, mai ales având în vedere faptul că era muzică permanent și tare și tot felul de ispite femeiești împrejurul meu. Mila Domnului...

Acum când mă gândeam să relatez acea după-amiază, mi-am dat seama că am realizat atunci cât de diferită este lumea și lucrurile atunci când pui înainte gândul la moarte. Și într-adevăr sfinții părinți au dreptate, pentru că toate se văd la adevărata lor valoare deșartă și stau și mă întreb de ce oamenii nu-și dau seama că nu folosește la nimic să umble în fundul gol, cu țâțele expuse provocator, unghiile care mai de care mai colorate, să asculte muzică, să-și prelungească genele, să mănânce înghețată și să-și facă toate poftele și plăcerile, uitând de Dumnezeu și de faptul că toate trec și până la urmă ce rămâne sunt faptele noastre și capacitatea noastră de a ne desprinde de toate aceste pofte. Și uite așa se duce viața omului batjocorind darurile neasemuite pe care ni le dă Dumnezeu... și mă gândeam pe deoparte ce dar neasemuit este să poți să te miști, să poți să vezi, copacii, soarele, norii, apa și cum noi le ignorăm total și căutăm fericirea unde nu o să o găsim niciodată. Paradoxal...

Astăzi este marți și de duminică și ieri și azi dimineață m-am simțit foarte obosit și căzut și simt că îmi pierd puterea și în restul corpului. Am avut momente în care părea că sunt beat și aveam ezitări în a mă ține pe picioare. Puțin ciudată diferența între ziua de sâmbătă, când am avut putere, și aceste trei zile în care parcă brusc am intrat într-o altă fază. Tot timpul am o alternanță de momente în care mă simt ceva mai bine și mai încrezător și momente în care am cădere fizică și văd cum slăbiciunea mă cuprinde și mai mult.

Cel mai bine mă simt când fac rugăciunea dimineța sau seara și poate că ziua de sâmbătă a fost prin harul lui Dumnezeu pentru că vineri seara am citit Paraclisul Maicii Domnului.

De multe ori slava deșartă mă împinge să le spun oamenilor despre boala mea și să caut atenția lor, deși nu îmi place să-mi plângă de milă. E și asta o formă de mândrie și îmi dau seama că la un moment dat toată mândria asta se va duce. Probabil vor veni momente în care o să port pampers și cineva o să mă schimbe. Așa rânduiește Dumnezeu smerirea omului și îl ajută să-și învingă mândria și slava deșartă.

Aseară i-am spus lui Cristi că va rămâne singur să conducă Integrisoft împreună cu ceilalți colegi. Alex vrea să plece, pare ca are probleme serioase psihic și emoțional, eu nu mai pot și va fi destul de dificil pentru Cristi în aceste circumstanțe. Cu siguranță îl vor ajuta ceilalți și va reuși, însă doar mă gândeam

că îi va fi greu și am vrut să-i transmit asta. Încă nu i-am spus despre boală și am așa ca o apăsare faptul că încă ascund de ceilalți. Mi-ar plăcea să fiu liber și să o pot mărturisi, firesc, fără slavă deșartă, însă nu aș vrea să-i tulbure, pentru că am văzut câtă frică de moarte au toți cu ocazia pandemiei și nu cred că este ușor pentru ei să primească astfel de vești atâta timp cât nu au nădejde în Dumnezeu și în viața veșnică. Și poate cu atât mai mult după aceea, când mă vor vedea prin preajmă. Aștept cu nerăbdare momentul în care lucrurile vor fi mărturisite și acceptate.

Ce mi se mai pare interesant e când oamenii mă întreabă “ce mai faci”... Ce le-aș putea răspunde? Am început în orice caz să nu mai răspund cu clasicul “bine”...

Ieri a fost sărbătoarea icoanei Maicii Domnului Prodromița și în acatistul ei la un moment dat se vorbește despre un călugăr de la schitul Prodromu, care, când a venit icoana, fiind slăbit și lovit de boală s-a dus și s-a rugat la Maica Domnului “Maică, dacă este cu putință, vindecă-mă, iar de nu, fie voia ta”. Și după o oră și-a dat duhul. Și atunci m-am rugat și eu ca dacă este voia Domnului să trăiesc, să-mi dedic toată viața Lui călugărindu-mă și în orice caz, să-mi ierte păcatele. Că multe sunt... ceilalți nu le știu...

Mărturisesc că la un moment dat m-am mai gândit la a mă călugări, însă nu am avut curajul să mă lepăd de voia proprie într-atât de mult încât să nu mai fac ce vreau eu, chiar dacă acel ce vreau eu este oarecum în slujba Domnului și să fac ascultare totală în cadrul unei mănăstiri. Acum a venit momentul, poate prea târziu, în care să accept lepădarea totală de viața lumească și de voia mea. Așa să-mi ajute Dumnezeu, să reușesc în aceasta lepădare, oricare va fi calea.

Domnul a dat, Domnul a luat, fie numele Domnului lăudat!

Binecuvântată învățătură ne-a lăsat dreptul și înțeleptul Iov... de mare folos mi-a fost în viață faptul că am citit cartea lui Iov.

21.07.2021

Săptămâna trecută m-am încăpățânat să iau toate materialele pentru zugrăveală crezând că oamenii vor lucra cu mare spor săptămâna asta. Ca de obicei am supraestimat. Dar asta este oricum mai puțin important, cert e că la descărcarea a doi paleți de saci de ipsos, ciment, adeziv, gresie, faianță și așa mai departe am cam făcut o întindere la mușchii spatelui și asta m-a cam deranjat în ultimele zile. Nici asta nu ar fi așa de important dacă astăzi și zilele

trecute nu m-aș fi simțit foarte slăbit. Astăzi în mod deosebit mi se pare că slăbiciunea a făcut un salt înainte destul de simțitor. Dacă până acum aveam neputință la nivelul degetelor în mod special, cred că de astăzi am trecut într-o nouă etapă și anume cea în care slăbiciunea se extinde și începe să se generalizeze mai simțitor. Adică mâna dreapta cu totul nu doar degetele e slăbită semnificativ, degetele mare și arătător abia le mai mișc și simt slăbiciune la nivel general în mâini și în picioare. Cam de o săptămână am observat că mă împiedic din când în când atunci când merg, pe lângă slăbiciunea care făcea picioarele din când în când să cedeze ușor.

Așa că voi vedea dacă și cum mă voi mai bucura de apartamentul pe care tocmai îl amenajez și de celelalte daruri pe care mi le dă Dumnezeu.

Mila Domnului în toate!

24.07.2021

Astăzi mă simt ceva mai bine pentru că m-am odihnit azi noapte. Aseară eram prăbușit fizic. Voiam să spun două vorbe despre oamenii care suferă și sunt în cărucioare cu roțile sau cei aflați în alte suferințe. Oamenii în general, și aici mă includ și pe mine, nu se gândesc la modul profund la ei ca la niște oameni aflați în suferință. Poate că le dau locul sau îi lasă înaintea la coadă, deși aseară la părintele Ciprian la Sfântul Maslu s-au băgat în fața cuiva care avea cărucior cu roțile. În orice caz, voiam să zic că eu cel puțin nu i-am tratat la modul foarte profund ca pe niște oameni aflați în suferință și nu mi-am dat seama de dificultatea pe care o au în a face lucruri simple, cum ar fi să te ridici și să ții o cană cu apă. Și voiam să spun că acum văd lucrurile altfel.

De asemenea zilele acestea le-am spus colegilor că mă voi retrage și o parte din ei m-au întrebat dacă am ceva. Am considerat că încă nu e momentul să le spun tot adevărul, deși am acest imbold. În orice caz, mă gândeam cum e să stai de vorbă cu un om despre care știi că va muri peste câteva zile sau peste câteva luni. Oare vei spune aceleași lucruri și vei face aceleași lucruri? Oare cum îți vei aduce aminte de ceea ce ai spus și ai făcut după aceea? Și mă gândeam că la fel fac și eu și dacă toți am vorbi și ne-am purta cu ceilalți frumos, pentru că nu știm dacă mâine, sau peste o săptămână, sau peste o lună, sau peste un an va mai trăi, nu știm dacă e ultima oară când facem asta și cum ne vom aduce aminte de ceea ce am spus și ceea ce am făcut după ce vor trece la Domnul, cred că dacă am proceda așa, am fi cu toții mai buni unii cu ceilalți.

Dar mărturisesc, chiar eu fiind într-o astfel de situație, că tot mă enervez și mă supăr deși nu voi duce nimic cu mine pe lumea cealaltă.

Și dacă așa facem cu neputințele trupești pe care le vedem și le putem accepta mai ușor, cum facem cu cei care au neputințe sufletești, poate mai grele decât acestea, care duc cu ei nedreptate, ură, tristețe, abandon și alte răni care cu greu pot fi tratate, dar cu ușurință pot fi identificate dacă te uiți la celălalt mai profund dincolo de egoismul tău care se simte rănit. La cei săraci din punct de vedere material sau mai slabi de trup sau mai slabi de duh, cu mai puțină inteligență, pe care deseori îi catalogăm drept proști sau idioți. Dacă tot suntem la acest capitol unul din motivele pentru care nu am spus la multă lume despre situația mea este că nu am vrut să le influențeze deciziile într-un mod mai dramatic și pe de altă parte știu că nu multă lume vede moartea ca pe o trecere la o nouă viață și se îngrijorează și se întristează când aude de ea. Deși în mod paradoxal, ea ar putea să fie poarta către rai, dacă până atunci facem ceea ce trebuie ca să o putem deschide. De fapt, oricum toate se fac prin Mila Domnului, nu prin ceea ce facem noi. Doamne, miluiește!

10.08.2021

Mila Domnului face minuni.

Sunt deja 10 zile de când mă simt mai bine, încă de vineri, cred că era 31 iulie. Și de atunci în fiecare zi am o stare generală mai bună și sunt mult mai vioi. Mâna e la fel, uneori mai bine, uneori nu. Cred că au contat mult ședințele de acupunctură, pentru că s-a întâmplat la două trei zile după ultima ședință și de atunci în fiecare zi am energie, deși nu prea m-am odihnit. Am fost și la Săsăuș 3-4 zile, unde am avut activitate permanentă și acasă la fel termin târziu treaba. Și nici nu am mai dormit așa mult.

Între timp ieri am mai făcut o tură de descărcat materiale adică vreo 11 saci de 25 kg. Data trecută am făcut o întindere la umăr, acum nu am mai avut această problemă.

Ieri și astăzi am avut niște ispite serioase și la depunerea actelor de buletin, unde oamenii nu m-au mai lăsat să intru după ce am adus un act și m-am certat și cu firma de renovare. Am rămas fără și mai erau doar două-trei zile (credeam eu) până la finalizarea lucrării. Așa că de unde plănuiam că joi-vineri să mă mut, am ajuns să caut zugrav.

Dar Măicuța Domnului a rânduit ceva mai bun, așa încât luni am să plec la Muntele Athos pentru Schimbarea la Față, ceea ce-mi doream de mult timp. Și uite așa, nu am reușit s-ajung când eram sănătos, în schimb Dumnezeu a dăruit să ajung după asemenea încercări privind sănătatea.

Zilele acestea am văzut și imagini cu mănăstirea Sfânta Treime din insula Evvia în Grecia unde a ars totul împrejur, mai puțin curtea mănăstirii.

Doamne toate cu înțelepciune le-ai făcut!

Numai să avem noi ochi, urechi și inimă să pricepem și să înțelegem semnele și minunile pe care le faci, doar-doar ne-om trezi din somnul păcatului.

Încerc să aplic învățătura pe care am citit-o de la acel călugăr din Egipt, ca atunci când te gândești la un om, în loc să-l judeci, să te rogi lui Dumnezeu pentru el, fără să te gândești ce probleme are și cum a ajuns în situația aceea.

Domnul a dat, Domnul a luat, fie numele Domnului lăudat!

Doamne, miluiește!

16.08.2021

În ultimele zile s-au întâmplat mai multe minuni și în același timp au venit ispite. Prima oară s-a supărat doamna Magda și am rămas fără echipă de zugrăveală cu trei zile înainte de recepția finală (teoretic).

Atunci a venit prima minune, prin faptul că am găsit în termen de două zile pe cineva care a făcut bucătăria și balconul cât de cât, astfel că sâmbătă am putut să mut toată mobila. Mi-a dat Dumnezeu putere și de dimineață până seara i-am ajutat pe băieți, care au tras din greu și am mutat aproape toată mobila, apoi am reușit să ajung spre sfârșit la slujba de vecernie a Adormirii Maicii Domnului. Pentru că tot prin minune am aflat de la o vecină că la Mănăstirea Radu Vodă durează slujba până în jur de ora 23, așa încât am ajuns și eu la ora 21:00 și am mai prins puțin.

Având în vedere că nu prea aveam nimic pregătit pentru plecare, am reușit sâmbătă înainte să ajung la slujbă după mutare să mai fac câte ceva inclusiv să calc câteva lucruri. Și de asemenea, duminică, după un somn profund de după amiază de trei ore, am mai făcut alte câteva lucruri, astfel încât pe seară tot pe la ora 21 am reușit să ajung să mă închin la Sfinții Brâncoveni. Și după o așteptare de o oră și jumătate la coadă, fiind și destul de obosit, am avut bucuria

să vină un domn să mă roage să îl ajut să ducem racla Sfântului Voievod Constantin Brâncoveanu în biserică. Și am avut această cinste, de a purta și eu 10-15 m și de a mă închina încă o dată.

Luni de dimineață, pregătire de plecare, iar mașina cu care trebuia să plec nu a mai pornit. Astfel încât pe la 10:30 ne ajuta Dumnezeu și firma Toyota a fost de acord să depășesc puțin pragul de revizie și să pot pleca, cu altă mașină, la Sf. Munte!

Doamne, miluiește!

Mă duc o zi dacă reușesc și la mănăstirea Sf. Cuvios David, care a scăpat din incendiile din Evvia prin minune Dumnezeiască și la biserica Sf. Ioan Rusul care la fel a fost salvată prin minune dumnezeiască de un nor de ploaie împreună cu toată localitatea într-o noapte în care nu se anunțau precipitații. Și uite așa, printre ispite și sprijinit de minuni mă îndrept spre Sfântul Munte cu nădejde în Dumnezeu, încă o dată și încă o dată și încă o dată văzând tot ajutorul și grija Lui și să îmi ajute să o mărturisesc și să reușesc să mă pun pe mine în genunchi și să mă lepăd de voia mea, pentru a o împlini pe a Lui.

Așa să ne ajute Dumnezeu și Maica Domnului către care mă îndrept și care mă acoperă în fiecare zi cu rugăciunile ei!

Amin!

Ca o completare la șirul de minuni, când am ajuns la graniță am încercat să modific formularul de intrare în Grecia pentru mașina cu care am venit și nu am reușit pentru că nu mergea. Când am ajuns la grănicer a trecut repede de mine, nici nu prea s-a uitat la acte și m-a lăsat să intru, nici măcar nu a verificat formularul. A observat că îmi expiră buletinul peste o lună și m-a avertizat și mi-a urat drum bun.

Slavă Domnului pentru toate!

Oricum cea mai mare Minune este că în ultima lună, având în vedere circumstanțele, am avut o energie bună și am putut să fac foarte multe lucruri aproape la intensitatea de dinainte.

17.08.2021

Încă o ispită la intrare în Sfântul Munte: m-am trezit destul de târziu pentru câte aveam să fac până la vapor și am ajuns în jur de ora 6:05 la locul unde se eliberează diamonitirion și se face testul covid și era o mare masă de oameni care așteptau. Eu nu aveam nevoie de diamonitirion, ci doar de test și prin mila lui Dumnezeu și a Maicii Domnului în 15 minute toată lumea era testată și am mers spre vapor. Incredibil!

Am pășit pe Sf. Munte! Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

Simt picioarele ca și cum as avea deja febra musculară. O fi de la căratul de sâmbătă... Dumnezeu știe. Mă simt ca și cum aș fi fost deja pe Athon, iar eu abia am început să merg... Hahaha!

Doamne miluiește!

Am nădejde ca Dumnezeu va rândui cum se cuvine.

20.08.2021

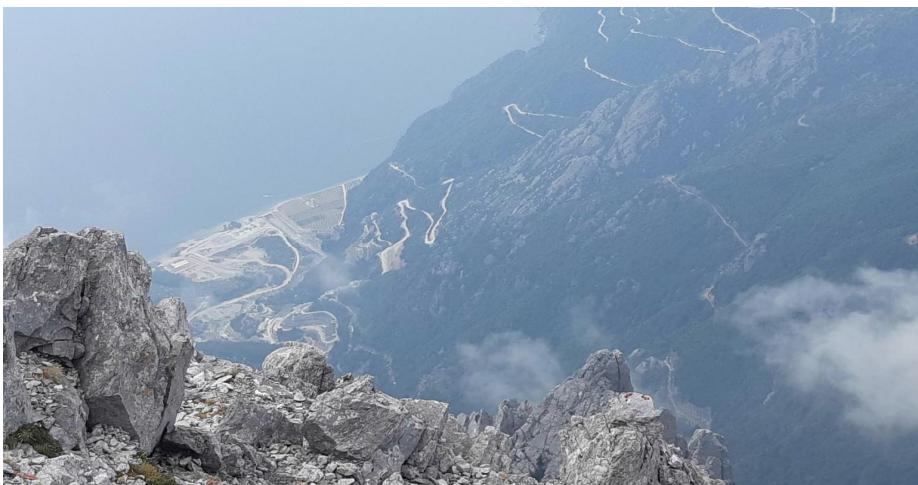
Și iată cum Dumnezeu le rânduieste pe toate spre folos.

Am ajuns cu bine la Prodromu, după un drum de cinci ore, cu mici pauze de închinare pe la Sfântul Porfirie, Sfântul Maxim Capsocalivitul și un drum frumos prin pustia Sfântului Munte până la Prodromu. Unde am ajuns chiar când se termina masa. Însă părinții m-au primit și pe mine acolo și am primit și vestea că e poliție pe drumul spre Athon și că nu se poate urca a doua zi, așa cum intenționeam, așa că am ales a doua zi să rămân tot la Prodromu, ceea ce cred că a fost o alegere foarte bună întrucât eram foarte obosit fizic. Dar mai ales aveam o mare nevoie de somn, așa că a doua zi am tras două reprize de somn să mă refac. Noaptea am mers la Sfânta Liturghie de sărbătoarea Schimbării la Față. S-a făcut priveghere de toată noaptea de la 22:00 până pe la 5:30, însă eu am ajuns doar pe la 3 și ceva pentru că a doua zi intenționeam să plec și aveam nevoie să nu rămân în urmă cu somnul. Iată că a doua zi am pornit cu gândul ca dacă puterile mă vor ține și Dumnezeu mă va ajuta, să ajung pe Athon, care are Hramul sărbătorii. Iar dacă nu, să înnoptez la Sfântul Pavel, să mă închin la sfintele daruri pe care Domnul le-a primit de la Magi și care sunt la această mănăstire. La bază la plecare am întâmpinat iarăși ispita, că am rătăcit drumul chiar de la început. Era și un nor destul de întunecat deasupra Athonului și o ploaie ușoară la nivel de picurături, însă mi-am luat inima în

dinți, am pus pelerina și am mers înainte. Că oricum în acea direcție trebuia să merg.

Și, cu mila Preasfintei Născătoare de Dumnezeu pe care am avut-o în rugăciune, am ajuns pe Athon. Nu doar că ploaia s-a oprit îndată ce am început urcușul, dar apoi a fost un nor ușor până să încep ultima parte a urcușului, astfel încât a fost și răcoare pe drum. Am plecat la ora 9:00 din Schitul Prodromu, la ora 11:50 eram la intersecția de urcare spre Athon, după două ore eram la Panaghia la 1500 de m și în jurul orei 15:30 cu mici pauze am ajuns în vârful Muntelui. Acolo am avut plăcuta surpriză de la Maica Domnului ca tot restul muntelui să fie senin și să se vadă spre continent și spre mare și am putut să mă bucur și de priveliște.





Însă principala bucurie rămâne faptul că am reușit să urc pe Athon de Schimbarea la față a Domnului și să mă închin acolo în această sfântă zi.

Coborârea a fost destul de dificilă. Până atunci nu m-am simțit obosit, pentru că am mers încet și constant, însă la coborâre mi s-au solicitat destul de mult mușchii picioarelor și când am ajuns la Sfânta Ana, după aproximativ trei ore și jumătate, eram destul de obosit. Și iată că a doua zi am ajuns la Chilia Sfântului Iosif Isihastul la care am dragoste și am putut intra pentru că era ușa deschisă și să fac o rugăciune spre folos și să mă bucur de liniștea de acolo.

Slavă Domnului pentru toate și mulțumire Maicii Domnului pentru grija cu care m-a purtat în toate aceste zile!

21.08.2021

Pentru că este un jurnal și a ceea ce simt și gândesc, nu doar unde am fost, aș vrea să trec în revistă faptul că ieri pe drumul spre insula Evia, mi-am dat seama cât de mult judec. M-am surprins în mai multe rânduri ca o mătă căreia îi arunci un ghem și începe să se joace cu el, așa îmi aruncă mie dracul câte un gând sau câte o persoană și încep să îmi fac scenariile și să vorbesc cu mine însumi sau să fac discuții imaginative și argumentative, bineînțeles în favoarea mea, și uite așa stau și petrec minute, ore întregi, în loc să mă rog sau să fac ceva bun. Gândurile mele zburdă mâinate de combustibilul egoismului și al închipuirii de sine, lovind în dreapta și în stânga oameni, fapte și întâmplări. Cumva în sensul acesta a fost și ziua de ieri, când poate ca urmare a păcatelor mele sau ca o încercare de la Dumnezeu am avut o astfel de după amiază-seară, în care nu puteam să mă rog deloc și doar am bezmeticit gândul în toate părțile.

O primă ispită a fost înainte să ajung la camping, pentru că am descoperit că nu mai mergea feribotul seara, așa cum îmi propusesem să ajung de seara pe insula Evia, astfel încât a trebuit să îmi schimb planurile. Și în plus față de asta, primul feribot de dimineață a plecat abia la ora 8:00, ceea ce mie mi s-a părut târziu, întrucât intenționam să ajung în București, de fapt în țară, înainte de miezul nopții, ca să nu mai stau încă o zi întreagă în carantină.

Am avut inspirația mai mult sau mai puțin bună de a merge să dorm la un camping și, fiind vineri seară, oamenii au avut muzică live și oaspeți noi care își întindeau corturile și stăteau de vorbă până la miezul nopții. Am experimentat comuniunea cu alți oameni, pentru că am uitat cum e să trăiești cu alții, fiecare cu obiceiurile lui și cu nevoile lui. Unii au stat de vorbă până târziu, cum spuneam, o fetiță s-a trezit pe la 5 și ceva și a început să vorbească cu părinții... Probabil o durea ceva sau cine știe ce nevoi avea micuța. Și tot așa, astfel încât somnul meu a fost printre picături. În mai multe rânduri m-am trezit puțin buimac noaptea, în același registru, pentru că de obicei atunci când nu dorm, mai reușeam să zic câte o rugăciune, iar acum nu am reușit niciuna, doar îi judecam pe cei din jur și mă mâniam, neînțelegând cum de nu se gândesc la cel de lângă ei, că poate fiind ora 23:00, cineva vrea să doarmă. Însă atunci când reușesc, pentru că nu îmi iese întotdeauna, aplic o tehnică foarte deșteaptă, anume cea a răsturnării. Și atunci când eu mă gândesc la cineva cum nu se gândește că cineva vrea să doarmă îmi dau seama și întorc către mine acest gând și îmi dau seama că eu nu mă gândesc că ei vor să stea de vorbă și să se simtă bine și că poate eu sunt cel care nu se potrivește în acel peisaj, unde mai mulți făceau acest gen de lucruri, în sensul de a discuta până spre miezul nopții. Este un mod de a învăța mai multe despre tine, a-ți retrage proiecțiile pe care le pui în cârcă altora și în cele din urmă de a te smeri și a-ți da seama, atât cât se poate, de bârna din ochii tăi. Și astfel, aseară am avut numai bârne în ochi și toată după amiaza, atât cât am putut să practic acest exercițiu, iar în rest nu am făcut decât să îi judec pe alții.

Îmi dau seama cât de zgârcit sunt, că pentru 10-20-30 de euro, în loc să mă duc la o pensiune să dorm liniștit m-am dus la un camping unde am reușit să fac o oră și ceva pe drum dus și întors și să nici nu dorm. E drept că nu aveam în minte ideea că oamenii stau de vorbă până la miezul nopții și că poate să aibă muzică fiind vineri seara, însă peste toate mă descopăr alergând după o economie de 1 euro, 2 sau 5 sau 500 funcție de circumstanțe și această sete de a economisi ceva, care mă consumă atât de mult.

Însă am avut acea revelație ascultând predica părintelui despre Maica Domnului, în care a spus că cel mai bun mod de a măsura când faci voia Lui Dumnezeu nu este ceea ce crezi tu că este, ci dacă te simți odihnit și împăcat în urma aceluia fapt. Mi-am dat seama că toată alergătura mea este o statuie a egoismului meu. Și că fără harul lui Dumnezeu nici măcar nu poți să te ridici de la pământ, darmite să mergi sau să alergi. O zi înainte mi-a ajutat Maica Domnului de am putut să fac un drum de 10 ore, pe care, în situația mea și cum mă simțeam în urmă cu câteva zile sau săptămâni, nu credeam că pot să-l duc. Însă cu ajutorul Maicii Domnului nu numai că am dus-o, dar a doua zi m-am simțit destul de viori având în vedere efortul depus și fără un exercițiu. Și iată-mă după o zi neputând să dorm, neputând să îmi adun gândurile, fiind efectiv terfelit și spălat pe jos cu mine de către diavolul. Ce înseamnă să ai sau să nu ai ajutor de la Dumnezeu. În cele din urmă am reușit să ajung și la Sfântul Ioan Rusul și la Cuviosul David cel Bătrân, să mă închin și să mă rog pentru toți cei apropiați, dragi mie, începând cu soția și copiii mei și cu părintele Mihail și ceilalți.

La Mănăstirea Cuviosului David am mers pe un drum forestier prin mijlocul pădurilor arse, care cea mai mare parte erau carbonizate și mirosea destul de înțepător. Și în mijlocul aceluia potop, iată că mănăstirea și alte câteva bisericuțe de pe dealurile din jur au rămas neatinsse de flăcări. Este drept că am văzut și alți copaci și alte case care în mijlocul flăcărilor nu au fost arse, însă nu putem da la o parte acest fapt minunat, pentru că acolo focul a fost mult mai intens. Se vedea că pământul era negru în jur. Minunile Domnului și ocrotirea Maicii sale sunt de neînlocuit. Și după toate aceste întâmplări am ajuns cu bine la feribot în timpul pe care mi l-am propus și am avut timp să fac și o scurtă baie de 10-15 minute. E drept, puțin cu inima în gât fiindu-mi teamă să nu plece feribotul fără mine, deși nu se făcuse ora de plecare. Și de atunci m-am liniștit și am început să las în grija Domnului toate. Apoi am văzut că ajung până în miezul nopții în țară și am puțin timp de rezervă și toate s-au rânduie foarte bine până acum. Mai am circa 150 de km până la Ruse și nădăjduiesc să intru până la miezul nopții. M-am simțit mult mai bine și mai eliberat și am avut și gândul acesta, că a deveni monah, adică a te închina cu tot cu viața ta lui Dumnezeu, este scopul vieții omului care își dă seama de Lucrarea lui Dumnezeu. Și m-am mai gândit că poate ratarea celor două căsnicii a fost cumva și o șansă pe care am avut-o de a deveni monah sau poate o șansă de la Dumnezeu de a-mi repara aceste greșeli și neascultări. Deci, dacă sănătatea îmi va permite pentru a nu fi o povară, voi face acest pas cât mai curând. Mintea mea a început să lucreze spre a-i pregăti pe cei din jur și toate lucrurile necesare pentru acest pas.

Să ne ajute tuturor Bunul Dumnezeu să găsim calea către El. Doamne și Măicuța Domnului, vă mulțumesc pentru toată grija pe care mi-ați purtat-o și mărturisesc ajutorul neprețuit pe care l-am primit în toate zilele vieții mele și mărturisesc că toate câte am primit nu le-am înțeles ca fiind bune pentru mine. Dar mărturisesc că așa au fost, au fost bune spre grija și ajutorul meu!

Slavă lui Dumnezeu pentru toate, pe pământ pace, între oameni bunăvoire!

01.09.2021

Prima zi de odihnă după o perioadă intensă de mers la Athos și apoi o săptămână de muncă la Săsăuș.

Și așa frumos a rânduit Dumnezeu încât am lucrat cu băieții și cu tractorul în așa fel încât am însămânțat curtea cu gazon și am curățat-o și a plouat exact la vreme cât pământul să fie un pic umed iar după însămânțare a plouat din belșug.

De când m-am dus la Săsăuș am ținut regim oshawa cu orez, hrișcă și puțin mei și astăzi este ultima zi. Sunt trei săptămâni de când nu mai făcusem acupunctură și abia ieri am reluat ședințele. În perioada asta nici suplimentele nu le-am ținut așa de bine pentru că nu le-am avut pe toate cu mine în Athos și nici la regim nu le-am folosit pe toate. Sunt cam slăbit și abia mă mișc. După somnul de după amiază îmi venea să nu mă mai ridic din pat. Picioarele îmi sunt cam moi și nu am vlagă.

Aseară când făceam bagajele m-a sunat verișoara mea să mă întrebe dacă pot să îl primesc pe vărul meu o noapte la mine, pentru că nu are unde să doarmă și l-am primit și până la urmă l-am luat cu mine în micul meu concediu. Am ajuns la Călimănești după ceva vreme și în cele din urmă ne-am găzduit la o pensiune de unde se vede foarte frumos valea și munții.

În mintea și în sufletul meu eu e continuu alergătură după toate lucrurile pe care vreau să le fac și mi se pare că trebuie, și sper că în aceste zile să reușesc să mă liniștesc puțin din acest iureș.

M-am mobilizat totuși și am ieșit la o plimbare pe seară până la schitul Ostrov și de-a lungul Oltului, pe șosea un șir continuu de camioane, cerul spre apus și norii sunt luminați frumos de soare.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

03.09.2021

După două zile de odihnă și relaxare... prin mila lui Dumnezeu. Și acestea sunt un dar ca toate celelalte. Uitându-mă la alți oameni care unii nu au văzut marea iar alții nu au văzut muntele, copii care nu știu ce e Oltul, Transilvania, ce județe are România, îmi dau seama cât de mari sunt darurile Lui Dumnezeu să pot să fac să știu și să simt toate câte am primit.

Două zile în care am fost la bazin cu apă termală caldă și m-am bucurat și de soare și de căldură suficient, după puterile mele din acest moment. Am avut ocazia să înot, să mă dau pe tobogane, să stau la soare, să fac hidromasaj în bazin și alte bucurii de acest fel, și toate mi-au priit și m-au ajutat să mă relaxez. Printre toate am reușit să strecur și ceva rugăciune pentru mine și pentru alții, nu foarte multă și după putere.

Acum pe seară m-am mobilizat ceva mai puternic, pentru a mă ridica din pat după o oră de odihnă, pentru că după puțină mișcare de la înot de azi și după câteva ture pe toboganele cu apă mă simt obosit și mușchii îmi sunt slabi. Abia m-am ridicat din pat din nou. Am ieșit la o plimbare pe malul Oltului pentru dezmoțire. Stăteam și mă gândeam la faptul că puțini îmi știu suferința pentru că am ales să nu spun și foarte probabil la fel de puțin știu și eu despre suferința altora, pentru că la rândul lor au ales să nu spună și uite așa fiecare își trăiește în singurătate propria cruce fără să se gândească foarte mult sau foarte profund la alții. Cu puține excepții se mai gândesc la cei apropiați, poate tot dintr-un egoism posesiv, pentru că sunt ai lor. Dovadă stă probabil faptul că familiile se destramă, copiii uită de părinți, de frați, de rude și prea puțin se gândesc la alții decât cei care sunt foarte apropiați. Îmi dau seama că și dacă vrei, nu ai putea avea timp să te preocupi de prea multe persoane în viața ta, astfel încât suntem oarecum între o stare normală. Ne preocupăm mai mult de ceea ce vrem noi și de noi înșine, uitând nu doar de semenii, cât mai ales de Dumnezeu și aceasta din urmă este cea mai mare și mai gravă uitare.

Astăzi am nimerit la un bazin unde am ales să merg pentru că am crezut că este liniște și când colo, ce să vezi, cânta Radio ZU în tot ștrandul. O surpriză oarecum neplăcută pentru mine. Și am căutat rugăciunea dincolo de zgomotele și comentariile celor de la radio și nu am reușit să o găsesc. După o oră sau două de împotrivire continuă asupra zgomotelor, mi-am adus aminte de faptul că Dumnezeu ne poartă de grijă și face toate spre mântuirea noastră. Și atunci am căutat sensul prezenței mele acolo și mi-am dat seama că sunt înverșunat și încrâncenat împotriva unui lucru pe care Dumnezeu l-a rânduit. Și atunci m-

am deschis și am acceptat prezența radioului și a comentatorilor în viața mea, primind cu bucurie toate câte mi-a dat Domnul și văzând această întâmplare ca pe o grijă a Lui, astfel încât să îmi dau seama că El toate le orânduiește spre bine și ca liniștea pe care o cauți stă în pacea sufletului și nu în lipsa zgomotelor exterioare.

Mare este mila Domnului spre noi toți prin toate pe care ni le dă și noi suntem atât de orbi, încât nu ne dăm seama decât extrem extrem extrem de RAR de toate acestea.

Pun mărturie că zilele acestea am văzut multe minuni atât de simple și atât de limpezi totodată, pe care le a făcut Domnul cu mine, de la deziluzia că vremea este urâtă și nu pot merge la mare – transformată într-o soluție extraordinară de a ajunge undeva unde e apa caldă indiferent de vreme, cu multe mănăstiri în preajmă, astfel încât am putut să mă duc la câte una în fiecare zi la slujbă, spre odihna sufletului, la puterea de a mă plimba după o slăbire trupească accentuată, până la faptul că vila aleasă inițial spre cazare nu era corespunzătoare și am mai încercat în trei patru locuri până am ajuns la cea unde stăm și care are o priveliște frumoasă și e destul de liniște și momentul în care m-am dus să măncânc și multe alte lucruri pe care nu le voi înșirui aici, au fost toate potriviri minunate care mi-au întărit credința din în ce în ce mai fermă că Dumnezeu le îngrijește pe toate spre folosul nostru după cum am spus și mai înainte. Și în momentul în care vezi lucrurile care ți se întâmplă în acest fel, ți se descoperă într-un mod neobișnuit Tainele Domnului și grija Lui pentru tine și descoperi un înțeles al lucrurilor pe care nu ai avea cum să îl pricepi cu rațiune prin puterea proprie.

Cum spune și Psalmul mai presus decât unduirile valurilor, mai presus decât vuietul asemuit al mării, mai presus de toate este, în cele înalte, Domnul.

Așa încât dăm Slavă Domnului pentru toate acum și în veci! Amin!

05.09.2021

Azi a fost ziua mea după fire. Datornicul nemilostiv. Nu-mi urați la mulți ani... mai curând, vindecare grabnică.

Da, mărturisesc, eu sunt cel care judecă în toată ziua și în tot ceasul pe aproapele meu, indiferent care ar fi el și pentru ce motiv. Găsesc eu ceva să îl judec: dacă a mâncat, de ce a mâncat, dacă nu a mâncat, de ce nu a mâncat...

De la cel mai mic până la cel mai mare, de la cel care m-a ajutat, la cel care aparent mi-a făcut rău, dar în fapt îmi dezvăluie egoismul și învârtosarea inimii. Părerea de sine, îndreptățirea și egoismul meu cel sălbatic, care mușcă din toți și din toate pe care mi le dat Domnul în dar. Da, astăzi mărturisesc că eu sunt acela care, deși datorează zece mii de talanți, sare și sfâșie pe cel care îi datorează 100 de dinari.

Dumnezeu să mă ierte și vă rog rugați-vă pentru mine păcătosul!

09.09.2021

Pe de o parte simt cum respir ceva mai greu și am oboseală continuă în corp și în picioare. Nu am făcut mare lucru azi și abia mai suflu. Înainte nu mi se întâmpla asta nici după cele mai grele zile.

Pe de altă parte în scurt timp în doar câteva ore am văzut foarte multă suferință în jur. Am văzut la Amalia cum suferă, cumva intuiesc și la Ștefan, am văzut pe vărul meu cum a venit doborât de băutură și abia ținându-se pe picioare și, după ce nu l-am mai primit să doarmă în starea în care era, cum se duce lângă gheena de gunoi în spatele blocului, îl aud pe vecinul de sus cum înjură de Paște și chiar de Hristos, cum urlă și suferă și mai multe astfel de crâmpie de suferință în inimile oamenilor. Zilele trecute am văzut, de fapt am auzit, de o bunică de 41 de ani care are o fată de 18 ani și ceva și fata are doi copii gemeni care au deja doi ani. Nici ea, nici fata nu s-au cununat, iar fata nu și-a botezat încă cei doi copii. Le-a luat foc casa și au rămas fără adăpost acum 2 ani, primăria le-a reparat zidurile și au rămas în continuare fără acoperiș. Nu se duc la biserică, nu se roagă lui Dumnezeu, nici nu Îl bagă în seamă. Vai, Doamne, câtă suferință este în lume acolo unde nu ești Tu și culmea, paradoxul pe care mintea mea se tot obosește să îl dezlege, deși nu are nicio șansă, este cum de acești oameni nu înțeleg că tocmai lipsa lui Hristos din viața lor și a recunoașterii păcatelor și întoarcerea către sine cu smerenie și către Dumnezeu este singura soluție pentru izbăvirea de suferințele pe care le îndură. Încerc neapărat să mă detașez, dar să accept faptul că nu pot schimba lumea și că așa cum Hristos însuși nu a reușit să o schimbe, nu eu sunt cel care o pot face. Și atunci încerc să îmi caut în liniște rolul și rostul în zilele care mi-au mai rămas, spre a face ce pot în acest sens.

Trăgând cumva linie, îmi pare că am avut o viață plină de bucurii și de binecuvântări, de care nu am zăbovit să mă bucur prea mult, tot căutând și

căutând și căutând ceva ce nu am găsit niciodată. Sau poate în căutările mele de fapt Îl căutam pe Dumnezeu. Pe care într-adevăr cred că L-am găsit. Chiar găsindu-L și înțelegând multe lucruri, pot spune că tot nu m-am potolit până nu a venit această boală. Acum nu m-am oprit din activitatea de la Integrisoft dar mintea mea zburdă în continuare și face tot felul de planuri, deși totul de acum pentru mine și așa a fost de fapt tot timpul este în mâinile lui Dumnezeu. Dacă eu înțelegând cu mintea în anumite momente toate astea tot mă zbucium și fac căutări după nimicuri și am grija și comoara în această lume, ce aş putea spune despre altcineva? Doar îmi dau seama că suferă și ceilalți foarte mult din lipsa lui Dumnezeu și că mie măcar din când în când, atunci când reușesc să îmi aduc aminte și să îmi depășesc neputințele, îmi luminează sufletul și îmi dă liniște și pace. Singura grijă reală pe care o mai am în acest moment este dacă îmi va ierta păcatele, însă nădăjduiesc în mila Lui cea fără de moarte și atunci mă uit cu speranță și privesc cu nădejde spre viața veșnică.

Dumnezeu să ne miluiască pe toți și să îi ajute pe cei aflați în suferință departe de El!

19.09.2021

Zilele acestea am fost foarte obosit față de perioada dinainte, am avut și picioarele slăbite și o stare continuă de oboseală, mâna este mai slabă și am momente în care abia țin lucruri în mână. E destul de clar ca sunt dependent de reușitele ședințelor de acupunctură. Când pune acele cum trebuie, mă simt mai bine, când nu, boala se dezvăluie în adevărata ei putere, care mă copleșește încet, constant, în liniște. Și totuși, cu ajutorul primit de la Domnul, reușesc uneori să biruiesc această slăbiciune. Am făcut treabă și ieri la apartament și nădăjduiesc ca de mâine să se apuce de treabă zugravul. Am stat și m-am gândit, după ce am vorbit cu Părintele, și într-adevăr, mi-am dat seama că pentru păcatele mele se întâmplă toate acestea și de atunci nu mai sunt atât de neliniștit și de împotrivor vizavi de zugrăveală și de toate aceste pățanii.

Prin mila Domnului, față de slăbiciunea trupului, mintea și rugăciunea au fost destul de vioaie în ultima vreme. Și chiar dacă nu am reușit să țin cursul slujbelor și mi-a fugit mintea de multe ori, am avut parcă parte de niște înțelegeri mai profunde și de o ascultare mai profundă a cuvintelor în anumite momente, ceea ce m-a ajutat foarte mult.

Săptămâna care a trecut a fost marcată de Înălțarea Sfintei Cruci și îmi aduce aminte de misiunea mea pe acest pământ și a fiecărui om: de a urma lui Hristos,

de a se lepăda de sine, a lua crucea și a-i urma Lui. Stând și cugetând în după amiaza aceasta la acest fapt și ținând seama de apropiata eventualitate a monahismului, am stat și m-am gândit cât de pregătit sunt pentru a mă lepăda cu totul de mine pentru o astfel de slujire, în care închini viața complet Domnului: nu te mai poți îmbrăca în funcție de vreme, nu mănânci ce vrei, nu îți umpli camera de la magazin, nu te mai duci unde vrei și când vrei, ai un program de slujbă, de ascultări; și, fără să ai dragoste de Domnul și bucurie pentru faptul că te rogi înaintea Lui, cred că este greu să accepți atâtea restricții. Și am stat și m-am gândit cât de pregătit sunt eu pentru așa ceva și dacă într-adevăr am atâtea dragoste să pot face așa ceva cu bucurie. În ultima vreme am avut bucurie la slujbe și îmi place să ascult Psalmi, cântările vecerniei, Psalmii utreniei și, chiar dacă de multe ori mă gândesc la cât mai este până la sfârșit și ce o să mănânc diseară sau mâine și cum să fac cu ceva și mintea face tot felul de lucrări aiurea, totuși, sub această neghină a început să încolțească grâul. Și pot spune că simt dulceața rugăciunii atunci când reușesc în puține momente să mă lepăd de grijile acestei lumi și, chiar dacă mă năpădesc grijile și preocupările lumești, totuși am o bucurie mare când fac rugăciune și când particip la slujbe. și uneori uit și de problemele de sănătate și nu mai simt neputințele, atât în drumurile pe care le-am făcut și la Sfântul Munte cât și în viața de zi cu zi.

Să ne ajute Dumnezeu să ne lumineze mințile să ne îndrume a pași astfel încât să nu ne mai ispitească diavolul, să ne mai păcălească atât de ușor.

Doamne miluiește!

22.09.2021

Săptămâna asta am luat o decizie importantă pentru mine pentru lepădarea de patimi: am hotărât să dau de două ori mai mult decât credeam că face, sau chiar de trei ori pe zugrăveală. Dar fiindcă am tot încercat să găsesc mai ieftin și nu am găsit, iar atunci când am găsit totuși pe cineva acela s-a îmbolnăvit chiar înainte să vină cu o zi și mi-am dat seama sau așa m-am gândit eu, că e un îndemn de la Dumnezeu să renunț la zgârcenie, că Slavă Domnului am de unde să dau, doar că mi se părea nedrept și din această nedreptate până la urmă am dat de două ori mai mult. Sau poate tocmai ca să se facă dreptate, pentru că eu sunt cel care judecă strâmb, doar că nu îmi dau seama din poziția în care sunt și în care m-am blocat. După această decizie am avut mai multă liniște și pace în suflet pentru că pe de o parte mă apropii de a mă muta la noul

apartament și pe de alta îmi dau seama că mi-am luat un pic din piatra nedreptății și a învârtosării de pe suflet.

Aseară mi s-a întâmplat și o mică minune. Destul de evident în opinia mea, pentru că la un moment dat m-am apucat să fac rugăciunea și după vreo 20 de minute, deși închiseseam internetul, m-a sunat Ștefan, avea grijă ce fac, cum mă descurc fără gaze, apă și curent. El era îngrijorat dacă eu am aceste facilități și mi s-a apărut un lucru minunat.

Mâna îmi este mult slăbită și la fel și restul corpului, mă trezesc obosit și abia mă mișc. Dar am încredere că toate astea sunt spre binele meu și mi le dă Dumnezeu ca să mă smeresc și să mă întorc din învârtosarea inimii mele.

Iar minunea cu Ștefan și liniștea sufletului sunt probabil o consecință a acestei părți de slăbiciune din ultima săptămână și ceva care mi-a amintit să mă îndrept mai cu hotărâre către Domnul.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

26.09.2021

Ieri a fost ziua mea de naștere.

Și ieri și azi au fost zile de bucurie. Ieri dis de dimineață când m-am trezit eram puțin nesigur pe picioare și destul de slăbit. Însă a fost o mică minune, care mi-a dat nădejde, pentru că deși am dormit puțin, m-am trezit înainte să sune ceasul și nu mai aveam somn, deși era 4:20 dimineață. După ce am făcut rugăciunile și câteva mătăanii m-am mai înviorat și am plecat pe drum la ora 5:00 și am avut și un pic de spor la rugăciune. Pe drum m-am oprit să mănânc la o prveliște frumoasă de la Pârâul Rece și am ajuns la destinație chiar când a ajuns și Părintele cu maica cu mașina, că nici dacă ne sincronizam prin telefon cred că nu ne potriveam așa de bine. Minunile au continuat prin faptul că am urcat cu mare ușurință pe munte. Era o vreme senină, caldă, superbă, de care m-am bucurat cu toată puterea. Majoritatea drumului am fost singur, și m-am zbuciumat acolo căutând din nou liniștea rugăciunii și neregăsind-o, însă totuși am avut liniște și bucurie în suflet învățând să accept și asta ca pe toate celelalte, ca pe o încercare și o pildă de la Dumnezeu spre întărirea credinței și nădejdea în El ca fiind Cel ce le dă pe toate. După slujba și închinare și după ce am coborât, am făcut ceea ce nu mai făcusem demult și mi-a dat mare bucurie și anume am stat aproape o oră întins la soare. Eram și puțin slăbit și amețit în acel moment, și la coborâre am fost tot timpul cam nesigur pe picioare însă am avut nădejde și am mers cu bine. La un moment dat la începutul

coborârii am avut mândrie să nu o iau pe unde m-au lăsat niște oameni ca să îi depășesc și să merg pe unde era mai greu și m-am fript puțin la mână. Am văzut aceasta ca pe un semn al mândriei mele. Apoi am mers la izvor, am luat apă de la părintele și am ajuns la masă invitați fiind de o soră duhovnicească împreună cu cumnații și cu Andreea și am simțit căldura unei familii și a unei mese împreună. Cu mulțumire pentru Dumnezeu dimineată când am ajuns sus la peșteră cei care erau acolo m-au întâmpinat cântând "La mulți ani" și m-au îmbrățișat fiecare, ceea ce a contribuit mult la această bucurie. Toată după amiaza, seara și astăzi duminică am avut așa o liniște și pace în suflet și a fost și o vreme frumoasă și o slujbă și o predică care cu totul mi-au întregit aceste zile de bucurie.

Peste toate au venit și urările de La mulți ani din partea copiilor mei.

Doamne, îți mulțumesc pentru toate câte mi-ai dat și pentru dragostea Ta și marea Ta iubire de oameni!

02.10.2021

Am hotărât să nu mă mai mut astăzi, pentru că încă nu era gata. Și am zis că graba strică treaba așa că m-am plimbat până la apartament să dau banii și apoi prin parc.

În parc o scenă interesantă: am observat un bătrân care abia mergea și care când punea un picior jos ridica brusc mâna cealaltă și șchiopăta într-un mod destul de grosolan. Apoi am văzut ca pe lângă el era un băiețel de câțiva ani pe o bicicletă cu roți ajutătoare și când am ajuns în dreptul lor băiețelul care era la un metru doi în spatele domnului a spus fără să se uite la el: "taie, eu nu pot să urc panta asta", pentru că urma un deal micuț. Și mă gândeam la bunicul care abia mergea că tot puștiulică îi cere ajutorul, deși pentru bunicul era o provocare însuși faptul de a merge și mi s-a părut un lucru fantastic, așa că am scos telefonul și m-am gândit să îl consemnez în jurnalul meu.

Doamne, iartă-mă pentru toate momentele în care am făcut la fel!

14.10.2021

Cu ajutorul lui Dumnezeu, am fost pentru prima oară la Sfânta Parascheva chiar de ziua ei și am participat la slujbă și la Sfânta Liturghie la miezul nopții. A fost frumos și deși a fost frig am rezistat cu bine și abia spre sfârșit am simțit temperatura destul de scăzută.

Să ne ajute Sfânta să căutăm calea cea bună pentru mântuire și să o găsim și să avem puterea să mergem pe ea.

Azi noapte am avut pentru prima oară impresia că am dificultăți de înghițire. Nu știu dacă se vor confirma, o să mai văd, însă probabil și pe fondul lipsei de apă, pentru că nu am băut timp de 12 ore pentru Sfânta Împărtășanie, poate de aceea am avut această senzație.

La apartament m-am străduit, însă din diverse motive nu am reușit să termin înainte să plec, așa cum speram și îmi propusesem. Însă în ultima vreme am învățat că toate sunt cu voia Lui Dumnezeu așa încât am răbdare și fac ascultare orice s-ar întâmpla.

Mâna e un pic mai slabă și abia mai pot să țin lingura. În mod paradoxal acum o săptămână ne-am văzut între verișori și am primit complimentul că arăt bine.

Printr-un mic contrast, un coleg cu care m-am văzut astăzi a sesizat că șchiopătam, deși mie nu mi se părea. Dar într-adevăr, poate și pe fondul oboselii, pentru că în ultimele zile am dormit mai puțin și am făcut mult efort îmi cam scăpa piciorul drept atunci când mergeam, de la genunchi.

Vom vedea ce va fi. Am toată nădejdea în mila lui Dumnezeu și pronia Lui prin care ne îngrijește pe toți.

De săptămâna viitoare sper să stau în noua mea casuță, atât cât va fi posibil și să mă liniștesc un pic după toată alergătura din ultimele luni, iar apoi să pot să încep să vorbesc cu cei apropiați și să le spun și lor situația în care mă aflu.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

31.10.2021

După o lungă perioadă de frământări și muncă multă iată că am reușit în sfârșit să mă mut cu totul în noul apartament. Ultima noapte acasă în apartamentul în care am stat aproape 20 de ani și prima noapte acasă în apartamentul în care o să stau de acum încolo. Ieri înainte să plec a rânduit Dumnezeu să mă cheme Amalia să o ajut la ceva și am fost pentru câteva zeci de minute împreună.

Acolo, cel puțin în gând, am realizat ca e ultima zi și că închid o etapă din viața mea. Am rugat-o și pe ea să mă ierte pentru că s-a ajuns aici și sper că o va face.

So, adio, Aleea Ianca, o să mai trec să te vad...

În noul apartament... E clar că obișnuința este pe cel vechi. De la poziția patului la locația întrerupătoarelor. Fiecare lucru pe care îl caut trebuie să mă obișnuiesc cu noile poziții și noile circumstanțe.

A fost o perioadă foarte ciudată în care răbdarea mea a fost pusă de nenumărate ori la încercare. În fiecare zi și chiar de mai multe ori pe zi, zugravii care m-au lăsat pe rând ca echipe și evenimentele neprevăzute care au apărut și care au întârziat permanent lucrarea, până la schimbarea ușilor în ultima clipă. Sunt convins că toate au avut o rânduială dumnezeiască, pentru că mi-au arătat puțină mea răbdare și ce ușor este să le spui altora că trebuie să primească toate cu bucurie și să le accepte, iar când îți vine ție rândul să te enervezi, să te superi, să îi judeci pe ceilalți. În ultima săptămână, când totul ar fi putut să fie gata încă de luni, electricianul iar nu a venit, probabil a treia sau a patra oară, zugravul nu a terminat și după aceea până la sfârșitul săptămânii niciunul dintre ei nu a mai venit. Ziua de joi a fost până la urmă haioasă, amândoi au zis că vin, electricianul mi-a dat mesaj pe la ora 12:00, după ce promisese că vine la 10:00 și m-a și sunat că ajunge în jumătate de oră - 40 de minute. Și până la urmă nu a mai venit și nici nu a mai răspuns la telefon. Iar zugravul la fel. Așa că joi și vineri m-am apucat împreună cu vărul meu și am făcut noi cam ce puteam face din ce trebuia să facă cei doi, în așa fel ca sâmbătă să ne putem muta. Sâmbătă trebuia să vină doamna care face curățenie, care trebuia să ajungă în jur de ora 11:00 și până la urmă a venit pe la 1:00, credeam că nu mai vine nici ea. Și uite așa pe la 10:00 și ceva noaptea am reușit să facem o curățenie rezonabilă să aranjăm lucrurile prin dulap și să facem apartamentul locuibil, la nivelul de a merge cu papuci prin casă, nu cu încălțăminte plină de praf. Încă o lecție de răbdare și un exercițiu de a accepta lucrurile din mână lui Dumnezeu și a ne smeri și a vedea cât de neputincioși suntem în fața ispitelor diavolului, pentru că am judecat la greu și m-am mâniat. :(

Vineri dimineață m-am sculat tot cu gândul de a face treabă și organizând în minte lucrurile și am avut așa o străfulgerare cum că iar vreau să fac voia mea și că Dumnezeu le rânduiește întotdeauna așa cum este bine. Și atunci m-am liniștit brusc. Și pot spune că din acea clipă chiar dacă am mai avut ispite, mi-a fost mult mai bine sufletește, fiind mai liniștit cu gândul că voi face doar ceea ce pot și îmi este de folos prin rânduiala lui Dumnezeu.

Asta despre partea lumească și practică a lucrurilor.

Despre starea mea pot spune că a început sau mai curând a continuat să se deterioreze ușor. Nu am o slăbiciune mult mai mare în mână sau corp. Chiar aș

putea spune că am dus bine o perioadă de efort intens de dimineață până seara în fiecare zi. Încep să cred că acel simțământ că mi-a rămas ceva în gât, respectiv niște pastile pe care la un moment dat le-am înghițit mai multe o dată, nu e doar atât și se confirmă partea cu dificultatea de a înghiți. Ar fi puțin ciudat având în vedere că totuși în restul corpului nu simt deteriorări semnificative, ba chiar o creștere de energie la nivelul corpului și de putere, poate și ca urmare a exercițiului constant din ultima vreme.

Sufletește nimic nou major, în continuare mă lupt cu gândurile care îmi împrăștie mintea în toate direcțiile în afara rugăciunii. În general mă apuc de un lucru și plec și mă duc și fac altceva, ceea ce mă caracterizează. Am început să îmi dau seama din ce în ce mai mult, dar încă nu pot stăpâni cum trebuie. Îmi dau seama de puțină noastră credință ca oameni și văd lucrul ăsta cel mai mult la alții. Încerc să aplic cât mai des principiul proiecției, de fapt al retragerii proiecției și să îmi asum că ceea ce judec eu la alții este în primul rând valabil pentru mine.

Săptămâna trecută am vorbit cu câțiva colegi și au fost foarte emoționați, Ceea ce m-a emoționat și pe mine. Îmi dau seama că de foarte multe ori mă gândesc la mine și la boală la cum ar fi dacă cineva ar ști, mă îndreptățesc și mă las ispitit de slava deșartă și deși afară din trup nu se vede mare lucru, mintea mea e plină de basme.

Cea mai mare minune care s-a întâmplat în ultimele săptămâni a fost venirea verișorului meu. Acum vreo două săptămâni m-a sunat brusc că vrea să se lase de băutură. Îl invitase de mai multe ori la mine în speranța să îl pot ajuta, însă atunci nu a vrut. Și de mai multe ori chiar a fugit de acasă deși avea unde să doarmă și ce să mănânce, prefera să vagabondeze pe străzi, ținând mai mult la băutură decât la propria ființă. Și cum aș putea să îi spun altfel decât o mare minune faptului că brusc acum vreo două săptămâni m-a sunat, iar din acea seară nu a mai băut deloc și nu numai atât, mi-a fost cel mai mare ajutor pe tot parcursul lucrărilor și mutării, fiindcă împreună cu el am făcut cea mai mare parte de curățenie, montare de mobilă, aranjarea lucrurilor și chiar lucrări de vopsit curățat și montat. A fost un real ajutor, fără el nu știu ce aș fi făcut. Faptul că s-a lăsat brusc și a venit exact la momentul potrivit nu pot să îl văd decât ca o răsplată a lui Dumnezeu în primul și în primul rând pentru el, pentru că i-a salvat sufletul și i-a dat puterea să lase băutura și în al doilea rând pentru mine, pe care m-a ajutat atât de mult în această perioadă.

Uite așa rânduiești Tu, Dumnezeule, să ne mântuim unii cu ajutorul altora...

Slavă lui Dumnezeu pentru toate și mila Domnului să fie cu noi în toate zilele iar noi să Îl primim spre binele nostru!

11.11.2021

Astăzi am fost la Sfântul Mina și am stat la Sfânta Liturghie. Destul de puțină lume, am stat mai puțin de jumătate de oră la coada. Pe drum mi-am adus aminte de acum ceva mai mulți ani, poate 15, când stăteam la o coadă care înconjura micul cvartal din jurul bisericii pe o grosime consistentă, cred că atunci am stat în jur de șapte ore. Acum poate și mai puțină credință poate și Covid... cert este că am avut o bucurie, ca de obicei și m-am rugat ca Sfântul Mina să asculte rugăciunile mele pentru curățirea sufletului și vindecarea lui, iar dacă va fi cu mila Domnului, și pentru trup.

Aseară tocmai am revenit de la întrunirea cu colegii din management de la Săsăuș, în care am anunțat despre retragerea mea din firmă. Inițial se tot jucau cu subiectele și parcă nimeni nu voia să înceapă, după ce am spus că mă retrag Maria a spus că "E doar atât" și "Se aștepta la ceva mai rău", dar nimeni nu a mai zis nimic altceva, așa încât a rămas doar atât. Înseamnă că așa a fost bine și voia Domnului; acum ce emoții or fi la fiecare, Dumnezeu știe. Eu cred că fiecare a simțit că e ceva mai mult, dar nimeni nu a avut curajul să deschidă acest subiect în afară de ea, la acel nivel.

Am avut trei zile de sărbătoare cu Învierea Domnului de duminică, apoi Sfinții Arhangheli Mihail și Gavril apoi Sfântul Nectarie și a fost un mic maraton cu 7 ore de slujbă și rugăciune în fiecare zi, în mare parte din timp mi-a fugit mintea spre diverse. Am avut în schimb, duminică dacă nu mă înșel, o zi în care rugăciunea a curs frumos și mintea cuminte, am avut atenția către Dumnezeu, în rest a fugit în toate părțile în care a putut ea. De treabă se găsește oricând...

De când am început să spun, am primit și de la colegi îndemnuri să mă liniștesc, nu mă mai stresez cu taskurile și a fost ceva mai bine. Cred că de abia a început procesul de deconectare și sper să fie benefic, cel puțin pentru rugăciune.

În drum spre Săsăuș am vizionat, de fapt am ascultat un discurs ținut de un tip legat de neuroștiințe, privind modul în care duhul și spiritul schimbă materia, și nu materia schimbă materia și de asemenea vorbea despre modul în care luăm trecutul și îl proiectăm în viitor, rămânând astfel în obiceiurile

noastre și ne mirăm că nu se schimbă nimic. M-a motivat foarte mult acel filmuleț pentru rugăciune și pentru ideea că doar rugăciunea și credința te pot mântui și chiar vindeca. A spus-o într-un fel în care nu prea era Hristos pe acolo, dar eu am privit prin prisma experienței mele.

Cu trupul sunt slăbit de câteva zile și mă cam târăsc. Simt cum îmi pierd relativ ușor echilibrul și mi-e mai dificil să îl recuperez dacă mă împiedic sau dacă se întâmplă ceva care necesită mușchii mai mult decât mers simplu. Au fost vreo două persoane în ultimele trei săptămâni care mi-au spus că șchiopătez când merg ceea ce mie nu mi se părea. Dar luând în calcul slăbiciunea pe care am început să o simt în picioare și în restul corpului, mă gândesc că e posibil să fie așa.

Ce mi se pare amuzant și puțin ciudat este că probabil cam toată lumea vede problema mea cu mâna, dar cu excepția a una-două persoane nimeni nu a întrebat nimic. Cred că tuturor ne place să ne ascundem în spatele cireșului și să fugim de veștile mai puțin bune. Sunt câteva persoane care m-au întrebat „Ce faci, toate bune?” și pe mine mă bufnește râsul în sinea mea. Le-am spus și lor că nu știu pe nimeni care să le aibă pe toate bune... În altă ordine de idei, într-un fel chiar sunt toate bune și eu chiar cred că toate sunt de la Dumnezeu spre mântuirea noastră, chiar dacă mi se întâmplă și mie deseori să pierd asta din vedere. Mă gândesc totuși că eu măcar cred asta și știu dacă mă gândesc un pic că așa e. Sunt curios cum simt și cred ei, dincolo de ceea ce spunem.

Mă rog la Domnul pentru mântuirea sufletului meu și al tuturor pentru care mă rog și nădăjduiesc că mila Lui va spăla și păcatele noastre pentru că asta este singura șansă de mântuire. Nimic din ceea ce facem nu poate ca prin puterea noastră să ducă la un asemenea rezultat, în fiecare zi eu fac răul pe care nu îl voiesc așa cum spunea și Sfântul Apostol Pavel.

Slavă Domnului pentru toate și să ne ajute să le primim pe toate cu pace și credință neclintită în Pronia Lui!

14.11.2021

Ieri a fost prima zi în care am reușit să organizez câteva ore petrecute cu Ștefan. Inițial era vorba să vină de vineri seara, dar s-a răzgândit și a venit abia sâmbătă după prânz și a stat până seara. Ne-am jucat jocuri și ne-am uitat la un film, a fost o binecuvântare pentru mine să reușesc să petrec aceste câteva ore cu el.

Aseară pentru azi a venit un îndemn pentru a fi zi de post ca Domnul să ne miluiască și să nu se aprobe obligativitatea certificatului verde în România. Am primit binecuvântare de la părintele să țin post și aseară am avut rugăciune bună.

Azi am fost și la tata la mormânt, că mâine era ziua lui. Cu această ocazie mi-a mai spus cineva că șchiopăt de piciorul drept. Într-adevăr, mă simt slăbit cu slăbiciune generalizată în tot corpul și în picioare am momente de câteva ori pe zi când simt că mi se frâng ușor genunchii. Domnul să ne miluiască pe toți și în primul rând îmi doresc mântuirea tuturor celor cărora le-am greșit sau pe care i-am smintit și a celor care m-au ajutat, m-au iubit, binefăcători, prieteni, colegi, neamuri, fini, nași, toți cei de la care am putut să învăț ceva și care m-au ajutat să îmi vad patimile și să mă smeresc, fie că au vrut, fie că nu, fie că au știut, fie că nu.

Vărul meu cu minunea, se pare că a ținut nu trei zile, dar vreo trei săptămâni, întrucât constat că s-a apucat din nou de băut. Fuge unde și-a făcut veacul înainte, i se pare că nu știe nimeni, ca struțul care bagă capul în pământ, și își vede de patima lui. Și el m-a învățat multe, că îmi dau seama că așa suntem toți. De la el am învățat multe despre mine, retrăgându-mi proiecțiile și judecățile pe care le fac asupra lui și dându-mi seama că eu sunt cel dintâi. La mine băutura e înlocuită cu judecata aproapelui, în rest totul e la fel.

Îi văd pe oameni cum se vaccinează. Unii au de ales, unii nu. Unii sunt dispuși să plătească un preț, alții nu. Și văzând restricțiile și asemănarea cu sintagma "nu veți mai putea cumpăra și vinde", simt că se apropie momentul în care vom fi puși în fața unei alegeri mult mai presus decât a fi sau a nu fi vaccinat. Probabil se apropie chiar sfârșitul lumii. Și tot cum a zis Domnul, oamenii ascultă, dar nu aud, privesc, dar nu văd, aud și nu înțeleg. Multă vreme am căutat să le arăt și să îi învăț și mi-am dat seama că nu aceasta este calea, pentru că nimeni, sau aproape nimeni, nu ascultă de ceea ce spui. Fiecare are o cale din care doar Domnul îl poate scoate. Probabil e învărtoșarea inimii. Am un coleg care încă mai strigă la ceilalți în ceea ce privește vaccinul, are și el o luptă de dus cu exteriorul, ca mulți alții dintre noi și se manifestă sub această formă. Unii tac, unii îl iau la mișto, alții mai întreabă câte ceva, dar nu am văzut sau auzit pe nimeni care să ia în serios ceea ce spune într-adevăr, dacă nu are deja acea convingere. Fiecare om vede și aude absolut doar ce vrea el.

Doamne fie-Ți milă de noi păcătoșii și ne miluiește, pe mine, pe familia mea, neamul românesc și tot neamul omenesc cel înrobitor de patimi!

27.11.2021

De acum 10 zile m-am simțit foarte bine. Foarte probabil este de la acupunctură, cred că oamenii aceia au găsit o schemă prin mila lui Dumnezeu care are un efect foarte bun. Și am avut mai multă putere decât de obicei, chiar și degetul arătător de la mâna dreaptă, am avut momente în care l-am ținut aproape drept. E adevărat că mâna dreaptă este în continuare foarte slabă și fără vlagă, dar rămân totuși 10 zile excelente din punct de vedere fizic, comparativ cu restul.

Rezultatul acesta a venit oarecum pe un fond de rugăciune pentru sănătate, pentru că în urma discuției cu părintele, mi-am dat seama că e mai bine să ascult și să mă rog totuși pentru sănătate. De asemenea, am ascultat și un videoclip foarte interesant în care un om de știință încearcă să explice în limbaj fără Dumnezeu ceea ce a lăsat Dumnezeu pe pământ și anume o capacitate extraordinară a omului de a se conecta cu El. Doctorul acela a scanat creierul și inima unor oameni care făceau meditație după modelul oriental și spun că prin deconectare și eliberarea minții se dobândește o pace care te unește cu Dumnezeu. Acum eu am oarece îndoieli în această privință, pentru că asta presupune că omul prin simpla sa voință și putere se poate conecta cu ceea ce el numește divinitate. Ori eu știu de la Sfinții Părinți că totul se întâmplă prin mila lui Dumnezeu și nu prin puterea omului. Oricum în acel videoclip de pe YouTube am găsit ceva care pentru mine este mai interesant și anume un îndemn la schimbare cu adevărat, pentru că repetând ceea ce facem în fiecare zi, perpetuăm trecutul și îl transformăm în viitor. Iar asta pentru mine a fost un lucru revelator și m-a ajutat inclusiv să schimb niște decizii în ultima vreme. Momentan mai mici, dar pas cu pas nădăjduiesc să pot să îmi înving obișnuințele și să creez noi trasee neuronale care să mă sprijine în dobândirea Liniștii.

Mintea este într-o continuă efervescență și principala mea misiune în perioada următoare este să reușesc să o educ și să o strunesc astfel încât să își îndrepte puterile către inima și către Dumnezeu.

Cu mulțumire pentru toate voi lupta în continuare pentru înfrângerea patimilor, rugăciune, mântuire și toate cele care sunt de folos.

Doamne, miluiește!

28.11.2021

Ziua în care a trecut la Domnul Părintele Arsenie.

Astăzi am fost la Drăgănescu la Sfânta Liturghie și m-am bucurat că am putut fi acolo de ziua pomenirii lui. A fost o zi minunată de la cap până la coadă, pentru că la Sfânta Liturghie a fost soare și o vreme superbă și, deși am plecat la 5 grade de dimineață, când am plecat înapoi spre casă erau 19 grade. Apoi ne-am bucurat pentru că Domnul a rânduit ca la plecare să fie un bătrânel care ne-a întrebat dacă mergem la București și ne-am înghesuit un pic (eram cu vărul meu) și l-am luat și culmea este că locuia chiar lângă noi la Dristor, așa că am putut să-l ducem până acasă. Chiar glumea când a coborât, spunând că doar că nu l-am dus până în pat. Am aflat că l-a și cunoscut pe părintele Arsenie. Apoi am ascultat o emisiune despre părintele Arsenie cu Înaltpreasfințitul Laurențiu și am aflat lucruri frumoase și noi.

Dar cea mai mare bucurie a fost după ce am dormit două ore și ceva, la trezire eram cam crispat înfrigurat și tulburat, însă după ceva rugăciune a venit o liniște și am putut să mă rog în pace mai mult de două ore și m-am liniștit profund și această pace și liniște a durat toată seara până acum când merg spre culcare.

Cred că este un dar de la Domnul pentru rugăciunile preacuratei Maicii Sale și ale părintelui Arsenie.

Slavă Domnului pentru toate!

05.12.2021

S-a încheiat o săptămână grea, din punct de vedere sufletesc.

Luni am făcut curățenie și am mai montat niște prize, pentru că marți de Sfântul Andrei și de ziua pomenirii mamei am făcut sfeștanie acasă, la noul apartament.

Asta a fost cu treabă de zi cu zi ca și până atunci, cu ceva muncă luni de dimineață până seara, iar marți Sfânta Liturghie și acest eveniment de sfințire pe care îl așteptam de mult.

Partea dificilă a apărut după sfeștanie. De fapt niște cornițe am văzut încă dinainte, pentru că înainte să intre preotul în casă a căzut pe jos niște mir sub forma a două sticlute mici și s-a spart, ceea ce e totuși un păcat, fiind sfințit. Apoi imediat după a mai căzut pe jos și niște anafură și când încercam să iau

un șervețel să șterg am descoperit cu stupeoare că avea anafură în el. Slujba a fost frumoasă și sper că și utilă. E drept că primele aparențe de după, adică în acea zi și în următoarele zile nu păreau, dar eu știu că totdeauna Dumnezeu îmi vrea binele.

După slujbă am dat o fugă la cimitir la mama, fiind chiar ziua adormirii ei. Și după un pic de odihnă am făcut ceea ce îmi propusesem mai demult, adică să despachetez singura cutie care mai rămăsese după mutare: cea cu amintiri.

Încă de la prima poză am fost izbit de un sentiment de furie oarecum inexplicabil, văzând o poză cu câteva luni înainte să moară tata, de ziua Dianei, la Popești, în care îi țineam cu un braț pe mama și cu un braț pe tata, în ultima poză împreună. Nu pot explica foarte limpede de unde a provenit acea furie, însă după ce am dezgropat și alte amintiri, atât atunci pe 30, cât și a doua zi pe data de 1 decembrie fiind liberă și eu umblând în continuare în cutiuța cu pricina, am dezgropat multe amintiri. Duioase, dureroase, frumoase, păcătoase. Iată cum aceeași amintire poate declanșa mai multe sentimente. Și am simțit și o furie teribilă, probabil de la rana mea de nedreptate. Nevoie de dragoste, de a fi iubit, probabil de la cele câteva povești de dragoste care s-au terminat cu durere. Sau mai bine zis au fost înfundate acolo în adâncul sufletului, acoperite cu o aparență de mătase multicoloră, ca și cum erau rezolvate, nefiind trăite însă cu adevărat ca durere. Rușine, pentru ca am întinat darurile pe care Dumnezeu mi le-a pus înainte. Recunoștința prea puțină, pentru câtă dragoste mi-a dat Dumnezeu prin oameni. Stupeoare, pentru cât de strâns legat eram de mama și ea de mine.

Nu știu dacă aceste emoții sunt trăite complet acum, dar am avut vreo două trei zile în care cu greu mă puteam concentra, amintindu-mi și răscolindu-mi "Ce ar fi fost dacă", "deci am făcut așa" "ia uite și asta, uitasem", dar mai ales văzând, nu cred că la adevărata intensitate, păcatele și desfrânările din tinerețe, multe dintre ele lăsate undeva într-o gară, plecând către o altă destinație întotdeauna.

În paralel și vărul s-a dus de acasă și a băut în fiecare zi. Încercări, după sfințire. Vineri noapte, spre sâmbătă, m-am trezit pe la 4 și n-am mai adormit câteva ore, perpelindu-mă din greu. Fără să mă pot ruga, simțind împotrivire puternică în mine și aducându-mi aminte păcatele.

Și uite așa, după două trei zile de șmotru, mi-am dat seama că pentru păcatele mele sunt toate acestea și, realizând acest lucru, ușor, ușor am început să mă liniștesc, gândindu-mă ca acesta este doar un crâmpoi din tot Iadul pe care l-aș putea suferi dacă ar fi să ispășesc păcatele respective. L-am rugat pe

Bunul Dumnezeu să nu lase asupra celor pe care i-am smintit păcatele și să mi le ierte și să ne miluiască după Marea Sa Dragoste. Acum sunt mai bine și mai liniștit. Am ales ca astăzi fiind duminică și mâine fiind Sfântul Nicolae, să nu mă împărtășesc, până nu voi mărturisi părintelui toate câte au fost.

Ca să fie treaba treabă, zilele acelea am primit și o scriere din viața unui sfânt în care se vorbea despre vămile văzduhului și când am văzut ce e acolo m-am îngrozit și mai tare.

Trupul are o slăbiciune în continuare. Nu am așa siguranță în picioare, mai ales la mișcări ciudate, îmi mai pierd din când în când echilibrul, dar Slavă Domnului, situația este staționară de 2 săptămâni și asta este un mare lucru. Înțeleg că asta e cel mai bun lucru în această boală, să nu progreseze. Bine, prin voia lui Dumnezeu se poate orice, dar la ce am primit ca învățătură în ultimele zile, dacă mă mântuiește e suficient, oricum nu merit nici atât.

Domnul să ne ierte și să ne miluiască pe toți! Că numai prin dragostea Lui putem izbândi și prin nimic din ceea ce facem noi...

P.S. Cred ca și aceasta a fost spre îndreptarea mea, căci eu voiam pace fără să trec prin Cruce, fără să îmi simt păcatele, și asta cred că a fost o ispită, ruptă de Sfeștanie. Și iar s-a întors sensul, de unde păreau ghinioane cele întâmplare, cu durere, iată că Domnul a rânduit în chip minunat spre folos. Sau așa sper eu... că plăcerea nu e spre bine, și durerea nu e spre rău, ci toate sunt bine dacă primim din mâna Tatălui Ceresc, căci știe mai bine decât noi ce ne e spre folos.

15.12.2021

În ultimele zile, adică aproape o săptămână, am fost la Săsăuș. Mă simțeam bine în continuare după ședințele de acupunctură. În noaptea de vineri spre sâmbătă chiar m-am aventurat puțin și am fost și la slujba de noapte, pentru că fiind sâmbătă am putut să mă scol mai târziu și să fiu mai relaxat ca program și a fost tare frumos.

La Săsăuș era destul de frig afară, în jur de 0 grade, umed și rece. În cameră era bine, chiar prea cald noaptea. Duminică după Sfânta Liturghie a ieșit puțin soarele și s-a luminat și am dat o plimbare prin împrejurimi până înspre mănăstire, iar la un moment dat am luat-o peste deal și am dat de niște garduri care păreau a fi electrificate pentru vite și când am vrut să sar unul din ele, cu mișcare de foarfecă, din mândrie sau din nebunia mea de a încerca o mișcare destul de abruptă pentru mine în situația de față, am făcut „buf”, neputându-mi susține greutatea cu mâna și căzând cu ea sub coastă, așa că am primit o fisură

de coastă de toată frumusețea și după aceea nu prea am mai dormit bine în nici o noapte.

Atunci a fost momentul din care ispitele au năvălit una după alta. Când ne-am întors acasă am găsit cățelul nostru năzdrăvan ca și mine mâncând ceva cu o mare poftă. După o privire mai atentă mi-am dat seama că era un pui de la vecini. Deci el s-a dus în curtea de vizavi, a luat un pui, a fugit cu el în gură și acum îl devora cu sălbăticie. După câteva bețe a fugit și sper că a înțeles ce am vrut să explic. Când m-am întors la pui, cățelușul cel mic se înfrupta cu ardoare din rămășițe, pentru că până atunci cel mare nu îl lăsa deloc să se apropie. La cel mic nu am avut așa succes, pentru că îi dădeam cu bățul în el și nu schița absolut niciun gest, mâncând în continuare din pui. Țsta a fost un moment aproape hazliu.

Cum spuneam, nopțile au fost mai zbuciumate și brusc după acel moment mi-a scăzut puterea în mână destul de abrupt, abia mai puteam apuca anumite obiecte, iar telefonul meu a scăpat din mână de câteva ori. După aceea nopțile spuneam că au fost mai lungi, pentru că nu prea am dormit, iar într-una din ele am avut iarăși o stare de neliniște și agitație. Dar pe care totuși o văd ca un semn bun, pentru că am fost în contact cu adâncul a ceea ce simt, mi-am văzut cumva neliniștile și mi-am mai exteriorizat din trăiri.

Apoi în ziua următoare l-am scăpat pe vărul meu la o sticlă de vin, după ce stătuse săracul două ore în frig și a avut un moment de sinceritate în care a mărturisit niște trăiri la rândul lui și am avut ocazia să văd iarăși cum aparențele pot înșela. Acum, după ultima ședință de acupunctură, mi-am mai revenit puțin și sper ca lucrurile să se așeze.

Cum spuneam, am convingerea că Dumnezeu le rânduiește spre binele nostru de fiecare dată.

Slavă Domnului pentru toate!

19.12.2021

Astăzi am fost la Sfânta Liturghie un pic mai departe, am mers pe jos dus-întors cam 2 ore și cred că a prins bine, că am fost destul de prezent la slujbă și rugăciune. Deși a fost o zi senină, a fost mai frig ca zilele trecute, chiar am văzut brumă serioasă pe mașini.

Când am ajuns acasă, eram destul de înfrigurat totuși, mai ales la mâini, și am ascultat în timpul mesei colindele mele preferate de care mi-am adus aminte, pentru că unul din ele a fost cântat la biserică și mi-a prins bine din punct de vedere sufletesc.

Astăzi ar fi trebuit să mă văd cu Ștefan, să vină pe la mine. Dimineață când m-am sculat eram destul de obosit și la fel am simțit oboseală și după Sfânta Liturghie și mă gândeam când mai am timp să mă odihnesc, pentru că zilele următoare ar trebui să o ajut pe Amalia să se mute înainte de Crăciun, împreună cu copiii și îmi doresc să îi sprijin. Eu sunt cam obosit și când am ieșit de la Sfânta Liturghie am văzut mesaj că Ștefan nu se simte bine și nu ne mai vedem. Cu un ochi am plâns și cu unul m-am bucurat, pe de o parte pentru că nu știu când mai am timp să îl văd și pe de alta că mă pot odihni. Zilele acestea am fost singur acasă și într-un fel am avut ceva mai multă odihnă și din acest punct de vedere. Așa că și astăzi am putut să fiu lejer din toate perspectivele și să îmi pun colinde să ascult.

Cel care mă răvășește de fiecare dată și îmi aduce aminte de jertfa lui Hristos și de nesimțirea mea și a noastră ca neam este cel cântat de părintele Teofil

<https://youtu.be/4sWA9-7HjDI>



Ca de obicei mi-au dat lacrimile și l-am ascultat de mai multe ori.

Când îmi dau seama cum L-am lăsat afară în frig, în câte feluri, de câte ori, și El tot vine... câtă dragoste! Cine aude cu adevărat chemarea? Cine își dă confortul lui pentru aproapele, pentru Hristos? Câți sunt? Câți mai sunt... Domnul știe! Și rânduiește mântuire pentru fiecare, din puținul pe care îl dăm fiecare. Că suferim o boală, că iubim pe cineva, că suferim o jignire, o neputință, că dam o ceapă pomană... mare e mila Lui...

Uneori mă gândesc că sunt singur și oamenii pe de o parte nu știu, pe de altă parte și cei care știu, parcă nu vor să știe mai multe și apoi îmi dau seama că nici eu nu știu mai nimic despre greutățile nimănui, nici măcar ale celor apropiați. Iată, așa cred că suntem toți, dintre care cel dintâi sunt eu...

...

Apoi a urmat un somn profund, de vreo oră și jumătate, după care am mai stat o oră și ceva în pat, odihnindu-mă în special fizic, pentru că mintea nu prea se așeza la rugăciune și a zburdat într-o stare de semi trezie.

În ultima vreme, ca și acum trei zile, am reușit să intru mai mult în contact cu mine însumi și am simțit o agitație haotică a gândurilor, neliniște în corp, am avut din nou mici convulsii și în general o stare de apăsare. Mă gândesc că după atâția ani de păcat trebuie să sufăr și eu ceva, așa încât stau cuminte și pun înaintea lui Hristos toate trăirile mele. Nu mai fac ca în trecut, încercând să mă liniștesc singur, ci le pun înaintea Lui, ca prin mila Sa să mă curățească și să mă liniștesc cu adevărat.

Abia m-am sculat din pat și mâna este slăbită, că abia mai apuc lucruri. Degetul nu prea se mai îndreaptă și mă simt slăbit ca stare generală. Și cu starea asta vine și psihicul, sau invers, nu îmi dau seama prea bine.

Am perioade în care îmi vine să mă bag în pat și să nu mă mai ridic. O fi din cauza oboselii, nu îmi dau seama, dar e o oboseală în tot corpul care mă îmbie și cu care mă lupt în fiecare zi, făcând exerciții și mișcare cât mai multă.

Văd și aud în jurul meu suferințele și tragediile oamenilor sănătoși fizic și stau și mă întreb de ce suntem atât de tăntălăi și în loc să ne întoarcem la Hristos, simplu și de mare ajutor, stăm ca nebunii în ciorba suferinței noastre, acră, amară și puturoasă ca o zeamă de varză coclită. Cred că nu am învățat nimic din Pilda fiului risipitor, auzim pilda, însă nu înțelegem și cu atât mai puțin să o trăim. Chemarea lui Hristos, Care Se coboară și Se naște în fiecare an și învie în fiecare duminică și la fiecare Sfântă Liturghie, este un mesaj care nu ajunge la inima noastră. O exprimă foarte bine colindul pomenit mai devreme.

Poate după ceva mâncare și mișcare o să fiu puțin mai vioi.

Uneori îmi este foarte dificil văzând suferința omenească în general și a unor oameni în particular și cu câtă îndărătnicie țin cu dinții și nu se lasă salvați de Hristos. Și uneori îmi dau seama că și eu fac la fel și atunci mai încerc să mă desprind puțin din încheștarea față de patimi și păcat. Cam așa este parcursul meu din ultimii ani, văzând la alții și întorcând proiecția asupra mea. Acest lucru m-a ajutat foarte mult să mă înțeleg și să fac schimbări în ceea ce mă privește pe mine însumi.

Acum văd foarte pregnant mândria mea și a altora, manifestată ca furie și împotrivire asupra celor din jur, setea asta de a judeca, de a avea dreptate, de

a-i face pe alții să facă precum cred eu, de a-i „învăța”. Cât de bezmetici suntem, crezând că noi putem judeca, evalua și emite pretenții de a avea dreptate în fața lui Dumnezeu. Cine ne poate salva din această iluzie? Ce nebulie, a ajuns făptura să judece Făcătorul, neștiind toate câte le-a dat Dumnezeu fiecăruia și de ce.

Apoi slava deșartă și egoismul, iubirea de sine, care ne fac să vrem, să cerem în continuu, în loc să mulțumim, să fim recunoscători și să ne smerim în fața Domnului... De la farduri, unghii, mobilă, televizoare, mașini, până la poziții sociale, apreciere, toate ne atrag în această capcană fără fund a slavei deșarte, care fură toate realizările noastre, atât de mici cât sunt ele...

Câtă răbdare are Hristos cu noi... O, Doamne!

Hristos Se naște, slăviți L!

P.S. Doar ce mă gândeam mai devreme că am avut mai multe momente în care nu mai puteam și apoi Dumnezeu prin ceva sau cineva mi-a dat un ajutor să trec și, în plus față de acest gând care mi-a venit, a sunat Ștefan să mă duc să îl ajut să învețe la fizică. Ca să vezi cum lucrează Domnul...

Doamne, fie Voia Ta că noi nici nu știm ce să îți cerem spre binele nostru cu adevărat.

29.12.2021

Astăzi urmează întâlnirea în care să le spun copiilor despre boală. Încerc să rămân conectat în acest timp la emoții și la gânduri. Nu este foarte ușor. Nu am o dificultate majoră de o natură anume, doar că am încercat să fac ceva rugăciune și am tremurat destul de serios. E drept că înainte făcusem duș și mă lua puțin cu frig, dar nu era genul de tremurat de la frig.

Am recitit scrisoarea către ei și așa cum e mi se pare destul de completă, dar am convenit să nu le spunem încă și despre final, așa încât va trebui să fac puțină improvizație și să omit momentan anumite aspecte.

Sper ca emoțiile să nu mă copleșească și să reușesc să fiu destul de adunat în discuție. E clar că este momentul, pentru că abia mai țin lingura în mână.

Zilele Nașterii Domnului au fost cu destul de multă pace, dar și cu o noapte sau două de nesomn, care m-au dat peste cap. Abia zilele acestea am reușit să recuperez poate complet și m-am simțit mai odihnit.

Doamne, miluiește-ne și învață-ne să facem voia Ta.

[...].

Mă simt cumva ca în filmul Matrix, când Neo s-a trezit din somn și a văzut în jurul lui acea masă de oameni, prizonieri ai propriilor gânduri și patimi. Bănuiesc ca puțini vor scăpa din acea capcană. Însă de asemenea bănuiesc că mila Domnului este mai mare decât neputința omenească și singura cale spre mântuire.

Doamne miluiește!

2022

02.01.2022

Ziua Sfântului Serafim de Sarov. După o noapte de pomină, în care nu am dormit primele câteva ore, mă învârtam pe toate părțile de ziceai că sunt rotisor. Am avut probabil o excitație nervoasă, ori de la stomac, am mâncat niște unt cam vechi, ori de la medicamente, nu știu, cert este că pe la două și ceva noaptea m-am ridicat din pat și nu puteam să dorm. Am citit rugăciunile de împărtășanie și doar în felul ăsta m-am liniștit.

Deci doar după aproape o oră, într-un mod destul de brusc și de neobișnuit, mi se opri tremuratul și am reușit să dorm câteva ore. Dimineată mă așteptam să fiu obosit, însă iarăși în mod minunat am fost foarte proaspăt și la minte și la trup. A fost o zi superbă, cu 10 grade, cu soare și am făcut o scurtă plimbare după Sfânta Liturghie și am privit Făgărașii, care sunt o priveliște frumoasă întotdeauna.

Dăm Slavă lui Dumnezeu pentru toate și constat pe zi ce trece cum se întâmplă mici minuni pe drumul meu, pe care merg tot înainte. Mă rog să fie voia Domnului în toate și să mă învețe și să mă ajute și pe mine să accept tot ce îmi dă. Faceți pace și liniște în suflet, e singura cale spre odihnă sufletească. Următorul pas în această direcție este o spovedanie generală, pentru că îmi aduc aminte o grămadă de păcate pe care le-am făcut și îmi dau seama de ele abia acum și nu sunt sigur că le-am mărturisit. Și atunci părintele m-a îndemnat să fac așa ceva și sper să fie spre liniște și poate, de ce nu, un pas spre sănătatea trupească, cu voia Domnului.

Doamne miluiește!

04.01.2022

Azi este o zi foarte importantă pentru mine. Am făcut o spovedanie generală, prin care am căutat să aflu și să mărturisesc toate păcatele pe care le-am făcut în viața mea, pentru a fi sigur că nu scapă vreunul din neștiință sau neînțelegându-l ca atare.

Astăzi este și ziua în care a trecut la Domnul tatăl meu acum 18 ani (poate e o maturizare) și sper ca această coincidență să aducă și în sufletul meu iertarea completă față de el, pentru a mă putea împăca sufletește și cu mine însumi.

Tocmai am spovedit superstițiile, însă nu pot să nu remarc o altă mică Minune a Domnului. Când am ajuns la mănăstire la ora 4:00, înainte de slujbă, am stat un minut până să deschidă biserica. Cerul era complet senin și plin de stele. Uitându-mă la el cu admirație, am văzut chiar unde priveam eu, pentru o clipă, o stea căzătoare foarte luminoasă. Părintele zice că sunt multe noaptea și într-adevăr, când am bătut clopotul peste câteva minute, am mai văzut două mai subțiri și mai mici. Poate prima pe care am văzut o, fiind oricum un fenomen foarte rar pentru mine și deosebit, este totuși un semn de împăcare cu tata.

Ieri a fost o zi foarte frumoasă, pentru că am mers pe munte într-un traseu nu foarte lung, dar destul de ambițios. Au fost priveliști frumoase, am făcut mișcare, dar mai ales a fost prilej de rugăciune binevenită înainte de un astfel de moment, precum cel al spovedaniei. Aseară după ce am venit, deși eram cam obosit și somnoros, am fost la slujbă, am mai trebăluit diverse pe calculator. La urmă (era trecut de 22:30 și urma să mă scol la 3:30) am stat în cumpănă dacă să îmi fac temele și pentru ultima parte din îndreptarul de spovedanie sau să las pentru a doua zi, adică azi, știind că spovedania va fi seara. Însă Domnul a rânduit în așa fel încât am stat aseară mai târziu, deși asta a însemnat mai puțin somn, adică vreo patru ore și am pregătit spovedania. Și iată că atunci când am ajuns dimineață la slujbă, părintele mi-a spus că vom sta de vorbă imediat după slujbă. Și iată că ora aproximativă la care tata a trecut la Domnul a fost fie în timpul slujbei de dimineață, fie la începutul spovedaniei mele. De asemenea m-am bucurat că la slujbă au fost pomeniți cei adormiți. Micile minuni ale Domnului...

Am ajuns acasă pe la 8:30 dimineață, am dat drumul la câini și le-am dat de mâncare, m-am jucat puțin cu ei și acum urmează să trag un pui de somn.

Este o vreme ca de primăvară, cu soare, cer senin. Zilele trecute au fost 10 grade, iar astăzi dimineață la ora 4:00 erau 5 grade, adică destul de cald, iar dimineață când am plecat spre casă de la mănăstire, pe la 8:30 erau minus 1, într-un mod ciudat era mai frig decât în miezul nopții.

Slavă Domnului pentru toate, acum și pururea și în vecii vecilor!

Amin!

11.01.2022

Și iată că au dispărut acele zvâcniri pe care le mai aveam în momentele de relaxare și rugăciune. Mila Domnului, probabil în urma spovedaniei [...]

Cum spuneam, mă uit în jur și văd foarte multă suferință. Mai ales în ultimele săptămâni, am simțit mult mai mult acest lucru la oamenii din jurul meu. Mă uit, văd cum suferă, cum nu acceptă, nu caută pe Domnul sau nu își schimbă obișnuințele și cum suferă profund. Caragiale, săracu, ne-a spus; Einstein, la fel; Hristos!!!... Dar noi oamenii suntem atât de îndărătnici, de prinși în mrejele diavolului, că nu vedem, nu auzim, suferim în propriul nostru suc, exact ca în matrix, ne hrănim ego-ul și patimile cu propria suferință. Jalnic...

Nu că eu am scăpat... poate m-a miluit Domnul și am înțeles ceva, am primit ceva mai multa putere... Dar sunt la fel.

Chiar acum mi se pare mai ușoară crucea mea decât a multora. Vedem mai târziu ce va fi. Cert e că toți căutăm plăcerea și să ne fie ușor, dar exact asta e capcana! Crucea e calea și nu e niciodată ușoară!

O, Doamne, deschide-ne nouă ochii inimii!

Am decis să lupt cu patima judecării altora. Mă pedepsesc când judec pe cineva. O palmă, mă ciupest, mușc limba, ceva să simt, să mă trezesc din nesimțirea care mă copleșește. Cu mândria, mânia, altele, mai încolo, că nu pot cu toate odată.

Lupt cu gândurile mele. Să pot să mă fac mic și să Îl las pe Hristos să crească în mine, cum a făcut Sf. Ioan Botezătorul. Asta e calea către Domnul.

Mare ești, Doamne, și minunate sunt lucrurile tale și nici un cuvânt nu este îndeajuns spre lauda minunilor Tale!

20.01.2022

A trecut o săptămână plină de evenimente.

Printre cele mai importante pentru mine sunt faptul că mi-a slăbit destul de accentuat mâna dreaptă și mai ales faptul că am început să simt și în stânga slăbiciune și să nu mai pot face anumite lucruri, cum ar fi să desfac dopul unei sticle care e mai strâns. De asemenea, a început să se simtă parcă un pic mai tare și în picioare slăbiciunea. A fost așa, parcă, o alunecare de câteva grade în slăbiciune, pe fondul unui somn ceva mai superficial, pe care eu l-am pus pe seama acelor medicamente americane, care îmi dau foarte multă energie. Am avut nopți în care nu am dormit foarte mult și totuși m-am trezit energic, în sensul de poftă de viață și de mișcare, chiar dacă pe fondul acestei scăderi de putere. Adică nu am simțit atât de mult lipsa acupuncturii în energia vitală, cât am simțit pofta de viață și de a face lucruri.

Un alt eveniment important a fost faptul că am avut o consultație la doctorul care face terapie cu albine și lipitori și care, în mod paradoxal pe fondul acestei slăbiciuni și al unei presiuni psihologice pentru mine, pe fondul întrezăririi momentului când nu o să mai pot merge sau ține lucrurile în mână, mi-a dat o speranță. Dânsul a spus că se poate trata această boală și nu numai atât, a fost primul doctor, în afară de cei doi călugări, care a spus că se poate și reveni, adică recăpăta capacitatea fiziologică de mișcare, nu doar să încetinești boala. O să încep probabil de luni această terapie și el mi-a mai recomandat și ceva cu laser și frecvență, încă două aparate cu care să fac tratament. Pe primul loc însă nu a pus nici laser, nici terapia cu albine, ci a pus o carte pe care mi-a sugerat să o citesc și pe care am început-o, despre terapia minții, a minții viciate de obiceiuri și credințe negative impregnate în subconștient, care el spune, adică autorul, că vindecă majoritatea bolilor care sunt psihosomatice. Nu am mai găsit în română cartea și am găsit în engleză un PDF, însă este destul de greu de citit, pentru ca are termeni pe care nu îi cunosc. Nu neapărat medicali, cât folosește un limbaj mai sofisticat și am parcurs un sfert din ea, deși o am de aproape o săptămână.

Acum sunt în spital la Balotești, la doctorul neurofiziolog pe care mi l-a recomandat o altă doctoriță, care mi-a făcut din nou investigații și ceva stimulări electrice și magnetice pentru mâini și picioare. Tot dânsul mi-a făcut acel scor care se face pentru bolnavii de SLA și a ieșit 39 din 49-50 sau cât e maxim. În general am luat 4 din 5 pe partea dreaptă, iar la mână și deget am luat un 1 sau un 2. Am avut șansa să stau într-o cameră singur de ieri până azi

și a fost bine și în liniște. Inițial eram în cameră cu încă doi băieți și televizorul la care se uitau mă bruia, nu mă puteam concentra nici la citit, nici la altceva.

Acestea fiind zise, trag un pic mai mult de picioarele mele ca să merg înainte, dar asta voi face până în ultima clipă, cu nădejdea permanentă că Dumnezeu știe și va rândui ce e bine, atât pentru mine cât și pentru noi toți. Măcar să vrem noi să Îl ascultăm.

Doamne miluiește!

02.02.2022

A trecut ceva vreme de când nu am mai scris... Mă rog, scris e un fel de a spune, pentru că de fapt dictez, că dacă ar trebui să scriu, cum scriu acum ar dura foarte mult.

După ieșirea din spital nu pare că am obținut mare lucru, în sensul de recomandări sau sfaturi. Se confirmă diagnosticul și cam atât. Există un medicament omologat, pe care mi l-a recomandat din nou și de care știam.

Am avut o bucurie nesperată de a sta o seară împreună cu Ștefan. A venit prima oară să stea peste noapte la mine. Ne-am uitat la un film, am început un puzzle și cam atât, dar a fost un început bun. Surpriza a venit după o zi, când am aflat că a ieșit pozitiv testul lui covid și în același timp aveam și eu simptome. Se pare că am avut simptome concomitent și eu și el. În fine, cert este că a început o mică distracție pe această temă, care iată, mă ține în casă de o săptămână. A fost interesant că primele două zile testele rapide au ieșit negative și era să plec la Săsaus, dar în ultima zi am făcut un test PCR la spitalul Babeș, care a ieșit pozitiv și m-a liniștit, așa că mă tratez cu cele necesare, conform indicațiilor Mioarei, și acum sunt bine, pe final de tratament.

Am făcut ceva curățenie zilele acestea prin calculator și cred că mă apropii de final. Săptămâna viitoare urmează să le spun și colegilor din management diagnosticul, iar pe data de 16 vom avea o depunere la o licitație mai importantă la care a rămas că îi ajut. Așa că sper și aștept cu nerăbdare ca peste vreo două săptămâni să mă desprind definitiv de activitatea în Integrisoft și de grijile aferente.

Astăzi a venit la mine vărul meu, cu piciorul rupt. Se pare că Dumnezeu a găsit o cale totuși ca să îl mai liniștească, pentru că de vorbă bună noi oamenii nu prea știm să ascultăm, și aici mă includ în primul rând pe mine.

Am avut stări ciudate zilele acestea, în sensul de agitație și chiar un pic din acele zvâcniri, dar la un nivel destul de mic. Probabil și pe fondul faptului că duminica trecută am citit din caietele pe care îmi scria tata, într-o perioadă destul de relevantă pentru tinerețea mea și divorțul lor. Interesante informații, care mi-au răscolit puțin gândurile pe de o parte și circumstanțe atenuante pentru modul în care el a înțeles să procedeze în relația cu mine și cu mama. Și înainte și după aceea, am avut acel tip de momente de agitație și de neliniște, fără să mă pot ruga cu mintea limpede. O perioadă care m-a încercat un pic din punct de vedere emoțional și mental.

Acum, pe partea de boală, tot așa simptome, continuare a deteriorării și în picioare și în mâna stângă. Deja, ca să fac o glumă, mâna stângă parcă a început să alerge să o prindă pe dreapta din urmă. Oricum pare că într-un timp destul de scurt voi avea nevoie de ajutor pentru anumite lucruri, măcar pentru a desface borcane, dacă nu și altele. În fine, era de așteptat, vom vedea ce va fi, mila Domnului.

În mod paradoxal, sau poate ca să mă smeresc, în ultima vreme am căzut foarte ușor în patima judecății altora, în slava deșartă și în îndreptățirea de sine. Ego-ul meu a dus o luptă crâncenă cu mine și cu toți ceilalți în mintea mea pentru a dovedi că are dreptate, că toți ceilalți greșesc, că ar trebui să facă precum spun eu și că ei sunt așa și pe dincolo. Foarte interesant cum eu, care îi judec pe alții pentru asta, fac chiar eu lucrul ăla și asta se explică probabil prin niște mecanisme adânc impregnate în sufletele noastre de diavolul ca să stârnească împotrivire, ceartă și dezbinare. Și uite așa ne batem singuri și ne atacăm unii pe alții, fără să mai avem nevoie de draci, ne jucăm cu mingiuța pe care ne-o aruncă ei.

Doamne ajută-ne să reușim să scăpăm din această capcană și mântuiește-ne!

08.02.2022

Ieri am fost la terapia cu lipitori și una din găurele nu voia să se închidă. Prima oară a curs până să ies din cabinet, apoi am schimbat pansamentul probabil de vreo cinci șase ori și de fiecare dată era cu sânge destul, uneori și închegat.

Urma să îl iau pe Ștefan de la scrimă și să doarmă la noi, pentru a merge a doua zi la școală. Mă întrebam dacă să îl mai iau la noi sau să renunț și iată minunea pe care a făcut-o Dumnezeu, că după ce am schimbat pansamentul ultima oară, atunci când am venit cu el acasă, nu a mai curs dintr-odată.

Duminică nu m-am împărtășit, pentru că am fost foarte furios pe vărul meu sâmbătă, când s-a dus cu piciorul în ghips și a stat vreo opt ore în față la Mega Image ca să bea. Câtă suferință și cât timp poate îndura un om pentru patimile lui, fugind de Dumnezeu. Este incredibil și deși este atât de ușor să te întorci către El și să zici „Doamne, iartă-mă, Doamne, miluiește-mă”, totuși foarte puțini fac asta. Cei mai mulți preferă să îndure chinuri groaznice.

Ascultam pe părintele Rafael Noica și am auzit vorbă de duh, la care m-am oprit.

La întâlnirea cu Hristos, unii vor zice "Doamne, fie voia Ta", iar celorlalți Dumnezeu le va zice "Fiule, fie voia ta".

La faptul că totul atârână de voia omului, m-am hotărât să nu îi mai învăț pe alții și să nu le mai spun ce să facă, așa că o să intru într-o perioadă de tăcere și cine va vrea să mă întrebe ceva, îi voi răspunde. Pentru că această terorizantă și chinuitoare pornire de a-i învăța pe alții și de a-i îndrepta e un mare chin și vine din mândrie.

Cum spunea și vorba acelui călugăr din Egipt pe care am citit-o mai de mult: dă mintea la o parte și lasă inima să se roage.

Doamne aștern înaintea Ta sufletul meu, viața mea, cugetul meu, inima mea cea legată de nimicurile acestei lumi și de propria mea voie și toată ființa mea, ajută-mă să mă desprind de ele și fie întru toate voia Ta!

Amin

13.02.2022

O perioadă destul de intensă în ultima vreme. Deja mâna stângă dă rateuri destul de brusc și când am stat în frig am simțit și picioarele că mă lasă și nu se mai mișcă așa cum trebuie. Mai mult la dreptul, dar ambele au manifestat probleme și când am coborât scările picioarele nu stăteau prea bine să susțină greutatea. De câteva zile parcă simt și sub limbă o încheștare și ieri când am citit un pic Psalmul de la vecernie mi s-au cam încurcat vorbele, o fi de la albine și lipitori, o fi de la păcate, de la nopțile intense cu vărul, covid sau mai știu eu ce, perioada asta a coincis și cu faptul că nu m-am mai împărtășit în fiecare săptămână, datorită furiei pe care am avut-o. Per total din punct de vedere fizic panta de alunecare a crescut.

Nici din punct de vedere duhovnicesc nu o duc prea bine, probabil și din lipsa Împărtășaniei, pentru că nu mai reușesc să mă rog și mintea îmi fuge doar

la nimicurile acestei lumi. În ultima vreme am grăbit de multe ori rugăciunile de dimineață, nu le-am făcut complet.

De câteva zile am și baia în reparație și săptămâna aceasta am făcut curățenie de trei ori, dat cu aspiratorul și spălat pe jos. Nu e mare lucru, dar la mine fiecare activitate se adaugă, astfel încât, în afară de ziua de marți, nu prea am avut nici o zi în care de dimineață până seara să nu fi făcut ceva. Îmi este destul de greu uitându-mă la alții, la vărul meu sau la oameni care au copii în cărucior bolnavi și la cei de la Valea Plopului, copii, mame fără adăpost, bătrâni părăsiți, pe care i-am văzut ieri, când am fost la părintele Tănase. Am o soartă fericită și nu ar trebui să mă plâng, doar slăbiciunea și egoismul meu care nu se lasă bătut și mă covârșesc prin forța lor, sunt cele care mă îndeamnă să cârtesc și eu imediat încep să dansez când ele strigă. Iartă-mă, Doamne, fie-Ți milă de mine, păcătosul!

Văd de asemenea și multe minuni din acelea mici, dar evident că cea mai clară a fost zilele trecute, când trebuia să ajung la evaluare la recuperare pentru kinetoterapie și trebuia să mă văd cu cineva, zic oricum îl amân, asta e, pentru după, pentru că nu mai era mult timp. Și cam uitasem că rămăsese să ne vedem înainte și m-a sunat chiar când eram în intersecție și urma să fac dreapta spre doctor sau stânga spre persoana respectivă. Deci fix în momentul în care trebuia și am apucat să mă văd și cu persoana și am ajuns și la fix la doctor. La fel au mai fost lucrurile și în alte circumstanțe, dar asta a fost absolut la secundă potrivit de Dumnezeu.

Zilele trecute am spus și colegilor din management până la capăt despre diagnostic și Domnul a miluit în așa fel încât nu am avut emoții foarte mari și am simțit și o liniște interioară, oarecum în contrast cu restul sentimentelor din această perioadă, în care mintea mea este foarte agitată și răătăcită. Toată lumea când aude zice că trebuie să existe ceva și eu sunt cumva resemnat cu ideea că șansele sunt mici, însă împins totuși de această sete disperată de a trăi. Pe de o parte, caut uneori cu înfrigurare ceva semn ca e mai bine, iar pe de altă parte sunt resemnat și împăcat și pregătesc lucrurile în așa fel încât să fie în ordine, așa cum mintea mea cea tipică mă împinge. Ieri la părintele Tănase am realizat două lucruri. Unul, că acolo la dânsul ar putea fi un loc de îngrijire și retragere, care are atât trup, adică oameni care îngrijesc și condiții, cât și suflet, adică este aproape de oameni care slujesc lui Dumnezeu. În plus, a făcut o lucrare minunată pentru bătrâni, că zidește o biserică în cadrul azilului, astfel încât să îi poată duce cu patul sau cu scaunul cu roțile să asiste la Sfânta

Liturghie, ceea ce mi se pare un lucru minunat. Eu mă lupt în continuare cu patimile mele și cu gândurile, până Dumnezeu mă va ierta pentru păcatele pe care le fac în fiecare zi și ca vameșul și ca fariseul.

Ciudată și contradictorie ființă este omul, cu această împletire de bun și rău în fiecare dintre noi. Văd o grămadă de oameni care fac bine și mă ajută și pe mine direct și care nu se apropie, sau cel puțin așa pare, de Dumnezeu. Pe de altă parte, oameni ca vărul meu, care sunt în cele mai grele chinuri sufletești și trupești și care strigă „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine păcătosul”. În sensul ăsta m-am minunat de lucrările lui Dumnezeu, cum eu la ce aspru și înclinat spre a face dreptate și a pedepsi sunt, l-am primit pe vărul meu cu piciorul rupt, care în Marea lui suferință m-a îngrijit și mi-a pansat rănilor de sânge pe spate (lipitori) și eu i-am făcut lui injecție și l-am ajutat în neputințele lui. Cam așa lucrează Dumnezeu mântuirea oamenilor, unii prin alții, astfel încât fiecare dintre noi să facem ceva prin care El să ne poată ridica spre mântuire.

Mare ești Doamne și minunate sunt lucrurile Tale și nici un cuvânt nu este de ajuns pentru Lauda minunilor Tale!

17.02.2021

A fost o săptămână foarte interesantă ca evoluție.

Luni am fost la lipitori și albine și ca de obicei una din găurele nu voia să oprească sângerarea. M-a ajutat Amalia și mi-a schimbat două pansamente, dar după aceea a continuat să curgă și fiind pe spate era ceva mai greu, dar până la urmă am reușit și cred că am schimbat de vreo trei-patru ori singur pansamentul. Deși am stat pe burtă o oră-două ca să se oprească, nu s-a oprit și pe la culcare, prin minune, brusc totul a fost ok.

Marți m-am internat la Municipal pentru evaluare. După ce am ajuns și au făcut formele, m-au condus într-un salon unde eram cu un domn, care am aflat că urma să plece chiar în acea zi, așa că am rămas singur. Văzând în celelalte saloane câte trei bolnavi și probabil cu suferințe, cred că nici până la sfârșit nu mi-am dat seama cu adevărat câtă grijă a avut de mine Dumnezeu și Măicuța Sa și de data aceasta.

Apoi spre seară am văzut lună plină deasupra orașului și se vede frumos Dâmbovița și Splaiul Unirii de la etajul 9. În acea seară am pus Sonata lunii de Beethoven ca și coloană sonoră și am avut o seară destul de încărcată emoțional, cu durere în suflet, realizarea întinericului din mine, într-o oarecare

măsură și multă părere de rău pentru păcatele făcute și pentru egoismul dement pe care îl am și l-am avut. Greu lucru, să îți dai seama de păcatele tale și în dificultatea de a ajunge până acolo, pentru că suntem orbi cu toții și în a le suporta. Nerecunoștință mea a mers până acolo, încât am cântat că se auzeau câteva zgomote de pe hol de la asistente, deși eu eram probabil singurul om de pe etaj care stătea singur în cameră și probabil în cea mai liniștită locație de pe secție.

Dimineață am avut binecuvântarea de a vedea răsăritul soarelui deasupra orașului. O priveliște probabil foarte rară și pentru mine chiar unică. În acea dimineață de miercuri am avut parte de câteva mici minuni. După ce am mâncat, am pus melodia „Iubi-Te voi Doamne” și mă gândeam ce coloană sonoră să aleg pentru așa o priveliște frumoasă cu răsăritul și m-am gândit la Psalmul „Binecuvântează suflete al meu pe Domnul”. Și ce să vezi, nu știu cum telefonul meu a ales după melodia pe care am pus-o, fix acest Psalm, care nici nu știam cum se numește! Și la un moment dat, m-am gândit ca după aceea să ascult acatistul Bunei Vestiri. Și ce să vezi, după Psalm a început fix acel acatist. Mărturisesc că niciuna dintre aceste piese nu erau una după alta, în ordine alfabetică în niciun caz și acest șir de minuni mi-a luminat dimineața, după o asemenea noapte grea.

Miercuri și joi nu am făcut mare lucru, decât am zăcut. Am mai stat cu emoțiile mele, am mai făcut rugăciune. Nu prea mi-au făcut nicio investigație. Și iată că vineri, în ziua externării, am făcut și ecografie și computer tomograf și spirometrie (testarea respirației).

Apoi a venit o nouă serie de evenimente interesante. Întâi a venit doamna conferențiar să spună că asta e, nu prea sunt elemente noi. Apoi am predat cardul de sănătate pentru externare, am făcut bagajul și m-am îmbrăcat, așteptând să plec. Am avut un amestec de sentimente, pe de o parte de eliberare că plec din spital și o împăcare aparentă cu situația, chiar am dat un mesaj Amaliei că „nimic nou”, însă dedesubt cumva am simțit că totuși nu era în regulă și era doar o aparență. Și într-adevăr, după aceea am stat un pic cu mine însumi și am simțit o tristețe pentru situație, pentru starea mea chiar și un pic de revoltă și la un moment dat a început să se descarce această stare, am început să o simt. Eram cam dezamăgit, de fapt nici nu știu ce speram de la această internare. Undeva în adâncul sufletului căutam o răsturnare de situație, ceva de care să mă agăț.

După jumătate de oră a venit rezidenta, să îmi spună să merg la EMG - electromiografie. Am mers, am făcut și doctorul de acolo a tras concluzia că

semnele din analize nu sunt specifice SLA, așa că pe la ora 3:00 după amiază, total târziu pentru doctori în general și pentru o zi de vineri, am mai stat o dată de vorbă cu doamna doctor și apoi cu o rezidentă care mi-au spus că pentru diagnostic de SLA trebuie să ai trei din patru criterii, iar eu nu prezint decât două momentan. Hahaha! Mă invita peste trei luni la alte investigații, spunând că doar timpul va spune ce formă de neuron motor e de fapt.

Peste o oră mă sună Cristi să îmi aducă aminte că a zis Simona de o anumită soluție din Belgia și îmi trimite Simona despre un medicament de care citise și îmi spune că poate să mă ajute să ajung la acea clinică, să intru într-un program experimental. De care eu auzisem și mi s-a părut interesant, dar nici nu știam că pot ajunge la el, nici nu știam că a demarat.

Interesantă evoluție, și toate acestea pe fondul faptului că eu acum abia mă mișc și abia manevrez lucruri cu mâna. Mai nou, abia mai deschid borcane și sticle, pentru că nu le mai pot ține cu o mână în timp ce deschid cu cealaltă.

Sunt sigur totuși, ca și până acum, că Dumnezeu știe mai bine ce să rânduiască pentru fiecare dintre noi și am nădejde în voia Lui.

Simt după aceste zile că am înaintat cât de cât în a înțelege lucruri legate de păcatele mele și de relația mea cu tata. Poate că a trebuit să ajung atât de jos ca să pricep cu adevărat că eu sunt cel păcătos, în loc să mă leg de păcatele altora.

Doamne, miluiește-mă pe mine păcătosul, pe noi toți ce orbi, surzi și suficient de idiști, cât să suferim toate relele, în loc să ne pocăim și să ne întoarcem la Tine.

20.02.2022

Ieri am muncit toată ziua, până pe la 11:00 noaptea, cu finalizarea zugrăvelii și curățenia de după. Nu am dormit foarte mult azi noapte, probabil din cauza faptului că am băut prea puțină apă ieri și de obicei se întâmplă așa.

Astăzi a fost ziua mea, ziua fiului risipitor și cum Domnul este foarte grijuliu cu noi toți, iar eu în ultima vreme am simțit multe din binefacerile Lui, totuși dimineată când m-am trezit, înainte să sune ceasul, aveam pace în suflet și am fost liniștit și până a sunat ceasul și după aceea. Toată ziua, până acum spre seară, mi-a fost bine și nu am mai avut acele încercări sufletești și mentale. Chiar dacă mintea mea a mai fugit de la rugăciune, totuși am fost liniștit și

acest lucru îl văd ca pe un dar de la Dumnezeu, pentru ca astfel de stări nu cred că le poți obține doar făcând ceva și până la urmă ele sunt un dar.

Slavă ție Doamne pentru toate!

23.02.2022

Ieri am avut ședință cu toți colegii pentru a anunța retragerea mea. Cu 15 minute înainte am avut un mare val de emoții și m-am retras într-una din sălile de ședință, pentru a face o scurtă rugăciune și a elibera și a simți acele emoții care au venit brusc peste mine, deși cu jumătate de oră înainte nu aveam mare semn de așa ceva. M-am rugat la Domnul Hristos, la Maica Domnului și la părintele Arsenie și deși încă eram roșu la față probabil, am mers în sală pentru că era timpul. Domnului I s-a făcut milă de mine și m-a luminat și m-am liniștit. Am povestit puțin despre trecut și m-am mai relaxat, discuția a decurs bine, în opinia mea, în sensul că după ce m-am liniștit am putut să am o discuție normală. Bine, că de fapt mai mult eu am vorbit, după cum mă așteptam și am văzut în ultima vreme, au ezitat foarte mult să pună întrebări. Dar la un moment dat au pus câteva legat de boală și de partea de sănătate. Deși nu au întrebat nimic foarte direct, eu cred că au observat, pentru că mi-au urat sănătate aproape toți. Bineînțeles că toată lumea a vorbit doar de bine, a fost o atmosferă de mulțumire și de recunoștință. Am mărturisit faptul că nu eu am condus firma, ci Dumnezeu. Mai toți au avut cuvinte frumoase despre atmosfera, zic eu normală, din Integrisoft, caldă și undeva unde să te simți bine.

La sfârșit am avut parte de foarte multe îmbrățișări și am avut plăcuta surpriză să rămână să stăm de vorbă până după ora 8:00 seara, ceea ce s-a întâmplat destul de rar, chiar și la petreceri. M-am simțit binecuvântat de Dumnezeu pentru rolul pe care mi l-a dat, pentru darurile făcute și pentru că mi-a oferit ocazia să văd, după atâția ani de muncă, nu foarte grea, dar intensă, acest rezultat în sufletele oamenilor. Este drept că și reușita financiară a fost și este importantă pentru liniștea pe care o avem în firmă în acest moment, însă pe mine mă bucură mai mult dacă am reușit să fac ceva bun în rolul meu și să sprijin și eu Lucrarea Domnului în acest fel.

Domnul să ne miluiască pe toți, cu al Său har și cu a Sa iubire de oameni, totdeauna și pururea și în vecii vecilor! Amin!

11.03.2022

A trecut ceva vreme de când nu am mai scris. De fapt, dictat, că nu prea mai scriu.

Astăzi am simțit potrivit să zic într-un fel cum a zis și Părintele Arsenie în rugăciunea lui „Doamne, Căla ce vii în taină între oameni, ai milă de noi, căci nu ne dăm seama cât suntem de nedesăvârșiți, patimile au pus tină pe ochii minții, uitarea s-a întărit în noi ca un zid și toate împreună au făcut temnița în care Te ținem bolnav, flămând și fără haină, așa risipind zilele noastre în deșert”.

Astăzi am simțit cuvintele acestea. De spus, le spun demult în rugăciunea de la părintele Arsenie, dar astăzi, după multe zile de încercare și de asalt asupra egoismului meu și al iubirii de sine, am simțit că aceste cuvinte s-au împlinit în mine, în sensul că nu doar le-am spus, ci le-am trăit.

A fost o perioadă relativ încărcată, fără momente deosebite. Am mai făcut o electromiografie, la care se confirmă diagnosticul și am avut tot felul de ispite și de momente de încercare sufltească, deznădejde, luptă și o zi-două de liniște destul de bună și de profundă. Noutatea din punct de vedere sufletească este că am început să simt cumva aproape fiziologic încordarea, împotrivirea, rigiditatea și îndărătnicia din sufletul meu, ca un blocaj care îmi crispează până și corpul. Am priceput existența atunci, după seminarul Me+, în care brusc și deodată mi-am dat seama într-un mod inexplicabil și neașteptat că nu vreau să urc deasupra liniei. M-am întrebat de multe ori „de ce”, după acel moment și iată că în ultimele săptămâni am avut două trei momente sau perioade de câte jumătate de oră o oră în care am simțit fiziologic toată acea încordare și împotrivire. Sper să nu fi făcut neascultare față de Părintele duhovnic și să fie o modalitate de descărcare a poverilor din sufletul meu, atâta timp cât aceste trăiri nu le-am păstrat doar la modul conștient, ci le-am mărturisit înaintea lui Dumnezeu, fiind ca o spovedanie făcută din trup în locul lacrimilor.

În ultimele săptămâni am petrecut ceva timp cu vărul meu. El are probleme cu alcoolul și nu se poate stăpâni din multe privințe. Faptul că a trăit pe străzi atâta vreme și a fost privat de somn, dormind foarte puțin, combinat cu alcoolul, lipsa de mâncare suficientă, țigările și alți stimuli i-au afectat vizibil capacitatea de a se controla și a raționa. El a fost în tot acest răstimp un foarte bun profesor pentru mine și mi-a arătat în oglindă ceea ce sunt, simt și fac, respectiv lipsa mea de control asupra propriilor puteri, gânduri, faptul că mă

las și mă bălăcesc în gânduri, în loc să îmi țin mintea la rugăciune, că sunt aspru și nedrept, chiar și cu cel lipsit de putere și de vlagă, îi judec și pe cei mai oropsiți și mai neputincioși dintre oameni, că sunt nerecunoscător pentru toate darurile pe care le-am primit de la Dumnezeu și țin mai mult la dreptatea mea și regulile mele decât la aproapele meu.

„Milă voiesc, iar nu jertfă” a spus Domnul și de multe ori îmi vine în gând acest cuvânt. Și deși în conștiință vreau să îl împlinesc, în fapt, așa cum zicea și Amalia soția mea acum câțiva ani, îmi lipsește, îmi este amputată acea parte de suflet care să aibă milă și dragoste. Sau poate este un scurtcircuit, în orice caz, e exact așa precum fac toți oamenii, inclusiv vărul meu. Și eu am acest scurtcircuit care nu îmi permite să îndeplinesc dorințele raționale din pricina inimii și a celor din subconștient, care în realitate mă determină să fac altfel decât vreau. Dar cel mai ușor este să îi judec pe alții, și la cât de fățarnic sunt, par mielușel pe exterior, iar înăuntru uscat, împietrit și rău, cu toate scurtcircuitele mele și patimile. Iată că vine momentul adevărului, cel în care în anumite situații, judecând pe alții și retrăgând proiecția, mi se dezvăluie propriile mele patimi și neputințe.

Am citit ieri din Sfânta Evanghelie exact pasajul în care Hristos spunea „fățarnicilor, de ce vedeți paiul din ochiul celui alt, în loc să vezi bârna din ochiul tău”. Și despre mine era vorba aici...

Am primit în ultima vreme multe îmbrățișări, aprecieri și laude, o bună parte le-am trimis mai departe către Dumnezeu, Căruia I se cuvine de fapt toată virtutea, pentru că El a dat acele daruri prin mine și prin alții. Cu o parte mi-am făcut pofta de slavă deșartă, gândindu-mă că valorez și eu ceva. Am auzit de mai multe ori în ultima vreme ideea aceasta, că dacă eu am păcate, alții ce fac, însă ei nu le văd pe ale mele, sau nu au vrut să mi le spună, sau nu și-au adus aminte în acele momente de ele. Fiind oarecum conștienți de faptul că mă voi duce, au scos la iveală doar partea bună, însă pe dinăuntru nimeni nu știe cât de negru este sufletul meu, din pricina păcatelor și a patimilor.

Sper și nădăjduiesc în Domnul, ca o parte din greutățile și încercările sufletești și trupești din ultima vreme să fie în locul celor la care aș fi îndreptățit să le primesc în iad și care ar fi mult mai groaznice. Pot să spun că am avut niște stări sufletești grele, care nu cred că suferă în vreun fel comparație cu cele din iad, însă mi-au oferit încă o dată prilejul de a-mi aduce aminte că e mai bine să mă pocăiesc de propriile păcate, decât să le judec pe ale altora. Și în mod paradoxal, de multe ori, de foarte multe ori, mi s-a arătat că ceea ce eu

credeam că este păcat la altul, de fapt nu era și doar eu am făcut păcat, judecând și proiectând asupra altora propriul venin.

Și totuși, există acest mecanism prin care conștiința vrea ceva, să zicem să nu mai judeci, și totuși imediat după aceea faci din nou același păcat, pentru că de fapt nu rațiunea este cea care dictează, ci acele patimi sau subconștiință sau adâncul inimii, de care noi nu suntem conștienți și pe care nu ne străduim să îl curățim, acela este izvorul tuturor relelor pe care le facem.

Deși nu este o carte ortodoxă și prea normală sau clasică, cred că o parte din ce este scris în carte, „Dianetica”, este un mecanism care ne explică un pic pe înțelesul nostru modalitatea în care diavolul lucrează prin noi, prin acest subconștiință, acest adânc pe care noi nu îl putem accesa și stăpâni, și el ne stăpânește pe noi. Și de aceea cu atât mai mult trebuie să ne rugăm Bunului Dumnezeu să ne ajute și să ne izbăvească de lucrarea vrăjmașului, pentru că noi, prin propria voință și putere, nu avem cum, la modul propriu.

Am văzut și conferințe ale unor oameni tot fără Dumnezeu, ca și cel care a scris Dianetica, sau mai bine zis fără Hristos și fără Maica Domnului, care spuneau că prin propria putere, curățind mintea și făcând meditație, poți să te unești cu Dumnezeu. Și spun ca au văzut lumină și arată pe encefalogramă și diverse analize fiziologice schimbări la nivelul creierului. Nu știu ce să cred despre asta, ceva se întâmplă acolo, poate o fi și ceva bun. Simt o reținere însă, adânc în mine, prin faptul că știind de la Sfinții Părinți că omul nu poate ajunge în comuniune cu Dumnezeu prin propriile sale puteri, ci doar prin mila Lui, îmi este greu să cred că doar făcând tu ceva, orice de pe lumea asta, poți intra, ca o consecință directă a ceea ce faci doar tu, în relație cu Dumnezeu. În mod normal, Dumnezeu este Cel care rânduieste așa ceva, altfel ar însemna că toți oamenii se pot mântui sau vindeca prin propriile puteri, ceea ce este contrar învățăturii Sfintei Biserici și chiar cuvintelor lui Hristos, Care spune că cel ce dorește să ajungă în împărăția cerurilor poate doar prin El, prin Hristos. Dacă omul ar putea prin propriile puteri să ajungă la Dumnezeu, Hristos S-a întrupat și răstignit degeaba. Ceea ce nu cred...

Mila lui Dumnezeu să ne acopere pe toți!

20.03.2022

Fost-a un băiat din Ozana în Belgia, își caută tratament. A fost primit frumos, oamenii civilizați, ziceai că ai ajuns la hotel, nu la spital. Confirmat diagnostic, nu se aplică programul pe care îl voiam la acest spital, în schimb

am aflat de un site unde sunt toate programele din Europa și toate spitalele care le instrumentează. Am vizitat puțin în Bruxelles și în Leuven și cam asta a fost ieșirea în această tură.

Mult mai interesant în ultimele săptămâni a fost priveliștea asupra naturii umane căzute, pe care am avut ocazia, prin mila lui Dumnezeu, să o observ în profunzime prin vărul meu. El este exponentul puțin exacerbat și foarte vizibil a tot ceea ce suntem noi pe dinăuntru. Cel puțin eu așa văd și simt despre mine, văd împotrivire, mândrie, totdeauna iscusit în îndreptățirea de sine, totdeauna mânat de iubirea de sine în tot ceea ce fac, doar spre plăcere, ușor neiertător cu aproapele, nerecunoscător indiferent ceea ce primesc, totdeauna plin de ceea ce vreau eu și ignorant la orice durere, suferință și neputință a aproapelui. Da, oricât îl doare pe cel de lângă mine, eu mă gândesc întotdeauna la cum ar trebui să se întâmple lucrurile astfel încât să îmi fie mie bine. Chiar dacă el era înfrigurat, neputincios în fața poftelor de băutură, bolnav, slăbit și cine știe mai câte alte suferințe îndură, umilință, nebagare în seamă, lipsă de căldură și de dragoste, de mâncare, de somn și multe altele, eu tot mă gândeam că m-a trezit, sau că a făcut un zgomot, sau că nu reușește să se stăpânească și de la țigări, după ce că probabil în sufletul lui tremură încercând să se stăpânească de băutură. Indiferent cât ar face un om, noi tot mai vrem să facă mai mult. Da, o priveliște într-un fel grea, dificilă, în alt fel revelatoare, care exprimă atât de ușor, complet și bine ceea ce suntem noi ca oameni. E o imagine care ar fi bine să îmi stăruie în minte atunci când vreau să judec pe cineva, și anume oglinda propriei mele răutăți și căderi, astfel încât prin mila Domnului și prin darul Lui, să reușesc să îmi văd greșelile mele și să nu mai osândesc pe aproapele meu.

Poate că acesta este (încă) un mare dar de la Dumnezeu pentru mine, spre apusul vieții de pe pământ, pentru a mă ajuta să îmi accept neputințele, răutățile și a mă schimba mai din adânc, nu doar la suprafață.

Un alt dar spre mângâiere pământească este faptul că am fost invitat de Amalia să merg împreună cu ei de ziua lui Ștefan la Paris, două-trei zile. Inițial, în egoismul meu era să zic că nu, pentru că sunt obosit și slăbit, însă apoi mi-am dat seama că este o șansă unică probabil, și așa, în felul ei, știe și resimte că ar putea fi unul din ultimele momente împreună. Și mulțumesc lui Dumnezeu pentru această șansă pe care mi-a dat-o spre iertare și împăcare.

În rest, gândul și nădejdea sunt ca un steag la care mă uit și care mă țin pe drumul către Dumnezeu, târând după mine toate păcatele și patimile pe care le-am agonisit în această viață. În Belgia, pentru prima oară, datorită mișcărilor mele ceva mai încete, am fost ajutat să mă dezbrac de pantaloni, și a fost puțin

haios. O experiență care la un moment dat m-a speriat puțin a fost la Sășăuș, când mâinile erau reci, degetele slăbite tare și nu prea am reușit să mă șterg la fund nici cu mâna stângă. Cu dreapta nu mai pot de câteva luni. Deja sticlele care au dop sunt o provocare constantă și de multe ori mă folosesc de un cuțit ca să reușesc să le desfac. Îmi dau seama că probabil nu mai e mult până ce acest gen de slăbiciuni vor deveni normalitate.

Mila Domnului peste noi toți să fie, cu dragostea Lui cea Sfântă să ne miluiască și să ne primească în Împărăția Sa! Amin!

02.04.2022

O mică perioadă cu destul de multe momente și întâmplări.

Ca evenimente am fost și la Comisia pentru handicap și la cea pentru pensionare medicală și am depus dosarele care urmează să vină în cursul lunii aprilie. Am scris și la clinicile din Milano, pentru acel program experimental care părea interesant și acum jumătate de oră am primit răspuns că nu primesc cetățeni care nu sunt italieni și că au întrebat și la firma sponsor și nu au primit permisiune. Deci, probabil cam aici se încheie un mic capitol de căutare a unor soluții experimentale, întrucât și ce am primit din Belgia nu a fost prea interesant ca să merite.

Am fost și pe la Târgu Jiu să îmi iau la revedere de la colegii de acolo. La întâlnire jumătate mă știau prea puțin, și jumătate deloc. Poate și de aceea mai mult au tăcut și nu prea au pus întrebări sau să spună ceva. Am avut o mică surpriză la sfârșit când două sau trei persoane pe care nu le știam m-au îmbrățișat mai tare și mai strâns. Așa suntem noi oamenii, nu prea vorbim și nu prea arătăm ce simțim, însă totuși în spatele aparențelor sunt suflete și sentimente care deseori ne scapă.

Poate cel mai important moment a fost ieri, de 1 aprilie, când am reușit în sfârșit să vorbesc cu Matei față în față și să îi spun puțin despre mine. Știa nivelul de seriozitate al situației, doar i-am spus și diagnosticul și am presărat câteva informații despre relația mea cu tata. Poate îi va fi ca exemplu și ajutor în a înțelege relația mea cu el. Eu am spus cât de importante sunt emoțiile, a le conștientiza și trăi, pentru a nu te lăsa manipulat de buruienile care ies dacă nu tratezi onest și deschis astfel de trăiri. Am avut plăcuta surpriză să primesc de la el ca deschidere începutul unui roman pe care a început să-l scrie de ceva vreme. Este interesant modul în care scrie, mi se pare că are talent și chiar este

un roman destul de autentic. La prima vedere am remarcat faptul că a scris în engleză. [...] Am apreciat mult și m-am bucurat pentru faptul că a avut această deschidere față de mine. Pe parcursul discuției aproape că nu m-a privit deloc, jucându-se tot timpul cu pisica. Nu a spus nimic nici la sfârșit, nici pe parcurs, ascunzând ceea ce simte sub un zâmbet permanent. Probabil așa eram și eu. Îmi dau seama că acesta este modul lui de a gestiona situațiile, în general. Și poate cu atât mai mult pe aceasta care mă privește. Mă bucur și pentru deschidere și pentru faptul că îl văd având putere să înceapă să gestioneze situații de unul singur.

Când am venit de la Săsăuș, am trecut pe la Prislop pe la părintele Arsenie și pe la Sfântul Irodion de la Lainici și pe la Sfântul Grigorie Decapolitul, la mănăstirea Bistrița. Și acolo, pentru prima oară, am făcut rugăciune și la Sfinți și la Dumnezeu și la Maica Sa Preasfântă să îmi întărească rugăciunea și să îmi dăruiască rugăciunea neîncetată a inimii, și pentru vindecarea trupului, făcând mențiunea ca să nu fie voia mea, să fie voia Domnului. Spre bucuria mea, am avut zilele următoare rugăciune mai puternică și mai limpede, reușind parțial să mă concentrez, să îmi adun mintea în rugăciune îndepărtând gândurile și să trec peste momentele de împotrivire a mea față de a stăruii în rugăciune și de ispitele de a mă duce să fac altceva. În timpul rugăciunii și după mă simt mai bine și, în mod paradoxal, de asta am fugit tot timpul, căutând să fac lucruri lumești. Sper ca Domnul să mă miluiască și să îmi dăruiască și mai departe măcar această rugăciune liniștită și dacă va fi voia Lui și pe cea fierbinte. Știu și am recunoscut că nu sunt vrednic de niciuna din cererile mele și atunci mă pun în fața Lui și mă supun voii Sale.

De ceva vreme am luat decizia să intru în călugărie, pentru a mă supune total voii Domnului și a tăia aproape total voia mea. Am hotărât să nu mai fac lucruri importante fără să iau binecuvântare de la duhovnic. Cei care îmi vor binele și să se străduiesc pentru a găsi soluții de vindecare nu prea înțeleg această perspectivă. Și Amalia și alții îmi reproșează în gândul lor sau prin cuvinte faptul că nu vreau. Este adevărat, într-o mare măsură, că am cam lăsat niște arme jos, nu chiar pe toate. Mi se pare și este doar părerea mea că cei mai mulți oameni ar face multe, poate chiar orice, pentru a trăi mai mult. Și mie îmi place viața și aș mai vrea să trăiesc. Am ajuns însă să înțeleg și să cred ceva mai mult în viața de apoi și să îmi dau seama că viața de aici este un chin și doar mântuirea este cea care contează și poate aduce adevărata Viață. Cu o moarte toți suntem datori, mai devreme sau mai târziu. Ce simt eu acum este parțial un abandon al voii mele de a trăi, sau de a mă vindeca, sau de a îi învăța pe alții, sau de a face lucruri și a mă angaja în proiecte. Nu îmi dau seama foarte

bine ce se ascunde în spatele lui. Pot spune că în paralel am acceptat și înțeles ceva mai profund ce înseamnă a te lăsa în voia Domnului. Și chiar dacă din punct de vedere omenesc și pământesc greșesc, oarecum abandonând sau ignorând anumite responsabilități pe care le-am avut și încă le mai am, inclusiv cea de părinte și tată, aleg totuși să mă lepăd de voia mea și să fac ceea ce va îngădui Dumnezeu cu mine, adică această cale de lepădare totală de sine. Da, ea probabil vine cu un grad de lașitate în ochii altora. Este de înțeles și poate într-o măsură mai mare sau mai mică așa și e. Trebuie totuși să iau o decizie dacă vreau să merg pe această cale și să aleg ceva în detrimentul a altceva, adică o cale în detrimentul alteia.

Tot în această perioadă am conștientizat mai bine faptul că fiecare om este un suflet. Fie că era o fată frumoasă, sau urâtă, fie că era vărul meu, copiii mei, colegii de la Târgu Jiu sau pur și simplu un om la care mi s-a oprit privirea sau gândul sau judecata, am reușit de câteva ori să îmi dau seama că dincolo de gesturile lui, de cuvinte, de haine, sex, aspect sau orice altceva este un suflet care a învățat și se poartă într-un fel pe care poate eu nu îl înțeleg, așa cum nici alții nu mă înțeleg pe mine. Cred că acesta este elementul esențial care poate deschide relațiile între oameni și poate da frâu liber dragostei celei îndelung răbdătoare și adevărate.

Au fost și alte minuni pe care le-am observat în aceste zile, atât la Prislop, cât și după. Aș putea să le povestesc în amănunt însă cine mă crede... știu din experiență că atunci când spune cineva, auzi dar nu crezi. Așa încât doresc tuturor ca Domnul să le dea capacitatea de a vedea și înțelege, pentru că doar prin mila Lui este posibil acest lucru. Oricine va vrea să creadă și să vadă, va vedea singur în propria lui viață, fără să aibă nevoie de povestirile mele.

Din punct de vedere fizic a fost o perioadă mai grea, în sensul că resimt slăbiciunea trupului ceva mai clar, poate și ca urmare a faptului că de două săptămâni aproape am făcut exerciții constant zilnic și asta mă obosește un pic suplimentar. Deja a ține un ibric cu apă în mână este o mică provocare, a desface sticle sau pungi sigilate mai am puțin și abandonez, și intervin și ceva ezitări în echilibru și coordonarea mișcărilor la picioare. Am momente în care mersul este puțin împleticit. Și lângă astea vine o putere mai mare pentru rugăciune, o pace ceva mai puternică în suflet, o putere ceva mai mică a tendinței de a judeca și a furiei. Mărturisesc că îmi dau seama că nu am făcut sau nu am putut să fac aceste lucruri de bună voie și primesc îndemnul venit sub forma bolii, la a mă curăța de patimi.

Accept schimbul în a-mi da puterea trupească pe cea sufletească, dacă e necesar.

Acesta este un lucru pe care foarte puțini oameni îl pot înțelege la modul profund.

Fie ca pacea pe care o simt prin mila Domnului să nu mă părăsească până la sfârșit, iar eu să fac voia Lui întru toate.

Doamne, iată robul Tău...

07.04.2022

O perioadă scurtă și totuși intensă de la ultima întâlnire cu jurnalul.

Astăzi Ștefan, băiatul meu cel mic, a făcut 14 ani. O zi cu potențial de zâmbete și sărbătoare. Și totuși eu sunt destul de furios în acest moment. Partea bună a lucrurilor este că îmi conștientizez starea, spre deosebire de alte dăți, și că știu să înțeleg că dincolo de aceste aparențe Dumnezeu a pregătit ceva mai bun pentru noi.

Am avut o zi destul de slabă din punct de vedere al puterii și am făcut și un pic de curățenie prin casă și kinetoterapie și per total sunt cam ostenit. Mă simt precum o barcă pneumatică cu o gaură în ea, care se dezumflă încet-încet. Am fost și am luat un mic tortuleț pentru Ștefan ca să îi urăm de ziua lui împreună „la mulți ani”, am căutat și o lumânare ca să sufle și să aibă o aparență de zi de naștere puținel mai specială, dat fiind că este vârsta buletinului. [...]

Momentele pe care tocmai le-am relatat au fost făcute “sendviș” cu două convorbiri de „la mulți ani pentru Ștefan”, cu două persoane apropiate și ambele mă întrebau acea întrebare puțin ciudată în opinia mea “Și în rest toate bune?”. De parcă viața noastră ar fi o continuă umblare pe covorul roșu al plăcerilor și al bunei dispoziții, și nu un slalom prin mlaștinile suferinței. Oamenii tot încearcă să ascundă adevăratele trăiri sub zâmbete, plăceri, haine, dulciuri și orice altceva decât discuții sincere și de suflet. Eu nu mă mai potrivesc cu astfel de abordare și, probabil și pe fondul bolii și poate chiar al unei frici și nemulțumiri legate de starea mea fizică, sunt ceva mai sec și poate chiar dur uneori, mai ales la întrebările de acest gen.

Dar, cum spuneam și mai devreme, știu că Dumnezeu le rânduiește pe toate astfel încât să primim ceva mai bun. Doar că am simțit să aștern aceste gânduri, pentru că nici eu nu aș vrea să ascund momentele mele mai puțin bune. Nu sunt doar minuni și revelații, nu, în realitate am momentele mele de cădere, de

slăbiciune și trupească și sufletească, de sub care am învățat să ies uneori mai repede, alteori mai încet, însă întotdeauna să mă uit în sus, să sper și să nădăjduiesc în mila Domnului.

Poate nu este o întâmplare că subiectul de la programul de dezvoltare Me+ pe care l-am inițiat cu colegii de la Integrisoft a fost astăzi integritatea. Adică aceea invitație pentru fiecare dintre noi de a împărtăși adevărata stare, este drept într-un mod suav și gingaș, și de a ne recunoaște adevărata trăire, gânduri și a nu le mai ascunde. Am încercat și eu să fac asta și sper că această mică spovedanie cu mine însumi și în fața lui Dumnezeu să mă elibereze din chingile ispitelor și ale furiei.

Să fim sinceri cu noi înșine și cu cei din jur, astfel încât să nu mai lăsăm dușmanul să clocească ouăle în adâncul nostru și să aerisim sufletul prin mărturisire sinceră și spovedanie curată.

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!

Amin!

13.04.2022

Am fost cu Ștefan și cu Amalia la Paris, sau mai bine zis lângă Paris, la niște prieteni, un fost coleg de școală al lui Ștefan. Am stat acolo trei zile în care am petrecut timp oarecum împreună, cu ceva mișcare și activități în aer liber și în preajma sau în mijlocul naturii. În prima zi am fost pe un domeniu de golf pentru prima oară în viața mea. Era în mijlocul naturii, la marginea unei păduri și amenajat frumos. Am făcut o plimbare și am admirat iarba tunsă scurt, câțiva iepuri care au mișunat în preajma mea, un covor de albăstrele și alte peisaje foarte frumoase. M-am bucurat de ciripitul păsărilor și de zâmbetul lui Ștefan. În ziua a doua am avut bucuria de a participa la Sfânta Liturghie la sediul Mitropoliei Occidentale a României, care printr-o coincidență minunată era la 100 m de casa lor. După ce am mâncat puțin, am fost la un teren de baschet, apoi la unul de fotbal unde am jucat și eu cu ei vreo două ore, cât am putut. A trebuit să-mi înving primul impuls de a nu mă băga, cu puțină frică și rușine că nu mai manevrez așa de bine mâinile și picioarele. Și uite că am reușit ceea ce sincer nu mai credeam că voi face, adică să joc fotbal chiar de la o poartă la alta.

Apoi am tras un somn de vreo trei ore și m-am mai refăcut, pentru că eram foarte obosit după ziua cu avionul în care ne-am trezit foarte devreme și după programul sportiv de mai devreme.

Matei, care a rămas acasă și avea niște julituri la mâini și picioare de la o căzătură, a tot făcut conferințe video cu Amalia. Am înțeles că era puțin speriat și de faptul că e singur și de pățanie. Ce nu am înțeles și nu înțeleg este scurt circuitul din mintea lui și a tuturor copiilor între activitatea de a omorî cu săbii, puști, topoare și alte arme care mai de care mai sofisticate prin jocurile cu care se joacă și șocul sau suferința pe care o resimt în momentul în care pățesc o mică sau mare zgârietură.

În a treia zi am făcut iarăși un tur de forță (pentru mine) prin vizita la Disneyland, care a durat cu tot cu coada la bilete în jur de 11 ore, timp în care am făcut mișcare aproape permanent între atracții, restaurantul la care au insistat să mergem și în cele din urmă spectacolul de lumini de la 11:00 noaptea. Deși m-am simțit bine în câteva trenulețe și am băgat puțină adrenalină în trup, mie nu prea mi-a priit spectacolul acela de oameni care caută să fugă de ei și par a fi în completă uitare de Dumnezeu, lăsându-se atrași de ademenirile diavolului întinse prin plăceri, poftă și alte comportamente aparent inofensive, cum ar fi zorzoanele, săbiile și toate jucăriile care nu mai au nicio legătură cu Dumnezeu, asta în cazul în care au avut vreodată. Și când te gândești că fiecare persoană din zecile de mii prezenți acolo o cheltuit probabil în jur de 100 sau mai mult de euro pentru o zi de astfel de distracție, iar alți copii la fel ca cei de acolo și alți oameni nu au apă, adăpost, mor de foame, nu au școli și îngrijire medicală. Are Dumnezeu grijă de toate și nu noi...

Pentru mine a fost ca o confirmare și faptul că acolo cu foarte mare greutate reușeam să mai bâigui rugăciunea în minte, fiind foarte bruiat din punct de vedere spiritual, aparent inexplicabil.

Apoi, după un somn de trei ore, am plecat spre aeroport și spre țară. După cum mă așteptam am fost rupt de oboseală și mult slăbit în urma acestui drum. Sper ca Ștefan să rămână cu o amintire frumoasă și să îi fie de folos. Pentru el am mers și nu pentru mine.

Cât am fost acolo, vărul meu, care era singur acasă, a făcut ceva cum știe el, și-a făcut rost de două sticle de vin și a dat un mic spectacol în cartier, urlând pe geam și până la urmă fiind luat cu poliția și salvarea. Interesantă paralelă între oamenii care se simțeau bine aparent la Disney și cei care suferă. Atunci când am venit acasă am găsit scris pe un caiet următorul text “sunt prea mic pentru un război atât de mare”. Știu și cred că diavolul dă astfel de război cu

noi și poate puțini își dau seama că de fapt miza adevărată a plăcerilor și a încercărilor este sufletul omului și nu acele lucruri care credem noi că reprezintă scopul, cum ar fi un serviciu mai bun, haine frumoase, o sticlă de vin, ciocolata, distracțiile și alte lucruri asemănătoare.

Domnul să ne lumineze să facem alegerile cele bune și noi să vrem să ne lăsăm luminați și să renunțăm la vâlul de orbire pus pe ochii noștri prin nimicurile acestei lumi trecătoare.

Astăzi am primit un prim răspuns pozitiv de la Barcelona, cu privire la înscrierea în program pentru AMYLYX, un medicament experimental pentru SLA. Până acum toate răspunsurile au fost refuzuri mai mult sau mai puțin suave sau lipsa de răspuns.

20.04.2022

Duminică a fost ziua Floriilor, a intrării Domnului în Ierusalim.

Ca de obicei am primit o grămadă de mesaje și am avut și telefoane la care nu am apucat să răspund, pentru că am fost mai multe ore la slujbă și dimineața și seara la denie, iar la prânz am avut odihnă.

Ce mi se pare interesant este că toată lumea îmi urează la mulți ani, în condițiile în care eu mă mobilizez să mă ridic din pat să merg și să fac alte lucruri, iar puterea se deteriorează uneori chiar pe zi ce trece. E un clișeu să zicem "La mulți ani, sănătate" și mai puțin ne gândim la mântuire, la iertarea păcatelor. Oricum pentru mine a fost o zi interesantă, cu acest paradox al urărilor de "La mulți ani" și al trăirilor pe care le am în această perioadă. O parte dintre cei care mi-au urat știau condiția și doar câțiva au adaptat urarea la situație, iar restul au folosit același clișeu. Am primit un mesaj și de la Amalia...

Aceste prime 3 dimineți din Săptămâna Patimilor am avut ocazia aproape unică de a face rugăciune cât mă ține mintea dimineața și de a dormi fără să îmi pun ceasul, astfel încât până pe la prânz am dormit suficient de bine și am făcut rugăciune câteva ore, ceea ce m-a făcut să mă simt mai bine. Am vrut și eu să ajut la descărcarea lemnului la mănăstire cu câte ceva și de două ori m-am împiedicat și am căzut cât eram de lung, așa încât am hotărât să fiu ceva mai precaut în entuziasmul meu de a ajuta și să îmi cunosc lungimea nasului.

Vremea a fost mult mai frumoasă decât părea în prognoză, în sensul că deși a fost frig a ieșit soarele în fiecare zi.

Sâmbăta lui Lazăr, înaintea Floriilor, am fost o noapte la mănăstire la Bistrița și de acolo am mers în drumeție cu colegii. A fost un drum de circa o oră în mod normal până la mănăstirea Pătrunsa și o ocazie să îmi testez puterile într-o mică excursie. Am mers, am putut să urc, însă încet și am constatat de două trei ori pe parcurs că picioarele nu mai țin la sărituri și alte giumbușlucuri care odinioară păreau banale.

Doamne, fie Voia Ta în toate și ajută-mă și pe mine să o primesc și să o iubesc!

30.04.2022

Au trecut și Săptămâna Patimilor și Sfintele Paști și aproape a trecut și Săptămâna Luminată. În joia mare am avut o întâmplare minunată, în faptul că eram destul de obosit după amiază și am mers la vecernie ca de obicei la ora 5:00 și când am ajuns părintele a zis ca se ține o slujbă mai scurtă, nu chiar atunci, și să ne întoarcem la 7, când începe denia celor 12 Evanghelii. Când am ajuns înapoi la pensiune eram de-a dreptul sfârșit, nu știu de ce, am zis să mă duc să dau de mâncare la câini și să mă odihnesc un pic. De la bucătărie până la ei sunt vreo 30 de metri, o pantă de 5 grade, adică o nimica toată, eu însă eram așa de sfârșit, că mi-a venit gândul că urc pe Golgota. După aceea am stat în pat o oră, timp în care nu am reușit să dorm și doar am făcut ceva rugăciune, având mintea oarecum trează, dar trupul foarte obosit; și când a venit vremea să mă ridic din pat parcă eram alt om, am avut putere și am stat și am fost și atent la o slujbă de peste trei ore. Mila Domnului. Dimineată devreme, adică de la 4:00, am mers la slujba ceasurilor în Vinerea mare și iarăși am avut putere, deși nu dormisem prea mult și seara la fel am fost destul de în formă la prohodul Domnului, apoi sâmbătă dimineată din nou la Sfânta Liturghie și în sfârșit sâmbătă noapte la slujba Învierii Domnului. În afară să mă odihnesc, nu am făcut mare lucru în această săptămână, Doar am încercat să ajut un pic la bucătărie, dar după ce am ales nuci și am curățat niște usturoi eram destul de ostenit la mâini și cea mai dificilă activitate a fost curățarea unor cartofi fierți, la care după vreo trei sferturi de oră și vreo 10 cartofi curățați am renunțat. Sper să primească Domnul cei doi bănuți ai mei pentru masa de sfintele Paști. Duminică după slujbă am plecat spre casă. Luni după Sfânta Liturghie, în a doua zi de Paște, am fost pe la cimitir la mama și la tata și în mai multe vizite și am venit seara târziu. Ultima oprire în acea zi a fost la Amalia și la copii, am stat și eu cu ei o oră și Vero îmi zisese să îi pup când ajung și eu am zis că

încerc și culmea e că am și reușit, inclusiv pe Amalia și pe Matei, să le dau câte un pupic, ceea ce mă bucură mult și a fost cea mai frumoasă realizare din acea zi.

Săptămâna asta am mâncat destul și de dulce, însă nu mă simt mai puternic, când era post credeam că sunt slăbit din cauza faptului că mâncam mai puțin și mai puțin consistent, dar este evident că nu este asta.

Zilele trecute, de la o zi la alta, nu am mai putut aprinde aragazul cu aprinzătorul cu mâna stângă, a scăzut brusc puterea în degetul mare și nu mai îmi venea să fac niciun fel de exercițiu, că nu mai are rost, apoi am gândit că cel mai bine este să fac ascultare și am făcut câteva exerciții, iar a doua zi am fost mult mai bine.

Aseară, după ce am făcut puțină rugăciune pentru prima oară în această săptămână, a sunat Ștefan și a insistat puțin să vină la mine, deși era destul de târziu și eu aș fi zis mai bine să vină duminică, dar am zis că dacă tot vrea mă duc după el și am fost și a stat cu mine până astăzi pe la trei. Nu am avut timp să facem prea multe împreună, pentru că s-a trezit târziu, a făcut și niște teme și doar ce am jucat puțin remi la prânz. Nu a vrut să mănânce nimic din ce am oferit și a insistat să plece, iar eu am dormit puțin pentru că eram obosit. Când m-am trezit era târziu să mai merg la Radu Vodă la vecernie și oricum eram slăbit, pentru că am făcut niște exerciții dimineață și am impresia că de câte ori fac scade puterea, deci nu am făcut prea multe. Cert este că mi-a luat vreo 30 de minute să mă mobilizez să mă ridic din pat. În schimb, după aceea mi-am adus aminte de îndemnul lui Vero, că mișcarea este viață și am plecat câținel la un tur de parc. Culmea este că am și reușit și am avut o bucurie pe drum, văzând mai toate lucrurile la care priveam și bucurându-mă de ele ca fiind daruri de la Dumnezeu, ceea ce și sunt, doar că în această după amiază am avut ochii trupului și sufletului deschiși să primească, am lăsat deoparte critica și am primit bucuria.

Binecuvântează suflete al meu pe Domnul și toate cele din lăuntrul meu
Numele cel Sfânt al Lui!

11.05.2022

De 1 Mai am fost invitați la grătar la Vero și a mers și Matei cu mine. Pe măsură ce ne apropiam de momentul să mergem, toți ceilalți au renunțat, așa încât am fost doar eu cu Matei și o mulțime de necunoscuți, colegi de dans ai lui Vero. Eu am profitat de ocazie pentru a mă vedea cu părinții ei.

Luni am făcut din nou tură de parc și apoi am profitat de o zi liniștită să mă recreez și să mai scriu pe la memoriile pe care le-am început. Apoi pe seară am făcut o vizită fulger la unchiul meu Titi, singurul rămas în viață. Așa că în aceste zile am reușit să mai bifez din persoanele cu care voiam să mă văd.

Joi am fost la Sfânta Liturghie la Sfântul Efrem cel Nou de ziua lui și apoi am trecut să îl iau pe vărul de la spital și să iau actele cu care a fost externat și din păcate pe el să îl las din nou în stradă. Am avut muștrări de conștiință mult, înainte de acest moment, pentru că am ales să fac asta, însă a trebuit să recunosc neputința mea în a susține o astfel de persoană cu nevoi speciale și mai ales de a-l sprijini și ajuta să depășească acea frică în a recunoaște propriile greșeli și păcate. La prima și ultima abordare a acestui subiect nu am apucat să termin propoziția și el deja schimbase subiectul discuției, deci arde foarte tare în sufletul lui atunci când te apropii de această zonă și cred că până nu reușește să biruiască aceste obstacole nu are cum să își cunoască și recunoască propriile greșeli, astfel încât să poată schimba cursul propriei vieți. După câteva zile a sunat și îmi spunea că este într-o ghenă să caute de mâncare și că a găsit o cutie de carton de ouă, pe care a folosit-o să facă masaj la tălpi și că astfel și-a adus aminte de mine și apoi a început să plângă și a închis telefonul. Am apucat să îi spun că îi știu suferința și îmi este milă de el. Am luat totuși decizia de a renunța să îl mai iau în casă, sau să îl ajut în acest fel și să nu mă mai învinovățesc și să mă chinui cu astfel de gânduri, pentru că nu mă ajut nici pe mine, nici pe el. Mi-am asumat responsabilitatea.

După aceea am plecat spre Sibiel, unde colegii mei aveau o întrunire și unde, la chemarea unora dintre ei, am zis să merg și eu să îi mai văd. A fost cu îmbrățișări și aprecieri ca de obicei și o parte haioasă a fost că la primire și la plecare au pus melodia aceea pe care Ceaușescu și șefii de stat salută armata, sau invers. Deși mulți dintre ei s-au bucurat să mă vadă, dincolo de o îmbrățișare și câteva cuvinte nu s-au înghesuit să vină să stea de vorbă cu mine. Totuși am simțit căldură și o bucurie a lor la această întâlnire și m-au sprijinit de la a-mi aduce ceai, până la a pune miere în el și alte mici atenții cu care m-au înconjurat.

Vineri spre sâmbătă noaptea, la Săsăuș, am avut un moment din acela de zbcium, care a durat probabil câteva ore și sâmbătă eram cam amețit. Am mers totuși la cumpărături de mobilă cu arhitecta și acolo era soare, poate nu băusem nici suficientă apă și eram destul de slăbit, astfel încât a trebuit să mă așez după câteva ore. Am ratat somnul de după amiază, care putea fi de recuperare și am mers direct la vecernie. Spre surprinderea mea majoră, după ce m-a îmbrățișat părintele am înviat și la toată slujba de peste trei ore am fost

foarte prezent și am avut putere și în corp. Duminică la Sfânta Liturghie am fost din nou în formă și nici după amiază nu am dormit și am fost și la vecernie. Toată ziua am fost în putere și foarte vioi, astfel încât am apreciat ziua ca fiind poate cea mai bună din punct de vedere mental și fizic din acest an. Am simțit și o bucurie continuă și o pace sufletească și acestea au continuat și în ziua de luni. Ușor ușor puterea a scăzut în corp, Însă am rămas cu o bucurie și o pace ceva mai adâncă.

Astăzi, după o discuție cu ..., mă gândeam că este destul de agresivă general în comportament și în ceea ce simte și că asta vine din interiorul ei; încercând să mă oglindesc, îmi dau seama că și eu procedez exact la fel și că mă învinovățesc și am dialoguri interne contradictorii cu mine însumi. Și toate acestea se răsfrâng în afară.

Un moment important din această perioadă a fost și o vizită la un neurolog, care a indicat ca soluție transplantul de celule stem în Thailanda și un pacient care a avut succes în această privință. Asta mi-a alimentat speranța și probabil a contribuit și la acea stare de bine. Astăzi am vorbit cu o altă pacientă, care a spus că la ea nu a fost bun rezultatul și știa de un alt pacient, la care s-a înrăutățit situația după transplant, ceea ce mă face să fiu puțin mai precaut. Deja am vorbit cu cei din Thailanda și m-am interesat de biletele de avion și de alte elemente organizatorice. Am primit binecuvântare și după ce mai strâng câteva informații mă voi hotărî dacă voi continua cu această soluție pe care am înaintat deja.

Am nădejde că Maica Domnului mă va îndruma și mă va sfătui cu gândul cel bun spre mântuire.

Slavă Domnului pentru toate!

23.05.2022

Cât am stat la Sășăuș, vremea a fost superbă, nici prea cald, nici prea rece, sau mai bine zis cald ziua și rece noaptea.

Starea mea sufletească și trupească de bine a continuat și pot spune că m-am simțit bine.

Undeva în jur de 15 mai au venit și trei colege cu copiii în weekend și am petrecut ceva timp și cu ele. În paralel am început să fac niște ședințe cu bioenergie cu o doamnă cu credință în Dumnezeu, căreia îi murise soțul în

februarie, la 96 de ani, și care în acest an în toamnă urmează să facă 90 de ani. Am făcut aproape două săptămâni și în tot acest timp îmi spunea că trage, adică faptul că eu absorb multă energie, și mai zicea că a curățat aura mea; într-adevăr, spre sfârșitul perioadei mă simțeam mai limpede mental și cu o poftă de viață mai ridicată, chiar dacă puterea propriu zis nu a crescut. Pe lângă scopul terapeutic, am avut parte și de o lecție de viață, întrucât doamna se plictisea și fiind mai mult singură, vorbea cu mine și îmi povestea din viața ei. Printre altele, faptul că a avut un accident de mașină și nu îi dădeau doctorii șanse să mai meargă vreodată, întrucât îi căzuse pe ambele picioare ceva din bordul mașinii, dar după 15-20 de operații și un transplant de os, iată că se pare că la vreo 60 de ani, cu mila Domnului, osul s-a refăcut și dânsa mergea și își făcea treburile prin casă. Dar cea mai importantă lecție a fost modul în care privea această capacitatea a ei de a transmite bioenergie, ca pe un dar de la Dumnezeu. Și nu spunea că ea a vindecat pe cutare persoană și spunea că ea a aplicat tratamentul și Domnul a miluit acea persoană. Nu a vrut să îmi ia niciun ban și a acceptat să îi fac cumpărături de care avea nevoie, iar la sfârșit a insistat să îmi dea și bani pentru ele. Câtă smerenie au unii oameni...

Între altele am fost și la Călimănești, să fac o repriză de înot într-una din zile, iar în ziua următoare am fost la acupunctură la cineva în Sibiu și după aceste două zile m-am simțit mai bine și din punct de vedere fizic. Pe la slujbă nu prea am ajuns din păcate. Iar sâmbătă de Sfinții Împărați Constantin și Elena, după Sfânta Liturghie, am plecat spre București, cu o pauză la Călimănești, ca să mai fac o repriză de înot și de hidromasaj. Cum le rânduiește Domnul, că de a doua zi am început să mă simt mai rău din punct de vedere fizic, având o cădere la mâini și chiar și la picioare. Deja mersul îmi este afectat în mod clar, adică am o nesiguranță la mers și chiar momente de dezechilibrare. Cu mâna dreaptă apuc mai greu, inclusiv lucruri mai ușoare precum cana de băut, care pare mai grea în ultima vreme, întrucât simt în biceps neputință în a ține cum trebuie cana la gură. Atunci când mă îmbrac de pantaloni sau când îi dau jos, deja trebuie să mă sprijin, pentru că de cele mai multe ori mă dezechilibrez. Spălatul pe cap sau în urechi este deja relativ, întrucât toate degetele de la ambele mâini sunt slabe și nu mai au putere să apese. Și când mă ridic de pe vine, parcă mai am pe cineva în spate, deja îmi este dificil. Tăiatul unghiilor de la picioare a fost cu dificultate, iar la mâini în anumite poziții abia reușesc să țin mâna, cât să le pot tăia.

Apoi am fost o zi și ceva la Balotești, pentru un EMG și iată că astăzi am tras un pui de somn după amiază, pentru prima oară după ceva mai mult timp și mă simt puțin mai în formă.

Între timp am luat biletele pentru Thailanda și am plătit tratamentul, așa că merg cu nădejde în Domnul.

[...]

Am avut câteva revelații importante în această perioadă. Zilele trecute mi-am dat seama că mâinile cu care l-am bătut [pe Matei] sunt cele care s-au betegit primele și am avut așa o senzație ca și cum aș ști cu siguranță că e o urmare a păcatului pe care l-am făcut atunci când l-am bătut.

Și am mai avut o revelație, când am realizat că toată răutatea pe care o văd și o simt ca fiind în jur, la alții, este de fapt în mine și despre mine, iar aceasta consider că este o mare descoperire și care mă poate ajuta să îmi curăț sufletul.

Doamne, miluiește!

29.05.2022

Acum ar fi trebuit să fiu în avion spre Thailanda. Însă sunt acasă. Am tot avut o provocare cum să fac testul PCR și să obțin acel Thailand pass. Pe site scria să aplici cu șapte zile înainte și totuși cumva trebuia să depui un test care să fie "issued" (emis) cu 72 de ore înainte de plecare. Am primit de la tipa care se ocupă cu tratamentul sfatul de a face testul joi, astfel încât să iasă rezultatul seara și să depun joi noapte actele pentru Thailand pass. A părut o variantă logică, întrucât cei de la ambasada Thailanda nu au putut să îmi dea un răspuns mai concludent. Dacă făceam testul joi mai pe seară sau vineri dimineață, aș fi primit rezultatul vineri seara și eu credeam că în weekend procesează ceva mai puțin, ca să nu zic că deloc. Părea riscant să nu se mai emită acel Thailand pass. Am avut ceva emoții și de furcă pentru a lua această decizie și am luat așa cum a zis doamna. Testul a fost făcut joi la 1:00 și ceva [...]. Când a venit rezultatul am depus repede pentru Thailand pass și nu am mai fost atent la ora scrisă pe el, pentru că mă bazăm că se cere ora emiterii. Și uite-mă acasă, pentru că ei au zis că se ia ora recoltării și pentru patru ore diferență am dat 400 de euro pentru o amânare de o săptămână a biletului.

Am o strângere în stomac de când am ajuns acasă, o oarecare împotrivire, dar fără să fie o furie exprimată și fățișă. Știu că a fost voia Domnului așa, spre binele meu sau al nostru. Nu are cum să fie altfel. În plus, a fost ceva deosebit astăzi, pentru că dimineață, atunci când am făcut rugăciunile înainte de împărtășanie, am plâns mult din senin, atunci când am citit la rugăciune cum Domnul a iertat-o pe desfrânată și pe tâlhar. Am plâns când am simțit dragostea

și bunătatea pe care Domnul o are necondiționat față de noi, oricât de păcătoși am fi. Bănuiesc că este harul lui Dumnezeu.

[...]

Am auzit că și părintele a plâns astăzi la Sfânta Evanghelie a vindecării orbului din naștere, probabil în amintirea părintelui Teofil. Și la predică a vorbit cât de orbi suntem când ne împotrivim vocii lui Dumnezeu și a pomenit de răbdarea lui Iov care a zis "Domnul a dat, Domnul a luat, fie numele Domnului lăudat".

Voia Domnului să fie în noi și noi să o primim cu bucurie, în veci vecilor, amin!

17.06.2022

După duminica cu pricina, am găsit niște bilete la același preț, însă cu escale ceva mai lungi în Qatar.

Toată săptămâna am stat mai mult acasă și am mai rezolvat din problemele administrative pe care le mai aveam; bagajul a rămas cam în aceeași poziție, așteptând momentul plecării.

Duminica următoare am fost la Sfânta Liturghie, m-am împărtășit cu Sfintele Taine și ne-am prezentat la aceeași oră pentru plecare. Trebuie să recunosc faptul că am avut oarece emoții, dată fiind întâmplarea de la duminica anterioară, mai ales atunci când am ajuns la ghișeu și doamna de acolo nu știa că se schimbaseră regulile și era permisă intrarea cu test rapid, nu doar cu test PCR, însă toate lucrurile au fost în regulă și am decolat. Am ajuns cu bine în Thailanda, deși au fost niște mici impedimente la graniță cu acordarea vizei pe loc, unde trebuia poză și cei de acolo au făcut niște aranjamente și mi-au cerut mai mulți bani decât scria pe chitanță, lucru cu care nu am fost de acord și a trebuit să mai așteptăm, să luăm procesul de la capăt. În fine, cert este că am pierdut aproape o oră la vamă, astfel încât bagajele noastre ne așteptau cuminiți lângă aparat, pentru că rămăseseră singurele.

În Bangkok și în Thailanda în general este într-adevăr cald, o minimă în jur de 27-29 de grade și o maximă în jur de 32-33 și cu umiditate destul de ridicată. Noaptea dinainte dormisem la Doha, unde fuseseră 40 de grade, însă atmosfera era ceva mai uscată și nu transpirai așa de tare ca în Thailanda. A doua zi am început tratamentul, care a decurs fără peripecii, în sensul că nu am avut niciun fel de durere, amețală sau stare de vomă, slavă Domnului. În schimb, după

fiecare din cele două injecții în coloană nu am dormit aproape deloc noaptea următoare, fiecare mi-a produs un val de energie destul de consistent și după aproximativ patru ore petrecute întins în pat am ieșit în oraș la o plimbare să vizitez câte puțin. După a doua injecție de vineri, cred că am cam exagerat cu plimbarea, pentru că am stat vreo trei ore și jumătate plecat. După noaptea albă, sâmbătă eram încă viori, însă după amiază am început să mă simt obosit și slăbit ceva mai tare. Este drept că o slăbiciune față de momentele dinaintea plecării am avut încă de la sosire, probabil datorită oboselii și somnului insuficient, însă la o săptămână după sosire cred că se accentuase slăbiciunea. La kinetoterapie am făcut în fiecare zi exerciții și doamna a crescut treptat intensitatea și dificultatea lor, este posibil ca și asta să fi contribuit, pentru că de fiecare dată când am încercat să fac mai multe exerciții am sfârșit prin a pierde puterile. Probabil și umblatul prin căldură a cântărit în acest sens, pentru că doctorul a spus că celulelor stem nu prea le place căldura.

Duminica următoare, prima după tratament, au fost Rusaliile și am fost la o biserică rusească din Bangkok, unde am avut mai multe surprize și bucurii. Prima dintre ele a fost faptul că preotul era thailandez și a și făcut o parte din rugăciuni în limba thailandeză. Diaconul era rus și corul la fel, în biserică probabil erau în jur de 40 de persoane, dintre care cam jumătate erau thailandezi și jumătate nu știu foarte bine nația, dar bănuiesc că majoritatea erau ruși. La biserică erau și sfintele moaște ale Sfântului Mare mucenic Gheorghe și ale altor sfinți ruși. Deși toată slujba nu am înțeles mare lucru și nu am fost nici foarte atent la momentele pe care le intuiau și nu am încercat să rostesc în paralel în română în gând unele rugăciuni pe care le știam, am simțit tot timpul o bucurie și o pace în suflet, participând cumva cu simțirea la slujbă și încercând să mă conectez sufletește cu ceilalți. La sfârșit, când s-au împărtășit mai întâi copiii, am plâns puțin, când am văzut cum un thailandez și un european care țineau anafură și aghiasmă au îngenunchiat când o fetiță care s-a împărtășit a venit să primească și ea anafură și aghiasmă, iar ei au făcut aceasta ca să poată să o servească și am avut așa o mare bucurie văzând această scenă, încât mi-au dat lacrimile. La Sfânta Evanghelie și la Apostol a fost citit în thailandeză, rusă și engleză și la fel și la Tatăl Nostru. Surprinderea mea a fost la fel de mare ca și bucuria, văzând thailandezi care se închină împreună cu noi lui Dumnezeu și văzând că unul din ei, chiar cel care ținea anafura în scena de mai devreme și care a citit la Apostol și în alte momente și a cântat împreună cu alți thailandezi diferite cântări în timpul slujbei, avea mai multe inele pe degete și niște unghii ceva mai lungi, poate cânta la ceva instrumente, în orice caz era o priveliște pe care dacă o vedeai în afara bisericii, în afară de

faptul că era thailandez, nu îi dădeai șanse de a avea o viață creștinească și tocmai el era printre cei mai activi de la slujbă, în afară de preot, și mi-am dat seama din nou cum mă smerește Dumnezeu, arătându-mi iar și iar și iar cum rânduiește El să își aleagă dintre oameni tocmai pe cei la care te aștepți mai puțin și mă gândeam cum ei, thailandezi fiind, în mijlocul unui popor de peste 90% budist, poate chiar suferă glume și presiune din partea familiei, prietenilor, cunoscuților. Și totuși alege să creadă Sfânta Treime, să slujească lui Dumnezeu și mă gândeam cum Dumnezeu dă har unor astfel de oameni, care vin din idolatrie și care ne depășesc de multe ori pe noi, care stăm și dormim pe o astfel de comoară, leneși și puturoși, gândind că simplul fapt că suntem ortodocși ne mântuiește, sau ignorând complet religia în care ne-am născut și Biserica lui Hristos. Iată cum la capătul lumii, în mijlocul necredincioșilor, poate să facă Dumnezeu din pietre fii ai lui Avraam. Partea frumoasă este că în zilele anterioare primisem o poezie de la grupuri sociale în care era atins subiectul, cum că Hristos ne cheamă pe toți și ne cere prietenia pe Facebook, iar majoritatea îi dau ignore sau chiar Îl hulesc pe față și El totuși rabdă și la un moment dat în poezie autorul, preot fiind, se întreabă cum Iisus îi rabdă pe toți: „Nu vezi ce Îți fac?”, iar Iisus îi răspunde: „Ai dreptate, dragă, însă nu tu ești Hristos...” Și mi-am dat seama cât de mult adevăr este... Pe noi pe toți ne iartă Hristos, și ne primește, și are mai multă putere de a ierta și de a Se jertfi decât avem noi putere de a înțelege acest lucru.

În toate zilele cât am stat în Bangkok, Matei a fost și s-a plimbat prin oraș singur, descurcându-se minunat. Am văzut că a făcut și poze frumoase. Știe să caute locuri, să ajungă la ele și e și foarte responsabil cu banii, aș spune chiar zgârcit ca și mine în anumite momente. În toate aceste zile a refuzat categoric să mergem împreună undeva, cu doar două excepții. Joi dimineată am fost împreună la Palatul Regal și duminică după amiază, după ce ne-a mutat la hotel, am mers la un târg. În rest, orice încercare a mea de a ieși împreună cu el a fost refuzată. Chiar și la cele două injecții în coloană a plecat, la prima a venit după vreo două ore, când eram încă în pat, și a doua oară toată ziua. Am avut impresia acum că a făcut asta și ca să fuga de durerea sau frica pe care o simțea înăuntrul lui văzându-mă pe pat. A fost împreună cu mine la consultații și la o discuție cu doctorii și cu această ocazie a aflat ceva detalii despre cum mă simt și evoluția bolii, însă nu a zis nimic. Cu greu am reușit să îl conving să mergem împreună la Phuket două zile. Sâmbătă când am luat biletele și am făcut rezervările cred că am încurcat niște lucruri, pentru că luni dimineată când am ajuns la aeroport să plecăm, am constatat cu stupeoare că luasem bilete

pentru duminică și luni, în loc de luni și marți. Am făcut de mai multe ori operația, până să pun cap la cap toate datele problemei, inclusiv excursiile și cazarea, și a treia sau a patra oară când am selectat avioanele nu am mai fost atent, și cum la ei săptămâna în calendar începe cu duminică și eu nu eram foarte familiarizat cu data din calendar, am selectat din greșală duminică și luni și iată-ne la 7:00 dimineața la check-in uitându-ne unul la altul, când am aflat că zborul de dus fusese de fapt cu o zi înainte și basca și din alt aeroport, iar cel de întoarcere era în aceeași seară, așa că a trebuit să plătim încă o dată și jumătate biletele cumpărate inițial pentru a reuși să plecăm cu două ore mai târziu și să ne întoarcem în ziua următoare. Când am ajuns în Phuket, ne-am dus la o plajă în apropierea aeroportului, unde am ajuns pe jos, plimbare de 20 de minute. Era o plajă frumoasă, cu nisip fin și lungă de mulți kilometri. Am făcut câteva poze și o baie, fiind în jur de ora 12:00. Ca să ne distrăm mai bine, crema de plajă pe care o luase Matei era sub formă de spray și avea mai mult de 100 de ml, așa că a fost confiscată la controlul de securitate, iar baia noastră de la 12 plus o plimbare până în alt loc la umbră, la 1 kilometru mai departe, ne-a căpăcit cu niște piele roșie bine de tot, pe umeri și pe frunte. Din fericire nu a fost așa de grav și tot din fericire am avut o zi frumoasă, odihnă, plajă și baie în Oceanul Pacific. Am și dormit puțin pe șezlong și întrucât era a doua zi după Rusalii, Sărbătoarea Sfintei Treimi, Dumnezeu mi-a dat gândul să citesc Acatistul Sfintei Treimi, care m-a bucurat foarte mult și am simțit așa o împlinire și o pace când îl citeam, încât la un moment dat mi-au dat și lacrimile. Probabil în ultima vreme Dumnezeu a miluit împietrirea inimii mele, să se mai înmoaie, astfel încât lacrimile să vină mai des. Spre după amiază, pe la 4:00, am avut curajul să ies de sub umbrelă, ca să mă aventurez la o nouă baie și la o mică plimbare. Foarte interesant, pe acea plajă marea este destul de puternică, în sensul că la reflux apa se retrăsese destul de mult, cu câteva zeci de m, astfel încât am putut să mă plimb pe locul unde înainte cu câteva ore erau valuri și care acum în unele locuri era chiar uscat și am avut un gând, că am fost precum evreii care au mers pe fundul Mării Roșii ca pe uscat, adică am avut o idee despre ce înseamnă o astfel de experiență. În afară de această paralelă cu Vechiul Testament, am văzut și alte lucruri interesante, crabi cum fugeau o viteză incredibilă, sau cum săpau mici gropițe, împrăștiind în jurul lor ca niște mărgelile de nisip cu diferite forme. Și a doua zi, în excursia către insulele Phi-Phi, am văzut frumuseți incredibile și în insulele pe care am fost și pe drum și în apă, pești de culori deosebite, copaci cu rădăcini multiple, plaje în locații deosebite, insule care dimineața erau doar un petic de pământ, iar după amiază, când apa se retrăgea, aveau și plajă cu nisip fin și multe alte minunății pe care Dumnezeu le-a rânduit pe pământ. În toate aceste zile de

plimbare am dat slavă Lui Dumnezeu pentru frumusețile pe care le-a lăsat pentru noi păcătoșii să ne bucurăm de ele, să le vedem ca pe o pregustare a Raiului, iar noi le luăm ca și cum ar fi ale noastre. Când am ajuns înapoi în port, apa era mai jos cu vreo patru, poate chiar 5 m, față de nivelul de la care am plecat, astfel încât a trebuit să urcăm prin altă parte ca să putem ajunge la mal, chiar să ne cățărăm aș putea spune. Noi eram cam la limită cu timpul pentru a prinde avionul și șoferul a zis că ne ajută, însă nu a înțeles cât de urgent este să plecăm spre aeroport, timpul trecea și noi încă nu aveam un taxi. În cele din urmă am insistat și a chemat un fel de Uber, care a venit în câteva minute și ne-a dus la aeroport, astfel că am ajuns cu mai puțin de 10 minute înainte să se termine check-in. Asta a fost prima minune și a doua a venit peste mai puțin de două ore, întrucât a doua zi nu reușisem să găesc excursie la parcul național Khao-yai, unde intenționeam să mergem și deja îmi făceam planuri pentru ce mai vizitez în Bangkok, însă doamna care s-a ocupat de noi din partea spitalului a găsit seara târziu pe cineva care avea experiență de ghid și mașină și am obținut la un preț destul de bun, aproximativ 100 de euro, o excursie privată doar pentru mine în acel parc, cu un ghid vorbitor foarte bine de engleză. Matei nu a vrut să meargă sub nici o formă și a preferat să se plimbe prin oraș. Probabil este o formă de manifestare a independenței. În parc, a doua zi, a fost frumos și am văzut alte minunății ale Domnului, am văzut și o maimuță la intrare, însă nu am oprit crezând că vom mai vedea, însă altele nu au mai apărut. Am văzut în schimb trei căprioare care pășteau liniștit aproape de oameni. Elefanții se văd rar și nu am avut ocazia, m-am bucurat de priveliști și cascade și alte animale.

Ultima noapte nu am prea dormit și totuși, deși sunt obosit și slăbit, am dat Slavă lui Dumnezeu pentru că am avut tot timpul pace și bucurie în suflet, am reușit să fac față de când am plecat și până am revenit, să citesc și Psaltirea, iar în prima săptămână, de fapt până sâmbătă, și Paraclisul Maicii Domnului.

Ultima zi din deplasare a fost cu escală la Doha în Qatar, unde am avut timp să vizităm orașul, tot separat, pentru că Matei a refuzat din nou să mergem împreună și nu știu cum, deși eram slăbit, mai ales la început, pentru că era cald, am reușit să fac un traseu de vreo opt ore prin oraș, începând de pe la ora 3:00 până pe la zece și ceva noaptea, cu câteva pauze de odihnă. Pot spune că am văzut locurile importante din oraș și am vizitat și acea peninsulă vestită, e supranumită Perla. Este o țară cu puține resurse în afară de petrol și care tot ce a construit se datorează probabil acestei bogății recent descoperite. Mă uitam cum arată pământul pe care îl săpau, plin de pietre și de nisip, unde nu știu ce ar putea crește și totuși după lucrări reușeau să pună gazon, copaci și să facă să

arate foarte bine. De altfel noul aeroport, ca și Perla, sunt construite de mână omului în mare. În afară de cei care aparent sunt băștinași, cea mai mare parte a populației este adusă din alte țări, pentru a munci și a îndeplini toate funcțiile, începând de la pașapoarte și până la lucrările de construcție care sunt în plină desfășurare, mai ales că urmează să găzduiască la iarnă Campionatul Mondial de Fotbal. Ziua era o căldură foarte puternică, spre 44 de grade, însă ceva mai uscată decât în Thailanda. Spre seară era chiar plăcut și atmosfera se animase, piețele s-au umplut și lumea a ieșit la plimbare. Mă gândeam cum are Dumnezeu grijă de toate lucrurile, astfel încât chiar și unor oameni care erau efectiv lipsiți de resurse le-a dat ceva care să le îmbunătățească viața.

În dimineața plecării, deși din nou nu am dormit suficient, eram totuși senin și parcă având ceva mai multă putere, însă spre după amiază, când am ajuns în București, am căzut din nou fizic.

Acum sunt pe drumul spre mare, unde se termină a doua grupă de Me+ și planificasem să fiu și eu. Sper să reușesc să termin cu bine acest tur de forță de peste două săptămâni și cu mila Domnului, care se varsă în fiecare zi asupra noastră, să ne fie de folos toate cele câte am făcut.

Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

22.06.2022

Iată că după zbenguiala din călătorie a venit și scadența, pentru că de zilele trecute am avut o nouă cădere fizică și deja cred că am trecut în altă etapă. Deja a sta în picioare și a merge să mănânc și alte lucruri care odinioară erau floare la ureche, acum devin exerciții fizice solicitante. Astăzi după masa de dimineață eram obosit deja și am stat în pat, apoi am fost la acupunctură la Sibiu, unde am mai stat o oră întins, iar când am ajuns acasă la Sășăuș am mai stat încă o oră întins în pat. Și toată lumea care vorbește cu mine pare că vrea doar să audă că sunt bine, probabil e mai ușor așa.

Zilele trecute am mai primit o veste dură, prin faptul că Ștefan are analizele la cote alarmante și Amalia zice că vrea să îl înscrie pe listele de transplant. Am cercetat puțin ceea ce simt când am aflat asta și nu am descoperit nici durere, nici tristețe, nici furie. Am încercat să fiu atent și zic că poate totuși creierul meu a tăiat durerea și de aceea nu simt nimic. Pe de altă parte, nădejdea în Domnul și în binefacerile Lui este mare. Cert este că am fost împăcat, fără

să mă zbucium și să mă agit. Poate și din cauză că nu mai am putere și atunci las mai ușor toate lucrurile în voia Domnului.

Doamne fie Voia Ta întru noi și noi să facem Voia Ta!

24.06.2022

Azi la Sfânta Liturghie am simțit ceva, ca și cum am descoperit ce înseamnă să fii sărac cu duhul, adică să nu ai nimic, să nu te mai bați și să te mai zbați pentru nimic. Este cumva o premisă a păcii sufletești și o șansă pentru mine de a lepăda judecata altora. Pentru că atunci când nu ai nicio dreptate și nici o virtute și ești sub ceilalți în orice, atunci toată dreptatea ta este ca o cârpă lepădată și dispare nevoia de a te bate.

Azi am pomenit-o și pe mama și am avut bucuria săptămâna aceasta de a-mi împlini un gând pe care l-am avut în ultima perioadă, de a aduce recunoștință mamei mele pământești cu 50 de trandafiri la mormânt și Mamei mele cerești cu 50 de trandafiri la icoana la Chirpăr. Am reușit să le împlinesc pe ambele, așa cum a rânduit Dumnezeu și Maica Sa.

Bucurie mare și Slavă Ție Doamne pentru Trupul și Sângele Tău cel Sfânt cu care mântuiești lumea!

28.06.2022

După ședințele de acupunctură de săptămâna trecută și săptămâna aceasta am fost ceva mai bine. Am făcut la Sibiu, la o doctoriță, și parcă de fiecare dată am simțit ceva mai bine. Nu am putere mult mai multă, dar față de momentul când am venit este clar un progres.

Noaptea trecută nu am dormit decât puțin și zilele trecute simțeam o durere în fese atunci când mă aplecam, în partea superioară sub centură. Am crezut că este de la injecții lombare, de pe când cu celulele. Și când să plec spre București, am avut eu gândul să fac un test covid, pentru că tot de câteva zile tușeam. Și iată că a ieșit pozitiv și am aflat de ce tușesc și de ce mă dor mușchii. Slavă Domnului ca au fost până acum singurele simptome serioase și nu am avut febră sau alte dureri. Maica Arsenia și Andreea au fost lovite puternic.

Așa că am rămas la Săsăuș și sper ca toate să reușesc să le primesc cu bucurie, așa cum se cuvine. Am început o luptă împotriva gândurilor de judecată a aproapelui și împotriva mândriei, care îmi dau atâta agitație mentală.

A fost așa de bine când am simțit vineri acea deșertare a vocii și a ceea ce sunt, încât am hotărât să mă lupt mai tare pentru dobândirea acelei stări și lepădarea de sine.

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!

10.07.2022

Simptomele clasice de covid nu au evoluat și până luni îmi trecuse, astfel încât și testul a ieșit negativ și am fost la acupunctură din nou în Sibiu. Slăbiciunea în putere însă a evoluat constant, astfel încât acum mâinile mele sunt și mai slabe. Cu dreapta abia mai apuc lucruri și când am încercat să pun deodorantul pe raftul din baie a căzut de două ori din mână. Și picioarele dau semne clare de împotrivire. Am început să șchiopătez vizibil cu dreptul și simt că puterea de a ridica degetele e mai slabă și degetele de la piciorul drept nu prea se mai mișcă. Poate o fi de la covid, cine știe.

Zilele de la Săsăuș de după covid au fost liniștite și am stat în tihnă și am dictat la jurnal.

Într-una din după amieze, când mă pregăteam să dorm, am închis internetul și m-am pus în pat. Nu mai țin minte ce am vrut să fac, cred că să scriu ceva prin dictare și am pornit din nou internetul. Tocmai ce am primit un mesaj de la Mona, prima mea soție, care zicea că a venit în București și dacă ne putem vedea. A rămas să ne vedem miercuri, pe 6 iulie, pe seară, așa încât am planificat să plec miercuri de la Săsăuș spre București.

Inițial mă gândeam să mă opresc să înot la Călimănești, însă cu slăbiciunea pe care o aveam am zis că poate e prea mult și oricum pe drum am ales să merg pe Valea Oltului, deși am văzut ceva ambuteiaje, însă nu am realizat că Waze nu mai estimează timpul pierdut și că era mai bine pe Transfăgărășan. În fine, am stat o oră și ceva în coadă și am făcut vreo șapte ore per total. O altă alegere nefericită din aceeași zi a fost că mă gândeam dacă să fac duș înainte să plec, dar totuși am lăsat pentru București. Și ce să vezi, la București nu era apă caldă. Dumnezeu mi-a dat gândul și cu drumul și cu dușul, însă alegerile mele nu au fost cele bune.

Zilele dinainte mă gândeam ce voi spune și ce voi face când mă văd cu Mona. Pe de o parte, cum să îmi cer iertare. Pe de alta, încă simțeam furie la

ceea ce a fost, revoltă legat de faptul că a ținut atât de mult să plece. Încă mai colcăiau în mine sentimente de dragoste, amestecate cu durere și furie. Între timp au făcut și ei Covid și până să ne vedem au trecut de faza mai cu febră, însă asta a schimbat locul întâlnirii de la mall în parcul de vizavi de unde stătea ea. Și ne-am văzut la ceas, la Doamna Ghica, și ea a spus "ca pe vremuri", adică atunci când eram împreună și ne întâlneam să ieșim în parc. Așa a rânduit Dumnezeu. Și eu aș fi vrut în parc, cumva din același motiv, deși nu știu de ce. Am vorbit așa, în general, despre ce am mai făcut fiecare, m-a întrebat despre ce am făcut în Thailanda și evoluția bolii. A remarcat încă de la întâlnire că șchiopătez. Din discuție mi-am dat seama că îi place în America și se simte mai bine acolo. Chiar nu știam cum să fac, dar la un moment dat am hotărât să nu o întreb direct că voiam să aflu asta.

După puțin timp, cam o oră cred, am întrebat dacă îmi poate arăta pe ai ei, mă gândeam la poze. A părut foarte bucuroasă că întreb și ea a zis dacă vreau să îi cheme să ne cunoaștem și am spus că da. Îmi spunea că fata ei mare chiar a întrebat dacă vreau să o cunosc. Și eu voiam într-adevăr să îi cunosc, dar nu am exprimat dorința, lăsând pe Mona să decidă cum să decurgă întrevederea. Au venit și ei și ne-am plimbat cu toții prin parc. Soțul ei e vorbăreț și a intrat mai mult în vorbă cu mine. La final am mai povestit eu câte ceva și am zis să plec totuși, că îi promisesem și prietenei mele Simona și kolegei noastre Mihaela să ne vedem în aceeași seară, mai târziu. Mona a zis să facem niște poze și a făcut. Le-am întrebat pe fete dacă pot să le îmbrățișez și să le pup și nu doar că au vrut, dar au fost chiar bucuroase. Apoi Cristi, soțul ei, m-a luat în brațe el pe mine, și mi-a urat de bine. La sfârșit și cu Mona m-am îmbrățișat. Până atunci a fost reținută, ca de obicei, fără să exprime prea mult din ceea ce simte, dar atunci a izbucnit în plâns. După ce s-a liniștit puțin, a mai plâns un pic și apoi eu am plecat. Când întorceam capul să plec, am văzut lacrimi și în ochii fetelor și cred că și ai lui Cristi. A fost un moment foarte emoționant și pentru mine, chiar dacă nu am plâns.

Apoi am cam fugit de emoții, că am vorbit la telefon și m-am văzut cu cele două prietene și am ajuns târziu acasă pe la miezul nopții.

Acasă, la rugăciune, am căutat să conștientizez ceea ce simțeam și am simțit recunoștință și dragoste pentru momentele de îmbrățișare și ce am simțit cât am stat cu ei și mai ales înainte de despărțire. Era cumva căldura unei familii normale și dragoste. A fost o mare bucurie pentru mine și am dat Monei câteva mesaje să îmi cer iertare pentru tot, căci nu avusesem un moment potrivit.

A doua zi am fost la doctor la ORL, la birou cu colegii câteva ore, urmând apoi să merg cu Andrei la Cristina, colega noastră de liceu. Între colegi și Cristina plănuiam să mă văd cu Ștefan băiatul meu. Am cam întârziat la servicii, ca pe vremuri, și nu a mai rămas prea mult timp să mă văd cu Ștefan. Aveam să aflu după aia că de fapt el era la terapie, dar uitase să îmi zică. Am zis să trec pe la Mona, că uitasem să îi dau o iconiță de la Sfântul Munte în ziua anterioară și eram aproape de la Obor. Am ajuns și a zis că soțul ei a întrebat dacă nu urc să mai stăm de vorbă. Am văzut că oricum nu mai aveam șanse să ajung la Ștefan, așa că până la urmă am acceptat. Nu mai era timp mult nici până la plecarea spre Cristina și totuși am întârziat mai mult acolo și am apucat să le povestesc câteva momente importante din ultimii ani. Apoi am plecat cu o despărțire firească și mult mai simplă, fără lacrimi și îmbrățișări. A doua zi am primit un mesaj emoționant de la Cristi, soțul Monei. Am dormit ceva mai târziu și nu știu de ce am deschis Internetul înainte să fac rugăciunea. Și deși am zis că nu citesc mesaje, nu știu de ce am apăsât totuși pe al lui. Cred că nici nu știam prea bine cine e, că încă nu asociaz, numele lui fiind destul de nou pentru mine. Am început să plâng și o bună parte din rugăciune am spus-o cu lacrimi în ochi, de mulțumire și recunoștință către Dumnezeu pentru dragostea pe care mi-o dă constant prin oameni. Vineri am făcut doar rugăciune și pentru prima dată când am făcut pravila către Maica Domnului, Bogorodișnaia, nu am numărat cu nerăbdare cât mai e până la sfârșit. Apoi am fost la sfântul Maslu și pe seară la ai mei acasă, cu gândul să stau cu Ștefan și să mă văd cu Matei și Amalia. Ștefan se juca pe calculator, Amalia vorbea la telefon în pat, [...] și Matei era plecat de acasă. Am stat un pic lângă Ștefan cu gândul că poate termină. Probabil după vreo 20 de minute a venit Amalia și a vorbit direct cu el să facă niște teste la matematică. [...] Ștefan a lăsat după puțin timp jocul și a început să facă test. A venit și Matei cu care am schimbat câteva vorbe. După puțin timp, a lăsat Ștefan testul și a jucat o partidă de șah cu mine și am vorbit puțin cu el în acest timp. Se făcuse deja târziu și am plecat. Era mai bine dispus și am reușit să îl pup și să îl țin în brațe înainte de plecare.

Sâmbătă am avut o dimineată grea. Pe de o parte, simțeam fizic mai puternic neputința. [...] Am vizionat și un filmuleț cu un nene cu boala mea, care a reușit să o țină sub control și chiar să își îmbunătățească abilitățile fiziologice. Spunea despre ce a făcut ca să reușească și la un moment dat a menționat sprijinul prietenei lui, care apoi a devenit soția lui, al familiei și al prietenilor. A fost un sentiment greu de furie și durere. Cu rațiunea [...] știu că dragostea este despre a da, nu despre a primi. Și totuși inima mea a strigat și am simțit din nou nedreptatea, diavolul care mă domina de atâta timp. Am realizat că eu

de fapt cumva am renunțat să lupt în adâncul inimii, dincolo de rațiune și că de fapt, dacă mărturisesc sincer, nu vreau. Nu mai vreau! Nu am de ce să vreau!

Greu... când te chinuie mândria și egoismul. Aoleu... ce doare...

Pe la prânz m-am întâlnit cu verișoara mea din partea tatălui. Eu mă gândeam să le spun și lor și de fapt am aflat că și ea are o boală grea și cât de mult a suferit în copilărie, de la trecerea dinspre părinți spre bunici și invers. Am stat mai mult de vorbă, împărtășind experiența mea și am realizat că Dumnezeu poate vrea ca eu să îi mai ajut sau susțin pe alții și că aproapele meu e cel pe care îl ajut eu, nu cel care mă ajută pe mine. Am mai lăsat furia de dimineață să iasă și am pus-o înaintea Domnului cât am putut.

Acum, și după Sfânta Împărtășanie, a doua zi, e mai bine și am reușit să depășesc cât de cât încercarea. Tot ieri după amiază mi-am adus aminte de o învățătură, că nu e bine să iei decizii când ești în întuneric sufletesc, așa că am evitat să iau decizii și mai curând am descărcat emoțiile înaintea Domnului.

Eu, care nu sunt vrednic de dragostea Domnului pe care mi-o dă prin toți și prin toate, am curajul să deschid gura gândului și să cântesc.

Maica Domnului, luminează-mi întunericul!

13.07.2022

Ieri s-au împlinit doi ani de la momentul când Amalia a plecat de acasă cu copiii.

Era o zi de duminică și sărbătoarea Maicii Domnului Prodromița și a Sfântului Paisie Aghioritul. Dimineață, în timpul Sfintei Liturghii, au venit niște băieți de la o firmă și împreună cu Amalia, poate și cu copiii, au început să mute lucruri. Ieri seară am vorbit la un moment dat cu ea și mă întreba ce icoană făcătoare de minuni e la paraclisul Catedralei Mântuirii Neamului, că a venit o doamnă și i-a dat busuioc de acolo. Am răspuns că este icoana Maicii Domnului Prodromița al cărei original e la Sfântul Munte Athos, [...].

Luni am fost să fac o analiză de intoxicație cu metale grele, pentru că am citit niște articole în weekend și luni dimineață, despre faptul că sunt o cauză sau un element care întreține boala. Din aproape în aproape, am ajuns la o doamnă care face ozonoterapie și care a făcut și această analiză. Nu eram decis dacă să fac, deși ea spunea că acest tip de tratament vindecă boala. Luni seara

am fost la vecernie, la slujba pentru icoana Maicii Domnului Prodromița. Am făcut rugăciune și între timp am primit și un telefon de la părintele Mihail, care mi-a dat binecuvântare să încerc ozonoterapia. Ieri dimineață, adică de ziua Icoanei, am fost la Sfânta Liturghie și m-am împărtășit, apoi am fost să fac o ședință de ozonoterapie și mi-a pus și alte perfuzii. E luni și marți, după aceste evenimente, am fost sleit de puteri și obosit, de abia mă mișcam. După acestea am mai făcut și alte activități și pe seară am fost să mă văd cu colegi, că m-au invitat la o întrunire a lor, apoi am fost să mă văd cu Ștefan, care spre bucuria mea a zâmbit cât am stat cu el, 10-15 minute, m-a pupat și m-a îmbrățișat, deși inițial respingea ideea ca eu să trec pe la el. Am ajuns seara târziu acasă și am început să fac pregătiri pentru plecare, dar eram prea obosit, așa că la un moment dat am renunțat și pe la miezul nopții m-am culcat. Dimineață am reluat pregătirile, dar nu am reușit să finalizez și am plecat, pentru că aveam programare la un doctor și apoi urma să mai fac o ședință de ozonoterapie. Nu simțeam nicio diferență, ceea ce am spus și doctoriței și a băgat alte perfuzii, încât am stat vreo trei ore acolo. Apoi am plecat la drum cu diverse opriri și o escală la Govora, să o duc pe Ela și pe prietena ei și acum iată se apropie miezul nopții și pot să spun că mă simt mai bine. Având în vedere și eforturile din ultimele zile, este într-adevăr un salt înainte.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate și mila Lui să fie peste noi toți, spre iertarea păcatelor. Să ne ierte și pe noi, cei care, într-un fel sau în altul, am contribuit la greșeala din 12 iulie 2020, așa m-am rugat Maicii Domnului de ziua Icoanei.

Doamne, miluiește!

31.07.2022

Un mic carusel în aceste săptămâni, cu sușuri și coborâșuri.

Aproape tot acest timp am fost la Sășăuș. În prima săptămână am fost slăbit. Mă mișcam greu. Era puțin mai bine ca înainte și după acupunctură am fost un pic mai bine. Probabil a ajutat și ozonoterapia.

Apoi am început să fac o cură de curățare a ficatului, după rețeta părintelui Mihail. În paralel, după ce citisem și pe internet, am ținut și trei zile de crudități în zilele de post. A mai fost și o altă zi în cadrul curei în care nu am mâncat mai nimic. După toate acestea eram și mai bine, am progresat încet încet în energie, că putere nu prea am avut.

Cândva în tot acest timp, Amalia a spus că Ștefan este la un pas de dializă și transplant. A făcut din nou investigații și au ieșit prost, la limită. Cu siguranță

fricile lui și alimentația deficitară și lipsa de mișcare au grăbit procesul. Are și o grupă de sânge foarte rară. Nici unul dintre noi, părinții, nu îi putem dona, din câte se pare.

Spre sfârșitul șederii mele au venit doi prieteni, foști clienți, domnul Nazaru cu soția, cu care am făcut și eu un traseu pe munte, de la Bâlea Lac la Lacul Capra, un urcuș de vreo 300 de m. Eram în dubiu dacă să merg, dar Părintele a zis că o să fac față, așa încât am avut curaj și după primele 30 de minute senzația de sfârșeală a dispărut încet încet și am reușit să fac traseul cu bine. E clar că puterea e slabă, dar de multe ori ea e mascată sub acea senzație de neputință și oboseală, ca atunci când am fost la Athos.

A doua zi am mai făcut o escapadă, mai grea ca asta, prin niște tufe și un traseu neumblat, pentru că am greșit drumul pe munte. Prinsesem curaj, că am văzut cum supraviețuiesc cu bine și la asta, deși eram totuși obosit și în plus am mai și căzut de câteva ori ca un sac, pentru că mâinile nu prea mai oferă sprijin în caz de dezechilibrare.

La slujbă nu am ajuns prea des, pentru că am avut ceva musafiri, doar prima săptămână am reușit să ajung la vecernii.

Urma să merg cu părintele Mihail la Oituz, la o mănăstire, pentru niște injecții cu aloe vera, însă chiar în seara dinainte Părintele a zis că nu mai mergem, pentru că urmau să vină instalatorii să lucreze la mănăstire. Până la urmă nu au mai venit, dar am reușit să am o discuție cu părintele de peste o oră, acolo pe dealul unde se face mănăstire, la chilia dânsului, într-o atmosferă de pace și bucurie de a fi cu dânsul singuri și a vorbi de lucruri duhovnicești și a cere sfat.

Cum rânduiește Dumnezeu lucrurile, că în ziua dinainte Amalia a căzut și și-a rupt rotula la genunchi. Eu am ajuns joi noaptea târziu, iar vineri dimineață a fost operată și am ajuns numai bine să o iau de la spital. În ultimele două trei zile am mai mers cu ea sau pentru ea pe aici pe colo pentru medicamente, orteză și alte nevoi. Mi se pare interesant cât de firesc a fost să cerem ajutorul unul altuia, eu în cazul covid și când eram cu lipitorile și ea acum. Până la urmă tot unul pentru altul mai facem lucruri atunci când e nevoia mai mare. [...]

Când am venit de la Săsăuș a fost și Mihaela cu noi și se simțea rău, credea că e de la fiere, eu îi zisesem că e probabil covid și apoi am aflat că și Amalia a bănuț la fel. Ieri a confirmat că așa e. Eu acum nu am niciun simptom de răceală, însă tot de ieri puterile mele efectiv s-au prăbușit mai ales la mâini.

Am mâncat cu greutate, pentru că a trebuit să spăl roșiile, să scot mâncarea, să curăț cartofi și ouă și efectiv abia am mai ridicat mâinile să bag în gură, a trebuit să mă opresc câteva minute să îmi revin. E drept că azi fusesem la resfințirea bisericii Domnița Bălașa și nu am reușit să mă împărtășesc și până la ora 2:30 nu am băut apă și cred că și de aceea eram așa de sfârșit, pentru că acum după ce am mâncat sunt ceva mai bine. Dar partea cu mâinile am simțit și aseară și o simt și eu acum, că abia mai apuc. Deși am făcut un test negativ ieri, am bănuiala totuși că micul virus își face de cap din nou prin neuroni mei și a dat iama în ei ca lupul în oi. Nu avem ce face, trebuie să trăim cu acest virus parșiv care caută să ne facă rău fizic, dar mai ales să ne învrăjbească între noi și atunci noi trebuie să biruim prin dragoste unul față de celălalt și să nu dăm curs ispitei.

Am încercat să vorbesc cu Ștefan despre situația lui și refuză cu îndârjire, zicând că nu are nevoie de nimic, că e doar o operație, face transplantul și gata. E clar că logica nu trebuie căutată în rațional, ci în emoțional. Frica îl face să fugă de orice discuție și împărtășire a ce simte. [...]

Domnul le rânduiește toate spre folosul nostru și îmi doresc să fiu permanent conștient de acest lucru.

Amin!

13.08.2022

Când a început postul am hotărât să îl țin doar cu pepene, cel puțin 10 zile sau cât voi putea, pentru a mai curăța la rinichi, căci am văzut că asta ar fi o metodă bună. Am fost în a treia zi și la un kinetoterapeut foarte școlit recomandat de Mioara, care m-a pus două ore la exerciții și un sfert de oră la un aparat ceva electromagnetic, care el zicea că echilibrează energetic. Avea mai mulți pacienți în cabinet și nu prea avea timp să se ocupe de mine și acest lucru a fost foarte bun, pentru că făceam exercițiile încet, că eram cam anchilozat și mă simțeam obosit. Făceam câte o serie și apoi zăceam câteva minute și am făcut așa, am tras de mine cât am putut. Ca și la urcarea pe Bâlea în Făgăraș, a început ușor ușor să își dea drumul și în toate zilele care au urmat am făcut cel puțin o dată setul relativ mic de exerciții pe care mi l-a indicat și încă din aceeași zi de miercuri m-am simțit ceva mai bine, de parcă îmi destupase cineva niște încheieturi sau locuri care erau blocate. Din acea zi schimbarea direcției a fost destul de clară și constantă, astfel că în fiecare zi, deși eram obosit de la exerciții, mă simțeam ceva mai bine decât în ziua

anterioară. Slăbiciunea în mâini și picioare și ezitățile de la mers nu au dispărut, dar am o vigoare pe care nu aveam înainte. Nu puteam să susțin efort și eram fără vlagă, iar acum este sensibil diferit și am zile în care mă mișc de dimineață până seara, fără să fiu extenuat ca înainte. Slavă Domnului și Maicii Sale pentru milostivirea lor și binecuvântare tuturor celor care au făcut rugăciuni pentru mine și mi-au dat indicații pentru a găsi această cale.

Nu mă grăbesc să trag concluzii și aștept să văd dacă este sustenabilă direcția, însă îmbunătățirea este certă pentru ultimele 10 zile.

Între timp am avut și o noapte în care am visat, cum visez de multe ori, că făceam lucruri și apoi descopeream alte lucruri de făcut și treceam la acelea și la fel mai departe, fără să fiu aparent panicat, dar cu un stres interior constant, astfel încât la un moment dat cedez psihic în acel vis. Acest tip de vise se repetă aproape în fiecare noapte. Și atunci când sunt treaz am început să fiu conștient de faptul ca am acea neliniște și neastâmpăr constant, astfel încât nu prea pot să mă relaxez și tot timpul mintea mea caută ceva în exterior la care să se gândească, despre ce urmează să se întâmple, sau planifică sau judecă pe alții. Această neliniște am început să o simt constant și este în acest moment, aș putea spune, cea mai mare problemă pe care o am, pentru că mă îndepărtează de pacea sufletească.

Peste câteva zile urmează să plecăm în pelerinaj în Israel, Domnul să fie cu noi, cu al Său har și cu a Sa Iubire de oameni, totdeauna acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

25.08.2022

Chiar în sâmbăta dinaintea plecării am fost până la Amalia să o duc undeva și când am intrat în scară, după ce am vorbit cu o vecină puțin și inițial zisesem că nu mai urc și o aștept jos, am zis că totuși poate are nevoie de ajutor. Când să încerc să urc scările, vrând să scot telefonul din buzunar, obișnuința mea cea păcătoasă de a-l verifica tot timpul, m-am împiedicat de prima treaptă și, când am pus mâna dreaptă pe treptele din față să mă feresc, nu a avut putere să țină greutatea, așa încât am căzut peste mână cu totul pe trepte. Au! Abia mai puteam să o mișc și mă cam durea un pic, nu mult. Zic, stai să vezi că plec cu ghips în Israel. După ce am condus și am lăsat-o pe Amalia unde voia, am mers la spital, unde am aflat cu oarecare bucurie că nu e fractură și probabil e doar o contuzie și o entorsă. Nu am cârtit nici când am căzut, nici după aceea și am realizat că pe de o parte e și neatenția mea și pe de altă parte să nu mai umblu

cu telefonul sau să fac altceva când merg pe scări, pentru că e periculos pentru mine, căci nu mă țin mâinile și nici picioarele și trebuie să fiu atent. Am dat Slavă lui Dumnezeu pentru ocrotirea Sa.

Pelerinajul a fost o perioadă destul de intensă și dificilă din punct de vedere fizic. 14 August a fost duminică, apoi a venit Adormirea Maicii Domnului, iar pe 15 seara am fost de asemenea la Sfântul Constantin Brâncoveanu să mă închin și am stat doar puțin la vecernii. Această înșiruire de sărbători, cu Sfânta Liturghie dimineață și vecernie seara, timp de două zile și jumătate, a contractat puțin timpul meu, astfel încât nu mi-a permis să mă odihnesc înainte de plecare prea mult. Apoi pe data de 16 când am plecat, avionul a fost de dimineață, astfel încât m-am trezit la ora două să plec spre aeroport și am dormit trei ore în acea noapte. Am mai moțăit eu un pic în avion, dar nu suficient. Programul a fost destul de intens în toate cele șapte zile de pelerinaj, astfel încât ajungeam seara relativ târziu, după ora 8-9, la hotel și ne trezeam la 6 sau 7 cel târziu să plecăm și nu prea am avut timp să mă odihnesc sau să recuperez, dacă la un moment dat dormeam mai puțin. Organizarea a fost destul de slăbuță, astfel încât deja în a doua zi aveam o zi de întârziere în ceea ce ne propusesem și datorită unor evenimente la sosirea de pe aeroport, când doi dintre pelerini au fost refuzați la intrare și Părintele a stat câteva ore să încerce să îi mențină în grup.

Eu am rezistat destul de bine fizic, având în vedere circumstanțele și am putut să țin pasul cu grupul. Am continuat să mănânc preponderent fructe și doar seara sau la o gustare am mai mâncat niște salată de roșii, ardei, ceapă și eventual dacă era ceva clasic, gen tabuleh. Partea cea mai frumoasă a pelerinajului a fost faptul că am fost la Sfânta Liturghie și am avut ocazia să mă împărtășesc în patru poate cele mai importante locații din lume și anume la Mormântul Mântuitorului, la mormântul Maicii Domnului, la locul nașterii Domnului nostru Iisus Hristos din Betleem și la muntele Tabor de sărbătoarea Schimbării la Față după calendarul vechi. Norul minunat de la Sărbătoarea Schimbării la Față a fost destul de palid în acest an și a fost văzut doar în lumină. La un moment dat, când mergeam spre un loc unde voiam să mă împărtășesc, am simțit un miros puternic de mir, pe care eu l-am atribuit Norului. Minunea a fost însă faptul că eu am ajuns acolo și am și urcat pe jos, făcând oarecare nevoință, ceea ce m-a înviorat oarecum neașteptat, pentru că după o scurtă odihnă de o oră înainte să plecăm, atunci când m-am ridicat din pat abia mă mișcam. A fost peste tot interesant și părintele Ioan care a însoțit grupul a ținut cuvântări frumoase și am avut ceva mai mult timp la fiecare obiectiv ca să vorbească și pot spune că vorbea frumos. Pe mine au început să

mă războiască gândurile de cântire pentru partea organizatorică, întrucât și traseul a fost cam nefericit și partea de avion a fost gestionată slab, zic eu, și au fost mai multe neajunsuri din punct de vedere organizatoric și eu le tot vedeam și tot judecam, deși îmi doream să nu fac asta. Îmi pare rău și a fost ca o cruce pe care am dus-o în aceste 7 zile, prin această luptă care îmi îndepărta pacea. Am fost și am apreciat mental și conștient toate locurile, dar nu pot spune că am avut o trăire și o simțire adâncă nicăieri, așa cum am avut la pelerinajul din urmă cu patru ani, când plângeam și mă rugam adânc la toate locurile sfinte, fără să caut să fac asta și pur și simplu așa simțeam. De rugat, m-am rugat peste tot pentru toți pentru care mă rog de obicei și pot spune că am avut și momente destul de îndelungi de rugăciune liniștită și conștientă. De multe alte ori, rugăciunea era din mijlocul unei furtuni a gândurilor și a neliniștii pe care o simțeam în suflet și care genera împotrivire și durere sufletească.

Am mulțumit lui Dumnezeu pentru toate și pentru aceste ocazii extraordinare pe care nu le mai avusesem, de a mă împărtăși la locurile sfinte. Dacă așa a îngăduit Dumnezeu, se cuvine să primim și momentele care sunt cu mai puțin har sau mai puțin vizibil și simțit, așa cum am primit și celelalte momente în care simțirea era înaltă, pentru că toate sunt prin mila lui Dumnezeu. Și poate această ne-simțire a mea a fost și datorată cârtelii și neliniștii.

Dumnezeu și Maica Domnului au rânduit să am pe lângă îngerul păzitor și un înger în trup, prin prezența ca și coleg de cameră a unui frate duhovnicesc, care vine și el la părintele Mihail și care a avut grijă de mine tot drumul, prin faptul că mă mai ajuta la bagaj, sau îmi dădea apă de sus, de la locul unde se țineau rucsacii, sau îmi mai desfăcea câte o sticlă, sau multe alte mărunțișuri de care am început să am nevoie ca ajutor. Am făcut exerciții în fiecare dimineață.

Spre surpriza mea plăcută, Matei mi-a dat mesaj înainte ca noi să decolăm din Israel să mă întrebe pe la cât ajungem și să-mi spună că și el o să fie în aeroport pe la acea oră și poate ne vedem. Ne-am întâlnit, a venit la noi la sosiri și a și zâmbit și era mai prietenos ca de obicei, probabil se bucura că pleacă. Nu m-a lăsat să îl îmbrățișez, dar am rămas totuși cu o bucurie pentru faptul că a avut intenția să ne întâlnim și a fost și zâmbitor și ne-a condus și până la autobuz. Bucurie!

La sfârșit, la întoarcerea din pelerinaj, am avut cumva o cădere fizică, pentru că a scăzut brusc puterea în picioare și în mâini. Puterea în mâini de fapt a

scăzut relativ constant, chiar și pe perioada când mă simțeam mai bine și acum a ajuns la niște cote record, astfel încât și mâna stângă a început să dea rateuri considerabile la mișcările de finețe, în special cu degetele. Am fost din nou la kinetoterapeut și am continuat oarecum procesul de fluidizare a mobilității și a mai reparat un pic la umărul meu, care continuă să mă doară la mișcări și chiar și noaptea de vreo lună și ceva. Am hotărât să îmi țin mintea sus și să nu mă mai las copleșit de faptul că văd că nu mai pot să spăl farfurii, sau fructe chiar. Voi ține capul sus și voi nădăjdui în Domnul, cu ce va rândui El să fie de folos pentru mine. Voi face ce ține de mine consecvent și voi căuta să fac mai multă rugăciune și să mă liniștesc sufletește, pentru că am observat că atunci când reușesc mă simt mai bine pe moment.

Ar fi bine să reușesc să văd mai mult și partea pozitivă a lucrurilor, pentru că simt că mult din neliniștea mea contribuie și la starea fizică.

În cele două zile cât am stat pe acasă și am trecut pe la ai mei, am încercat să stau cu Ștefan și el a refuzat constant prezența mea. [...]

Deși cârtesc în fiecare zi, e ceva ciudat, că totuși am nădejde că Dumnezeu pe toate le rânduieste spre folosul nostru, doar că egoismul meu și voia mea proprie biruie de multe ori grija Lui față de noi și conștiința mea.

Doamne miluiește și păzește pe robii Tăi de toată lucrarea vrăjmașului și Îți dăm Slavă Ție pentru toate câte le-ai îndurat pentru noi și cât ne îngrijești!

29.08.2022

Zilele acestea pot spune că mi-a fost foarte clar cât de slab și de pătimăș este sufletul meu și cum se lasă doborât de fiecare gând de judecată sau desfrânare și cum nu poate să stea liniștită mintea mea și aleargă în toate părțile ca o curcă beată.

Simt că am ajuns cumva la izvorul relelor, în sensul că îl simt, identific că mă duce la rău. De cele mai multe ori îl dau la o parte, dar pe total sunt în fața acestui izvor de rele și nu reușesc să fac nimic pentru a mă lepăda de el.

Aștept mila Domnului să mă ajute, că altfel nu cred că se poate.

Slavă Ție Doamne pentru toate, că știi, nu doar cred, că pe toate le rânduiesti spre folosul nostru.

Amin!

04.09.2022

Zilele acestea am făcut detoxifiere la ficat și în ultima noapte nu prea am dormit, iar apoi am fost slăbit și confuz, cu și mai puțină putere, încât când am venit seara acasă nu puteam să mă deschii la pantaloni la nasture și am stat vreo cinci minute să reușesc.

Ieri a fost sâmbătă și dimineață am fost la ozonoterapie, iar apoi la un botez la băiatul unei doamne care a fost vecină cu noi și care m-a simpatizat. A fost un botez de oameni credincioși, cu mulți tineri. Bravo lor!

Eu eram cam slăbit încă și după amiază m-am odihnit. Atunci când m-am trezit eram mai bine, dar nu bine. Am mai făcut eu ceva exerciții, că fac în fiecare zi, dar nu am reușit să prind puteri prea multe. Spre seară am mâncat și gătit și am făcut cu mâna mea o salată ca pe vremuri, cât un bol mare. Asta a fost totuși o reușită importantă, pentru că am avut putere să fac. Slavă Domnului!

Dimineață pe la 5:00 am fost să-l iau pe Matei de la aeroport. Acceptase după câteva invitații din partea mea. M-am bucurat că pot să fac ceva pentru el cu acceptul lui și am fost destul de vioi când m-am trezit să mă duc să-l iau. Aveam să aflu că i-a plăcut lui Matei în această tabără cu tentă de training și că a mâncat doar vegan și că au vizitat prin Porto. Și el și Simona, fata cu care a fost în Portugalia, erau răciți, căci au dormit în cort și înțeleg că erau peste 1000 m altitudine unde au fost ei și era frig noaptea, în jur de 10°. Deși a fost cam lovit la sănătate, cred totuși că a fost o experiență bună pentru el, scoțându-l din zona de confort.

La întoarcere acasă, cam jale. Mă simțeam cam rău și slăbit. Mă gândeam că am luat vreo răceală sau că era de la mâncarea de linte, care avea o săptămână de când a fost făcută, iar eu am mâncat, pentru că nu mirosea rău și nici nu avea gust acru. Când m-am sculat pentru Sfânta Liturghie eram amețit și abia mă mișcam. Am avut și ceva ispite și am renunțat la împărtășanie. La slujbă mă încurajam să mai stau în picioare, deși a durat vreo două ore doar. La un moment dat am zis "Doamne, pentru Tine stau și rezist, nu pentru mine". Din acel moment, cursul lucrurilor a început să se schimbe și aș vrea să consemnez câteva minuni.

În primul rând, am căpătat putere și am stat mai ușor în picioare. Apoi când am ajuns acasă și am băut apă și am luat anafură și am mâncat, m-am simțit mult mai bine.

Imediat după aceea, pentru că mă simțeam mai bine, am plecat la un alt botez. Am fost invitat zilele trecute de omul care are firma de training cu care am făcut leadership 10 la Integrisoft, curs care mi-a schimbat viața, accelerând capacitatea mea de dezvoltare personală și spirituală. Acum câteva săptămâni mă sunase, probabil cu ceva propuneri de afaceri, și pentru că a întrebat i-am spus de ce m-am retras și numele bolii. A fost șocat și a vrut să ne întâlnim, așa că ne-am văzut acum câteva zile. Am făcut împreună o plimbare prin parc, în Tineretului, și a fost curios să afle cum am primit o asemenea veste. Am povestit ceva cu el și apoi am fost invitat la botezul de care vorbeam. Am aflat atunci că Dumnezeu a făcut o minune cu ei. La ceva timp după acel curs, a fost cu mine la Muntele Athos. Printre altele, am ajuns și la Sfânta Ana, unde merg mulți care nu pot să aibă copii, iar el și soția lui, deși aveau peste 40 de ani, nu aveau încă un copil. El mi-a povestit, pentru că eu nu-mi aduc aminte, faptul că era să închidă la Mănăstirea Sfânta Ana biserica, iar el încă nu ajunsese și voia să renunțe și eu m-am întors după el și l-am îndemnat să se grăbească și l-am ajutat să intre. Și după câțiva ani, iată că a avut acest copil, pentru rugăciunile Sfintei Ana. E o fetiță cu numele Gloria Ana. M-a rugat frumos să merg la botez, că își dorește să fiu și eu acolo pentru că mă consideră mijlocitor acestei minuni. Și iată cum rânduieste Dumnezeu să ne mântuim unii prin alții. El m-a ajutat pe mine și eu pe el [...]

Când am plecat spre botez, a ieșit soarele după câteva zile de ploaie și o vreme rece, care a deschis din plin sezonul de toamnă. Eu mă simțeam mai bine deja și toată slujba la botez am fost în putere. Am observat că fetița nu a fost scufundată complet în apă, ci au turnat apă pe cap, probabil la rugămintea mamei, care având copil așa târziu, probabil îl va proteja excesiv. Soția lui Dragoș, pentru că așa îl cheamă pe omul care vorbeam, mi-a mulțumit și a spus că are gânduri bune pentru mine. Am simțit bucurie pentru bucuria lor și am răspuns că Domnului să Îi mulțumească, mergând cu Ana la Sfânta Împărtășanie și învățând-o drumul către Hristos. Am primit putere prin harul Domnului și prin cuvintele și dragostea lor și când am ajuns acasă eram mai vioi.

Apoi am dormit cât am simțit nevoia, iar când m-am trezit am luat niște suc de aronia și am făcut câteva exerciții, apoi am mâncat câte ceva și mă simțeam foarte bine. Limpede și mai în putere decât în multe alte momente. Picioarele încă mai tremură la mers și au oarecare nesiguranță, dar pot să spun că mă simțeam bine.

După ce am citit puțin, am zis să fac o plimbare, căci simțeam nevoia să exersez la picioare. Inițial am zis să fac în jurul cimitirului o tură, apoi m-am

gândit că totuși ar fi bine să merg până la copii, pentru că astăzi sunt mai liniștiți, iar de mâine încep școala. Și Domnul a rânduit cum nu se poate mai bine, că pe drum m-am întâlnit cu Ștefan, care tocmai se despărțise de unul din prietenii lui și aveam să aflu că era la ziua fără calculator. Așa că a acceptat să stau cu el și era chiar cuminte. Am jucat șah și la a treia partidă, cu puțină îngăduință, a și câștigat. La plecare m-a lăsat să-l pup pe obraz și să-l iau în brațe.

Această revenire în putere și toate minunile pe care le-a făcut Dumnezeu cu noi și cu mine și cu ceilalți am considerat că merită consemnate și să dăm Slavă lui Dumnezeu pentru toate!

Amin!

16.09.2022

Marti, imediat după începerea școlii, am plecat din București, urmând ca miercuri să merg la Cluj, pentru că am primit acea programare oarecum binevenită și am zis să profit de ea.

Acolo am fost puțin surprins să văd că scanarea se făcea cu o mică antenă, în timp ce stăteai pe scaun și doctorul o ține lângă tine, lângă picioare, la o distanță de câțiva zeci de centimetri și îți spunea cam ce probleme ai după aproximativ o oră. Unele s-au suprapus cu ce a zis Florin Balint de la doctor Morse după iridologie, glanda pituitară, sistemul limfatic. Au mai apărut probabil și altele și am primit o listă de alimente la care ar fi bine să renunț în perioada următoare, printre care și roșiile. Au fost destul de scurți la sfârșit, dar am insistat și am revenit la doctorul care a făcut scanarea și care părea un om credincios și am mai pus niște întrebări ca să mă lămuresc și în final a rămas că voi continua cu dieta recomandată de Florin Balint și la ei voi face tratamentele cu frecvență. Urmează să mă duc din nou la începutul lui octombrie, am făcut programare.

Joi a fost sărbătoare și miercuri seara vecernia și a fost o zi destul de încărcată. Joi după prânz a venit Cristi să stăm de vorbă și am stat cu el joi după-amiază și seara și ne-am plimbat, am făcut mișcare și vineri dimineața, până pe la amiază, când ne-am băgat amândoi la somn. El se pare că nu prea a dormit, se simțea răcit și când a ajuns acasă m-a sunat puțin cam speriat că are Covid, dar eu nu am avut absolut nimic. Probabil a avut detoxifierea un rol în creșterea imunității.

Sâmbătă a fost zi de odihnă, am dormit în noaptea de vineri spre sâmbătă destul de mult, în total am stat în pat vreo 12 ore, timp în care am făcut și relaxare, spre dimineață. În orice caz, a fost odihnă la greu. De sâmbătă la prânz m-am gândit să țin post uscat 24 de ore, până după Sfânta Liturghie și a fost cam greu, la slujbă am stat mai mult jos, căci eram cam uscat. Nu m-am prins la timp pentru vineri și am zis să fac așa. După ce am mai mâncat și am băut apă, am fost mai bine, iar luni și marți am dormit iarăși câte peste 10 ore și am stat în pat tot cam 12 ore în acele două nopți. Am fost și liniștit în aceste zile și am avut și tihnă, pentru că nu prea am plecat de acasă. Parcă a fost și vremea un pic mai bună și am mai stat pe la soare, pentru că altfel îmi îngheață mâinile foarte repede dacă sunt sub 20° afară.

Domnul a făcut o minune la mănăstire la Săsăuș.

O doamnă din Italia a visat acum un an pe sfântul Serafim de Sarov că îi arată un loc și îi spune că acolo va fi o mănăstire închinată lui. Nu prea a băgat de seamă visul și anul acesta, de curând, cumva forțat și din senin, a venit o notificare de la YouTube cu clipul cu sfințirea pietrei de temelie a mănăstirii de acum un an, iar ea a recunoscut locul pe care îl arătase sfântul Serafim în vis. A fost cutremurată și a luat numărul de telefon și a sunat la maica Arsenia. Cred că a ajuns sâmbătă seară și a rămas două-trei zile la schit, la părintele, și a adus în dar o bucațică din lemnul Sfintei Cruci, chiar înainte de praznicul Înălțării Sfintei Cruci. Am fost cu toții bucuroși de această minune a arătării în vis și a sărutării lemnului Sfintei Cruci, atât duminică, cât și miercuri de ziua praznicului.

Eu am aflat mica poveste duminică după slujbă și, când am plecat la plimbare pe câmp, m-a bufnit plânsul la gândul câte minuni face Dumnezeu cu noi, iar noi suntem piatră și pulbere, nesimțitori la dragostea Lui.

Luni am avut o mică surpriză, când am fost la vecernie, căci părintele era singur și maica o ducea pe doamna din Italia la autobuz la Sibiu. Surpriza a fost după slujbă, când părintele mi-a făcut masaj la umăr, care mă doare destul de tare când fac mișcări, și la talpă, unde a descoperit niște blocaje. Are o putere în mâini foarte mare și știința de a face acel tip de masaj reflexo terapeutic. L-am întrebat de unde știe și nu prea a răspuns, a zis la un moment dat că din cărți. Eu bănuiesc totuși că e de la Duhul Sfânt, că prea știe multe, în multe domenii.

Aveam deja patru zile de când nu ieșisem cu scaun și miercuri dimineța, înainte de slujbă, după o oră și ceva de strădanie, am reușit. Joi seara, din nou strădanie și am ieșit din nou, de data aceasta cu ceva sânge de la hemoroizi. Noaptea următoare am fost la WC noaptea de patru ori la urinat.

Miercuri după slujbă am plecat și am făcut acupunctură la Sibiu, apoi am ajuns acasă. O zi cam ostenitoare. Noapte aceea a fost puțin mai agitată și nu am reușit să mă odihnesc bine, iar dimineța nu am mai reușit să mă relaxez ca de obicei. Următoarea noapte la fel. Iar vineri am ținut post uscat și am băut doar ceai seara. La început, de fapt pe la prânz, mi-a fost mai greu, dar apoi am făcut puțină mișcare din nou și mi-a fost mai bine și după un pic de odihnă, la fel mai bine. Acum seara, am băut un pic de ceai. Ce înseamnă să ai credință, să ai nădejde, atunci când ești jos și să faci totuși mișcare, chiar dacă abia mai poți să respiri în anumite momente și să constăți că după aia ești bine, dacă ai încredere în Dumnezeu și liniște să nu cazi în deznădejde. Am constatat din nou pe propria piele.

Am fost seara și la Sfântul Maslu și am fost bine.

Interesant, una din nopțile agitate, cred că cea de alaltăieri, a fost visând cum încercam să organizez una din familiile amărâte pe care le ajutam și pe care mămică o pusesem la respect pentru că nu avea respect. În vis problemele cu copiii și cele din casă mă tot deturnau de la ce voiam să fac și în cele din urmă am cedat psihic și m-am trezit cu un sentiment de neputință. Și am realizat ce ușor este să judeci oamenii și să nu fii în locul lor. Grea este soarta celor aflați în lipsuri sufletești, materiale și spirituale. Probabil șansa ei de mântuire, printre altele, este faptul că este înconjurată de pocăiți sectanți și ea continuă să meargă la biserică ortodoxă și să existe acolo, în mijlocul lor. Rânduiește Dumnezeu cale de mântuire pentru fiecare din noi, oricât ar fi de păcătoși.

[...]

Încerc să îi încurajez pe copii să-și ia soarta în mâini, căci pot schimba modul în care genele acționează. Momentan sunt șanse mici de reușită, dar eu mă voi strădui. M-am bucurat când am vorbit la telefon cu Matei zilele trecute și, pe lângă faptul că a discutat, la sfârșit, când i-am zis „Sănătate!”, mi-a zis “Sănătate și ție!”, cred că pentru prima oară. Și ieri, când am fost la ei, am profitat să îl rog să mă ajute cu un tratament cu laser cinci minute la spate, unde nu ajung, și am profitat să-l întreb de facultate și am aflat că vrea în Olanda, la *Sustainable City Planning*. Frumos...

De slăbit, slăbesc. Am fost la plimbare cu câinele la Săsăuș și odată m-a dărâmat, iar altădată când voiam să-l mângâi pe câinele de la schit m-am dezechilibrat și am căzut peste el și era să mă muște, căci a fost surprins. Sticlele nu prea mai pot să le desfac nici pe cele desfăcute, pentru că mâna stângă a slăbit. Picioarele ezită din ce în ce mai mult. Și totuși mă simt bine per total, așa că am și eu o stare mai bună și un entuziasm și o credință că lucrurile sunt în voia lui Dumnezeu.

Predica părintelui legată de Sfânta Cruce m-a cam băgat pe gânduri, căci mi-am dat seama că eu am cam fugit de cruci. Acum caut liniștea și vindecarea sufletului, a acelei neliniști adânci care nu mă lasă să stau în pace cu gândul la Dumnezeu și mă tot trimite la nimicurile acestei lumi. O să fiu mai atent la aceste lucruri și mărturisesc că astăzi, în acele momente de slăbiciune, m-am gândit la Sfânta Cruce și așa am reușit să revin, acceptând durerea și nădăjduind în mila Domnului, materializată prin Sfânta Cruce.

Crucii Tale ne închinăm, Hristoase, și Sfântă Învierea Ta o lăudăm și o slăvim!

26.09.2022

Ieri a fost ziua mea și am împlinit 50 de ani.

Și ca de obicei în ultima perioadă, întâmplările au fost împletite cu mici minuni și bucurii.

Întâi am fost cu colegii la Moeciu, pentru că au organizat o întâlnire cu clienții vechi, pentru a exprima recunoștința, și mi-a făcut plăcere să-mi iau și eu la revedere de la câțiva dintre ei și să le mulțumesc. Înainte de eveniment am avut ceva frământări, gândindu-mă ce voi spune la cuvântul pe care îl voi ține și, ca să vezi cum lucrează slava deșartă, mă gândeam și că ai mei colegi vor pregăti un tort surpriză pentru mine. Și mă gândeam la ce voi spune în cuvânt și cum să le zic despre faptul că la Revoluție eu m-am angajat cumva să fac ceva pentru țara aceasta și societatea românească și sper că am reușit, împreună cu ei și tot felul de alte frământări. Dumnezeu a rânduit ca la întrunire să mă întrebe dacă vreau să țin și eu un cuvânt și cumva să îmi aloce 10 minute, pe care le-am folosit pentru a le mulțumi și spre rușinea mea nu am dat Slavă lui Dumnezeu pentru toate câte ne-a dat, așa cum ar fi fost firesc.

În orice caz, m-am bucurat pentru a revedea o parte din oamenii cu care am lucrat și am văzut și simțit că și ei s-au bucurat să mă vadă, atât clienți, cât și colegi. Am primit multe vorbe frumoase de recunoștință și multe îmbrățișări și asta m-a ajutat să mă simt bine și mi-a dat un sentiment de apartenență și de dragoste, în mijlocul unei perioade în care mai tot timpul sunt singur cu frământările mele. Pe scurt, mi-a făcut bine. Apoi pe seară au început distracția și spre miezul nopții eu m-am retras, sperând să dorm, în naivitatea mea. Cred că în cameră a fost un pic cam rece, fiind nelocuită probabil de câteva zile și nici căldură nu era prea multă, așa că, deși nu mi-a fost frig, am avut totuși în mine o răceală la picioare care a dăinuit până dimineață și, împreună cu muzica și cu zgomotele de afară, au adus o noapte ceva mai gri, dacă nu aproape albă.

A doua zi am mai stat puțin, dar întrucât lumea nu se îngheșuia să stea de vorbă cu mine și pentru că mă gândeam să ajung la vecernie, am plecat după vreo două ore. Am mers pe un drum frumos, care a ajuns în Șinca Veche, și mi-am adus aminte că există o mănăstire rupestră acolo, pe care m-am gândit să o vizitez, dacă tot trec pe lângă ea și era încă deschis. Cum am ajuns în față, era un ghid care s-a bucurat să aibă cui povesti și care mi-a relatat și istoria locului și detalii despre modul de construire și de viață a românilor și călugărilor din Transilvania anilor 1600-1800. Practic, am avut ca un ghid personal și apoi m-am dus puțin mai sus, unde am văzut că era un schit și am făcut o plimbare pe o potecă pitorească prin pădure și la acel schit am descoperit o bucățică din lemnul Sfintei Cruci și vreo 20-30 de sfinte moaște de la cei mai importanți sfinți. A fost o bucurie și o surpriză foarte mare pentru mine și am profitat de ea cu rugăciune, dând Slavă lui Dumnezeu pentru grija și mila Lui și darurile pe care mi le-a făcut. Apoi am făcut ceva cumpărături și am ajuns la Săsăuș destul de târziu pentru vecernie, dar suficient de devreme pentru a avea timp să pregătesc ceaiurile de seară și de dimineață și după niște peisaje superbe cu Făgărașii pe unde am mai trecut.

Joi am fost la Sibiu la acupunctură și am primit în dar mere din grădina doamnei doctor. Noaptea aceea am reușit să mă odihnesc bine și să recuperez parțial oboseala. Vineri iarăși am dormit bine și am stat în pat la relaxare până pe la ora 12 și, după ce zilele trecute fusese frig și afară și în casă, iată că vineri a ieșit soarele și te îmbia la viață și la mișcare. Eu eram pe post negru și am plecat totuși ca să fac mișcare, că știu că așa e bine și într-adevăr am făcut o plimbare de aproape două ore, timp în care am reușit să stau puțin și la soare. Mișcarea era oarecum mai greoaie, probabil și din cauza odihnei îndelungate și datorită slăbiciunii. Îmi planificasem ca pe seară să mănânc și să beau apă, ca să pot a doua zi să urc, dar totuși, simțind nesiguranța la mișcările din

picioare, mă întrebam dacă are rost să urc la chilie la părintele Arsenie a doua zi sau nu, dar am zis totuși că voi pleca și dacă Dumnezeu va milui voi ajunge, sau dacă nu, o să mă opresc pe drum.

Deși am băut și am mâncat, totuși noaptea a fost un somn destul de superficial, mai spre trezire, și doar probabil vreo două-trei ore de somn ceva mai adânc. Băusem și un suc de legume în seara de dinainte, cu gândul să ajute la mușchi. Noaptea aceea a mai tras o ploaie destul de abundentă, din câte am înțeles. Și totuși, iată că a doua zi eram destul de viguros și când am plecat era ceață afară și din acel moment Dumnezeu a rânduit lucruri minunate. Prima oară, că am reușit să plec cu Cami și Bogdan, cumnații mei, cu mașina, gândind că apoi ne ia altă soră duhovnicească, care avea un Duster și poate urca mai sus. Important pentru mine, căci nu știu cât aș fi urcat cu Yaris. Când am ajuns acolo mai era încă o mașină, având alți câțiva frați duhovnicești, printre care și unul mai puternic și cu experiență pe munte, care la urcuș avea să fie sprijinitorul meu de nădejde. El m-a tras și m-a ținut acolo unde era mai dificil și unde nu cred că aș fi putut urca fără ajutor, adică pe ultima bucată abruptă. La plecare, am uitat să menționez o altă surpriză care s-a dovedit a fi foarte importantă. Andreea mi-a lăsat o pereche de mănuși, care m-au ajutat să țin mâinile cât de cât în parametri; fără ele nu știu ce aș fi făcut. Apoi a fost vremea, care după trei zile de frig și ploaie, inclusiv noaptea care tocmai trecuse, a fost superbă, cu cer senin, vârfurile munților cu zăpadă pe ele și ceva mai cald decât în zilele trecute. Tot drumul am fost înconjurat cu dragoste de cei care erau cu noi și aveau grijă de mine și mă întrebau dacă am nevoie de ceva și îmi ofereau ajutorul și asta îmi dădea o stare de bine. Și poate cel mai mare și mai minunat ajutor a fost de la Dumnezeu prin Măicuța Sa și prin părintele Arsenie și Sfântul Siluan, la care m-am rugat să mă ajute și ei au împlinit rugăciunea mea, astfel încât până am ajuns sus la chilie nu am simțit pic de oboseală în picioare, spre deosebire de ziua de dinainte. Am avut slăbiciune și neputință, bineînțeles, în anumite momente, când trebuia să urc bucăți mai mari, dar oboseală vizavi de efortul făcut la un urcuș de aproape trei ore nu am simțit. Sus la chilie am putut să mă bucur și de rugăciune și de vremea frumoasă și de slujba de parastas. La coborâre am primit de asemenea sprijin pe panta abruptă și am coborât ceva mai încet, dar în siguranță. Deși mi-am dat seama ce diferență era între acum și toate celelalte dăți, când eram sprinten și săream din piatră în piatră, nu am simțit nicio clipă regret și dimpotrivă m-am bucurat nespus pentru faptul că Dumnezeu a rânduit să îmi dea atâta putere și vivacitate în trecut.

Dimineața aceea și în celelalte de după am observat și faptul că a scăzut cantitatea de sânge din gură dimineața și în unele dimineți chiar dispăruse. Sper

să se confirme și tratamentele să înceapă să dea roade și în celelalte privințe de sănătate. Cam de o săptămână, poate chiar două, de când cu ceaiurile și cu pastilele, am observat că am început să merg de două, trei și uneori chiar patru ori pe noapte la toaletă să fac pipi. De asemenea, în unele nopți și chiar ziua, am observat o putere foarte scăzută de concentrare și de rugăciune. Sper ca toate să fie crize de vindecare și să ducă în final la vindecare și trupească și sufletească, măcar pentru o parte din probleme, dacă nu toate.

După o noapte de odihnă, dimineată spre sfârșit am reușit să mă și liniștesc și să mă relaxez, ceea ce nu reușisem aproape deloc în ultimele zile. Deși nu aveam nimic de făcut, simțeam o neliniște puternică și tot timpul mă gândeam la ceva și îmi fugea gândul din momentul de acum. Ziceai că mintea mea a turbat, că nu reușeam deloc să stau în clipa prezentă și fugeam ori în trecut, ori în viitor, în tot felul de griji cu mintea. Cum spuneam, după ziua de vineri și apoi de sâmbătă, acest lucru a început să se dea la o parte și am început să reușesc să mă concentrez și să mă rog și să fiu prezent la slujbă.

Ieri, duminică, de ziua mea, a fost Evanghelia pescuirii minunate, parcă oarecum pentru mine, ca fiind foarte sugestivă și potrivită. Am simțit și eu ca Petru, că Dumnezeu mi-a dat multe daruri și a făcut multe minuni cu mine și că nu sunt vrednic de ele. Și că mă cheamă să Îi urmez Lui și că trebuie să lepăd toți peștii și toate cele lumești pentru asta. A fost o zi frumoasă, cu soare și vreme bună. Am vorbit la telefon și am dat mesaje de mulțumire pentru toți care au urât și au fost suficient de multe pentru a primi dragostea celor care s-au gândit la mine și suficient de puține cât să am timp să mă și odihnesc și să merg la slujbe. Surpriza principală a venit de la ai mei, că am primit mesaje și de la Matei și de la Ștefan, cred că pentru prima oară în viața mea, și de la Amalia în plus am primit un emoticon cu îmbrățișare. Minunat...

Am făcut o excepție de la dieta mea de fructe și am mâncat o ciorbă și un pic de orez. Ce bună a fost și ce bune sunt toate, inclusiv o bucată de pâine, atunci când nu ai de obicei. Acum am șansa să apreciez mai mult toate darurile pe care mi le-a dat Dumnezeu.

Astăzi este luni și am plecat spre București și am mers pe Transfăgărășan și mi-a dat Dumnezeu gândul să fac o mică excursie și am fost la cascada Bâlea, pe un traseu destul de dificil, nu foarte lung, dar destul de abrupt. Am avut ocazia să îmi testez puterile fiind singur și am mers ceva mai încet și cu grijă, dar am reușit, cu mila Domnului și cu sprijinul Măicuței Sfinte. Am avut bucuria de a vedea acea frumusețe de cascadă, de a reuși să merg cu bine și să mă întorc și, pe drum, observând ezitățile și neputințele corpului meu și

picioarele care nu prea mai ascultă, am avut ocazia să mă bucur de toate darurile pe care mi le-a dat Dumnezeu și să observ din nou cât de multe lucruri minunate se întâmplă cu corpul nostru ca să funcționeze normal și noi habar nu avem de ele și nu ne dăm seama, ca să avem recunoștință pentru toate câte sunt.

Îți mulțumesc, Doamne, din suflet și din inimă, pentru toate darurile pe care mi le-ai dat și pentru că m-ai ajutat să trec cu bine peste încercări, că tot de la Tine este nădejdea și puterea pe care mi-ai dat-o!

05.10.2022

O perioadă cu mai multe încercări sufletești și trupești.

Pe de o parte, am terminat cu lucrurile pe care le am de făcut și am multe momente în care aş putea să fiu liniștit, inclusiv la Săsăuș, unde este în general liniște în preajmă. Și totuși nu pot. Minte mea nu vrea să stea liniștită, își caută permanent de lucru. Inclusiv când mă străduiesc și când e liniște în preajmă, nu vrea cu niciun chip să trăiască în clipa de acum și tot fuge în imaginație, povești nemuritoare, trecut sau viitor, numai în prezent să nu stea. Pe de o parte, acum este mult mai clară sursa neliniștii mele, adică mintea mea proprie și nu mediul înconjurător sau circumstanțele. Pe de altă parte, nu înțeleg sursa acestei neliniști. Cred că este fie moștenită, fie o combinație de moștenire cu propriile neliniști, alimentate pe parcursul copilăriei. Oricum măcar acum este clar și sunt față în față cu propriile mele neputințe și poate cu cea mai importantă dintre ele. Mă gândesc că poate are chiar o legătură și cu boala.

Pe de altă parte, puterile mele fizice au scăzut destul de abrupt, poate și pe fondul detoxifierii și al slăbiciunii corpului. Dorm, sau mai bine zis stau în pat, de mai multe ori pe săptămână, câte 10 ore, din care dorm cea mai mare parte, cu mici întreruperi. Uneori întreruperile sunt mai mari, mai ales dacă mă duc de multe ori la toaletă, cum a cam început să se întâmple în ultima vreme. Și totuși abia mișc picioarele, iar mâinile abia mai apucă o farfurie și obosesc dacă spăl niște fructe sau trebuie să țin lingura în mână. Patul este cel mai bun prieten al meu, dar și dușman, căci dacă mă las pradă odihnei prea îndelungate voi pierde și mai mult din puteri. Așa că trag de mine să mă ridic și să mă mișc.

Am ascultat zilele trecute o predică despre moarte a părintelui Iustin și vorbea despre nădejdea în mila lui Dumnezeu, mai presus de puterile noastre proprii, de neputințele noastre și de orice altceva, ca singură armă în clipa morții împotriva uneltirilor diavolului de a ne descuraja prin păcate, sau de a ne păcăli prin virtuți. Mă gândeam că eu am nădejde, dar constat acum, când

nu mai pot să mă rog, că fără mila Domnului nu am nimic. Bine, cumva eram conștient că nădejdea este tot de la Dumnezeu, dar acum lucrurile îmi sunt mult mai clare prin experiență. Poate și de aceea îngăduie Domnul aceste încercări pentru mine.

Acum sunt la Cluj pentru ceva terapie câteva zile și am fost liniștit și am stat foarte bine, într-un apartament cu bucătăria bine utilată pentru ce aveam eu nevoie, de spălat fructe și tăiat și strecurat și așa mai departe. Au fost zile de tihnă și am tras să fac și ceva plimbări și mișcare. Am avut și ceva ispite cu mașina, cu o piatră venită ciudat pe autostradă, care a crăpat puțin geamul din față și un mic accident în curte la apartament, unde ușa automată cu telecomandă începuse să se închidă, iar eu nu am văzut și am rupt oglinda din dreapta. Sunt conștient că toate sunt prin mila lui Dumnezeu, spre folosul meu, și caut să înțeleg acest folos.

În ultima vreme oamenii care observă neputința mea vor să mă ajute și le este milă de mine. Și domnul de la service, unde am schimbat oglinda, și gazda, care mi-a dat o noapte gratuită de cazare, compensare cumva pentru accident, sunt siguri că au făcut aceste gesturi pe fondul handicapului pe care l-au observat la mine. Și multe altele, pe care am început să le accept și să le primesc. Și îmi dau seama că aici undeva se ascunde și zgârcenia mea, care mă bucur de la un dop recuperat, la 5 RON de parcare, sau la orice pe care îl primesc.

Nădăjduiesc ca, prin mila Domnului, să pot să am nădejde în mila Domnului, mai presus de orice altceva, Amin!

12.10.2022

A doua zi după ultima scriere, am plecat de la Cluj spre Maramureș, unde urma să înnoptez la Anișoara, o soră duhovnicească. Am plecat după terapie și m-am oprit la mănăstire la Nicula, unde am lăsat un pomelnic și m-am bucurat de priveliște și de liniștea din jur. Apoi am mai făcut un popas și la Rohia, unde părintele Nicolae Steinhardt se odihnește. Îmi este drag părintele Nicolae, mai ales pentru faptul că primii pași mai hotărâți pe calea credinței au fost făcuți după ce am citit „Jurnalul fericirii”. Mi-au mers la suflet și am apreciat întotdeauna și predicile dânsului, cuprinse în cartea „Dăruind, vei dobândi”. Are un har și un umor specific și dulce, și o cultură absolut deosebită. Am fost și m-am închinat la biserică, am stat puțin la Litie, apoi am fost la mormântul dânsului și am făcut o rugăciune. Mănăstirea este în mijlocul pădurii, după

mers destul de lung printre pomi aflați în plin proces de toamnă și a fost un peisaj foarte frumos.

Am ajuns la Anișoara și am luat miere și polen de la o vecină și am stat peste noapte în mica lor casă de lemn, care e foarte frumoasă și cu priveliște frumoasă, cu soare în curte ziua. M-a ajutat și am făcut toate cele trei ceaiuri pentru zilele în care urma să ajung la Sfânta Parascheva. Am făcut și rezervarea. A doua zi am plecat, cu gândul să înnopez la mănăstirea Sihăstria.

După ce am plecat de la Anișoara, în 20 de minute am primit mesaj de la Amalia, că tatăl ei s-a stins din viață. Ea era la Paris cu Ștefan și tocmai aterizaseră. M-am gândit dacă mai are rost să încerc să ajung pe la Iași și apoi la București, dar mi-am dat seama că nu pot, că nu am putere pentru așa ceva. După vreo 20 de minute de dezbateri în gând, am pornit spre București și, cu oprire de o oră și jumătate la Săsăuș, am ajuns după 11 ore de drum.

Deși am mai avut discuții cu Amalia despre unde să îi îngroape pe ai ei în caz că se întâmplă ceva și oferta mea de a fi îngropați lângă mama a fost constant dată la o parte, totuși momentul a prins-o nepregătită și fără o soluție. [...]. După ce am fost întrebat de vreo trei ori dacă sunt sigur că nu mă răzgândesc și am răspuns de fiecare dată că îmi mențin oferta, până la urmă a acceptat propunerea mea, în lipsă de alte alternative. A organizat toate lucrurile de la telefon, pornind de la groapă, firmă de funerare, restaurant, anunțat rude și ce mai era necesar. Foarte bine s-a descurcat, părerea mea, mai ales având în vedere circumstanțele.

Eu am fost foarte slăbit sâmbătă, după ziua pe drumuri și iarăși o mică minune, duminică am fost mult mai proaspăt și la Sfânta Liturghie și la înmormântare și la masă după, de parcă am prins puteri. Tot de la Domnul sunt toate. O altă minune în acea zi a fost faptul că la înmormântare a venit alt preot decât cel cu care vorbisem și acela l-a chemat pe Ianis să îl ajute la cântări, ceea ce copilul și nepotul lui Ștefan a făcut cu brio. Mi s-a părut fenomenal ca nepotul de 13 ani să cante la înmormântarea bunicului și o binecuvântare pentru acesta din urmă. Mă gândesc că rugăciunea copiilor are putere în fața lui Dumnezeu mai mult decât a noastră. Totul a decurs bine și frumos și mormântul este plin de coroane de flori. Am rugat-o pe mama să nu se supere și să-l primească lângă ea pe Ștefan. Eu sper să intru în mănăstire, cred că voi fi înmormântat acolo, în felul acesta să aibă grijă de mormânt Amalia și copiii și toți bunicii să fie în același loc.

[...]

O consecință interesantă a morții socrului meu a fost faptul că Amalia cu Ștefan tocmai ajunseseră la Paris când a venit vestea, așa că Amalia, pe lângă faptul că a aranjat toate de departe, a trebuit să schimbe avionul și să revină a doua zi. Asta a însemnat că Ștefan a rămas acolo la prietenul lui și în ziua înmormântării a fost la Disney, dar mai ales faptul că a trebuit ca luni să se întoarcă singur cu avionul. Pe de o parte a fugit de durere și pe de altă parte a dovedit curaj, pentru că el nu merge singur nici în București aici. A fost și pentru mine o surpriză și a reușit să meargă de la check-in la avion și apoi de la avion până afară din aeroport la București, aparent fără crize sau sperieturi. Pentru el asta consider că este o mare realizare și poate fi un pas important în dobândirea încrederii în sine.

Zilele acestea, începând de la pomană și continuând până azi și zilele următoare, am mâncat și ciorbă și felul doi, cu gândul de a mă mai înzdrăveni, la indicațiile Părintelui Mihail, înainte de următoarea cură de 10 zile doar cu must, pentru dezintoxicare. Inițial m-am simțit mai bine, dar acum este miercuri seara și sunt cam terminat. Încă de la Cluj am simțit o slăbire accentuată, posibil datorită dușurilor cald-rece, tip scoțian, pe care am încercat să le fac atunci. Între timp am renunțat la ele și au fost oricum doar 3-4 încercări, însă slăbirea mâinilor este accentuată și abia mai pot să țin farfurii și lucruri în mână și să mă spăl și să mă șterg la fund. Cu greu îmi pun ciorapi, mă deschii și mă închei la pantaloni, abia mai ridic piciorul ca să mă pot spăla pe laba piciorului sau să mă șterg, sau să îmi dau jos ciorapi. Aproape toate activitățile sunt un efort. De la a mă ridica din pat, până ajung înapoi, totul este cu osteneală. Ca să țin o pară să mușc din ea, îmi sprijin mâinile de masă, pentru că obolesc foarte repede. Însuși faptul de a ține mâna întinsă sau ridicată fără să am nimic în ea este un efort.

Au apărut și ceva probleme cu dinții și a trebuit să scot o lucrare și mă mai dor ușor când mănânc și în alte părți.

Astăzi a fost ziua Amaliei. Am aflat de la copii că merg la restaurant. Eu am fost la cimitir să dau cu tămâie și pe seară am fost și am luat un tort și niște prăjituri și niște flori și am fost să le las la ea acasă, cadouri din partea mea. Astăzi toată ziua am făcut o rugăciune pentru ea și un pic și pentru adormitul Ștefan. [...] Pe seară am făcut și paraclisul Maicii Domnului pentru Amalia. Am făcut progrese în a ierta în ultima vreme și cele câteva persoane la care încă mai simt oarecare împotrivire în mine am început să nu le mai simt așa. Nădăjduiesc ca Domnul să asculte rugăciunea mea și să mă ajute să îi iert pe

toți din inimă. [...]. Rana mea de nedreptate este foarte adâncă și încă face victime. Mă rog la Dumnezeu să vindece sufletul meu cel păcătos de această patimă a judecății și să mă ajute să iert din tot sufletul, ca să pot dobândi pacea.

Mi-a ajutat Dumnezeu și am făcut mici progrese și pe partea de rugăciune. Acum e puțin mai liniște în gânduri și reușesc din când în când să mă rog și să fiu prezent cu gândul în rugăciune.

Doamne, vindecă sufletul meu, că am greșit Ție!

23.10.2022

Și viața merge înainte. Și eu cu ea, atât cât pot, cum pot.

Astăzi este a opta zi de post doar cu suc de struguri, adică mai precis must de struguri negri. E greu, nu e chiar ușor și mă mai năpădesc și poftele, chiar și de o bucată de pâine. Pe de altă parte, nu e nici foarte greu, că mă gândesc la oameni care au dureri, sau fac citostatice și au suferințe grele, cu care nu mă compar.

Zilele acestea Amalia a făcut din nou analizele lui Ștefan și au ieșit mai prost, așa încât se pune problema să înceapă dializă și să facă un transplant cât de curând. [...]

Tot în perioada asta am aflat că medicamentul din Canada și Statele Unite pentru boala mea costă 160 de mii de dolari pe an, ceea ce nu se merită pentru două-trei luni de amânare a sorții. Așa că într-un fel m-am resemnat pe această direcție. Nu a fost o decizie prea grea, având în vedere că mă simt din ce în ce mai slăbit ca puteri și deja mă cam biruie gândul că nu mai are rost. Lupt totuși cu puterile pe care le mai am și, cum a zis și părintele Mihail, singura nădejde rămâne în Domnul. De altfel și întâmplările m-au dus cumva la această concluzie, având în vedere lipsa rezultatului de la transplantul de celule stem și faptul că tocmai el mi-a blocat, cumva și prin contribuția mea, că nu am fost cinstit să spun doctorului din Spania ce vreau să fac, accesul la tratamentul experimental cu acel medicament. Eu fac ce ține de mine pe partea de detoxifiere și vom vedea ce va fi.

În ultima vreme am început să fiu din ce în ce mai mult în contact cu mine însumi și să îmi dau seama de emoții și de fuga gândurilor și de judecata

aproapelui și de tot felul de trăiri pe care le am. Mare lucru... îmi văd păcatele mult mai ușor, cred și nu știu dacă asta se numește trezvie, dar cel puțin mi le pot recunoaște și mărturisi. Am primit un dar frumos de la o doamnă apărută de curând în viața mea, care este fata unui domn din Victoria, care a aflat de boala mea și, deși locuiește în Germania, s-a oferit să mă ajute cu sprijin moral și duhovnicesc și îmi trimite chestii haioase și mă îndeamnă să zâmbesc, ceea ce am și priceput că ar fi bine să fac. Tot de la ea am primit niște cateheze ale părintelui Iustin din Franța, pe când era la Oașa, despre akedie. Foarte, foarte interesant și îmi dau seama că, deși nu credeam că am vreo legătură, de fapt mă regăsesc întru totul prin împrăștierea în exterior și fuga de mine însumi și de rugăciune pe care o simt și o conștientizez mult mai bine de câteva luni încoace. Înțeleg despre ce e vorba și aflu că tocmai asta înseamnă și a lupta în continuare cu atenția la rugăciune, la Dumnezeu și la tine însuși este remediul. Asta mă străduiam și eu să fac și am înțeles că e bine și să fac în continuare. Am prins ceva mai multă putere și nădejde odată cu înțelegerea acestui concept, care e de fapt o patimă și un drăcușor care își fac de cap cu noi toți, probabil.

Am avut momente de mare atenție la rugăciune și în care am simțit că am învins parțial, de fapt am început să înving, cu ajutorul și mila lui Dumnezeu, aceste obstacole care stau în calea rugăciunii. Îmi vin în continuare amintiri și gânduri legate de desfătărilor și bunătățile lumești, de la mâncare la concediile petrecute la mare sau la munte, mai ales că în ultima vreme caut să răsfoiesc toate pozele de pe calculator, încercând să fiu recunoscător pentru ce am avut și să descopăr dacă mai sunt reminiscențe în mine, cu lucruri pe care nu le-am acceptat și iertat până la capăt. Îmi doresc ca în următoarele săptămâni să închei și capitolul memoriei și sper cu această ocazie să reușesc și să iert complet, dacă Dumnezeu va milui. Oricum sunt pe ultima sută de metri cu puterea mâinilor și nu voi mai putea butona prea mult timp pe calculator, ca să fac corecțiile necesare la textul pe care îl dictez.

[...], astfel încât să știu că am încheiat tot ce ține de mine în a pune în ordine lucrurile materiale.

[...]

Și la Sfânta Liturghie, și uneori în timpul săptămânii, mai ales în zilele de post negru de 24 de ore sau după, am niște senzații ciudate de căldură sau amețală ușoară, pe care am observat că, dacă le depășesc și stau în ele și merg înainte, sau chiar făcând mișcare, după aceea mă simt mai bine. Nu știu dacă este de la detoxifiere sau sunt pur și simplu încercări ale credinței. Am observat

în mai multe rânduri și atunci când sunt obosit la mușchi, sau îmi este greu să mă scol dimineața din pat că, dacă fac mișcare și persist pe calea nădejdi, capăt puteri.

Domnul să ne miluiască pe toți, cu al Său har și cu a Sa iubire de oameni, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin!

03.11.2022

Am trecut prin câteva zile foarte grele din punct de vedere fizic și sufletesc. Spre sfârșitul postului cu must, adică după vreo 10 zile, până prin a 12-a, eram slăbit destul de tare la puteri, dar mai ales am avut stări de goliciune sufletească și de deznădejde. Poate că e mult spus deznădejde, dar am simțit pustiul din sufletul meu și am simțit foarte viu, aproape fizic aș putea spune, egoismul din mine și puterea cu care acesta îmi împinge dorința mea în fața realității, îmi aruncă mintea de la rugăciune spre cele lumești, frica, sau anxietatea, sau acea neliniște continuă pe care o simt și care de asemenea mă aruncă permanent de la rugăciune spre ceva de făcut, ce voi mânca mai târziu, ce mai am de făcut, cui nu am răspuns la telefon și așa mai departe, orice altă grijă lumească. În acea săptămână, chiar și după ce am început să mănc, am simțit foarte, foarte puternice și vii aceste trăiri și era ca și cum umblam cu un sac de nisip în spate din punct de vedere sufletesc. Mi-am dat seama că toate cele care se întâmplă sunt pe de o parte consecință a acestui egoism și a dorinței mele permanente să îmi fie bine, să fie ca mine, și lipsa de dragoste față de aproapele. Pe de altă parte, sunt sigur că Dumnezeu a rânduit să văd această realitate vie și crudă ca să mă vindec și să mă smeresc. Când ai în față un asemenea munte, sau mai curând abis, de egoism și întuneric, nu ar trebui să mai ai timp să vezi greșelile altora. Și totuși încă mi se întâmplă, mai puțin ca înainte, dar se întâmplă. E drept că și priveliștea de care vorbeam nu a fost una plină de groază sau disperare, ci doar un simțământ puternic și viu, ca o contemplare a unui peisaj. Mulțumesc lui Dumnezeu pentru această nouă dezvoltare și etapă în vindecarea pustiului din sufletul meu.

Între aceste ultime zile de post au fost și două sărbători la rând, Sfântul Dimitrie Izvorătorul de mir și Sfântul Dimitrie cel Nou. Am fost și la vecernie și la Sfânta Liturghie și au fost zile mai grele din punct de vedere fizic pentru mine.

De vineri seara, de pe 28 octombrie, am început să mănc fructe. Între timp am luat o decizie mai grea și în premieră, pentru că datorită slăbiciunii pe care

o simțeam am hotărât să nu mai merg la Săsăuș weekendul acela și ca atare nu am mai mers să mă văd nici cu părintele și nici să mă spovedesc, ceea ce a fost puțin neobișnuit pentru mine, dar am decis să îmi recunosc limitele puterii și să mă odihnesc, având în vedere că săptămâna următoare trebuia să plec cu Amalia și cu Ștefan la Iași pentru o discuție privind transplantul lui de rinichi și eventualitatea ca eu să fiu donator. Și am zis să fiu totuși capabil și mai în formă. Așa că de duminică am început să mănânc pentru câteva zile și mâncare gătită, adică o salată de crudități, ciorbă de lobodă și niște legume la cuptor cu orez și semințe și caju pentru proteine. După vreo două zile de hrană, de duminică, dar mai ales după Sfânta Împărtășanie, am prins puteri și eram vioi. Luni ziceai că sunt Făt Frumos și am avut curaj și am început să fac și curățenie în casă, adică să dau cu aspiratorul și să spăl pe jos, ceea ce nu aș fi avut curaj să încerc măcar cu câteva zile înainte. Deja se făcuseră două luni de când nu mai făcusem curat, pentru că ultima dată când am încercat abia mișcam aspiratorul la stânga și la dreapta. Prin mila lui Dumnezeu am reușit să duc la bun sfârșit și nu eram la fel de leșinat după o zi întreagă în care mai fusesem și plecat, așa cum fusesem în alte dăți.

După aceea, de zilele următoare au început să mai scadă puterea și entuziasmul, deși mâncam la fel de bine. Până la urmă tot de la Dumnezeu vin toate.

Am reușit, tot cu ajutorul lui Dumnezeu, să fac pași importanți înainte și pentru predarea celor două locuri de veci, de la mama și de la tata, către Amalia. Și mai ales în conceperea statutului pentru viitorul Integrisoft și așezarea acestui capitol pentru copii, astfel încât să știu că am încheiat toate socotelile materiale în această lume.

Zilele trecute am fost împreună cu Amalia și Ștefan la Iași și el a fost înscris pe lista de transplant, deși nu sunt foarte multe șanse acolo, dar cu ajutorul lui Dumnezeu am primit îndrumare și către Cluj și chiar către Spania, ca soluții de transplant. Am încredere că bunul Dumnezeu va rândui ceea ce este de folos pentru el și pentru noi toți. Mă bucur că am fost împreună și am trecut pe la Sfânta Parascheva. [...].

Un aspect interesant când am fost la Sfânta Parascheva, Ștefan a evitat să se apropie, probabil datorită faptului că îl vedea ca pe un corp de om mort, așa că nu s-a atins de raclă și de sfintele moaște. Bucuria mea a fost în mod paradoxal în acele momente, pentru că am avut liniște sufletească și dragoste pentru ei amândoi, așa că, spre deosebire de multe alte momente, aș putea spune chiar

orice alte momente, atunci nu am judecat și am înțeles cu dragoste reținerea lui [...]

Chiar în ziua în care am plecat la Iași, dimineață când eram pe drumuri prin București, a sunat o tanti de la o bancă și, pe fondul răni mele de nedreptate, m-am răstit și la ea, că mi se părea ciudat ce mi-a cerut, apoi mi-a părut rău, după ce am închis. Așa că, după cum se vede, nu în toate momentele acest dar a fost cu mine și cu atât mai mult îmi dau seama că este cu mila Domnului și nu prin puterile mele.

Am ceva mai multă putere decât în timpul postului cu must, dar sunt în continuare slăbit destul de tare, încât îmi este greu uneori și să ridic mâna ca să fac lucruri cu mâinile, iar mersul este probabil deformat permanent. Abia atunci când merg cel puțin 10-15 minute se mai limpezește puțin mersul, dar tot este deformat și greu mai ridic piciorul din pământ peste obstacole, adică trebuie să mă concentrez puțin, nu vine natural. În ritmul acesta pot să spun cu liniște și pace că sunt pe ultima sută de metri sau, mă rog, să zicem că am intrat în ultimele etape. Cu mila Domnului se poate întâmpla orice și știu și cred până în ultima clipă, pentru că am văzut oameni care erau pe respirație asistată care s-au refăcut, fie și parțial.

Sunt 100% sigur că Dumnezeu le va rândui pe toate așa cum trebuie, spre folosul nostru al fiecăruia.

În toată această perioadă am văzut multe minuni și cum Dumnezeu a așezat lucrurile în fața mea cu mâna efectiv ca să iasă bine, așa încât am încredere totală că așa va fi, chiar dacă nu este ușor.

Fie mila Domnului peste noi toți!

Amin!

12.11.2022

Ca să vezi de unde poate sări iepurele!

Vineri pe 4 am fost la masaj limfatic, pentru stimularea limfei și mobilizarea rinichilor. Doamna Mirela a fost tăcută și a stins și lumina și a fost o atmosferă de relaxare, iar eu făceam rugăciune. Am auzit eu ceva suspine și la sfârșit mi-a spus că s-a conectat energetic cu mine și a simțit o mare durere, furie, tristețe și a plâns, ceva legat de mama mea și de mine, pentru că era pe piciorul stâng, care este legat de ceva feminin. Am fost puțin mirat gândindu-mă la furie, cum aş putea să fiu eu furios pe mama. Dar am spus „mulțumesc” și am luat-o temă

pentru acasă. Zilele următoare am fost la cimitir pentru Ștefan și am rugat-o și pe mama că, dacă e ceva să-mi fie de folos, să îmi descopere; la fel m-am rugat și la Maica Domnului.

Cred că sâmbătă seara, sau mai bine zis după amiaza, atunci când m-am odihnit, la trezire, am simțit o mare povară în suflet și am înțeles cumva brusc că este foarte adevărat că eu nu am trăit într-un totuț relația mea cu mama. Și la înmormântare, și atunci când a murit, și cele trei zile cât am stat lângă ea, m-am rugat mult pentru sufletul ei și am realizat acum ce conexiune puternică este între mine și ea, sufletește. Știam cumva că nici faptul că am ales apartamentul la doar 100 m de mormânt nu e ceva întâmplător, dar nu conștientizam dimensiunea a ceea ce zace în mine de mărturisit. Îmi spusese și kinetoterapeutul că parodontoza se trage de la ceva nespus. Și mă gândisem încă de acum un an, sau oricum de mai mult de șase luni, la faptul că acel episod, când mama a fost bolnavă de cancer și eu am fost vreo trei luni pe la rude în grijă, a fost important pentru un copil de șase ani a cărui mamă e în pericol și nu se știe dacă va mai trăi. Nu-mi aduc aminte mai nimic din acea perioadă, în sensul să fi plâns sau să fi suferit. Știu doar că am fost la mătușa mea, la bunici și la Poienari și se jucau cu mine și mă iubeau. Și mai știu de o scrisoare pe care am scris-o eu către mama, că o iubesc și să fie cuminte, să asculte de doctori și să se facă bine, scrisoare pe care am găsit-o printre amintirile ei. Și mai știu din ultimele luni cum și Amalia și Andreea de la Săsăuș mi-au spus că sunt disperat și recunosc asta, dar nu înțelegem de ce. Acum o săptămână, în acea după amiază de sâmbătă, brusc toate s-au legat și am înțeles cât de puternică a fost legătura mea cu mama, cât de mult am iubit-o și doar bănuiesc cât de mult am fost speriat atunci cu operația și am înăbușit orice manifestare a sentimentelor. Am simțit acum nu doar frică, ci o GROAZĂ NESPUS DE MARE. Efectiv am simțit că și cum nu aș avea de ce să mă agăț, ca și cum înotam în disperare. Probabil mă gândesc că un copil de șase ani nu știe să gestioneze o astfel de situație, în care nu se știe dacă mama lui, care îl îngrijea și îl iubea atât de mult, va mai trăi. Și pentru că nu știa ce să facă și o iubea, a închis în sine toată frica, toată dorința de a o salva și de a o ajuta, toată frustrarea că nu putea face nimic și neputința aceasta, și toată furia pe care o simțea fiind atât de neputincios. Sunt doar presupuneri ale mele, însă le spun și le simt și pe baza inspirației pe care am avut-o și pe baza a ceea ce am simțit în acele momente și mai ales pe baza trăirilor mele de-a lungul vieții. Frustrarea o am adânc în mine și se manifestă de fiecare dată când vreau să fac ceva și uneori chiar mă împiedică să reușesc. Neputința este constant prezentă în visele mele, împreună cu frustrarea, pentru că aproape în fiecare zi sau de foarte multe

ori când visez este acest laitmotiv pe care l-am constatat de câțiva ani, în care se întâmplă lucruri care pur și simplu mă împiedică, cum ar fi să pierd un lucru și să trebuiască să cobor din tramvai, sau să încerc să fac ceva și să apară tot felul de piedici și alte întâmplări de acest gen. Toată neliniștea și neastâmpărul pe care îl am și care uneori se duce până la nivelul de disperare și agitație continuă provin probabil din frica încapsulată în acele momente. Foarte probabil tot de acolo vine și neputința mea de a mă ruga în liniște, astfel că gândurile fug în toate direcțiile și numai la rugăciune nu stau și de fapt orice aș face mă apuc de altceva, și de altceva, și nu reușesc să fiu statornic. Toată furia care se manifestă în judecata aproapelui în mod special și în ferocitatea cu care atac și judec, cel puțin în gând de cele mai multe ori, pe aproapele, în agresivitatea cu care vreau să fac ordine și să îl îndrept pe aproapele meu, în bătăile pe care i le-am dat lui Matei când era mic, în tendința mea continuă de a critica și de a pedepsi pe cel care greșește și poate inclusiv de a mă pedepsi pe mine.

Cred că toate acestea, dacă nu au fost determinate exclusiv, sigur au fost foarte, foarte puternic influențate de acea perioadă când mama a fost bolnavă, iar eu am încapsulat trăirile mele de atunci în mine. Și nu în ultimul rând, dragostea. Dragostea mea pentru mama, pusă atunci în pericol, a fost de asemenea îngropată împreună cu celelalte emoții și de atunci nu prea a mai răsarit și nu a mai ieșit la iveală în mod firesc. Dragostea mea pentru cei dragi mie nu prea s-a manifestat normal, probabil din acest motiv. Nici dragostea pentru mama, deși trăirea era foarte puternică și a fost scoasă la iveală și de momentul de cumpănă al deciziei de a nu pleca în America și a mă despărți de Mona, nu a fost manifestată explicit și firesc. I-am organizat mamei ziua ei, îi luam flori și mai făceam surprize de ziua ei sau de Crăciun, dar să îi spun că o iubesc și să o mângâi, nu am făcut. Nici când a murit, și nici la tata. Pur și simplu manifestarea dragostei a fost blocată și am înțeles asta tot sâmbătă în acele momente. Am simțit și un șuvoi puternic de dragoste înăbușită pe lângă acea frică. Cred că am stat în jur de o oră urlând în gând "Mamă mamă mamă"!!! Și de dor și de frică și de dragoste și de părere de rău că nu i-am spus că o iubesc și că tot timpul am încercat în manifestarea mea de bărbat puternic să nu îi arăt dragostea și să mă țin bărbat.

Deși aș fi vrut să descarc și să mă conectez cât mai mult la acele emoții, aveam totuși mai multe lucruri de făcut și până la urmă neliniștea mea și pornirea de a le face au biruit. Deși am zis că după ce le fac mă întorc la emoții, a durat foarte mult ce aveam de făcut, pentru că mă mișc încet, și nu am mai

reușit în acea zi. Am mai avut acele trăiri încă în două sau trei momente, tot cam de o oră. Uneori mai puternice, alteori mai puțin, de cele mai multe ori cu acele convulsii pe care le-am mai simțit în ultimii doi ani, în care am o zbatere în abdomen și mă contractez spre poziția chircită. Presupun că o să mai am acest gen de momente. Ultima oară am simțit totuși o împăcare și dragoste pentru mama și dragoste în general și pentru sfinții care m-au ajutat în acele momente, pentru că era vecernie pentru Sfântul Nectarie și pentru Sfântul Mina când am mai avut acest gen de trăiri.

Aceasta poate fi o mare descoperire în legătură cu cauza bolii, pentru că odată cu astea am înăbușit dragostea mea de copil pentru mama și poate în acest fel am închis cu totul capacitatea mea de a iubi în acea capsulă emoțională. Și odată cu moartea mamei și despărțirea de Amalia, practic subiectele dragostei mele au dispărut și probabil subconștientul foarte puternic lucrează, astfel încât eu să nu mai trăiesc pentru că nu mai am sensul pe care îl simte subconștientul meu. Cred că boala are și acest substrat emoțional și subconștient, poate nu este neapărat determinată în acest fel, dar cu siguranță este favorizată și grăbită și încurajată de el.

Alaltăieri, joi, după cele trei sau patru episoade de descărcare, am fost la acupunctură. Doctorul mi-a zis că nu mai am vârful limbii atât de roșu și nici gura nu mai miroase așa tare ca până acum și că astea ar fi semne că focul din stomac s-a domolit. În momentul revelației și eu am simțit că asta poate fi o cheie a vindecării bolii. Deocamdată astea au fost singurele indicii că ceva se întâmplă pozitiv de când am început programul de detoxifiere. Și scaunele sunt altfel și cred că partea digestivă a fost îmbunătățită semnificativ. Am ținut de două sau trei ori și posturi de 36 de ore fără apă, de joi seara până sâmbătă dimineața. Prima oară a fost mai greu, dar următoarele două dați a fost mai bine și am simțit sâmbătă dimineața și o îmbunătățire a stării mele, dar care nu a durat decât până pe la prânz, pentru că după amiaza am fost ostenit și datorită faptului că am fost la sâmbăta morților și apoi la parastasul socrului și nu am apucat să mă odihnesc suficient, pentru că în noaptea de vineri spre sâmbătă nu prea dorm decât vreo trei patru ore din cauza deshidratării. Azi noapte și data trecută, fără legătură aparentă cu descătușarea emoțiilor, am avut momente de zbucium la nivel fizic, adică acele convulsii din abdomen și efectiv zvârcoleli de câteva minute. Nu știu dacă e cu substrat emoțional sau fiziologic, datorat mișcării metalelor grele din corp, ca urmare a procesului de curățire. Am înțeles că există și astfel de efecte și cred că și descătușarea emoțională are o legătură mai mult sau mai puțin strânsă, nu știu exact, cu detoxifierea. Sunt sigur că și partea aceasta de curățire a trupului și cea a sufletului pe care le-am

practicat în ultimele 6-12 luni sau chiar mai mult au avut legătură una cu cealaltă. Și ambele au fost rânduite de Dumnezeu poate și ca urmare a rugăciunii mele din aproape fiecare dimineață în care mă rog pentru vindecarea sufletului, a rădăcinii patimilor, a izvorului relelor și a noroiului poftelor și a trupului meu, și adaug să nu se facă voia mea, ci Voia Ta, Doamne. Și poate că acum a zis Dumnezeu că mi-ar fi de folos momentul să rânduiască.

După acea revelație am zis că nu voi condamna pe nimeni de acum încolo, pentru că probabil fiecare este legat cu un astfel de lanț la un astfel de moment, nici unul dintre noi nu acționează logic și conștient, ci doar sub impulsul acelor lanțuri. Așa să îmi ajute Dumnezeu!

Tot săptămâna asta a mai fost o minune de la Domnul, că am găsit niște trandafiri destul de frumoși în piață la o femeie și am luat și pentru Amalia și pentru Ela. Și partea minunată este că atunci când i-am dat Amaliei buchetul a spus mulțumesc [...].

A fost o săptămâna grea, cu sărbători, pe 8 Sfinții Arhangheli, pe 9 Sfântul Nectarie și pe 11 Sfântul Mina, și multă alergătură, și la un moment dat am renunțat la a ține pasul și în acele momente am avut și conectările cu mama.

La Sfântul Mina a fost rânduială dumnezeiască și minunea sfântului, că dimineață m-a trezit apa care curgea cu zgomot puternic printr-o țeavă verticală și eram rupt de oboseală; apoi am mai făcut rugăciune, m-am oprit și m-am culcat 30 min, apoi am mai făcut rugăciune în liniște și am ațipit puțin, iar când m-am trezit am avut mai multă putere și la slujbă nu mi-a fost așa de frig, deși am stat afară și erau 11°, ploua și m-am udat la umeri și cred că și la picioare și totuși am simțit o vigoare și am fost atent toată slujba. Și apoi am reușit să mă împărtășesc și în mod minunat după Sfânta Împărtășanie și după slujbă am avut timp fix cât să stau la coadă la sfântul, căci nu trecusem să-l sărut și am ieșit fix la timp cât să ajung la notar să rezolv în mod minunat și liniștit și cu Poenari, astfel încât să am nădejde maximă că acel contract va fi bine, fiind semnat sub patronajul Sfântului Mina. În plus încă o minune a fost că atunci când eram pe sfârșit la coadă și să ajung la sfântul, o femeie a vrut să îmi împartă un pachet, la început am refuzat, apoi a insistat și mi-a zis că are și icoana Sfântului și am primit până la urmă și am început să plâng de bucurie, aducându-mi aminte cât de mult m-a ajutat pe mine Sfântul Mina și plângeam și țineam icoana pe obraz și îi mulțumeam pentru dragostea lui. În pachet, culmea, erau mai mult fructe, iar gogoșa și biscuiții i-am dat lui Matei, care i-a primit cu bucurie. Când am ieșit din curtea bisericii abia mergeam, probabil intrase frigul în mine până la urmă, dar nu am simțit în timpul slujbei, ci abia

la coadă și abia ridicam picioarele să pot păși, de îmi era frică să nu mă împiedic. Cu o zi înainte chiar m-am împiedicat în casă mergând, pentru că nu am putut ridica suficient piciorul și degetele de la piciorul drept cu papucul s-au înțepenit în covor, iar eu m-am proptit de muchia de la perete cu dosul antebrațului. Slavă Domnului că nu am dat cu capul sau cu altceva că rămâneam lat, sau că nu mi am rupt mâna.

Și de la notar am fost la firmă să fac niște mărunțișuri și când am plecat, la fel, abia mergeam.

Am ajuns acasă și m-am băgat în pat la căldură, dar nu am reușit să dorm, în schimb am căpătat energie și am simțit bucurie să citesc Acatistul Sfântului și două catisme din Psaltire și am avut putere și concentrare maximă.

Sfântul Mina la care m-am rugat, căruia i-am mulțumit pentru tot ajutorul dat, căci atunci când mă rugam la el m-a ajutat cu toate, mi-a adus aminte cu bunătate prin acea doamnă și îmi adusesem și eu puțin înainte aminte, dar prin dânsa a fost ca o mângâiere pe creștet, cât mi-a ajutat el mie atunci când mă rugam lui și am înțeles cu această ocazie că nu m-a ajutat doar cu datoriile financiare pe care le aveam atunci, ci mai ales cu datoriile mele față de Dumnezeu, să le descopăr și să curățesc sufletul.

Îmi este foarte greu cu boala, pentru că abia mănânc, nici lingura sau alte tacâmuri nu prea le mai pot ține în mână, nu prea mai nimeresc așa ușor gura cu ele pentru că tremură mâna, mi-e greu să țin ceva în mână sau chiar să iau o cană să beau apă, să mă spăl pe mâini, pe dinți, pe corp, să-mi pun ciorapii, să mă desfac la pantaloni ca să fac pipi, să mă îmbrac sau chiar să merg. Și am descoperit în câteva rânduri că, sub aparenta acceptare și nădejde în Dumnezeu, în discuțiile cu câteva persoane am răbufnit furios. Poate este și de la boală, poate este și frică mascată sub furie, poate este și această descătușare a emoțiilor mele străvechi. Fără să fie o justificare, este tot un păcat.

La modul conștient am nădejde în Dumnezeu că știe ce e bine și le rânduieste spre folos, Îi mulțumesc pentru că mi-a descoperit acest nod gordian al existenței mele și mi-a eliberat și puțin capacitatea de a iubi și sper ca în curând să se elibereze și mai mult și să pot cu această ocazie și să iert din suflet și să curăț toate răutățile din inima mea, mai bine zis Dumnezeu să curețe, pentru că noi nu avem acces la acel nivel.

Slavă Domnului pentru toate!

13.11.2022

Aseară, după ce am scris în jurnal cele de mai sus, am simțit din nou în stomac tensiunea și nu am mai făcut nici măcar rugăciunea de seară,, ci m-am băgat în pat și am început din nou să mă zbucium. Nu foarte tare, dar așa cât se descarcă tensiunea care era în mine. Apoi am dormit până dimineața destul de bine, pentru că eram obosit după trei nopți cu somnul insuficient.

Astăzi a fost sărbătoarea Sfântului Ioan Gură de Aur și ziua a început cu o minune importantă pentru mine. La câteva zile fac testul de urină pentru a vedea dacă rinichii mei au început să filtreze, după metoda doctorului Morse. Urinez într-un borcan și îl las 12-24 de ore să vadă dacă are sedimente sau urina e clară. Rinichii fiind filtrele limfei, logica spune că trebuie să aibă sedimente rezultate din metabolismul celulelor și din filtrarea lichidelor. Până acum urina mea era limpede ca lacrima. Ieri dimineață, sâmbătă, în ziua imediat după Sfântul Mina și după ziua de post uscat de 36 de ore, după acea noapte de zvârcoleli, în ziua parastasului de 40 de zile a socrului meu Ștefan, Dumnezeu să-l odihnească, am făcut din nou testul, dar nu am apucat să verific seara cum făceam de obicei. Așa că astăzi dimineață am avut o bucurie foarte mare, văzând ca niște fulgi incolori plutind în urină în borcan.

Cred că este un pas foarte important în procesul de curățire a corpului și detoxifiere și iată că tocmai de Sfântul Mina, după ce am plâns atunci și l-am rugat cu lacrimi să mă ajute că nu mai pot, fiind impresionat de insistența cu care acea femeie a vrut să îmi dea pachetul și icoana și aducându-mi aminte de ajutorul lui, Sfântul m-a ajutat imediat. Puțin paradoxal, cred că și frigul acela a contribuit la declanșarea filtrării, pentru că spunea Florin Balint într-un articol că și la el tot după o repriză de răceală și frig s-a declanșat. La rugăciune am plâns destul de mult de bucurie, dar mai ales de recunoștință față de Dumnezeu și de Sfântul Mina, pentru tot binele pe care mi l-au făcut, tot ajutorul pe care mi l-au dat și de care sunt atât de nevrednic. Apoi, la Sfânta Liturghie, la paraclisul Catedralei Mântuirii, unde sunt moaștele sfântului Ioan Gură de Aur și unde am fost, am plâns din nou destul de mult, fiind copleșit de bunătatea lui Dumnezeu. Am ajuns chiar înainte să înceapă Sfânta Liturghie și am stat la coadă și am sărutat moaștele sfântului, iar apoi am stat la soare, unde era așa frumos și m-au copleșit lacrimile. La urmă m-am împărtășit cu Sfintele Taine și toată ziua am avut o pace în suflet și recunoștință față de Dumnezeu și de sfinți și față de Maica Domnului.

Cum a zis și Sfântul Ioan Gură de Aur înainte să moară,

Slavă Domnului pentru toate!!!

03.12.2022

Mare ești Doamne și minunate sunt lucrurile Tale și niciun cuvânt nu este de ajuns spre lauda minunilor tale!

A fost o perioadă mai lungă în care nu am reușit să scriu, datorită succesiunii interminabile de evenimente și a lipsei de pauză și nu numai de pauză, ci nu am reușit să fac nici lucrurile pe care mi le-am propus, cum ar fi să merg zilnic jumătate de oră. Cred că în perioada asta am reușit să fac acest lucru de maxim patru-cinci ori, în mai mult de trei săptămâni.

Am avut mai multe perioade în care m-am simțit mai bine, ca urmare a varietății cu legume și mâncare gătită în dietă și zile mai proaste, în care abia ridicam mâna la nivelul umărului sau să îmi fac cruce. Dumnezeu îmi testează credința și nădejdea. Când am fost la spovedanie, părintele mi-a zis să am nădejde neclintită în faptul că Dumnezeu mă va ajuta și mă va vindeca. A apăsât atât de tare pe cuvântul neclintită, încât mi-a rămas adânc întipărit în mine și m-am folosit de el ca sprijin în mai multe momente de slăbiciune de atunci încolo.

Prima minune mai semnificativă din această perioadă a fost la vecernia dinaintea sărbătorii intrării Maicii Domnului în biserică, sau mai bine zis la litie, când am atins haina părintelui în timp ce binecuvânta pâinile, uleiul, vinul și grâul și, de unde eram slăbit și neputincios, am căpătat brusc o putere care m-a ținut și a doua zi la slujbă și zilele următoare. Asta era chiar în seara dinaintea discuției cu părintele, în care mi-a dat ascultare să am nădejdea neclintită.

Au fost multe întâmplări demne de istorisit și mă gândeam la ele când se întâmplau, dar neavând timp să scriu, probabil că o parte le-am mai uitat.

Apoi am făcut o vizită la Cluj pentru tratament, ocazie cu care a venit și Amalia cu Ștefan pentru înscrierea lui Ștefan la transplant și am stat împreună în apartament închiriat. El ca de obicei nu a vrut să mănânce sau să bea apă prea multă și nici Amalia, dar am avut totuși o bucurie când, în seara în care au venit, Ștefan a zis că e meci și când am întrebat ce meci mi-a zis că a început Campionatul Mondial de câteva zile, ceea ce nu știam. Apoi a fost de acord să vedem acel meci împreună și, deși a stat destul de mult pe telefon, am apucat să stau de vorbă cu el despre fotbal, să interacționăm și să stea lângă mine, ceea ce m-a bucurat, pentru că nu am mai stat cu el cred că de două luni, căci nu mai

vrea să se apropie de mine, probabil din cauza faptului că a aflat că voi muri, conform prognozelor medicilor.

De vreo două luni cam am probleme cu somnul, în sensul că nu e suficient și probabil și din această cauză vin zilele de slăbiciune. Am mai avut anul acesta, dar acum parcă e ceva mai rău și pe fondul atâtor lucruri pe care le fac sau care apar și îmi răpesc timpul. Și am o neliniște continuă când încerc să fac rugăciunea.

În sâmbăta de după ce m-am întors de la Cluj, vineri fiind de post cu puțină apă, conform indicațiilor părintelui, care a zis să nu mai țin uscat, am avut probleme majore de somn toată noaptea. Și întrucât reușisem să ajung în pat devreme și a doua zi era sâmbătă, înaintea pomenirii mamei de șapte ani și fiind și Sfântul Stelian ocrotitorul copiilor, am zis să încerc să mă duc la slujbă de la 4:00 dimineața, cu gândul să mă împărtășesc și poate să facă părintele pomenirea mamei. A rânduit Domnul să fim acolo eu și o soră duhovnicească, în condițiile în care părintele era singur la slujbă. Nu a făcut Sfânta Liturghie, că trebuia să dea de mâncare la muncitori și nici pomenirea, dar uite că după câteva luni am ajuns eu la priveghere și am reușit să-l ajutăm pe părintele la slujbă.

Când m-am întors era aproape 7 dimineața și am băut niște apă și m-am culcat. Când m-am trezit am început să zvâcnesc și să am convulsii, gândind că este descărcare emoțională legată de mama. Când am văzut că după aproape două ore nu se opresc, am zis "Doamne, dacă este de la Tine, să fie binecuvântat, iar dacă nu, izbăvește-mă de lucrarea vrăjmașului", am început să casc, și când am zis a treia oară convulsiile au încetat brusc și am ajuns la concluzia că nu e o descărcare firească a emoțiilor, ci o lucrare a vrăjmașului.

Apoi duminică seara am plecat spre Prislop, mă simțeam bine, ca să ajungem la parastasul Părintelui Arsenie. Am găsit o cazare unde a fost cam frig, noaptea nu prea am dormit decât vreo patru ore cred, în rest am fost semi treaz. Am avut ajutor și de la cumnați, cu care ne-am întâlnit, și de la sora duhovnicească, și a fost binevenit. Deși m-am îmbrăcat gros, fiind afară în jur de 0°, când am plecat dimineața, până spre 3-4 grade când am plecat de acolo la prânz, pe la 1, bineînțeles mi-a fost frig și am început să tremur. Dar am rezistat cu bine și am reușit să ajungem pe la mormântul Părintelui înainte să înceapă Sfânta Liturghie și am trecut și pe la Peștera Sfântului Ioan de la Prislop. Apoi a venit și un pic de soare și la sfârșitul slujbei ne-am împărtășit. Mai ales mâinile îmi erau înghețate și nu prea mai puteam face mare lucru cu ele. Îmi era greu să-mi scot mânușile și să beau apă. La urmă am fost la veceu

și cred că mi-a luat cel puțin un sfert de oră să reușesc să fac pipi, pentru că nu puteam să mă deschid la fermoar. În mașină după o oră cu căldura la maxim nu îmi era cald și abia apoi am reușit să mă mai încălzesc. Abia am mâncat, pentru că nu puteam să îmi folosesc bine mâinile. Apoi am fost pe la Târgu Jiu să mă văd cu Marius Frunză și am mâncat acolo legume. Cred că s-a speriat puțin când m-a văzut că merg cam șui. Apoi am mers spre casă și am ajuns destul de rezonabil, adică pe la 10:30 seara. Având în vedere cât dormisem noaptea și toată activitatea de peste zi, faptul că eram în putere și nu căzut a fost o minune a părintelui Arsenie.

Marti m-am sculat un pic mai târziu și am plecat pe la 1 de acasă, dar am avut activitate până pe la ora 23:00, inclusiv târziu de tot să fac duș și să mă spăl pe cap. De asemenea am fost în putere destul de bine și am reușit să iau și cruciulițele pentru copii, pe care le-am făcut din verigheta mea, care a fost purtată pe la atâtea sfinte moaște și locuri deosebite.

Duminică intenționasem să fac pomenire mamei și la părintele Mihail, dar cumva ori că a uitat, ori că eu n-am fost suficient de pregătit pentru parastas cu colaci și colivă, dar dânsul a zis să las lucrurile de împărțit acolo că va face dânsul parastas și probabil a făcut chiar de ziua adormirii mamei, de Sfântul Andrei. Dumnezeu a rânduit cum e mai bine, căci a fost făcută slujbă serioasă, nu ceva simplu cum mă gândeam eu.

Pe de altă parte eu la București mă gândisem să fac parastasul chiar în ziua aceea, fără să știu prea bineânduiala de la biserică, pur și simplu mi-am propus și așa am aranjat. Mi-a venit și ideea să-l chem pe primul meu duhovnic, care a fost și duhovnicul mamei și cu care am făcut slujba de înmormântare și cu care voiam să mă și revăd. Din nou Dumnezeu a rânduit pe toate cum nu se poate mai bine. Eu am avut putere toată ziua, Cătălina verișoara mea a făcut colivă și a venit cu ea la biserică, iar ora pentru slujbă, deși a fost puțin mai târziu, a fost exact la fix cât să am și eu timp să mănânc după Sfânta Liturghie și Sfânta Împărtășanie și să o iau pe fosta colegă a mamei de la metrou și am ajuns fix când intra părintele în cimitir, astfel încât nu se putea mai bine, că nu am stat nici în frig și nici nu am întârziat. La restaurant am făcut tot acolo unde făcusem și la 40 de zile și a ieșit foarte foarte bine, toți au apreciat locația și servirea. Numărul de persoane l-am aproximat foarte bine și, chiar dacă unii nu au venit și au venit alții, m-am încadrat în ce am spus. Cu ocazia aceasta m-am revăzut și cu vecinii de pe scară, care pe noi ne-au ajutat foarte mult, familia Dobre și ginerele lor Ștefan. Bineînțeles și părintele și ei au văzut starea mea și au luat cunoștință și nu au comentat foarte mult.

Din rânduiala lui Dumnezeu a făcut parte și faptul că în timpul Sfintei Liturghii de Sfântul Andrei am avut de mai multe ori lacrimi în ochi, în pace și fără zbucium interior, pur și simplu așa am simțit și am plâns și la Sfânta Scriptură și în alte momente.

De miercuri seara după parastas am început să mă simt mai slăbit, în special la puterea mâinilor. Nu știu dacă e din cauză că am mâncat puțină pâine albă sau faptul că am mâncat colivă, care avea zahăr, însă cel mai curând așa rănduit Dumnezeu, să am putere exact când a trebuit și mai curând să mulțumesc pentru asta, decât să cârtesc pentru lipsa de putere. Sau poate e din cauză că am cârtit împotriva părintelui, care a avut niște comportamente mai lumești...

Vineri zi de post cu apă, când am băut 2 litri pe parcursul zilei și am fost foarte slăbit și mi-a fost frig în casă. Am terminat exercițiile târziu, pentru că m-am și trezit târziu și după ce am făcut rugăciunea vreo două ore și ceva la Maica Domnului, abia am avut timp să stau 30 de minute sub plapumă să mă încălzesc, pentru că voiam să plec la sfântul Maslu. În timpul rugăciunii la Maica Domnului am rugat-o să mă ajute să mă fac bine și să îmi dea putere, că în ea am nădejdea și ea mă face bine, nu doctoriile și procedurile. În ultima vreme, când mai mergeam pe la doctor sau făceam ceva și îmi aduceam aminte, spuneam “Maica Domnului, tu să mă vindeci și să mă faci bine prin ei sau cum știi”. Și deși eram înfrigorat și mă gândeam dacă să mai plec din casă și la ce biserică să mă duc, dacă la una unde se ține slujba afară sau înăuntru, până la urmă am zis “Maica Domnului, tu să-mi dai putere” și am fost unde se ținea afară, la paraclisul Catedralei, unde merg de obicei. Culmea, deși eram înfrigorat când am plecat din casă, nu mi-a fost frig la slujbă deloc și am stat aproape două ore la 3 grade afară și am fost destul de vioi, făcând mișcare în timpul slujbei pentru înviorare și punerea în mișcare a limfei. Apoi am fost la cumpărături și am trecut pe la Cătălina, verișoara mea, să iau niște mâncare și tincturile pe care le mutase în alte recipiente, apoi pe la Mihaela să-i duc niște zacuscă. Per total pe la 10:00 seara am ajuns acasă, într-o stare mai bună decât când am plecat.

Ca de obicei vineri spre sâmbătă somnul mai puțin, dar sâmbătă, adică astăzi, am fost destul de bine. Chiar dacă nu am reușit din nou să ies să fac o plimbare, iar exercițiile le-am făcut mai mult seara, a fost bine.

[...]

Alt dar minunat de la Dumnezeu a fost faptul că atâta timp cât am fost plecat la Săsăuș am dat sfoară în țară să găsesc pe cineva care să mă ajute, iar vecina mea a găsit o doamnă care stă la 100-200 m de mine și care e foarte potrivită. A fost deja la mine de trei ori, am convenit un preț corect și are o fire care, chiar dacă e puțin dezinvoltă, mie îmi place căci este deschisă și sinceră. Este și săritoare și pare că se pricepe foarte bine să facă lucruri, este un dar de la Dumnezeu.

Și o notiță din ziua următoare, duminică, atunci când am avut o atenție deosebită la Sfânta Liturghie, într-un mod oarecum neobișnuit până acum. De obicei mă furau gândurile de nici nu aveam aer.

Așa încât în Domnul îmi pun nădejdea de acum încolo și am credința că va rămândi cele bune, conform spuselor părintelui Mihail.

Doamne, miluiește!

14.12.2022

Luni, după acea Sfânta Liturghie în care am avut mintea limpede, am zis să încerc sauna cu infraroșu. Am găsit un Spa unde avea și bazin și așa ceva și am plecat de acasă. Am făcut mișcare în bazin, alternativ cu ședințe de 10-12 minute în saună. Spre mirarea mea și a celor cărora le-am povestit, am constatat că nu transpir deloc, deși acolo erau 50°.

În acea săptămână aveam planificat să luăm bilete pentru Madrid, pentru a ne înscrie pentru rezidență în vederea transplantului lui Ștefan. Am luat bilete pentru vineri, deci de joi seara până vineri seară, pentru că a făcut prietena Amaliei o programare. Cât eram la SPA, mă sună Amalia că vineri nu au program și că trebuie schimbat. Biletele erau cam încă pe atât dacă vrei să le modifici. În cele din urmă am zis să mai așteptăm și până la urmă miercuri a rânduit Dumnezeu să se confirme programarea și am rămas pe biletele inițiale. Deși eu eram acasă, până la urmă tot Amalia m-a așteptat vreo cinci minute, căci eu am întârziat. Orice îmi propun, întârzii la greu, pentru că nu îmi intră ca lumea în cap cât timp îmi ia mie de fapt orice lucru.

Deși era prognoza de ploaie și joi și vineri aproape 100%, când am ajuns erau bălți, dar nu ploua. Am luat un Bolt și ne-am oprit undeva să cumpere și Amalia ceva de mâncare și apoi am mai mers 10 minute până la hotel, care era foarte ok. Am dormit foarte bine în acea noapte.

A doua zi bineînțeles că am întârziat și prietena Amaliei m-a așteptat, deși eram treaz de două ore și ceva. Când am ajuns la ea în mașină picura și am intrat în parcare subterană și până am ieșit nu mai ploua deja. Apoi am intrat într-un magazin să luăm apă și apoi într-o cafenea. După vreo jumătate de oră am mers la primărie pe jos cam 15-20 de minute și bineînțeles că nu ploua. Am făcut actele oarecum fără emoții, doar că pașaportul lui Ștefan căzuse în mașină și a trebuit să se întoarcă Nela să îl ia. Apoi am plecat spre centrul Madridului să ne plimbăm și să vizităm un pic. Când am ajuns a început să plouă ușor, apoi s-a oprit. Ele au rămas la un magazin, restaurant ceva, ca să mănânce Amalia, iar eu am plecat să mă plimb, că pe ea o durea piciorul. Am vizitat un pic pe acolo și am făcut niște poze, am vrut să intru în Palatul Regal, dar deși scria că pentru persoanele cu dizabilități e gratuit, nu am reușit. Apoi am zis să mă odihnesc, căci eram cam obosit, pentru că nu mai mersesem de mult. Am intrat în catedrala de vizavi și am stat pe o bancă, cu gândul să mă întorc apoi în centru vreo 20 de minute. Apoi mă sună Amalia că au venit și ele la plimbare și că plouă și au venit după mine și când au ajuns erau ude destul de bine. Pe mine m-a ferit Dumnezeu de ploaie.

În seara de dinainte, în acea dimineață și pe tot parcursul zilei a fost panică mare la Amalia, pentru că nu funcționa check-in și bineînțeles gândul ei era că am rămas fără locuri. [...]. I-am spus să aibă nădejde în Domnul că va rândui ce e bine pentru noi. Când am ajuns la ghișeu nenea acela nu a schițat niciun gest, nici nu și-a cerut scuze, ca și cum se mai întâmplă. Ea cumpăraseră niște locuri cu bani, ca să fie sigură că avem loc în avion, dar check-in tot nu a reușit să facă după aceea.

Am ajuns cu bine acasă, cam rupt de oboseală și nedormit iarăși în noaptea de vineri spre sâmbătă, pentru că am ajuns și târziu și pentru că era și după ziua de post cu apă.

Sâmbătă, obosit și cam terminat. Duminică am fost la Sfânta Liturghie în Politehnică, unde a venit și părintele Zaharia de la Essex. Am fost atent și am primit Sfânta Împărtășanie și am fost și a doua zi de Sfântul Spiridon la fel. În aceste zile îmi este foarte greu să reușesc să țin programul cu mâncare, apă și medicamente, care trebuie luate într-un anumit fel, pentru că timpul se comprimă foarte mult și practic abia pe la ora 13:00 încep și iau.

Duminică după amiază m-am simțit puțin răcit. O idee. Am fost sâmbătă seara la Ștefan, care fusese bolnav mai înainte și probabil duminică la Sfânta Liturghie a mai tușit câte cineva mai aproape de mine. Nu știu care a fost sursa, dar luni, după ce am mai făcut o tură de seară pe la Amalia la servicii și pe la

magazin la Dedeman, am început serios cu frisoane și m-a luat o gripă cum nu am mai avut de mult. Nu foarte dură, dar am febră, ceea ce nu prea mi se întâmplă și în mod paradoxal, după ce marți am fost mai bine, miercuri și joi am fost din ce în ce mai rău, deși nu am ieșit din casă. Nici locului nu am stat, pentru că am realizat la un moment dat că abia pe la ora 4-5 după amiază termin iureșul de medicamente, apă, exerciții, rugăciune și pur și simplu fără să mă duc nicăieri îmi ocupă toată ziua. Atunci am stat vreo 30 de minute, dar nu am reușit să mă relaxez în nicio zi. Culmea, deși ardeam, în noaptea de luni spre marți nu am transpirat. Abia pe la 2 când m-am trezit să mă duc la toaletă, după ce m-am băgat din nou în pat, a început timid să iasă și transpirația și simt ud. M-am schimbat și s-a udat și al doilea tricou puțințel. Marți seara am avut plăcuta surpriză să vină Amalia să-mi facă frecție și am reușit să transpir ceva mai consistent. Am stat puțin de vorbă și, după ce în aeroportul din Madrid i-am povestit despre revelația legată de perioada cu cancerul mamei și blocajele mele, am primit o mărturisire similară și din partea ei, că au început să se deblocheze niște sentimente și să realizeze niște lucruri. Mă bucur mult, să îi ajute Dumnezeu, să-i fie de folos. Momentan este doar copleșită de tot ceea ce i se întâmplă și trebuie să facă și mai ales de toată împotrivirea ei. Știu din proprie experiență că atunci când te împotrivești la toate nimicurile e foarte obositor, cel mai bine este să te supui voii Domnului și să mulțumești pentru toate. E cea mai sigură cale spre odihnă.

Valentin m-a sunat de vreo trei ori că îi e foame și când am vrut să mă întâlnesc cu el nu a venit și am înțeles că nu are rost să îl mai condamn, că el atâta poate. Îmi este milă de el și nu știu cum să îl ajut. Mă tot sună când e beat și îi este rău și mă întreabă dacă îl iau la părintele. Cred că își dorește, dar în spate demonul trage înapoi.

Slavă Domnului pentru toate!

24.12.2022

Am continuat cu febră 38 și am ținut așa până vineri cu toate remediile. Una, două ore în cursul zilei mă mai lăsa, dar seara negreșit aveam 38. Amețeală, senzație de răceală, a început să curgă nasul și să tușesc, nu foarte rău, dar constant. Sâmbătă a fost prima zi fără febră, deci m-a ținut cinci zile o febră. Voiam să plec la Săsăuș joi-vineri, dar nu am mai putut. Duminică-luni deja a fost mai bine, chiar dacă nu am ieșit din casă, mă simțeam mai bine. Marți am făcut o primă ieșire și chiar o plimbare de vreo oră pe la piață și pe la cimitir. Plus vreo două ore pe la notar.

Eu cred că gripa a fost cu folos, pentru că după trei frecții din partea Amaliei, să îi dea Dumnezeu sănătate, am început să transpir noaptea și chiar am fost flească în unele nopți. De unde până atunci nu transpiram, a ajutat Dumnezeu și s-a deblocat și am transpirat în fiecare noapte, mai mult sau mai puțin. În plus, testele de urină au ieșit de două trei ori cu depuneri și trag nădejde că a fost și spre deblocarea rinichilor și s-a suprapus gripa cu o criză de vindecare pe partea de eliminare de toxine. Slavă Domnului!

Am vorbit cu părintele și a zis să nu merg miercuri la ei, că erau și ei cu gripă, maica și Andreea. Părintele are scutire de la Dumnezeu de la orice boală. Și miercuri am fost în putere, așa că am făcut puțină treabă prin casă, am pus la spălat, am întins rufele și am schimbat patul după toate transpirațiile din timpul gripei. Lucruri pe care nu aveam putere să le fac zilele dinainte.

Joi am stat liniștit și am făcut o plimbare pentru a face mișcare și după amiază am ațipit o oră. Când m-am trezit, mă sunase părintele că pot să vin, așa că m-am pregătit și am plecat. Drumul a fost liber, spre surprinderea mea. A doua zi nu am reușit să mă trezesc la slujbă și nu am dormit prea bine, așa că vineri am fost cam căzut și la propriu și la figurat, pentru că am căzut de două ori când am fost la Săsăuș la pensiune să-mi iau lucruri. A doua oară chiar în cameră, deși stăteam pe vine mi-am pierdut echilibrul și când am căzut pe spate am căzut și peste mîna dreaptă, dar Slavă Domnului că nu a fost nimic grav.

Mai de mult vreau să scriu pe un subiect care m-a tot încercat, și anume întrebarea celor mai mulți prieteni și cunoscuți pe care mi-o pun mai mult sau mai puțin sub forma "Ce faci, ești bine?"

Am observat la un moment dat că se tot repetă și din partea oamenilor cu totul diferiți, mai mult sau mai puțin apropiați. Pe de o parte mă gândesc că din lipsă de timp și de a sta efectiv într-o conversație în care să aflu cu adevărat ce simți, e mai ușor să pui această întrebare ca să primești răspunsul "bine", căci te scutește de durerea pe care o poți simți aflând că celălalt este în suferință.

La început chiar mă gândeam ce să răspund la o asemenea întrebare. Cu timpul am mai renunțat, dar în interiorul meu tot am căutat o modalitate de răspuns și voiam să o aștern sub formă de gânduri în acest jurnal.

Pe de o parte, în interiorul meu din punct de vedere fizic lucrurile stau foarte prost. Uneori abia ridic mâinile și ca să mănânc un măr trebuie să stau cu ele sprijinite de masă și să îl țin cu amândouă mâinile. Să-mi dau jos pantalonii

este un efort semnificativ. Ca să beau apă chiar și cana o țin cu două mâini, nu mai vorbesc de sticle. Și să mă îmbrac sau să merg la toaletă este un efort, iar să mă spăl pe dinți necesită de asemenea două mâini. Când îmi pun puloverul sau o haină este de asemenea un efort să trag în jos marginea după ce o dau peste cap, sau să-mi pun a doua mânecă după ce o pun pe prima. Să ridic o haină este un exercițiu ca de sală.

Din punct de vedere psihic lucrurile stau mult mai bine. Nu am apăsarea bolii și cuvântul părintelui de a avea nădejde neclintită mi-a proptit bine psihicul. Se mai clatină în fața realității fizice, dar în general este sus acolo, ca un steag, sau mai bine zis ca o cruce la care mă uit și mă ajută.

Știu că toate sunt de la Dumnezeu spre folosul meu și poate și al celor din jur. Deși nu am gând curat la rugăciune și mintea îmi este cam rătăcită, caut cu dragoste către Dumnezeu atunci când pot și fredonez așa mici rugăciuni sau cântece sau colinde către Dumnezeu. Mintea mea se scaldă în deșertăciunile acestei lumi, în ce trebuie să fac sau cu cine trebuie să vorbesc și despre ce, sau să pregătesc și să iau medicamente și așa mai departe. Nu aș putea spune că fac voia Domnului, dar nădăjduiesc în El și cred că El mă va vindeca sufletește și trupește după voia și mila Lui. Faptul că am privirea și nădejdea către El este un lucru bun.

Și acum vine întrebarea: ce să răspund eu celor care mă întreabă dacă sunt bine? După trup și fizic este jale și ei cumva cam despre asta mă întreabă. După moral și nădejde este bine și cumva de fapt asta este ce este mai important. După lucrare și rugăciune este caldicel, așa și așa, mai mult rece decât cald, mult mai mult deșertăciune decât rugăciune.

Gândindu-mă la cel ce mă întreabă, pentru liniștea și odihna lui, ar trebui să răspund că fac bine. Pentru mărturisirea adevărului și trezirea celui ce mă întreabă din amorțirea și fuga de adevăr, de durere, ar fi bine poate să îi spun cu adevărat toate greutățile, sau măcar să-i dau o idee despre stadiul lor. Pe de altă parte, în aceeași idee nu ar fi bine să ascund la nesfârșit suferința. Totuși smerenia și faptul că am nădejdea în Domnul câștigă de obicei și răspund într-un fel neutru, că am nădejdea în Domnul și merg înainte.

Nu știu care ar fi răspunsul corect, probabil e și în funcție de interlocutor, în orice caz cam acestea sunt frământările mele în fața unei astfel de întrebări.

Domnul să ne miluiască pe toți să facem voia Lui și să mergem în cărările Lui, cu nădejdea în El!

Amin!

2023

02.01.2023

Un an nou și în același timp decisiv. În anul acesta se va limpezi dacă eforturile mele și rugăciunile tuturor celor care se gândesc la mine vor da rod în privința bolii sau nu.

Din acest punct de vedere, "semne bune anul are". De câteva zile mă simt semnificativ mai bine, în sensul că nu mai am acele stări de tăiere dramatică a puterii și de neputință accentuată. Sunt constant mai vioi și mai cu snagă. Mai ca îmi vine să fac lucruri pe care nu le mai făceam, dar atunci când mă pun în mișcare constat că nu pot. Zilele acestea am tot făcut mișcare puțin și des, câte o plimbare pe lângă mănăstire sau chiar prin pădure, de 10-20 de minute, cu mișcări ale brațelor pentru punerea în mișcare a limfei. Se adaugă și slujbele cu stat în picioare câte 1-2-3 ore, timp în care mai făceam și ceva mișcări și încordări ale mușchilor. De Crăciun, de Anul Nou și astăzi de hramul mănăstirii Sfântul Serafim de Sarov am mâncat și de dulce, adică pește, brânză și chiar ouă. Cu siguranță au ajutat și lipsa semnalului Wi-Fi și de internet, pentru că am stat cu telefonul mai mult departe de mine și cu internetul oprit. Mai mult decât mișcarea, suplimentele și toate accesoriile pe care le iau, cu siguranță cel mai mult a ajutat Sfânta Împărtășanie și rugăciunile părintelui Mihail. Am mai stat mai demult la schit câte o săptămână și tot așa simțeam că mă simt mai bine. E un loc binecuvântat și prezența părintelui cu siguranță are un rol foarte important. Iar de împărtășit săptămâna care a trecut doar o zi nu am luat Sfânta Împărtășanie, în rest zilnic. Și mâncarea de dulce nu doar că a avut proteine, ci mai ales a fost cu binecuvântarea părintelui. Vineri a fost 30 decembrie și prima zi în care am fost semnificativ mai în putere decât până acum. Deși după amiază a început să mă ia o răceală, pentru că pe aici lumea încă are gripă și covid, am luat niște homeopate și am transpirat noaptea următoare, iar după aceea am continuat să mă simt în putere, deși nu am dormit atât de mult cât de obicei și chiar am avut lipsuri în acest sens și totuși puterea pe care am simțit-o a fost constantă și temeinică. Pe 31 seara nu am reușit să dorm, ci doar am stat în pat vreo oră și apoi a fost slujbă la noaptea dintre ani și la sfârșit cu Moliftele Sfântului Vasile de pe la ora 22 până la ora 2, iar apoi dimineată de la 9 din nou Sfânta Liturghie. Și nici pe întâi nu am reușit să dorm după amiază și tot puterea era și este încă în mine, ceea ce mă face să cred că va dori să rămână. Simt cumva în trup de parcă se curățește sau parcă trece o febră musculară, nu știu cum să explic, dar simt ca senzații că brațele și picioarele au noi puteri, sau

mai bine zis au fost curățate de rugină, chiar dacă puterea nu a crescut atât de semnificativ.

Mă gândeam cât de importante sunt rugăciunile prietenilor și cunoscuților, uitându-mă la numărul de mesaje și uneori și la conținutul lor pe care le-am primit și de Crăciun și de Anul Nou și îmi dau seama cât de mare este ajutorul lui Dumnezeu care vine în urma acestor rugăciuni și care în același timp le aduce în viața mea și mă ajută prin ele.

Sâmbătă am fost la Sâmbăta să iau pâinea pentru hram și m-am plimbat la mănăstire și la un moment dat am căzut împiedicându-mă, nu am putut să mă opresc ca de obicei și m-am întins cât eram de lung și m-am lovit la șoldul stâng. Trebuie să fiu foarte atent să nu cad, pentru că atunci când îmi pierd echilibrul nu mă mai pot opri. Acum am o durere ușoară stereo: pe dreapta mă doare coasta de când am căzut în cameră săptămâna trecută și pe stânga șoldul, așa că atunci când dorm pe orice parte mă întorc îmi aduc aminte că prin mila lui Dumnezeu trăiesc și am putere să fac toate.

Tot prin mila lui Dumnezeu am reușit să am o rugăciune mai limpede și să fiu mai prezent în momentul "acum" și la rugăciune și la slujbă. Nu pot spune că am făcut ceva deosebit, dar cumva odată cu puterea fizică a venit și această putere mentală și sufletească.

Slavă Domnului pentru toate și îi mulțumesc și sfântului Serafim, ocrotitorul acestui sfânt locaș, pentru ajutorul pe care îl dă atât părintelui, cât și mie, pentru că sunt sigur, astăzi de ziua lui, că prin lucrarea lui s-au întâmplat și se întâmplă toate. El a fost și ocrotitorul și îndrumătorul Sfântului Arsenie Boca.

Știu că ajutorul lui Dumnezeu vine și va veni și El ne va da cele de folos, așa că îmi pun toata nădejdea în mila Lui.

Amin!

04.02.2023

Văd că a trecut chiar o lună de când nu am mai scris în acest jurnal.

După cum se vede și din lipsa mea de prezență aici, a fost o perioadă foarte încărcată și cu multe evenimente.

Până pe 7 ianuarie am stat la părintele la mănăstire. Pe 2 când am scris a fost hram, apoi pe 5 a fost slujbă de sfințirea apei cu Sfânta Liturghie, pe 6

Boboteaza, pe 7 Sfântul Proroc și Înaintemergător și Botezător Ioan, deci o perioadă cu multe sărbători, iar în acea săptămână m-am împărțit aproape în fiecare zi. Pe 6 ianuarie am mâncat și de dulce ceva pește și brânză și parcă și ou. Per total pe 7 când am plecat spre București mă simțeam mai bine, aveam energie mai bună și ceva mai multă rezistență în puterile pe care le avem. Pe de altă parte, ceva mai puțină putere în mâini.

Pe data de 6, chiar în ziua dinainte de a pleca spre București, am fost sunat de un fost coleg că a trecut la Domnul un bun prieten și colaborator al nostru, Claudiu Banu, care a făcut stop cardiac după dializă. Cred că avea 18 ani de când făcea dializă și eu îl cunoșteam de vreo 16 ani și aveam o relație bună, amicală. Am avut ocazia, prin mila lui Dumnezeu, să mă opresc și eu în drum spre casă la capelă să-mi iau rămas bun și acolo am contrastat cu lacrimile băiatului lui și ale logodnicei, având un zâmbet și o bucurie, pentru că abia atunci am simțit ce dragoste aveam pentru Claudiu și că am ținut mult la el. Mă sunase de Crăciun sau de Anul Nou, nu mai știu, să vadă ce fac, el care era bolnav și știa ce înseamnă suferința. Mi-a spus să trec pe la el când mai pot că se bucură, neștiind că voi avea ocazia peste doar câteva zile să fac asta pentru ultima dată. Eram senin, poate și pentru faptul că am avut nădejde că Domnul îi va milui, chiar dacă nu mergea la biserică, pentru bunătatea lui și bunul simț pe care îl avea.

După ce am ajuns în București, la câteva zile am avut o scădere destul de simțitoare a puterii în mâini și degete. Starea generală a avut mici fluctuații și cu zile mai puțin bune, dar în general s-a menținut la un nivel ridicat, peste cel dinainte de sărbători.

Analizele lui Ștefan pe care Amalia le face pe data de 10 au arătat o ușoară înrăutățire a situației lui și s-a pus problema începerii dializei începând din februarie, dacă nu reușim ceva cu Spania care să ne dea speranțe pentru o perioadă de o lună, două. Așa că au început căutările mai febrile de soluții prin avocați pentru obținerea cardului de sănătate în Spania. Informațiile au fost destul de contradictorii, sau cel puțin neclare, apărând mai multe variante. La un moment dat părea că există o șansă să rezolvăm într-o lună, dar la o reluare a discuției cu avocata care nu prea răspunde la mesaje, atunci când am dat de ea a zis între 3 și 6 luni, ceea ce schimbă fundamental planurile noastre, întrucât ar însemna să înceapă dializa în România și ar fi mult mai complicat de mers în Spania în acest caz.

[...].

În ceea ce privește boala mea, am avut niște descoperiri. În primul rând a venit un filmuleț de la o fostă colegă din America, în care se vorbea despre legătura dintre dinți și simptome pe meridianele de acupunctură. Un subiect pe care îmi vorbise și un frate duhovnicesc atunci când am fost la peștera Părintelui Arsenie și el a stat cu mine tot drumul să mă ajute și în timpul acesta îmi povestea despre cazurile de la el din familie. Am fost interesat de subiect și am văzut filmulețul de o oră din care am desprins două lucruri, care cred că sunt importante. În primul rând am înțeles ce trebuie să fac legat de dinți, pentru că el îmi spusese numai legăturile, dar nu îmi venea să îi scot pe toți numai așa. Așa că am vorbit cu dentistul și am făcut un CT panoramic și am descoperit șase măsele care au ceva formațiuni la rădăcină, inclusiv una de minte. Una din ele era cea care m-a durut de sărbători. Am ales să scot la început două din ele, pe cea care m-a durut și pe cea de lângă, așa că acum am două măsele mai puțin.

Al doilea lucru important pe care l-am redescoperit în film a fost că după acest tratament una din metodele de dezintoxicare recomandate era sauna cu infraroșu la care fusesem de probă înainte de sărbători la un Spa în Grozăvești. Avea și bazin, făceam și mișcare și am mers să îmi fac abonament după ce m-am întors în București. Din nou o mică minune, când am ajuns acolo mă așteptam să plătesc vreo 1800 RON și a fost un băiat care a zis că așa cum a promis mi-a obținut o reducere de 30% așa că am plătit 1200 și ceva de RON, deși el nu promisese atunci când am făcut proba, ci probabil a văzut că am handicap, Domnul să-i dea sănătate. Miercuri pe data de 18 am fost la kinetoterapie, acupunctură și la ozonoterapie. Și pe 19 am mers la saună și la bazin și în acea zi m-am simțit foarte bine. Începusem cura de dezintoxicare la ficat și vineri am avut ziua în care nu prea am mâncat și am fost din nou la saună și bazin și din nou m-am simțit foarte bine, inclusiv am fost seara la sfântul Maslu. Eu am crezut că m-am simțit bine de la saună, unde am transpirat bine și de la bazin, unde am făcut mișcare. Duminică de dimineață și mai ales după Sfânta Împărtășanie m-am simțit foarte bine, poate cel mai bine din ultimele câteva luni. Am mai avut o zi bună atunci când am făcut curat, dar parcă acum a fost cel mai bine, sau poate venind după o perioadă mai grea s-a simțit așa ca o ușurare. În ziua aceea am simțit putere mai multă, am mers mai bine și aveam o energie mai mare.

Luni pe 23 am fost la dentist la prânz și am scos prima măsea. Intenționeam să merg și la bazin, dar a zis dentistul că nu e bine și am mers acasă. Eram nerăbdător să ajung din nou la saună și marți am fost, dar deși m-a ajutat să mă energizez un pic, am fost totuși destul de căzut. Miercuri am avut o zi plină, cu kinetoterapie, am fost la doctorița pentru Borrelia și la consult la nutriționistul

cu care urmează să încep un nou regim și la acupunctură. Joi din nou la bazin și saună și m-am simțit iarăși bine și cred eu că o influență importantă de fapt o are acupunctura și ozonoterapia.

Întrucât în prima lună aveam intrări gratuite și nelimitate, am mers și vineri la saună, iar sâmbătă înainte să plec spre Chirpăr am făcut o ședință de ozonoterapie, după care m-am simțit de asemenea bine.

Vineri înainte să plec am reușit să ajung la copii cu cruciulițele pe care le-am făcut din verigheta mea, care a fost purtată pe la toate locurile sfinte unde am fost, la Sfântul Munte, la Ierusalim în Israel și a fost muiată inclusiv în ulei de la candelile de la Sfântul Mormânt și Golgota în Vinerea patimilor. Peste tot am purtat crucea de lemn de la gât și verigheta. Acum, după divorț și decizia de a urma calea monahicească, am decis să renunț la verighetă și să fac din ea două cruciulițe pentru copii. Am găsit un bijutier care să îmi facă doar din aurul din verighetă și cruciulițele le-a binecuvântat părintele cu lemnul Sfintei Cruci. Venisem cu ele încă de pe 7 ianuarie, dar nu aveam un ambalaj potrivit. Am zis să caut suporturi de bijuterii, dar am ajuns la un moment dat în mall ca să caut și am nimerit cu ochii din mila lui Dumnezeu pe librărie Cărturești și acolo am văzut două felicitări pe care era o inimioară și pe care scria "te iubesc". Mult mai potrivite. Apoi mai mult de o săptămână nu m-am învrednicit să-mi aloc timp să fac textul și doar cu o zi înainte să-l duc la copii am reușit să trec și pe la firmă și, cu ajutorul lui Dorian, să tipăresc textul și să le lipesc pe felicitări. Pe Ștefan am reușit să îl întrerup două minute de la jocuri și să citească felicitarea și să îl iau în brațe să îmi iau la revedere. Matei nu a răspuns nici la ușă, nici la telefon, așa că am lăsat punga și am plecat, dar după aceea am vorbit cu el pe mesaje și părea impresionat în mod plăcut. Slavă Domnului că am reușit și sper să conteze pentru ei, acum sau oricând la un moment dat și să îi ajute în calea către Domnul.

Bineînțeles că după ce am ajuns la părintele, după câteva zile, fiind și sărbători și Sfânta Împărtășanie, am început iarăși să mă simt mai bine decât până atunci. Mi-a crescut energia și puterea, lucru care s-a văzut și în analizele de la Cluj, unde am stat doar două zile în loc de trei, pentru că mă gândesc că totuși nu este așa de relevant ca terapie și este destul de scump. Cred că am să renunț la tratamentul de la Cluj, poate să mă mai duc pentru scanare.

Cea mai importantă descoperire, poate, din această perioadă și poate chiar din ultimii doi ani și ceva de când am boala, este legată de Borrelia. Când am fost la nutriționist, pe 2 noiembrie dacă nu mă înșel, mi-a zis să mă testez de

Borreliă. Am zis că mă testasem după ce s-a declanșat boala prin analiza pe care am făcut-o la Medlife și a fost negativă, dar a zis să mă mai testez o dată. Amalia zice că nu mai are rost, că dacă a ieșit o dată negativ nu va ieși altădată pozitiv, ceea ce are sens. Și a rămas în aer. Voiam să fac ceva, dar nu știam ce. Aveam oricum multe altele de făcut. După 2 ianuarie, adică hramul cu Sfântul Serafim de Sarov, părintele mi-a spus că o maică ce venise împreună cu un alt preot la hram se simțea rău și nu știa ce are și până la urmă a fost la clinica lui Becali din București și a fost găsită cu Borreliă și a făcut tratament și și-a revenit într-o oarecare măsură. Atunci am spus părintelui că și eu voiam să mă testez și să aflăm ce a făcut ea, ca să fac și eu la fel. Apoi mi-am adus aminte că am un coleg de la Iași care a trecut prin ceva similar, sau chiar mai rău și l-am sunat pe el și mi-a spus de o doctoriță din București unde să merg. După o încurcătură, în care m-am programat la o altă doctoriță cu același nume, în cele din urmă colega Amaliei mi-a obținut o consultație peste o săptămână. Am fost la dânsa și m-a trimis la un centru specializat de analize, am făcut și săptămâna trecută când eram la părintele, de fapt la Cluj, miercuri la prânz a venit rezultatul. Nu prea am înțeles eu și am trimis către Amalia și Mioara și către doctoriță. Cu Amalia am vorbit prima oară și a zis că sunt spirochete și acelea pot fi orice și că nu ar fi. A doua zi a răspuns doctorița că rezultatul este pozitiv și că este într-adevăr borelioză. Într-adevăr la prima analiză scria pozitiv și era încadrat în chenar, dar probabil pe Amalia au derutat-o explicațiile de după. În mod normal asta este o veste bună, pentru că borelioza poate fi tratată, mai greu și uneori cu dificultăți, alteori deloc, dar în general poate fi combătută. Urma să încep regimul cu acel nutriționist, care în mod paradoxal îmi recomandase să mă testez de Borreliă, dar părintele a zis să urmez tratamentul doctoriței, așa că nu am mai început protocolul cum îmi propusesem. Au aflat câțiva colegi de rezultatul cu borelioza și m-au sunat toți, fiind bucuroși și optimiști că se poate trata. Părintele zisese la fel și chiar ne amuzasem că poate fi o veste bună că am Borreliă. Foarte interesant este că în interiorul meu bucuria acestei descoperiri a fost blocată, sub pretextul că vreau să ajung la doctoriță să mă conving că e așa. Marius Frunză, colegul care a aflat primul și a răspândit vestea la ceilalți, era foarte vesel și emoționat și la un moment dat m-a întrebat "Ce-o fi în sufletul tău?" Și atunci m-am gândit și mi-am dat seama că am acest blocaj de a nu mă bucura. În general când e o veste bună sunt foarte reținut în a o răspândi sau împărtăși, până nu este foarte evident sau clar că e așa. Practic, îmi este frică să mă bucur. De ce oare? E o întrebare de luat ca temă pentru acasă. Am avut chiar o împotrivire față de sfatul părintelui de a merge pe tratamentul doctoriței, că în sinea mea înclin către protocolul nutriționistului, dar nu prea merg amândouă odată.

De când am venit la părintele am mâncat de dulce, adică brânză, ou și ceva pește. La început mi-a zis să mănânc așa ca să prind puteri și eu am prins, apoi auzind de rezultatul de la Borelia, dacă încep cu antibiotice a zis că trebuie să mănânc bine.

Eu acum mă simt foarte bine energetic și ca impuls de a mă mișca și chiar ca putere din anumite puncte de vedere. Spre exemplu, când făceam duș am avut putere mai multă față de perioada dinainte de a începe la saună, când a face duș era un supliciu, pentru că abia pot să ridic mâinile să mă spăl pe cap, pe urechi și la subraț. În general spălatul pe mâini sau pe orice e dificil, pentru că necesită degete. Iar degetele mele sunt din ce în ce mai slăbite și mâinile, adică palmele. De altfel în ultimele săptămâni am renunțat la a mă mai închide la nasturele de la pantaloni, întrucât reușesc să îi pun și să îi dau jos fără să umblu la el și, mai ales întrucât nu mai pot să-l închid și deschid, am renunțat la această operație. În ultimele două săptămâni am mers cât am putut de mult în trening, că îmi era mai ușor să merg la baie să fac pipi. De o săptămână sau două, chiar și asta a devenit problematic, pentru că nu mai pot să trag de pantaloni în sus, că m-au lăsat puterile, mai ales la degetele mari de la mâini. Cumva paradoxal mă simt mai bine și mai în putere la mers și la energia de a mă ridica și a face lucruri. E ceva ce nu îmi explic, cum de mă simt așa bine ca simțire și pe de altă parte uneori nu mai pot să ridic lingura la gură și trebuie să schimb mâna când mănânc. Și totuși ambele sunt cât se poate de reale și coexistă într-un mod ciudat.

Sufletește în continuare se dă luptă mea cu mine însumi. Ego se luptă să scoată la iveală dreptatea mea și îndreptățirea de sine și să îi judece pe alții și să se scoată frumos și deștept. Și în felul acesta mă chinuie în permanent, sunt într-o luptă cu ceilalți și cu tot ce mă înconjoară. Și eu mă lupt să fac rugăciune și să nu îl bag în seamă, dar nu reușesc și atunci îmi fuge mintea.

Totuși să recunosc că în ultima vreme a fost mai bine și am reușit să mă conectez mai bine la mine însumi și la rugăciune și să nu mai dau așa ușor curs gândurilor. Mai e mult până departe, dar probabil este un început.

Ieri a fost duminică și a nins frumos zilele acestea pe aici pe la Chirpăr și în tot Sibiul. Era un peisaj de iarnă clasic și frumos, cu zăpadă albă destul de consistentă la vreo 20 cm, poate chiar un pic mai mult, cât să simți zăpada dar să nu te îngropi în ea. Părintele pe la ora 7 deja dădea la zăpadă. Apoi a făcut Sfânta Liturghie, a spovedit și a stat de vorbă cu oameni. Nu știu dacă și când a mâncat, dar până la ora 15 când am urcat eu în cameră nu mâncase. Pe la ora 16 dădea din nou la zăpadă, la 17 a început Vecernia și abia după ora 19 cred

că a mai stat și dânsul, după ce a dat la animale și a mai făcut alte treburi gospodărești. Dimineața înainte de ora 4 și în cursul zilei pune lemne în centrală și mai și taie la ele. Mai face și prescuri și mâncare, în afară de toate cele de prin curte. Domnul îi dă har și putere mai presus de înțelegerea noastră omenească. Văd din când în când lucruri și mă minunez câtă energie poate să aibă. Cântă la strana, slujește, stă de vorbă cu oameni... cât de mult m-a ajutat pe mine cu sfaturi și cât de mult ne ajută pe toți cei care venim la el și stăm de vorbă cu el...

Sunt sigur că dintre toate lucrurile care m-au ajutat, rugăciunile dânsului și ale tuturor celor care s-au rugat pentru mine au fost cele mai importante, alături de Sfânta împărtășanie. Deși nu simt asta la nivel profund, cumva știu la nivelul minții că așa e. Nu sauna, nici suplimentele, nici tehnologia nu sunt definitorii, ci poate doar instrumente prin care Dumnezeu lucrează ca urmare a rugăciunilor și a milei Sale nemăsurate.

Mare ești Doamne și minunate sunt lucrurile Tale și nici un cuvânt nu este de ajuns spre lauda minunilor Tale!

19.02.2023

O perioadă destul de limpede...

Fără foarte multe evenimente.

Am revenit în București și am continuat să merg la saună și la piscină, fără rezultate deosebite aparent. Mișcarea îmi face bine, însă la saună cred că de vreo două ori nu am băut destul la apă și am ieșit cam deshidratat și slăbit.

Am descoperit în schimb o procedură foarte interesantă, recomandată de nutriționistul de la care am și regimul actual și anume ligheanul de detoxifiere, care este un fel de electroliză, pui picioarele în lighean cu apă, un pic de sare, o bobină și legi la mână o brățară și apoi apa se umple de reziduurile din organism care ies prin tălpi, unde sunt terminații de la toate organele. Am făcut de trei ori până acum, prima oară a fost maro, care înțeleg că semnifică reziduuri de la ficat, apoi de două ori a fost oarecum negru dar încet s-a depus pe fund, ceea ce înseamnă fulgi negri, adică metale grele. În orice caz de fiecare dată după procedură m-am simțit mai bine. Voi continua și sper să aibă rezultate bune.

Atunci când am revenit în București am mers direct la doctorița care a recomandat și interpretat rezultatele de Borrelia și am înțeles că a făcut

diagnosticul pe baza microscopiei în câmpul întunecat. Celelalte analize și indicatori au fost negativi, așa încât la ideea unui coleg am decis să caut și o altă opinie și am mai făcut și în alt loc o analiză la care aștept rezultatul și o să mă mai duc și în alt loc pentru a valida acest eventual diagnostic. Am vorbit cu trei persoane care au sau au avut și ei Borrelia, pentru a înțelege ce fel de analize se pot face și la ce doctori e bine să merg și alte tratamente și printre ei era o doamnă care are același diagnostic ca și mine și a fost pe la aceiași doctori. Am ales o analiză care era clară și urmează să mă mai duc undeva.

Zilele trecute am fost în Spania din nou să încercăm să obținem rezidența, oarecum pe cont propriu, în sensul că prietena Amalia a făcut programările, însă nu am reușit nimic pe unde am fost. În paralel am dat și eu sfoară în țară și aveam un contact cu care urma să mă văd dacă nu ne iese și atunci am sunat să mergem să ne vedem cu un fel de contabilă care se ocupă de firme, înscrieri, acte și alte lucruri de genul acesta și ea, cu ajutorul unui domn recomandat de un fost coleg de liceu, ne-a dat soluția în ultima clipă. Doar că trebuie să mă mai duc o dată săptămâna aceasta care vine din nou, să obțin un fel de buletin pentru mine și apoi oricând pentru Ștefan.

Între timp din discuțiile cu Amalia a reieșit mai bine ca Ștefan să înceapă dializa în țară ca să poată sta ea cu el și să fie mai puțin stresat, mai ales că nu vrea să stea cu mine. Așa încât într-un fel nu mai este grabă cu Spania, dar e bine să avem actele făcute, să putem face înscrierea la medicul de familie și pe lista de transplant în liniște.

A fost și Ștefan cu noi și este cred eu copleșit emoțional, întrucât are un comportament oarecum neobișnuit. Cât am fost acolo, mai ales spre sfârșit, a zis întruna că vrea acasă. După alergătura pe la autorități și la doamna chestor sau contabilă, am mers să ne plimbăm într-un parc unde prin mila lui Dumnezeu a fost frumos, era soare, copaci înfloriți și undeva o grămadă de iepurași care trăiau prin tufe în parc. Parcul destul de arid, cu puțină vegetație și mult pietriș, dar cu multe alei pentru alergat și biciclete. Ștefan inițial nu a vrut să vadă nici iepurii, nici altceva și repeta întruna că vrea acasă mai repede, de parcă puteam face ceva. Cam acesta este sindromul "departe de calculator", care probabil că îi mai alină durerea și frica din suflet și fără jocuri viața pentru el este grea. [...]

Nici eu nu mai pot, mai ales din punct de vedere fizic. Mâinile mă lasă parcă din ce în ce mai tare și abia mai țin lingura în mână, sau să ridic mâinile să mă spăl sau să fac diverse activități. Zilele trecute am avut din nou un eveniment

în care nu am reușit să mă desfac la pantaloni și m-am scăpat pe mine, așa încât a trebuit să clătesc lucrurile, să le pun la spălat și să spăl pe jos în baie, ceea ce cu totul a fost un efort semnificativ. Bine, pentru mine e un efort semnificativ și să spăl un măr sau să îl mănânc, sau să duc mâna la gură, sau să mă spăl pe urechi și chiar pe ochi. Ieri a fost pomenirea morților și pentru că am ajuns acasă abia la 2:30 noaptea nu am putut merge. Știam și am decis dinainte că nu voi putea și am dat pomelnic unei verișoare. Este prima oară după mulți ani în care nu reușesc să ajung și mi-a părut rău, dar a trebuit să-mi recunosc limitele. Am făcut rugăciune cât am fost în avion și pe drum seara dinainte și în ziua aceea. Ce am putut, am făcut cu dragoste...

Și totuși, deși îmi este atât de greu fizic, nu simt aproape deloc, prin mila lui Dumnezeu, apăsare sufletească, greutate sau revoltă, ci mai mult mă mir de suferința celorlalți și mă doare neputința lor și imposibilitatea mea de a-i ajuta. Știi că asta este prin harul lui Dumnezeu și nu e vreo realizare a mea și când văd că mă sună oamenii să vadă ce fac, îmi dau seama cât de mult mă ajută pe mine Dumnezeu, cu toate dificultățile pe care le simt din plin în fiecare zi. Sunt câțiva care au și venit la mine să mă ajute atât cât pot ei și acesta este tot un dar de la Dumnezeu. Nevoia mea nu se termină niciodată și de multe ori cârtesc și judec chiar pe cei care mă ajută, uitând că acesta este un dar și nu ar trebui să mă opresc doar la ceea ce îmi lipsește. Aceasta este durerea mea, care provine din egoism și din neputința mea de a lăsa lucrurile așa cum le rânduiește Dumnezeu, pentru că tot mă gândesc de ce unul sau altul nu fac așa cum mă gândesc eu că ar trebui, chiar dacă este spre binele lor în mintea mea, ei tot nu vor și eu mă revolt și mă împotrivesc. Mândria mă stăpânește și mă împinge să fac rău. Uneori, mai rar, îmi dau seama și văd destul de limpede, cred eu, starea în care este un om și cum este cuprins de frică sau de rușine și face anumite lucruri care par cu totul lipsite de logică, când te uiți din afară și judeci cu rațiunea. Dar așa cum spun și altora cu care stau de vorbă, principala comandă vine din emoțional și omul întotdeauna va face ceea ce simte, sau mai bine zis ceea ce vine din adâncul lui și nici măcar nu își dă seama. Cu siguranță așa fac și eu, dar nu este așa ușor să îți dai seama tot timpul, nici dacă ești atent la asta. Este o zonă oarbă pentru tine însuși.

Mila Domnului este peste noi toți, cu al Său har și cu a Sa iubire pe oameni și aceasta se ne păzească și să ne rânduiască mântuirea!

Amin!

14.03.2023

Da, știu că pare incredibil că a trecut aproape o lună și eu nu am mai avut timp să scriu în jurnal. E un paradox cum poți fi la pensie și aparent să nu ai nimic de făcut toată ziua și totuși să nu ai timp. Și realitatea este că mă preocup doar de ce am de făcut și de tratamente și foarte, foarte puțin de alte lucruri. O explicație cred că este că toate lucrurile pe care le fac de fapt iau mult timp, mult mai mult decât apreciez eu când fac estimări sau decât îmi dau seama. Mă surprind deseori cum trece câte o jumătate de oră, uneori și mai mult, în nimicuri și uneori chiar uit să iau medicamente sau să fac anumite lucruri după 10 minute și trece câte jumătate de oră până fac ce trebuie. Nici nu știi când zboară timpul...

La doar câteva zile după întoarcerea din Spania împreună cu Amalia și Ștefan, am plecat din nou pentru a definitiva actele pentru mine și, cu ajutorul lui Dumnezeu, am și reușit să iau acel NIE, un fel de buletin și să îmi iau foaia care ține loc de card de sănătate și să deschid și cont la bancă. A fost cu ajutorul lui Dumnezeu totul. Cât am stat acolo, două zile și câteva ore, am avut mai multe încercări și minuni care să mă ajute. Mașina pe care am închiriat-o a fost un Fiat 500 mic, 100% electric, la care nu a mai fost nevoie să fac plinul la sfârșit și a costat ceva mai puțin ca și combustibil și mai mult decât atât, avea schimbătorul de viteze sub formă de butoane, ceea ce îmi era foarte ușor, pentru că eram slăbit la mâini. Când am ajuns la apartamentul pe care l-am închiriat era 22:30 ora locală și am avut surpriza să fie la intrare o ușă foarte grea și care avea o cheie simplă, a cărei yală era între un mâner gros și tocul ușii, astfel încât nu puteam să-mi folosesc ambele mâini, iar cu o singură mână îmi era imposibil să deschid ușa. Tocmai mă gândeam că o să dorm pe stradă sau la cine să apelez să îmi deschidă, când Dumnezeu mi-a dat un gând și am folosit cheia de la mașina mea ca un fel de levier pentru a învârti cheia din ușă și așa am reușit să intru. Apoi a doua zi am reușit să facem acel buletin și apoi am avut o zi mai liniștită, cu puțină plimbare după destul de mult timp și chiar o oră în care m-am uitat la un documentar despre apă. A doua zi am rezolvat cu banca și cu asigurarea de sănătate și apoi am stat prin parc, unde am mâncat și m-am plimbat destul de mult, două-trei ore. Cam exagerat de mult după o perioadă îndelungată fără mișcare. Spre sfârșit eram cam ostenit și am vrut să urc un mic parapet înalt, un pic deasupra genunchiului și am căzut pe spate și pe umăr și apoi pe lateral și tot prin mila Domnului nu am avut absolut nimic. Doar mâncarea pe care o aveam la mine s-a vărsat puțin.

Înainte să plec am avut cura cu sare amară și chiar marți seara am băut uleiul și miercuri dimineață urmau scaunele și eliminarea. Am avut ceva emoții, pentru că la ora 14:00 urma să plec spre aeroport, spre Spania și am ales ca în loc de clismă să fac o irigare de colon, am gândit că va curăți mai bine pentru drum. A ieșit totul curat, am fost programat fix la ora 11:00, nici prea devreme, ca să pot să mă trezesc, nici prea târziu, ca să am timp să mă pregătesc să ajung la aeroport. Au venit cumnații și mi-au făcut mâncare și m-au ajutat să împachetez pentru drum și cu ajutorul lor am pornit cu bine.

La întoarcere din Spania avionul a avut întârziere vreo două ore și m-am culcat pe la 4:30 dimineață. Am moțait câteva ore în avion, dar de dormit am dormit doar vreo cinci ore, că pe la 9 și ceva m-am trezit având o energie bună, chiar dacă dormisem puțin. Tot de cumnați m-am ajutat ca să fac bagajul și să îl duc la mașină și am ajuns cu bine la Săsăuș seara târziu, când se termina vecernia. Acolo am stat vreo nouă zile, timp în care a început postul și am ținut și eu trei zile cu apă. Prima am avut energie bună și am fost și la acupunctură la Sibiu, dar apoi, încet, încet, mi s-a cam stins lumina, astfel încât prima masă de miercuri seara, cu câteva fructe, a venit foarte bine. Apoi vineri am ținut din nou post negru, pentru că a fost Sfânta Liturghie de la ora 17:00 și sâmbătă dimineață m-am împărtășit din nou la Sfânta Liturghie și a fost și pomenirea morților. Și în ziua aceea am avut o energie bună de dimineață de la Sfânta Liturghie, care a ținut toată ziua. Duminică am fost slăbit, poate și datorită eforturilor din ultimele zile și poate și de la deshidratare, pentru că nu prea am băut suficientă apă.

Când am stat de vorbă cu părintele, mi-a spus că cel mai important e să dai Slavă lui Dumnezeu chiar și atunci când îți e greu și asta arată adevărata credință, Nu neapărat faptul că nu mai ajungi la slujbe sau alte elemente ceva mai formale ale vieții duhovnicești. Și când zicea îmi aduceam aminte cum am dat Slavă lui Dumnezeu la aflarea diagnosticului, sau atunci când am făcut pe mine și a trebuit să spăl pe jos și mă gândesc că poate aceste mici jertfe să mai spele din păcatele mele. În general faptul că nu am cârtit la boală, chiar dacă am cârtit la ajutorul celorlalți, de fapt la lipsa lui, sau am tânjit după mila oamenilor și a celor apropiați prin slavă deșartă.

Luni urma să plec spre București și am avut nădejde în Domnul că îmi va da putere ca de fiecare dată și așa a fost. Am făcut și ligheanul cu numărul 10 dimineață, ca să închei ciclul, pentru că apoi urma o pauză de două săptămâni și probabil și acesta a contribuit la o energie bună în acea zi, așa că am mâncat și am plecat spre București pe la prânz. Încă o minune pe drum, că eram cu mașina cam plină și totuși am luat un nene mai bătrân la autostop, care s-a

dovedit a fi un om simplu, un pic peste vârsta de pensionare și mai nevoiaș, care venea de la Mănăstirea Sâmbăta și voia să ajungă în București și eu i-am oferit o cursă, astfel încât nu a mai fost nevoie să ia trenul, că nu avea nici prea mulți bani. Am putut să îi fac astfel o mică pomană și cu câteva fructe și biscuiți și cu drumul, iar el m-a ajutat pe mine la cumpărături când am oprit la Lidl și mai ales când am oprit la cimitir la Sinaia, m-a ajutat să aprind o lumânare la mormântul prietenului meu Claudiu, pentru că altfel fie îmi era foarte foarte greu, fie nu aş fi reuşit. Aşa rânduieşte Dumnezeu să ne ajutăm unii pe alții, pentru că eu am apreciat foarte mult acest ajutor venit de la Dumnezeu.

La Bucureşti am ajuns la fix la sfârşit de program la Integrisoft, cât să apuc să dau brânza şi puii pe care îi adusesem pentru colegi, dar mai ales să primesc un nou ajutor de la Dumnezeu, prin faptul că a venit Dorian cu mine acasă să mă ajute să duc lucrurile în apartament şi să îmi mai pregătească câte ceva pentru dimineaţă şi ce mai aveam eu nevoie. Îmi este din ce în ce mai greu să apuc lucruri, să le țin în mână şi să le manevrez. Am avut ambiția oarecum inconștientă de a încerca să fac suc de morcovi şi sfeclă singur, pentru că vineri am avut o energie mai bună, am fost şi la Sfânta Liturghie de dimineaţă şi m-am împărtăşit şi am putut să mă şi odihnesc la prânz şi am zis să încerc. Am reuşit să curăţ morcovii şi jumătatea de sfeclă pe care mi-o propusesem şi eram bucuros. Când a trebuit însă să tai sfecla pentru a putea să o pun în storcător am capotat şi a trebuit să o chem pe vecina să mă ajute şi aşa am reuşit. Cu ultimele puteri am reuşit să spăl şi storcătorul şi să mănânc, iar sâmbătă dimineaţă a trebuit să mă scol un pic mai devreme decât aş fi avut eu nevoie, pentru că a venit din nou Dorian să mă ajute să îmi pregătească suc, mâncare şi alte lucruri cu care să mă ajute. De sâmbătă energia a scăzut semnificativ şi puterea în mâini la fel. Sâmbătă seara am fost la verișoara mea să mănânc şi apoi la copii şi la Amalia şi am ajuns târziu acasă, iar după exercițiile cu mâna pe care trebuia să le fac în apă cu sare am mai scăpat şi apă pe jos prin baie şi a trebuit să şterg şi să mă spăl pe picioare şi m-am culcat spre miezul nopții, iar dimineaţă m-am trezit pentru Sfânta Liturghie.

După Sfânta Împărtăşanie din nou o minune, pentru că m-am întâlnit cu Diana, fata cu care am făcut cursul de dezvoltare personală la firmă şi care a marcat un mare salt în viața mea emoțională, sufletească şi pe toate planurile. Minune pe de o parte că ne-am întâlnit tocmai la biserica unde am mers eu şi de unde aparțin, dar mai ales pentru faptul că după discuția cu ea şi prietenul ei am primit două ajutoare nesperate, prin faptul că mama prietenului ei face reflexoterapie, de care eu aveam nevoie şi am şi făcut o şedință imediat luni şi prin faptul că are o prietenă doctoriță de recuperare care să mă ajute cu aparatul

de electrostimulare, să învăț să îl folosesc și care, culmea, altă minune, este specializată în recuperare și pe boala mea și se pare că mă poate ajuta și cu o doctoriță neuroloagă care să mă ia în supraveghere.

Așa le rânduiește Dumnezeu pe toate și în fiecare zi văd grija Lui nespusă și încă o minune și încă o minune pe care le face cu mine și cu noi toți.

Tot prin grija Lui am primit și invitația de a locui la vărul meu, unde ei să aibă grijă de mine și unde stau de două zile și mă ajută mult cu acele mici chestii care mie îmi luau mult timp și mare efort. Deja am două zile de când locuiesc aici și se simte ajutorul, chiar dacă o parte din efort a fost să mai aduc lucruri.

Totuși cel mai important eveniment al acestei perioade este faptul că Ștefan a început dializa. Pe 6 martie i s-a pus cateter și pe șapte a început. Slavă Domnului, toate au mers foarte bine și intervenția pentru cateter și prima sedință de dializă și doamnele s-au purtat frumos, astfel încât intrarea lui în sistem a fost una foarte ușoară. Deja a făcut patru sedințe mai scurte și astăzi la a cincea am stat și eu afară să îl aștept. A fost o vreme foarte frumoasă, miroseau și copacii înfloriți, am făcut un pic de mișcare, am stat la odihnă la soare în mașină, am mâncat, a fost liniște, am avut și un pic de timp să citesc despre Borrelia.

Încep și eu să cred că poate fi, pentru că văd că nu există analize foarte clare și este într-adevăr un virus care este greu de depistat, identificat și standardizat și niciun test nu este relevant, așa încât poate să îți iasă negativ și să ai, sau să îți iasă pozitiv și să nu mai ai. E ceva ciudat și voi mai vedea ce voi face, ce investigații.

Astăzi m-am simțit ceva mai bine și, deși am avut o zi plină, am fost în putere și cu spor.

Slavă Domnului pentru toate!

26.03.2023

Cât am stat la vărul meu Dan, la Popești, a fost ceva mai ușor, pentru că ei mă ajutau și să aduc de la mașină și să duc, să pregătească majoritatea lucrurilor de mâncare și picăturile de tincturi. La ei era cald și deși aveam dormitorul la etaj, mi-a fost mai ușor decât acasă, per total.

A fost o perioadă grea, pentru că mâinile mă lasă și mă descurc foarte greu cu ele, inclusiv la mâncare, de multe ori duc lingura la gură cu două mâini. Pe dinți mă spălam demult cu două mâini, pentru că una nu mai face față și mai nou îmi e greu să mă spăl pe față, pentru că nu pot să țin mâinile ridicate, așa că am început să le țin sprijinite de chiuvetă și dau cu fața pe ele de cele mai multe ori și nu invers. Umblu mai mult în trening, pentru că îmi e greu să mă deschid la fermoar sau nasturi ca să pot purta pantaloni. Este o provocare și să-mi selectez medicamentele, pentru că deși le pun cu oarecare ușurință în palmă, după aia nu le mai pot da drumul selectiv pe recipiente, pentru că nu pot mișca degetele. De luat din palmă sau de unde trebuie, le iau de obicei cu limba direct. Seara când trebuie să fac exerciții în apă cu sare cu palmele mai e cum mai e, dar apoi când trebuie să fac și ungerea cu gel a palmelor și antebrățului pentru a pune mănușile din folie sintetică, deja sunt foarte ostenit și cu greu îmi mai țin mâinile în sus. Totuși pare că acest procedeu a ajutat, întrucât văd că antebrățul e puțin mai gros și are ceva mai multă carne pe el. Ca o fi de la exerciții, că o fi de la gel combinat cu suplimentul pentru celule stem de laminină, Domnul știe.

Am fost cu Ștefan din nou la dializă și după ședințele de patru ore zice că îl doare capul. Dumnezeu știe ce e în sufletul și în mintea lui, dar sper că a reușit să depășească momentele grele de început [...] Este o confruntare cu realitatea care era necesară și poate prin mila Domnului îl va trezi să se mobilizeze puțin pentru examen, atât cât poate el. Nu am pus niciunul dintre noi presiune pe el pentru note, iar eu i-am zis să facă ce știe el mai bine și să nu-i fie frică. Și înainte și după, tot calculatorul e refugiul cel mai comod momentan și nu există alte variante. De mâncat, mănâncă numai ce îi place și nici aceea foarte mult, pare că are o lipsă de poftă de mâncare destul de acută.

[...].

Eu am reușit să mă gândesc o idee mai puțin la ce voi mânca, să fac puțin mai multă rugăciune și să mă concentrez ceva mai bine la ce am de făcut, astfel încât să nu se mai împrăstie atât de mult mintea. Nu înseamnă că am reușit, ci doar că am început și poate 20% acum reușesc să fiu ceva mai bine concentrat, restul de 80% îmi zboară mintea în toate părțile. Și eu mă plâng în continuare în gândul meu și vorbesc cu mine însumi de neputințele mele și de multe ori de faptul că ceilalți nu înțeleg nevoia mea de ajutor. Apoi îmi dau seama că e firesc și că fiecare dintre noi are mai aproape cămașa decât haina, așa încât ei fiind la fel au nevoie să își vadă de viața lor decât să mă ajute pe mine, pentru

că fiecare le are pe ale lui de care se îngrijește mai mult și către care tinde cu mult mai mare putere decât ar putea să se îndrepte către mine, oricât ar vrea cu voia rațională, obișnuința va fi mai puternică. Îmi dau și eu seama de asta și uneori îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru ajutorul pe care mi-l dă și îmi cer iertare pentru nerecunoștința mea.

Vinerea trecută am ajuns la Imunomedica și am primit un tratament pe care am început să îl urmez de luni, care a debutat cu un test de metale grele cu provocare, adică perfuzii cu chelatori chimici care să stârneasă metalele și apoi să poată fi măsurate în sânge și urină. În seara aceea am făcut și o irigare de colon tot la ei, care a fost puțin mai neobișnuită pentru mine, pentru că a trebuit să o fac aproape singur, în condițiile în care colonul meu era plin de fecale. Comparativ cu ce făcusem până atunci a fost o procedură puțin mai grea, pentru că a trebuit să mă spăl după aceea și îmi era foarte greu, fiind slăbit probabil după acea stârnire de metale de dimineață. Am făcut și niște perfuzii cu vitamine și alte substanțe și în ziua aceea și a doua zi, iar a doua zi am fost la saună cu infraroșu și pentru prima oară la Oxigen hiperbar, iar seara am făcut din nou un lighean, care a ieșit bineînțeles cu metale grele. Am mai făcut oxigen hiperbar și miercuri, iar joi am făcut chiar de două ori, plus alte perfuzii recomandate de doamna doctor, iar apoi joi seară am plecat spre Sășăuș. Slavă Domnului, joi am avut o energie bună și miercuri la fel, probabil după curățirile de luni și de marți, astfel încât am ajuns cu bine. Era târziu, după ora 22:30, și eram cam obosit, astfel încât mi-a luat destul de mult să duc sus un rucsac și o geantă de care aveam nevoie, plus câteva chestii de prin mașină, pentru că mă mișcam foarte greu. Noaptea aceea m-am odihnit profund și cred că am dormit vreo 11 ore.

A doua zi, vineri, a fost relaxată și vreme bună, astfel încât am făcut ceva exerciții, am mâncat doar niște fructe, am fost la mănăstire în plimbare, m-am întâlnit și cu părintele și m-am odihnit și după amiază puțin, astfel încât am avut o energie bună. Seara a fost vecernie pentru Buna Vestire și a doua zi Sfânta Liturghie, la care am fost puțin cam terminat, probabil de la deshidratare sau oboseală cronică, pentru că după ce m-am odihnit după amiază și am mâncat ceva pește mi-am revenit și am fost mai bine și ieri după amiază și astăzi, duminică, până acum la prânz. Aseară înainte de vecernie am apucat să fac și un lighean, unde au ieșit tot metale grele.

Cea mai importantă și mai bună veste din această perioadă este că am fost la nutriționist miercuri și după scanare toți parametrii au ieșit în plus-minus 15%, adică după criteriul lui în normalitate. Cu alte cuvinte, el zice că organele și sistemele mele acum funcționează corect, astfel încât a zis să renunț la regim

cu program și să mănânc de voie și a scos și câteva suplimente din prescripție. Cel mai important este că a zis că de acum organismul trebuie lăsat să se vindece, ceea ce mi-a dat o eliberare din stresul meu zilnic de a alerga permanent după remedii și a respecta strict regimul și programul. Am simțit o eliberare și mă bucur că de acum, chiar dacă poate rezultatele nu sunt 100% corecte, cel puțin psihicul meu este mai liber. Și părintele mi-a zis să mă relaxez, astfel încât aceasta voi face și sper să fie o etapă nouă și poate decisivă în procesul de vindecare. Chiar dacă degetele abia le mai pot uni sau folosi la lucruri mai provocatoare, puțin totuși simt și eu această îmbunătățire în corp. Am primit și indicație de a nu mai bea atât de multă apă, pentru că sunt prea plin de apă și celulele nu au grăsime. Și aceasta este o ușurare, pentru că nu mai merg așa mult la veceu. La mușchi și la oase se pare că am crescut cu cel puțin 10% în cantitate, măsurat în kilograme, și el a zis că cel mai important indiciu de vindecare este faptul că a crescut masa osoasă și asta arată că organismul se regenerează. Îi dau credit și merg pe mâna lui, pentru că am ajuns să capăt încredere în ceea ce îmi spune. Am mai primit o indicație ciudată, de a bea alcool înainte de masă, pentru ca acesta să fie ars de organism, iar hrana propriu-zisă să fie transformată în grăsime, ca o tactică de a recupera și la acest capitol la care sunt foarte deficitar, cu doar 5% din total corp.

Slavă Domnului pentru toate și, cum îi spuneam și părintelui, mi-a trimis în fiecare moment un ajutor și, cu toate dificultățile pe care le trăiesc atunci când sunt singur, am primit întotdeauna o mână întinsă atunci când am avut nevoie.

Mă simt mai liniștit puțin și mai relaxat după aceste ultime zile și Îi dau slavă Domnului pentru toate și nădăjduiesc să pot spune și eu din inimă și din suflet, nu doar din gură, ca Fecioara Maria: "Iată robul Tău, fie mie după voia Ta". Amin!

05.04.2023

După câteva zile oarecum de odihnă la Săsăuș, joi, pe 30 martie, am plecat la Târgu Mureș pentru un consult la un alt doctor care se pricepe la Borrelia. Din conversație a părut că știe mai bine, a adus argumente tehnice mai clare în discuția cu mine, a confirmat oarecum diagnosticul, însă nu 100%, mi-a dat să țin un regim o săptămână și apoi să fac o analiză nouă. Când am plecat de la Târgu Mureș, pe drum, a venit mail cu rezultatul de la analiza recomandată de doctorița de la Imunomedica, care s-a dovedit a fi și el pozitiv, astfel încât începe să se contureze mult mai clar infecția cu Borrelia.

Ziua de 30 martie a fost o zi cu mai multe minuni. În primul rând, în seara dinainte Andreea spusese că pleacă și eu mă gândeam cum voi reuși să fac bagajele și să le car la mașină a doua zi și haine și mâncare și mă gândeam pe cine să chem și o judecam pe Andreea, deși m-a ajutat foarte mult în acele zile. Dumnezeu a făcut o minune, că nu a mai plecat de a doua zi așa cum voia și zicea că îi e rău și totuși a venit la muncă și m-a ajutat să împachetez și să plec și am avut energie în acea dimineață. Apoi tot drumul până la Târgu Mureș și acolo cât am fost la consult m-am simțit slăbit, deși mâncasem bine înainte să plec. Altă minune a fost însuși confirmarea Borreliei, care a venit și de la doctor și apoi cât timp eram pe drum a venit și analiza cealaltă. Cât timp am fost acolo mă gândeam cum voi conduce cele cinci ore până la București, întrucât mă simțeam destul de slăbit și Dumnezeu a mai făcut o minune, în așa fel încât de când am plecat din Târgu Mureș energia mea a crescut constant, astfel încât seara pe la ora 22:00 mă simțeam mai bine decât după amiază la ora 2:00, când am plecat din Săsașu.

Vineri pe 31 m-am odihnit ceva mai mult, pentru că s-a anulat ședința de oxigen hiperbar la care mă programasem, așa încât am despachetat, am făcut aranjamente prin casă și am fost la cumpărături, pentru că era ultima zi de valabilitate a carnetului auto. Pe seară am fost la Amalia și la copii și m-am bucurat, pentru că pentru prima oară Ștefan a vorbit puțin cu mine și în loc să se uite la calculator m-a privit în ochi un minut, două, cât am reușit să stau cu el, dar a fost o mare bucurie. Tot acolo am aflat ca a doua zi era parastasul socrului meu, de care uitasem, așa că sâmbătă nu am mai reușit să mă odihnesc, cum planificasem, și am fost la cimitir la slujbă și apoi în piață cu Matei, care m-a ajutat să car și să facă aprovizionarea pentru o săptămână. M-a mai ajutat și în alte momente și a început să fie ceva constant ca atunci când apelez la el să vină să mă ajute și îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru asta. Am reușit să mă odihnesc sâmbătă după amiază, apoi am făcut un lighean și duș și, deși am avut un mic accident în baie și a trebuit să curăț pe jos, am avut o energie foarte bună în acea seară.

Duminică am fost la Sfânta Liturghie și am primit în grijă cele două fete ale doamnei Mariana, care mă îngrijește. Două fete vii și vioaie ca Chip și Dale din desene animate, puțin agitate, dar foarte cuminți în cele două ore și jumătate cât am stat la slujbă. Au intrat în vorbă cu doamnele pe acolo și au fost curioase să pună întrebări, dar totuși nu m-au deranjat și m-am bucurat de bucuria lor, pentru că au zis că le-a plăcut foarte mult. La început își făceau cruce invers și după ce au învățat făceau cum trebuie.

Luni dimineața am început pregătirile pentru vizita medicală pentru permisul auto, am făcut gimnastică, am luat suplimente, am făcut lighean, care a rezultat cu ficat și totuși energia nu a crescut prea mult, sau chiar dimpotrivă, deși am fost la oxigen hiperbar, când am ajuns acolo eram slăbit. Încă de dimineață m-am rugat la Dumnezeu să fie voia Lui, El știe mai bine dacă îmi este de folos sau nu carnetul și până la urmă s-a dovedit că nu-mi este de folos, pentru că nici măcar nu m-a primit la vizită, ci a zis că nu este cazul, având în vedere diagnosticul și ultimul bilet de ieșire din spital. Mila Domnului în toate și le primim ca pe ceea ce ne este de folos. Am început să mă adaptez la viața de pieton, am luat aplicația de la STB pentru a putea să mă mișc prin oraș și am cumpărat bilet de tren pentru Săsăuș. Am fost și la ai mei să îi văd și acolo este și bunica Drăguța, care e din ce în ce mai rău și pare a fi pe sfârșite din firul acestei vieți. Am încercat să o încurajez și să îi dau nădejde în Domnul orice ar fi, așa cum am învățat dintr-o predică despre moarte de la părintele Iustin. Amalia este agitată, poate și speriată din acest motiv și cu siguranță și stresată. [...].

Ștefan din fericire e din ce în ce mai bine și nu mai are durerile de cap de după dializă și mi-a zis Amalia că e ceva mai deschis și mai bun cu ea și se poartă mai frumos și mai ascultător. Mă bucur mult pentru el, că i-a dat Dumnezeu lumină în suflet și este ceva mai senin și nu mai suferă așa de tare [...].

Zilele trecute am mai avut o minune, prin sprijin de la Dumnezeu, prin faptul că trebuia să recoltez o coprocultură în două recipiente mici, care trebuiau ținute cu degetele și să pun cu o linguriță sau cu o spatulă într-un recipient, ceea ce presupune o dexteritate destul de bună. Prin mila lui Dumnezeu am reușit să recoltez fără să stric proba și să nimeresc și găurelele cu spatula și să trimit proba a doua zi printr-un coleg. Am reușit să prind ultima șansă înainte de Paște la această analiză.

Cea mai importantă realizare a acestei perioade, însă, o reprezintă faptul că am acceptat undeva în adâncul meu că eu în fiecare zi trebuie să îmi fac tratamentele, să îmi caut remedii, să mă interesez de ce am de făcut și să mă preocup, ca pe crucea mea, pentru că eu tot speram că mâine, sau poimâine, sau săptămâna viitoare, voi avea ceva timp pentru mine, să citesc o carte, sau poate să mă uit la ceva, sau chiar să fac o rugăciune. Dar în realitate toate preocupările și durata foarte îndelungată activităților pe care trebuie să le desfășor nu-mi lasă timp de nimic. Am reușit să accept cumva că aceasta este crucea și soarta mea și să mă împac cu această idee, astfel încât să le duc cu pace pe toate, zi de zi, ceas de ceas.

Îmi mai zice unul sau altul că sunt un exemplu, însă doar eu știu ce cârcotesc în fiecare zi și cum mă vait sau oftez, sau cum sunt nerăbdător să termin ceva, sau să mă odihnesc. Abia mai reușesc să fac rugăciunile de dimineață și de seară și nu mai le fac integral de multe ori, din lipsă de timp sau de putere. Îmi dau seama că pe mine mă ajută și mă sprijină oameni care au dureri sufletești și trupești și deși pe ei îi doare capul, sau spatele, sau au grețuri, sau le este rău, sau pur și simplu nu au motivație și putere, totuși eu sunt cel ajutat de ei și nu invers. Vreau să văd în fiecare zi că a mea cruce este mai ușoară decât a multora, deși este grea fizic, totuși sufletește nu am simțit nicio clipă povară și nu prea am suferit la modul durerilor sau senzațiilor neplăcute până acum.

De câteva săptămâni slăbiciunea a început să se accentueze și zilele mai bune mi se pare că sunt mai rare, de asemenea picioarele au început să fie încordate din ce în ce mai mult, ceea ce îmi provoacă dificultăți la mers și am și căzut de câteva ori din acest motiv.

Știu și cred că mila Domnului este în toate și am început să îmi dau seama de asta și să mulțumesc pentru fiecare zi în care am putere, sau pentru fiecare lucru mai mult sau mai puțin mărunț pe care reușesc să-l fac, în loc să cârcotesc pentru dificultățile pe care le am și să mă gândesc la ceea ce nu pot să fac.

Slavă Celui ce ne dă putere pentru toate! Amin!

12.04.2023

Tocmai ce a trecut la Domnul Drăguța, mama Amaliei. După o suferință mai intensă de vreo 10 zile, în care au cedat rinichii și probabil și alte organe, sufletul ei a fost eliberat. De mai multe zile nu mai mânca decât foarte, foarte puțin și foarte puțină apă de băut, pentru că gura era plină de răni pe limbă de la o infecție, probabil tot în legătură cu rinichii. A avut curajul să nu vrea dializă încă mai demult și a rezistat cu stoicism o vreme destul de îndelungată, iar în aceste zile nu a zis nici pâs de durere, nici de suferință. A stat mai mult aplecată peste picioare, într-o poziție destul de dificilă și toate aceste zile se mai trezea câte un pic, dar cel mai mult era într-un fel de comă. Domnul a luat sufletul ei în Miercurea din Săptămâna Mare și nădărdum să o primească și pe ea la Cina cea de taină. Amalia și Bogdan au fost lângă ea tot timpul, mai pe rând, mai împreună. Spre deosebire de tatăl lor, acum au avut timp să stea cu ea și să își ia la revedere.

Eu am trecut prin zile grele în timpul detoxifierii la ficat, probabil în legătură cu asta, căci nu știam de ce mi-au scăzut puterile și au ținut așa mai multe zile,

dar tind să cred că are legătură cu ficatul și cu intestinele. La o zi după ce am terminat cura, sâmbătă seară, am fost cu putere, în seara dinainte de Florii. Oarecum în mod minunat, după atâtea zile în care abia mă mișcam. Și de Florii m-am simțit bine și la slujba am avut putere și după slujbă. Datorită situației cu mama Amaliei nu am mai plecat la Săsăuș la părintele și după mulți ani am făcut Floriile acasă. Oarecum singur din punct de vedere fizic, dar oarecum înconjurat de mulți prieteni și cunoscuți care m-au sunat sau mi-au dat mesaj și m-au înconjurat cu dragoste. Doar ce am apucat să mă odihnesc și să vorbesc cu cei dragi și să răspund la mesaje și apoi am fost la denie și din nou mesaje și telefoane. Verișoara mea Cătălina a avut dragostea să îmi facă de mâncare și a venit să o și aducă prin transportul în comun și mi-a adus și o floare. Așa cum vine ea, trecând peste voia celuiilalt, are totuși o dragoste pe care am întrezărit-o dincolo de aparențe și am ales să o primesc.

A fost și ziua lui Ștefan și a împlinit 15 ani, cu două zile înainte. A mers cu câțiva prieteni la film și în rest nu a făcut mare petrecere, dată fiind situația și oricum cam așa procedează în ultima vreme. Îi este mai bine după dializă, nu îl mai doare capul, mă bucur pentru el și înțeleg de la Amalia că e și puțin mai matur în ultima vreme și se poartă mai frumos. Cât a fost situația cu bunica lui de la ei din casă nu s-a apropiat și a stat doar în cameră. Mai are de înțeles lucruri.

Eu între timp am primit și cealaltă analiză care confirmă supoziția doctorului de la Târgu Mureș pentru Borrelia afzelii. Am început un tratament pe antivirale și săptămâna viitoare o să mă duc să mă vadă domnul doctor. Între timp, ușor, ușor, puterile slăbesc și după câteva zile mai vioaie dinainte de Florii până pe marți, am început din nou să resimt slăbiciunea mai tare. Greu cu îmbrăcat și pus ciorapi, greu cu răsucitul în pat sau învelitul cu pătura, greu cu spălatul pe față sau chiar băut apă din cană cu două mâini. Greu fizic, dar Slavă Domnului, totuși ușor sufletește. Ca de obicei Dumnezeu mă ajută și face minuni în fiecare zi la cum rânduiește lucrurile, de la mici mărunte legate de momentul când mănânc sau când vine tramvaiul, la cum mă ferește de lovituri grave, așa cum a fost acum două seri, când am mers noaptea să deschid geamul și am căzut și s-a rupt masa de călcat și am căzut pe piciorul ei, că altfel mă loveam probabil de noptieră cu spinarea și cred că era grav. M-am lovit un pic în zona lombară la coloană și mă doare ușor când mă ridic sau fac diverse mișcări, dar a început să treacă, încet, încet, nefiind ceva grav.

Și doamna care mă îngrijește și ceilalți fac câte un pic și pun mână de la mână spre ajutorul meu. Nimeni nu are timp prea mult și are propriile preocupări și griji. În ultimele zile am acceptat oarecum brusc și temeinic acest fapt și îmi dau seama că singur va trebui să-mi duc crucea în liniște și smerenie, atât cât pot, fără să am așteptări și să reproșez altora că nu mă ajută mai mult. Este responsabilitatea mea să mă preocup strict de păcatele mele și voi face tot ceea ce pot, atât cât pot, cu dragoste și primind cu simplitate tot ceea ce îmi rânduiește Dumnezeu, pentru că știu că e spre folosul meu. Am în mama Amaliei un exemplu proaspăt în acest sens.

Sper să mă ajute Dumnezeu să merg în continuare pe acest drum al acceptării și al vederii propriilor păcate și să primesc totul ca din mâna Lui, pentru că realitatea este că de fiecare dată m-a ajutat, tot ce mi-a dat a fost spre folosul meu.

Doamne, primește-ne și pe noi la Cina Ta cea de taină, nu pentru ceva merite sau rugăciuni ale noastre, ci pentru marea Ta milostivire!

Amin!

15.04.2023

Câteva mici dar importante adăugiri la ceea ce am scris acum câteva zile.

În primul rând, la slujba de înmormântare a soacrei mele, [...]

Înmormântarea a avut loc în Vinerea Mare, eu am încercat să țin cât am putut post și am luat dimineață doar puțină aghiazmă și medicamente și am mâncat niște fructe după ora 15:00 și Dumnezeu a vrut să îmi dea putere. Am rezistat așa și la slujba de prohod la Patriarhie și am mai mâncat niște fructe după aceea. Noaptea următoare pe la 1 și ceva m-a bufnit setea și foamea, așa încât m-am trezit și am mai mâncat niște fructe și am băut mai multă apă, pentru că nu puteam să dorm. Am mai citit puțin, ca să nu mă culc cu burta plină și apoi am dormit, dar nu suficient în opinia mea. Iată că sâmbătă, după trei zile de post mai intens și o noapte nedormită suficient, Dumnezeu a rânduit să am putere și să duc ziua cu bine și chiar să mă duc până în piață, să pun rufele la spălat și să fac alte lucruri prin casă, ceea ce nu este ușor pentru mine.

La un moment dat mă gândeam să nu uit să dau drumul la transmisia în direct a sosirii Luminii Sfinte la Ierusalim. Și am uitat. Și am văzut mesaje pe un grup, printre care și link-ul de la transmisiunea în direct și atunci mi-am adus aminte și am început și eu să mă uit la înregistrare pentru că se terminase

slujba. Abia atunci am realizat că astăzi, în Sâmbăta mare, eu nu m-am gândit decât la nimicurile lumești, la ce voi mânca și la alte deșertăciuni, dar am uitat cu totul de mila Domnului din care ne trimite acest dar și toate darurile de zi cu zi, cum a fost și puterea mea de a face lucruri astăzi și modul în care Dumnezeu a rânduit să se întâmple lucrurile potrivit, ca de obicei, cu puterea și nevoia mea. Am plâns dându-mi seama cât de nevrednic și nemernic sunt și cum Dumnezeu, deși noi uităm de El, Îl vindem pentru multe lucruri lumești, promitem că ne vom ruga cu El și ațipim ca și Ucenicii, promitem că nu-L vom părăsi și ne lepădăm de El ca și Petru și chiar de înviază și trimite lumina peste noi nu credem și nu simțim acel fior și acea copleșire a dragostei Lui. Mă refer în primul rând la mine și am simțit acest lucru în acele momente și îmi aduc aminte și de cei care sunt la Sfântul Mormânt și care se înghesuie, țipă și se manifestă omenește, sau de vecinii care pun muzică, fac grătare și se distrează. Care dintre noi, și în primul rând eu, are timp să își aducă aminte de Dumnezeu și cu atât mai mult eu, care am realizat acest lucru și am văzut minunile Lui, eu sunt plin de deșertăciune și de gânduri cum să îmi satur pântecul și cum să primesc ajutor, dragoste, și cum să mi se împlinească mie nevoile în egoismul meu nemăsurat și în întunericul necuprins al uitării de Dumnezeu. Deși Dumnezeu îmi arată în fiecare zi dragostea Lui și îmi dă toate, El nu este în grijile mele înaintea stomacului. Aceasta este trista realitate dinăuntru, pe care oamenii din jurul meu poate o trec cu vederea sau nu o văd. Dacă nu Îl cunoști pe Dumnezeu nu ai așa mare păcat, poate ca atunci când, cunoscându-L, Îl vinzi, Îl uiți, Îl trădezi, Îi promiți și nu te ții de cuvânt, ca să nu mai vorbim de a avea râvnă și credință fierbinte, e mult mai mare păcatul.

Doar mila Domnului acoperă toate acestea și ne trimite lumina în fiecare an, ne acoperă, ne poartă cu grija Lui în fiecare zi, clipă și moment.

Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosului!

22.04.2023

În noaptea de Înviere am fost la biserica Sfântul Gheorghe Vechi împreună cu cumnații, pentru ca nepotul meu Ianis să cânte împreună cu corul la slujbă. Nu prea am reușit să dorm după amiază, dar prin mila Domnului am rezistat destul de bine la slujbă și o bună parte din timp, mai ales în prima jumătate, am reușit să fiu și atent și să particip cu gândul. Am ajuns acasă pe la ora 5 dimineața și am dormit până la 12. În ziua de Paște, duminică, am fost cam slăbit. Vărul meu de la Popești, Dan, și verișoara mea Cristina m-au chemat și am fost împreună cu Matei să stăm cu ei la masa de Paște. A fost frumos, o

atmosferă relaxată și cu odihnă oarecum. Cu această ocazie am văzut și eu unde se duce Matei, că ne-a pus niște filmulețe de pe YouTube cu prezentarea Universității și a orașului. Ceva mai târziu a venit și Amalia să ne ia și a stat și ea puțin cu noi. Nu a avut putere să meargă la slujba de Înviere și aveam să aflăm când am fost să îl iau pe Matei că nu avea nici lumină...

A doua zi de Paște am fost la slujbă la Radu Vodă, la mănăstire, a fost frumos și îmi pare rău că nu am prins și Utrenia, că sunt foarte frumoase cântările de Înviere. Apoi a fost zi de odihnă. Marți, a treia zi de Paște, am vrut să merg tot la Sfânta Liturghie acolo și apoi urma să merg la comisia medicală pentru pensie, ceea ce am și făcut. Luasem cu mine niște apă și câteva fructe, cu gândul că nu stau mai mult de o oră, dar până la urmă am stat aproape trei ore și eram cam înfometat, slăbit și deshidratat și chiar dacă am reușit să mă odihnesc după amiază, totuși am rămas slăbit în continuare.

Și după cele trei zile de Paști a venit MAREA MINUNE. La 2:20 noaptea a sunat Amalia, că au sunat-o de la Cluj să-l cheme pe Ștefan pentru transplant. Se dovedise o chemare serioasă și, prin mila lui Dumnezeu, prietenul nostru Dorian, care ne ajută oricând, s-a trezit și a plecat cu ei pe la 4:00 dimineața spre Cluj și au ajuns în termen, înainte de ora 11:00, cum li se spusese. Din discuțiile de noaptea a rezultat că ar fi mai bine ca eu să mă duc totuși la Constanța, că aveam control la doctorul cu borelioza și dacă Ștefan va fi selectat mă gândeam să iau avionul seara și să merg și eu. După ce a sunat Amalia am avut emoții și acel tremurat și senzație de strângere în stomac o perioadă, pentru că am lăsat emoțiile să curgă. Nu știu dacă a fost frică, probabil că da, că furie nu cred și nici tristețe. Nu prea am mai reușit să dorm și oricum trebuia să mă trezesc devreme pentru plecare. Am reușit să plec spre Constanța destul de târziu, pe la ora 11, cu un coleg, și am ajuns la timp pentru consult. Pe drum, când dădeam mesaje către cei apropiați să se roage pentru Ștefan și Amalia, m-a bufnit plânsul și am plâns un pic să mă descarc. Între timp lui Ștefan îi făcuseră analizele și la ceilalți copii cu vârste între 15 și 20 de ani, pe care îi chemase la procedură. Așteptau să iasă rezultatele și să se întrunească Comisia pentru decizie. Între timp Amalia mi-a spus că oricum nu este voie să intri și nu are rost să mă duc. Făcusem oarece efort pentru a face bagajul, dar așa a rânduit Dumnezeu, probabil știind și neputința mea fizică de a face față.

La consultul meu doctorul mi-a explicat destul de clar câte ceva și am reținut și eu mai multe lucruri, dar nu pe toate. Mi-a dat o schemă de tratament pe trei luni și apoi am fugit la cealaltă doctoriță, care mi-a dat diagnosticul inițial, pentru că aveam programare și la ea la București. Am întârziat vreo 40 de

minute, dar m-a așteptat. Am ales să fiu onest și i-am spus că am fost și la doctorul de la Constanța și ce am mai făcut și dânsa a zis că să continui cu doctorul, că ea nu îmi mai dă alt tratament. I-am spus că aș fi vrut și opinia dânssei, dar i-am respectat decizia.

Nu știu cum, dar pe WhatsApp a apărut cumva la starea mea mesajul pe care l-am dat către cei apropiați despre selecția lui Ștefan pentru transplant și am fost contactat și de alți oameni, cu care nu mai vorbisem de ceva vreme și pe care nu i-am anunțat în niciun fel și care nu știam cum au aflat. În orice caz, multă lume a făcut rugăciune și atunci, dar mai ales după ce am aflat pe la ora 18:00 că a fost selectat pentru operație. Eu am tot fost pe drum la doctori, apoi am mâncat, apoi am mai dat sau am răspuns la mesaje și abia pe la ora 10 seara am reușit să mă așez și eu la rugăciune. Cam toată ziua am fost confuz, astfel încât nu prea am reușit să mă rog spre deloc, pentru că fie vorbeam, fie făceam ceva, fie aveam mintea rătăcită sau mai bine zis fugară, de la lucruri importante la nimicurile lumești. De pe la ora 22 până aproape de miezul nopții am stat și eu la rugăciune, iar apoi am făcut o pauză, crezând că operația avea să dureze până spre ora 2 noaptea și m-am dus să mănânc, pentru că îmi era foame. Probabil tot o foame pe sistem nervos, pentru că am simțit nevoia să mănânc mai multe fructe și să beau și apă să mă umplu. În acea pauză am sunat la Amalia și mi-a zis că operația a reușit și că acum îl coseau să îl închidă la piele și m-am bucurat și am dat Slavă și mulțumire lui Dumnezeu. Apoi lucrurile au mers bine din punct de vedere medical și am aflat a doua zi că rinichiul funcționează și Ștefan este în parametri. A dormit mai mult a doua zi joi și abia vineri a fost ceva mai treaz și a început să simtă durerile de la operație. Dar vineri deja s-a ridicat în fund și chiar puțin în picioare pentru a fi cântărit și la un moment dat s-a văzut la ecografie ceva care părea a necesita o mică intervenție chirurgicală, dar care în cele din urmă s-a dovedit a fi doar limfă și, de la mica emoție de a trece printr-o nouă operație, Amalia a trecut imediat la bucuria de a fi mutați în salon singuri. La un moment dat mi-a spus și am înțeles și eu în ce situație era Ștefan, cu acel cateter original de la dializă și încă unul central la gât, cu fire pe piept pentru EKG continuu, cu monitorizare de respirație și puls, cu drenă la operație și sondă urinară și auzeam și eu cum bipăiau într-una aparatele acolo și am înțeles de ce Amalia nu a putut dormi două nopți decât foarte puțin, astfel încât era la limita puterii fizice vineri, când au fost mutați în salon. Nu avuseseră nici prea multă apă și nici mâncare, pentru că nu a cerut din timp și nici nu a avut cine să îi aducă până vineri dimineață, când a venit colega noastră de la Cluj cu ceva cumpărături. Vineri noapte a reușit și ea să doarmă un pic mai mult, așa încât era mai bine, dar oricum încă

de când s-a mutat în salon a avut altă stare și altă energie, mai bună decât până atunci. A comentat puțin că e mobilierul vechi și totul cam uzat, dar am auzit în final vorbele sfinte "dar nu mai contează, totul este minunat". [...]

Între timp Matei a dezvoltat o rană adâncă la ochi, posibil pe fond emoțional, așa încât vineri și încă de joi seara a fost la Veronica, la nașa, și a stat acolo și am fost cu el la doctor și a făcut tratament. Îl durea și nu putea ține ochii deschiși și la un moment dat chiar a avut nevoie să îl țin de mână să meargă. [...] Amalia în schimb a fost destul de comunicativă și a vorbit mult cu mine și acum zilele acestea, dar și înainte, povestind multe lucruri și probabil ca o descărcare.

După această săptămână rămân oricum cu impresia copleșitoare a cât de mult ne-a ajutat pe noi Dumnezeu și ce minune deosebită a făcut cu Ștefan, prin faptul că a făcut dializă destul de puțin timp, o lună și ceva, dar suficient cât să se curățească organismul și să aibă parametrii corespunzători pentru ca să fie ales la transplant. Și ca totul să decurgă perfect și la dializă și la transplant fără evenimente negative și cu toată lumea purtându-se frumos și rugându-se pentru el atât de multă lume. Și să aibă loc transplantul în miercurea din Săptămâna Luminată, prima zi după Sfintele Paști, așa încât să aibă timp și Amalia să-și revină cât de cât după moartea mamei și să petrecem și noi sărbătorile cu liniște. Domnul să-i miluiască, pe acel copil care a trecut la Domnul și care a donat rinichii și inima către alți copii și pe părinții lui, care au avut acest curaj și această dragoste, ca în durerea lor să salveze alte vieți.

Domnul să-i miluiască și pe doctorii și cadrele medicale care au făcut operația și pe toți cei care s-au rugat pentru noi.

Domnul să ne miluiască și pe noi nevrednicii, care am primit aceste daruri neasemuite și atâta dragoste și nu suntem vrednici de ele!

Amin!

30.04.2023

Ștefan a avut ceva lichid în burtă mai multe zile și până miercuri sau joi, la o săptămână după operație, nu a dispărut. Marți, după cinci zile de la operație, au fost mutați la pediatrie în alt spital, tot singuri în salon și au fost ținuți sub observație de un doctor care îl știa pe Ștefan și Amalia a zis că era profesionist și implicat. Inițial a zis că nu le dă drumul decât peste o săptămână, dar joi, la șapte zile și ceva după operație, i-a anunțat că vineri vor pleca acasă. Lichidul

din burtă dispăruse, Ștefan era în parametri, a venit Dorian după ei și au ajuns seara târziu cu bine. Slavă Domnului pentru toate!

Eu am început de luni recuperarea cu fizioterapie și kinetoterapie la Elias, sub observația doctoriței care era prietenă cu Diana, doamna care a susținut cursul de dezvoltare personală la Integrisoft. Până joi am tras de mine patru zile, cu sculat de dimineață de pe la 7, mers cu metrou și tramvai, apoi proceduri și apoi înapoi acasă. Marți după proceduri am mai fost și la nutriționist și apoi la acupunctură și a fost o zi cu ploaie, mă udase și un pic la picioare și la geacă, Dar am trecut cu bine. Și vineri, la ultima zi de kineto, s-a petrecut mica minune, prin care brusc m-am simțit cumva mult mai energic și cu putere. Am tras de mine la kineto și am făcut exerciții susținut și la un moment dat parcă mi-a trecut febra musculară suficient cât să capăt putere. Energia m-a ținut și sâmbătă toată ziua și am fost dimineață la parastas la soacra mea, tot cu sculat devreme și duminică la fel cu sculat devreme și mers la o mănăstire în Teleorman la Hramul cu Sfintele Mironosițe. Aici, poate și de la stat în picioare, soare și deshidratare mi s-a cam terminat bateria și până pe seară am fost cam leșinat și abia după ce am mâncat pe la ora 18 ceva mai consistent și după ce dormisem și băusem mai multe lichide mi-am mai revenit un pic.

Mental încă nu reușesc să mă liniștesc, nici să fac rugăciune, nici să nu mai îmi sară mintea la ce am de făcut și la tot felul de nimicuri.

Zilele trecute am văzut un documentar și un interviu despre traumă în care am înțeles, sau mai bine zis mi-am reamintit, importanța sufletului și persistența cu care rănilor și obișnuințele formate în copilărie biruiesc orice rațiune în oameni. Și văzând suferința oamenilor, a tuturor, nu doar a mea, și mai ales a celor greu încercați, mi-am adus aminte din nou de cât de mult ne-a binecuvântat pe noi Dumnezeu cu toate bunătățile.

Slavă Domnului pentru toate!

09.05.2023

Cu completări până pe **11.05**

Astăzi se împlinesc 23 de ani de când am intrat în relație de dragoste cu Amalia. Mi-am adus aminte abia după amiază. Nu a fost o sărbătoare ca de obicei, dar am ținut să marchez momentul și am luat o cutie de bomboane și i-am trimis un mesaj cu 23 de flori. Nu a zis nimic, dar probabil a ajuns undeva în sufletul ei mesajul.

Ștefan este bine, Slavă Domnului. Amalia stă de vorbă și cu doctorul de la Cluj și cu cea de la București și uneori se bat cap în cap indicațiile, dar se va descurca și înclină oricum mai mult către sfatul doctorului de la Cluj, care are mai mare experiență cu copii. A fost mai deschis și mai senin în ultima vreme, dar încă nu vrea să audă de școală și să vedem ce va face. Momentan se obișnuiește cu regimul de mâncare, fără sare și dulciuri, pâine a făcut de două ori Cami și se pare că a început să îi placă. Cu școala încă nu vrea să se miște, dar va rânduî Dumnezeu ceva și în direcția aceasta, așa cum la partea de mâncare, datorită regimului, fără să vrea, nu mai poate mânca atâtea prostii din comerț.

Am avut lupte grele azi noapte, ca și în ultimele săptămâni în fiecare noapte.

Cu pătura.. 😊 devine din ce în ce mai grea și îmi este greu să o dau la o parte și să mă răsucesc de pe o parte pe alta. Este parte din crucea mea și am ales să o primesc și pe aceasta ca pe toate celelalte cu smerenie și cu încredere că grija lui Dumnezeu le orânduiește pe toate. Săptămâna trecută am fost din nou la kinetoterapie și cred că m-am forțat cam tare marți, în prima zi de după weekend, pentru că mă simțeam bine. După aceea am fost căzut toată săptămâna, poate și din cauza curii de curățire la ficat și de la vremea care încep să cred că îmi influențează energia și starea de bine. Să mă sucesc noaptea de pe o parte pe alta este o adevărată aventură și am ajuns să mă împing și în cap ca să reușesc, pentru că mâinile nu mai reușesc să susțină corpul. Atunci când sunt pe burtă, în pat sau pe covor la exerciții, ridicarea este de asemenea o mare aventură până reușesc să ajung în genunchi. Un alt fenomen interesant este atunci când încerc să mișc un picior când sunt în pat, pentru că nu prea mă mai ascultă și se încordează până își face damblaua și abia apoi reușesc să fac ce voiam. De altfel, lucrul acesta se întâmplă cam tot timpul și dacă fac ceva care necesită efort, cum ar fi să duc o mână la ureche, trebuie să fiu atent cum stau pe picioare, pentru că mi se încordează și picioarele și tot trupul, de parcă aș ridica o halteră de 50 de kg.

Cam în perioada aceasta, acum două săptămâni cred, am avut un moment în care nu am reușit să ridic tricoul ca să îl pot pune peste cap. În cele din urmă am reușit și apoi nu am mai avut această problemă, dar e un semn împreună cu toate celelalte că mâinile sunt din ce în ce mai slabe. Deja de câteva zile bune rar reușesc să duc lingura la gură cu o singură mână, așa cum reușeam acum două săptămâni constant cu mâna dreaptă. Sunt câteva săptămâni de când am început să îmi ridic și să-mi dau cu greu jos inclusiv pantaloni cu elastic sau chiloți, că trebuie să trag din toate părțile de multe ori, pentru că nu am forță.

Ciorapii sunt cea mai mare încercare la îmbrăcat, osteneală mare, transpirație, încercare. Astăzi doamna Mariana care mă ajută mi-a tuns și barba, pentru că nu mai reușeam să țin mâna așa de bine ca să pot da de mai multe ori, așa cum e necesar. Și degetele îmi sunt din ce în ce mai slabe, astfel încât abia mai apuc cu ele. Deși merg mai greu, slavă Domnului nu am avut căzături. Ieri când am fost să fac perfuzii la Imunomedica și aveam o caserolă cu mere la mine eram atât de slăbit, încât nu am reușit să duc furculița cu mărul în gură și până la urmă le-am apucat cum am putut cu palma și le duceam cu greu la gură și așa am putut să termin caserola. La oxigen hiperbar am zăcut cam tot timpul, spre sfârșit chiar credeam că o să mi se facă rău și din senin mi-a venit spre sfârșit o putere și după ce am mâncat și niște portocală și am reușit să duc furculița la gură am fost mai vioi. Cred că în curând o să renunț și la acest jurnal, pentru că îmi este greu să fac corecții și să pun semne de punctuație.

Am momente în care mă gândesc că voi ajunge la azil, sau în orice caz sub îngrijire în curând și deseori încerc să le depășesc cântând "Hristos a înviat" și având nădejdea oarbă și neclintită în mila Domnului și că El știe mai bine decât mine ce va fi și nu trebuie să mă îngrijesc eu atât de mult de asta. În general am o stare de bine și de nesimțire privind dificultatea situației mele și mai ales a perspectivei legate de ce urmează. M-a ferit Dumnezeu de deznădejde și de depresie și de alte căderi sufletești, mentale. Pur și simplu sunt liniștit oarecum și nu îmi fac griji foarte mari în privința sorții mele. E cumva paradoxală paralela între neliniștea gândurilor și imposibilitatea de a le opri și a mă ruga liniștit în interiorul meu și împăcarea, liniștea și seninătatea legate de dificultatea situației fizice. Acum încerc să duc o cană la gură și icnesc și oftez din cauza dificultății și a încordării trupului și imediat după aceea zâmbesc și dau slavă lui Dumnezeu pentru toate. Par lucruri opuse și totuși se împletesc în fiecare încercare pe care o am și în fiecare ceas, oftatul și lupta fizică pentru fiecare lucru oricât de simplu și seninătatea autentică și acceptarea cu totul a situației. Grijiile și fricile mele sunt legate mai mult de ce o să mănânc, ce o să fac, cui am promis ceva și alte chestii de genul acesta, dar nu așa de mult legate de boală.

Rugăciunile de seară le fac destul de scurt, iar cele de dimineață cu multe întreruperi și de cele mai multe ori în ultima vreme le-am cam sărit, pentru că trebuia să plec dimineață și ziceam că le fac pe drum și le făceam pe unde apucam. Am avut momente în care am reușit să mă rog undeva înăuntrul meu și să am liniște și pace, dar au durat foarte puțin, sub un minut și foarte rar peste un minut, două. A fost o gustare bună a ce poate însemna pacea și rugăciunea liniștită. În general mai cânt "Hristos a înviat" în gând în timp ce mă gândesc

la altceva și nu reușesc să îmi liniștesc mintea și să stau în pace, de multe ori nici atunci când mă odihnesc după amiază sau stau în pat la proceduri, semn că neliniștea mea este departe de vindecare. Am început totuși să accept mult mai ușor modul în care fac alții lucrurile, fie că sunt legate de mine, fie că nu. Și asta este mult mai bine, pentru că mai ridică din neliniștea și durerea interioară.

Astăzi a fost frumos afară și am avut o energie bună, de dimineață până seara, Dumnezeu a rânduit cum are grijă și înțelepciune fiecare lucru astfel încât s-au potrivit momentele în care au venit să mă ajute oameni cu mare precizie, ca și ieri seară de altfel, când am revenit târziu după proceduri și vărul meu a venit să îmi facă injecția exact când am terminat de mâncat și să merg la baie. Un moment minunat a fost pe seară, când am plecat de la ai mei, am ajuns în stație și când m-am uitat pe aplicație tocmai plecase tramvaiul și nu venea altul, așa că am acceptat rânduiala lui Dumnezeu și m-am pus cuminte pe bancă. După câteva minute, când m-am uitat din nou pe aplicație, a apărut un alt tramvai din senin, care tocmai se apropia și am ajuns acasă chiar când cumnații mei ieșeau din bloc, că veniseră pe la mine. Și primind așa lecții în fiecare zi, am învățat că Dumnezeu le rânduieste pe toate și pur și simplu eu trebuie să le primesc și să știu doar atât, că El le știe mai bine decât mine pe toate.

Acum a apărut brusc problema la ce liceu ajunge Ștefan, pentru că Amalia și-a dat seama că și la privat se cere o medie minimă la care el nu poate ajunge cu ușurință, mai ales dacă stă toată ziua pe calculator și nu face exerciții. Pornind de la observația de mai sus, eu am încredere că Dumnezeu va rândui în așa fel să fie bine, chiar dacă nu știu socotelile LUI.

Doamne, învață-ne și ajută-ne să primim voia Ta și să o lepădăm pe a noastră. Amin!

22.05.2023

O perioadă, deși scurtă, cu extreme.

Am avut zile cu slăbiciune mare, în care abia am mâncat și am avut dificultăți serioase la îmbrăcat, atât pentru tricouri, cât și pentru ciorapi, pentru că am avut foarte slăbite mâinile. Cu greu reușeam să îmi pun apă și să ridic cana la gură. Mă gândeam deja la locul unde să fiu îngrijit și să mă retrag și la locul de înmormântare, să vorbesc cu părintele. Nu zic că eram cu psihicul la pământ, pentru că nu este așa, însă datorită puterilor foarte slăbite, probabil la un minim istoric, am avut astfel de gânduri.

Am tras de mine în acele zile și să merg la biserică și să mă spăl și să fac câteva proceduri, perfuzii, ozonoterapie, acupunctură și am fost și două zile la sauna cu infraroșu și la piscină, când m-am simțit mai în putere. Am avut mici oscilații pozitive, însă în general tendința a fost clar de pierdere a puterilor.

Și când aproape că nu mai speram să se întoarcă zilele bune, iată că ieri de Sfinții Constantin și Elena, duminică, m-am trezit dis de dimineață să merg la mitropolie și, deși eram slăbit, am făcut câteva exerciții în timpul în care făceam și rugăciunile și la un moment dat mi-a venit gândul să fac și două puncte cu laserul, la ceafă și la cervicală. Am mai avut creșteri de energie când am făcut asta și după aceea mi-a venit o putere și o energie mai bună și de data aceasta. Deși eram totuși slăbit, am plecat vioi și după ce am ieșit de la metrou m-am împiedicat și am căzut. M-au ajutat două doamne să mă ridic și am mers să mă închin la sfintele moaște și la Sfânta Liturghie. Energia parcă îmi creștea. Am stat în picioare probabil în total vreo trei ore și făceam mișcări continuu din picioare, ca să nu amorțesc și simțeam că parcă și mobilitatea devine mai bună.

La Sfânta Împărtășanie am avut surpriza plăcută să rânduiască Dumnezeu să stau lângă un director de la unul din clienții noștri, care mult timp a avut îndoială față de mine și refuza să se apropie. Acum câteva săptămâni mi-a dat mesaj, cred că de Paști, și mi-a cerut iertare și eu am cerut la rândul meu iertare de la el, pentru că mai demult cumva poate am greșit și de atunci el a rămas cu acea tensiune în relația cu mine. Eu am încercat de mai multe ori, când ne-am întâlnit pe la biserică, să îi întind o mână, însă de fiecare dată a refuzat. Acum probabil că a auzit că sunt bolnav și și-a cerut iertare prin mesaj, iar acum cu rânduiala lui Dumnezeu, ne-am și văzut și ne-am cerut iertare unul altuia și ne-am împărtășit din același Sfânt Potir. Pentru mine a fost o mare bucurie, pentru că nu mai sunt prea multe persoane care să nu mă fi iertat și el era una dintre ele.

La întoarcere de asemenea am avut o energie bună și deși am mâncat doar fructe și am băut apă și am dormit și am mâncat ceva mai consistent abia pe la ora 18, de atunci înainte permanent, până astăzi, luni seara, am avut o energie foarte bună și parcă ceva din amorțeala pe care o aveam a dispărut. Cumva simt că se fac ceva mai bine conexiunile și la mâini și la picioare și am un control mai bun asupra lor.

De câteva zile bune am început să mănânc mai mult crudități și mai puțin gătit și să beau mai multă apă. Poate o fi fost slăbiciunea și de la hidratarea slabă, pentru că am băut mai mult ceaiuri și per total nu foarte multe lichide în cursul zilei. Orice a fost, mila Domnului a făcut ca situația să se răstoarne și să mă simt acum mai bine decât în ultimele două luni probabil.

Mare ești Doamne și minunate sunt lucrurile Tale și niciun cuvânt nu este de ajuns spre lauda minunilor Tale!

Ieri după amiază, fiind și ziua Amaliei și pentru faptul că mă simțeam mai bine, după ce m-am trezit, am zis să mă duc să iau niște prăjituri să îi duc. În timp ce mă îmbrăcam a sunat Dorian, prietenul nostru, și a venit să mă ia și am fost pe la magazin să îmi cumpăr câteva lucruri necesare și am luat și prăjituri și m-a lăsat la Amalia acasă. A primit prăjiturile [...]. Între timp, când vorbeam, au venit și cumnații și la sfârșit înainte să plecăm i-am cântat Amaliei la mulți ani cu toții și ne-a mulțumit. M-am bucurat că a avut această mică serbare. Cu o zi înainte, sâmbătă, fusese parastasul de 40 de zile al mamei lor și Amalia era obosită după o perioadă foarte intensă. La masa de la restaurant mai mult de jumătate din ce am mâncat a fost cu ajutorul Mihaelei, soția tatălui meu, care mi-a dat să mănânc cu lingura, pentru că eu nu puteam să alerg mâncarea prin farfuria plată. Domnul să îi răsplătească dragostea.

Tot ieri a fost și ziua de nume a mamei mele, și pentru faptul că la cimitir era plin de lumânări și flori, am preferat să iau o floare să o aduc acasă, să o pun lângă poza mamei și să aprind o lumânare pentru ea, pentru mătușa mea Ilona, bunica Elena și pentru Amalia.

În seara aceasta am făcut și duș, am întins și rufe, am avut putere și să mănânc și am avut și o limpezime mentală și o prospețime fizică bună. Vedeam cum mai pot să fac încă un lucru și Îi dădeam Slavă lui Dumnezeu și Îi mulțumeam pentru toate.

Domnul meu și Dumnezeul meu!

Îți mulțumesc Doamne pentru soare

Pentru dragostea Ta cea mare

Îți mulțumesc pentru putere

Și pentru că m-ai ferit de durere

Îți mulțumesc pentru viață

Și pentru folositoarea Ta povață.

05.06.2023

Și uite așa, după doar două zile am plecat spre Chirpăr, la părintele, cu un coleg cu mașina. Am fost slăbit per total, dar destul de ok și la una din opriri, la Lidl în Codlea, când am coborât din mașină, fiind puțin cam înțepenit după vreo două ore de stat jos, am căzut ca lemnul și am prins și cotul sub coastă, așa că m-am pricopsit cu o durere care mă ține până astăzi. După o săptămână îmi cam trecuse, dar am avut proasta inspirație să dorm o noapte cu fața în jos și probabil cu greutatea pe coastă, astfel încât m-am trezit acum câteva zile cu durere ca atunci când am căzut. Oricum mă bucur că, deși am fost destul de slăbit ca puteri și am mers destul de mult pe jos cât timp am făcut tratamente, și am urcat și coborât o grămadă de scări, îi mulțumesc lui Dumnezeu că a fost singura căzătură care să se lase cu dureri, că la celelalte am căzut cumva, nici eu nu știu cum, că nici nu m-am murdărit prea tare, cu atât mai puțin să mă lovesc. Mă apără Măicuța Domnului de toate relele...

După ce am ajuns la părintele am fost două trei zile tot slăbit, dar după ce am reușit să dorm vreo două zile câte 11 ore, sau chiar 12 ore de stat în pat, mi-am mai revenit și am început să fiu vioi. Am fost și la slujbe noaptea atunci când m-am simțit în putere și apoi am venit înapoi și am dormit fără să am alarmă de trezire, cât am avut nevoie și asta cred că m-a ajutat să îmi revin. Nu că aș avea foarte multă putere, pentru că în continuare duc lingura la gură cu două mâini sau nu îmi pot pune și da jos pantalonii decât cu greu, dar am fost ceva mai energic și nu am fost foarte leșinat. Energia bună și faptul că pot să mă descurc singur în lucrurile esențiale este un lucru minunat și Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru asta. Într-una din zile am fost cu părintele și cu maica la Săsăuș, unde se construiește mănăstirea, și când mă plimbam cu ei pe deal a trecut pe lângă mine câinele și m-a atins pe un picior și am căzut din nou, tot pe partea stângă, dar fără să mă lovesc. Am mai avut momente de slăbiciune, inclusiv astăzi în timpul Sfintei Liturghii și chiar și aseară și ieri dimineață tot la Sfânta Liturghie, astfel că îmi era greu să mă închin, că nu puteam ridica mâna, și am început să fac economie de putere și să nu mă închin de fiecare dată când aș fi vrut. Așa am trecut și Sfânta Liturghie de astăzi și spre sfârșit, cu mila Domnului, am început să recapăt puterile, astfel încât acum sunt bine, după ce am mâncat și am băut apă.

Am avut zile tihnite și, deși nu am reușit să fac mare lucru în afară de a merge la slujbe, a dormi și a face cele esențiale, am fost liniștit totuși, fără stres. Din când în când mă bucur de minunile Domnului, de iarba care se leagănă la

adierile de vânt, de soare, de ploaie, de căprițele care se plimbă prin curte și fac năzdrăvăanii și se suie pe casă, de puii de găină care au ieșit din ou, de puii de pisoi care sug de la mămica lor și de alte priveliști și lucruri minunate prin simplitatea și naturalețea lor.

Mai îmi vin gânduri, de genul ca atunci când văd o scară mă gândesc că pot să cad și pe cine să sun, sau dacă nu mă aude nimeni, sau noaptea când mă duc la baie mă gândesc dacă o să cad să bat în calorifer să mă audă cineva și tot felul de bazaconii din acestea. Tot neliniștea mea mă împinge și să mă gândesc la cine mă sună la telefon și să îl verific, sau dacă mă sună cineva ard de nerăbdare să sun înapoi și mă gândesc tot timpul la asta până reușesc să sun, ca și cum ar fi o obsesie. Și visele mele cu luptă și zbucium în fiecare noapte, fără a fi un coșmar. Sunt aproape sigur că toate acestea au o rădăcină comună undeva adânc în sufletul și subconștientul meu și tot ele mă împiedică să am liniște și să fac rugăciune. Toate aceste gânduri sunt ocazionale, nu îmi ocupă toată ziua. Am și momente când reușesc să îmi așez mintea în liniște și să mă rog ca și cum aș sta și aș pune sufletul meu la picioarele Domnului, însă asta durează doar câteva secunde, sau poate minute uneori, însă îmi dau gustul a ce ar trebui să reușesc și ce aș putea gusta cu bucurie dacă aș reuși. În ultima vreme am tot scurtat timpul de când vin gândurile de judecată sau cele de frică descrise mai sus și până mă scot de sub stăpânirea lor și fug de la a vorbi cu ele. Sper ca în timp, de la această liniște care este la mănăstire și de la aceste mici victorii în lupta nevăzută cu gândurile, să dobândesc din ce în ce mai mult pace sufletească și prin rugăciune Dumnezeu să vindece adâncul sufletului meu de acele răni din care izvorăsc toate gândurile rele.

Între timp săptămâna trecută Matei a terminat liceul, clasa a XII-a. Un eveniment important și frumos pentru el, finalizat cu un premiu 2 și sper să păstreze amintiri frumoase și prietenii trainice din această perioadă foarte frumoasă a vieții și a tinereții. Urmează bacalaureatul. Am primit și eu câteva poze de la absolvire de la Amalia și am văzut câteva pe grupuri de părinți de la clasa lui. Ștefan nu prea a mai vorbit cu mine și fie a închis telefonul, fie nu a răspuns și am renunțat să mai insist. Știu de la Amalia că face doar cu greu câteva ceva pentru examen și îi reproșează în continuare faptul că îl presează pe acest subiect. Amalia a început să nu mai vrea să vorbească nici ea cu mine de câteva zile, probabil fiind extenuată în urma efortului psihic pe care îl depune cu Ștefan [...]. Mă rog la Bunul Dumnezeu pentru ei să îi ajute și să îi lumineze și să le dea El ce le este de folos.

Aș vrea să punctez și micile minuni care mi se întâmplă în fiecare zi, de la faptul că atunci când apăs cu degetul ca să fac o corecție se poziționează fix în locul în care aș vrea, deși degetele mele sunt varză, până la faptul că Dumnezeu îmi dă gândul să mă ajute cuiva exact când aveam nevoie sau voiam ceva, chiar dacă eu m-am abținut să spun cu voce tare. Și cea mai mare minune cred că este modul în care Măicuța Domnului mă ocrotește atunci când merg, să nu cad și faptul că bunul Dumnezeu mi-a dat nădejdea, puterea de a accepta și nu simt povara grea a depresiei sau greutate sufletească de vreun fel. Sunt vesel și glumesc pe seama boacăneler pe care le fac, dau slavă lui Dumnezeu pentru fiecare reușită, de la faptul că reușesc să îmi pun un ciorap, până la a mă spăla pe față. Acele gânduri de frică și neliniștea mea continuă sunt totuși niște pitici pe lângă uriașul dar al seninătății minții și sufletului în fața încercărilor.

Mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate în fiecare zi, dimineața și seara și când am ocazia și în cursul zilei.

Mila Domnului în toate!

Amin!

17-19.06.2023

Am mai stat la părintele încă o săptămână, dar în care nu am mai reușit să ajung la slujbe noaptea, pentru că am fost destul de slăbit, sau înainte de un drum la Sibiu, sau spre București. A fost liniște și pace și fără evenimente deosebite. Am avut vreo două, trei episoade în care maica a avut treabă și nu a putut să îmi pună de mâncare și atunci mi-am dat seama că trebuie să Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru ajutor și să nu mă mai gândesc doar la mine și am luptat cu gândurile de judecată sau de îndreptățire de sine și am găsit soluții să mă descurc singur și o dată chiar am pus la încălzit pește și legume, ceea ce este destul de îndrăzneț pentru mine și ca putere și ca dexteritate. Dar de fiecare dată când nu am avut ajutor la ceva, Dumnezeu mi-a dat puterea să fac eu singur și mi-am dat seama de asta la un moment dat și am început să apreciez și să Îi mulțumesc, pentru că e mai bine să-mi dea mie putere decât să mă ajute alții.

Spre sfârșitul șederii la părintele am început să țin cura pentru curățirea ficatului cu sare amară, o linguriță dimineața și una seara, și asta mă cam slăbește, deși nu are un efect vizibil în alt sens. Probabil ceva lucrează cumva înăuntru. Cert este că luni am plecat spre casă tot cu Marius, colegul meu, și am ajuns cu liniște și fără evenimente. A doua zi însă am fost destul de slăbit,

deși m-am trezit târziu și am stat acasă. Au avut loc câteva premiere, legate de faptul că la o masă eram atât de ostenit încât mi-a dat doamna să mănânc. Apoi cred că în aceeași zi am vrut să fac duș și la fel din cauză că eram ostenit mi-am pus slipii și m-a spălat doamna pe cap și pe corp. Și ultima premieră a fost când făceam exerciții și când m-am așezat în genunchi am căzut în față, iar mâinile nu au putut opri, așa că m-am sprijinit în cap până la urmă, iar apoi nu reușeam să mă ridic de jos și mi-au trebuit câteva minute și câteva poziționări ciudate ca să reușesc să mă împing în mâini și în picioare ca să mă ridic în patru labe. Au fost zile de slăbiciune extremă, de fapt atunci, în acea zi, mai mult.

Am fost la perfuzii la Imunomedica miercuri și vineri cam toată ziua, iar joi a fost ziua de după curățirea ficatului, cu trezit la 6:00 și la 8:00 dimineața și somn ceva mai puțin, dar apoi am dormit până pe la 11:00 și am fost mai odihnit. După prânz și pe seară am reușit să fac și clisma și de atunci am început să mă simt ceva mai bine. Vineri când am plecat de la Imunomedica eram destul de vioi și am mers și pe jos până la metrou, deși după o zi lungă și acele zile grele aș fi putut fi mai obosit, dar prin mila lui Dumnezeu am prins putere. Vineri dimineață am și mâncat ceva mai bine, adică pește, după vreo două zile de orez sau chiar post negru miercuri, aproape doar cu apă. Și vineri seara eram mai vioi decât oricând în acea săptămână și a fost o zi minunată și din alte privințe. Ca de obicei m-au însoțit acele mici minuni legate de activitățile curente. Una mai interesantă a fost că la perfuzii m-am întâlnit cu maica cea care mi-a recomandat să vin la Imunomedica și m-a întrebat dacă am fost să mă văd cu șeful clinicii, așa cum mă sfătuisese ea și eu i-am spus că nu am fost și m-a sfătuit să mă duc. Când am coborât să fac plata și programările pentru săptămâna viitoare nu era nimeni la recepție la coadă, în schimb era o doamnă care pare a fi șefă și care este foarte drăguță și amabilă, deși nu ne-am cunoscut personal. Fără să spun nimic, dânsa m-a întrebat ce diagnostic am și apoi m-a întrebat dacă am fost la șeful clinicii și i-am spus că nu, dar că aș dori să merg și mi-a spus că luni o să vorbească și va face în așa fel încât să mă primească. Cum spuneam și mai devreme, fără ca eu să fac nimic, Dumnezeu îmi întinde mâna prin oameni.

Dacă tot suntem la capitolul minuni, să spunem și despre faptul că sâmbătă urma să îi fac parastas lui Nicușor, unchiul meu, pentru 7 ani, la cimitir la Poenari. Nu știam cu cine să merg și am întrebat-o pe Cătălina, verișoara mea care mă ajută cu mâncarea, însă ea nu a putut și apoi am întrebat-o pe Ioana, cealaltă verișoară, al cărei tată este și el îngropat acolo. Deși nu speram să vrea, pentru că de obicei în weekend merge la munte unde au o casă și lucrează pe acolo, totuși am primit un răspuns pozitiv și a venit cu mine. Vineri seara, deși

eram puțin cam slăbit și nu am mai putut merge personal, prietenul meu Dorian a fost și a făcut cumpărăturile pentru parastas și a ridicat și coliva de la cofetărie. Când am ajuns acasă nu știam dacă să o mai chem pe doamna sau nu, dar apoi mi-am adus aminte că trebuie să fac pregătirile pentru parastas și am chemat-o, astfel încât totul a fost gata pentru a doua zi. Ajutorul lui Dumnezeu a culminat seara, cu un telefon de la Amalia în care m-a sunat și m-a întrebat dacă am nevoie de ceva. Inițial credeam că este la magazin, însă a zis că nu și mă întreabă pur și simplu dacă am nevoie de ajutor. Atunci chiar nu aveam, însă m-am bucurat foarte mult, pentru că este prima oară când mă sună doar ca să mă întrebe dacă am nevoie de ajutor și se oferă în acest sens și m-a întrebat și cum mă simt și cum stau cu puterile. Mă bucur în primul rând pentru ea, că a găsit puterea și deschiderea de a face acest pas. În ultima vreme a vorbit mai mult cu mine decât de obicei. Sâmbătă mi-a făcut și câteva cumpărături de care uitasem și a venit să mi le aducă, iar astăzi, duminică, am fost la ei să îl văd pe Ștefan înainte de examen și am mai vorbit și cu ea și am făcut și duș, pentru că la noi nu era apă caldă. Deși inițial nu a prea vrut să mă vadă, Ștefan a acceptat totuși să-i împărtășesc câteva lucruri din experiența mea legată de examene, iar la sfârșit a fost de acord să îl iau în brațe și să-l pup și m-a pupat și el pe mine. Am vorbit puțin și cu Matei care a fost marți să mă ajute să iau din piață lucruri pentru mâncare și trebuințe personale și pare că a făcut-o cu drag, sau cel puțin cu mai multă deschidere decât de obicei.

Sâmbătă am ajuns la parastas exact când trebuia și apoi am mai stat la verișoara noastră Monica vreo două ore și eram destul de obosit, probabil și din cauza lipsei de somn de peste noapte. Mă trezisem la 6:00 și nu dormisem foarte mult nici noaptea și când am ajuns acasă am stat vreo două ore în pat și, deși nu am dormit aproape deloc, m-am ridicat destul de vioi. Pe seară am fost la o prietenă și am ajuns exact când a început ploaia cu debit mare. Dacă întârziem cinci minute mă făcea flească. Seara când am plecat picura și după ce ne-am urcat în mașină să mă aducă acasă a început din nou o ploaie destul de puternică, iar când am ajuns acasă era ceva mai domoală. Minuni în fiecare zi...

Astăzi m-am simțit destul de bine și am dormit și la prânz și după ce m-am hidratat mi-a fost și mai bine. Când am ajuns acasă după Sfânta Liturghie, liftul era blocat la etajul șase și am urcat pe scări și am reușit să nu judec și să urc cu bine, deși nu mai făcusem atâta efort de mult timp. Apoi pe seară, când am plecat spre ai mei, am mers tot pe jos, iar după aceea am făcut și duș, ceea ce este un efort mare pentru mine. Mi-a dat Dumnezeu putere...

Minunat este Dumnezeu și toate lucrările Lui!

27.06.2023

Săptămâna trecută Ștefan a dat examenele de capacitate luni și miercuri. Se vedea că este emoționat, deși nu a percutat la pregătiri aproape deloc, decât cu certuri cu mama lui care îl îndemna să mai repete câte ceva. Preocuparea principală au rămas jocurile pe calculator. Având în vedere prin ce a trecut, ne străduim totuși să îi mulțumim lui Dumnezeu că am trecut cu bine peste toate și avem nădejde că îi va rânduî și lui Ștefan un loc potrivit la liceu. Spun asta mai mult cu mintea, pentru că în sufletul meu macină acea împotrivire și nemulțumire legate de lipsa lui de implicare pentru un rezultat mai bun, având în vedere faptul că este principala și practic singura încercare și șansă pentru o pregătire corespunzătoare și un anturaj mai bun pe perioada adolescenței și a liceului. Mila Domnului, așteptăm rezultatele...

Ieri și astăzi a dat Matei primele două probe pentru bacalaureat la română și matematică. Ieri la română zicea că e mulțumit de ce a făcut și astăzi a zis că a făcut bine la mate. Sper că va fi totul bine și să reușească și legat de cazarea în Olanda pentru facultate și să intre cu bine și spre mântuire în viața de adult, pentru că de atunci de când pleacă își va purta grijă singur aproape 100%.

Vorbeam zilele trecute la telefon cu Amalia și începuse să îmi povestească de faptul că are emoții mari legate de plecarea lui Matei și că nu o să îl mai vadă. [...]

Acum două zile când am fost la ei, spre surpriza mea plăcută, Ștefan nu se juca pe calculator și a stat de vorbă cu mine. La început l-am lăudat că am aflat că bea 3 litri de apă pe zi și măsoară cât a băut. [...]

Eu am avut o evoluție constantă și lentă a degradării puterilor. Când mănânc, iau în lingură ce trebuie și o țin sprijinită de marginea farfuriei și mă aplec și iau cu gura din ea, pentru că nu prea o mai pot duce la gură. Slavă Domnului, chiar și așa m-am descurcat destul de bine și uneori am reușit să duc și mâncarea la gură. Am reușit să mă spăl de fiecare dată singur, chiar dacă mai mult mă mângâi cu un pic de săpun. Am avut și două mici accidente, unul în timp ce încercam să mă ridic din genunchi, nu am reușit să trag bine piciorul drept, am sprijinit greutatea pe degetele de la picior și degetul mic a cedat și s-a învinețit un pic și mă durea, dar după îndrumările Mioarei cu remedii homeopate, în câteva zile a trecut. Altul a fost când am urcat în tramvai și, până să ajung să mă țin de o bară sau să mă așez pe scaun, a plecat ca din pușcă și m-a aruncat pe spate și m-am lovit cu ghiozdanul de bara din spate și apoi am

căzut în fund, de fapt mai mult pe noada unde se termină coloana și nu mai reușeam să mă ridic. Vatmanul a văzut și a oprit tramvaiul și a venit până în spate să mă ajute să mă ridic. Am o mică durere dacă mă sprijin acolo, dar e ceva foarte subțire față de ce ar fi putut fi dacă nu aveam ghiozdan în spate. Mă mișc destul de greu și cu mare atenție să nu mă împiedic ca să nu cad, pentru că nu mă mai pot baza că mă feresc sau mă sprijin la o căzătură.

Perioada cât am stat la București am făcut chelare pentru metale grele și după aceea m-am simțit bine, căci am făcut și saună imediat după și apoi irigare de colon. După celelalte tratamente cu vitamina C, boswellia, aminoacizi și altele nu pot spune că am simțit vreo îmbunătățire. Am întrebat-o pe doamna doctor dacă pot să repet după câteva zile și mi-a spus că da, așa că ieri am făcut din nou și din nou m-am simțit mai bine. Săptămâna trecută am primit de la două persoane diferite la interval de doar trei-patru ore poze de pe câteva pagini dintr-o carte, legate de SLA și metale grele. Din aceeași carte, aceleași pagini, de la două persoane care nu se cunosc una pe alta. Acolo scria de un caz al unui sportiv, care după ce a făcut chelare cu 70 de injecții și a tratat și Borrelia și ceva pe la dinți, a reușit să își revină. Asta se întâmpla chiar în ziua în care am făcut și eu prima chelare și m-am simțit bine. Și asta m-a încurajat să fac din nou și rezultatele bune mă îndeamnă să continui. Astăzi după a doua chelare, mă simt ceva mai bine evident și ca putere, dar mai ales cumva mai limpede, parcă se fac mai bine legăturile, chiar dacă nu am putere în anumite lucruri.

O rază de speranță și o șansă de revenire.

Urmează o perioadă mai liniștită, pentru că plec la părintele la Sibiu. Sper să reușesc să progrez și în liniștea interioară și în lupta cu avalanșa de gânduri și de griji lumești.

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele!

12.07.2023

Astăzi se împlinesc trei ani de când Amalia a plecat de acasă cu copiii. [...].

Înainte de a pleca spre Sibiu am mai fost odată pe la copii și m-am bucurat că am reușit să stau de vorbă din nou cu Ștefan 15- 20 de minute fără să ne certăm și nu a mai fost cu acea atitudine să mă dea afară și să scape de mine, ci dimpotrivă, nu a stat deloc pe calculator și a stat de vorbă cu mine. Bucurie mare pentru mine! Să dea Dumnezeu să îi fie de folos și să dăinuie această schimbare de atitudine. Până la urmă la examen a luat inițial 7,82 și după contestația de la română a atins o notă rotundă de 8. Cu această notă sunt șanse

mici la mate-info și a doua opțiune a lui a fost științele naturii, astfel încât lista de licee la care să aibă cât de cât șanse a cuprins nume de care nu am auzit decât pentru că am trecut pe lângă ele, nu pentru că ar fi avut vreun renume în materie de educație. Încă mai există și șansa de liceu privat și până la urmă știu că bunul Dumnezeu va rândui cele de folos. [...].

Matei a luat aproape nouă la bac și asta doar pentru că la română probabil s-a produs o greșeală de corecție și i-au dat doar 7,25, ceea ce Matei probabil ar lua și dacă îl trezești din somn și îl pui să dea examen pe neașteptate. Nu credem niciunul din noi că aia este nota lui, însă nu a făcut contestație, pentru că voia mai repede diploma ca să o trimită în Olanda, să poată demara formalitățile și să prindă cazare. M-am bucurat pentru atitudinea lui și am avut parte și de o altă surpriză plăcută și anume faptul că a acceptat să vină la Săsăuș cu câțiva prieteni peste weekend. Îmi doream acest lucru ca un semn de deschidere față de mine și pentru ca el să vadă despre ce este vorba și să fie în cunoștință de cauză atunci când decide vizavi de acest proiect, dacă se implică sau nu, acum sau pe viitor. [...].

Eu am avut parte de un ajutor constant și aproape permanent la mănăstire, prin faptul că, doar cu câteva zile înainte să vin, a venit o soră nouă care a primit însărcinarea să aibă grijă de mine. Dânsa mi-a făcut salate, spălat fructe, pregătit mâncare și o dată sau de două ori chiar m-a ajutat să mă îmbrac, căci îmi era greu cu tricoul. Am avut program de voie și, în afara zilelor cu Sfânta Liturghie de duminică și a celor două zile de mers la Sibiu, m-am trezit în general după ora 12:00, deși mă culcam pe la 22. Este drept că o bucată din noapte nu dorm, probabil de la suplimente, încă nu știu exact cauza, însă am cel puțin două ore pe noapte în general, dacă nu mai mult, când sunt conștient și moțâi. Când mă trezesc sunt destul de bine și mai ales după ce fac și câteva exerciții de înviorare, în general sunt pe linia de plutire. În zilele cu mai puțină odihnă se simte imediat și sunt mai ca plastilina, greu în mișcări. De când am venit aici, de două săptămâni, pare că este relativ constantă puterea, nu-mi dau seama dacă are o scădere ușoară sau nu, pentru că am alternanța asta de zile mai bune cu zile mai puțin bune. Am început să beau kefir din lapte de capră și mi se pare că e ceva mai bine cu scaunul. Am avut o căzătură chiar în prima zi, când eram slăbit, pentru că fusese Sfânta Liturghie și nu dormisem suficient și abia venisem de pe drum. Când am vrut să mă așez pe pat să îmi facă injecția, nu am mai putut să mă țin pe picior de sprijin și am căzut între fotoliu și pat pe spate și m-am lovit din nou jos la coloană, unde mă lovisem și în tramvai. Nu mă durea foarte rău, dar era destul de jenant la anumite mișcări și a trecut în

două, trei zile cu homeopate. În rest am avut mai multe zile bune, parcă și cu odihnă, decât cele în care am fost slăbit. Zile bune înseamnă la parametrii de acum, în care am plecat capul către lingură și nu invers și mă spăl cu greu pe față și pe dinți și am început să târâi un pic mai mult piciorul drept. Dar Îi dau slavă lui Dumnezeu pentru că mă simt bine și pot să fac toate câte le fac și încă sunt independent în lucrurile esențiale. Îmi prinde bine și ajutorul pe care îl am. Am observat că atunci când merg ceva mai mult am început să obosesc, probabil și datorită lipsei de exercițiu constant, însă cu siguranță și datorită scăderii într-o oarecare măsură a puterii. Când mă întreabă cineva cum mă simt, eu mă simt bine și asta îmi vine să spun, căci atunci când stau parcă îmi vine să mă ridic și să alerg, doar că în faptă nu reușesc. Și atunci merg copăcel, încet și cu atenție să nu cad, cu steagul nădejzii sus.

În fiecare zi Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate. Și întotdeauna are grijă de mine, cum a avut și astăzi, când am fost foarte vioi dimineața la ora 5:00 ca să merg la Sfânta Liturghie, căci era sărbătoarea Maicii Domnului Prodromița și a Sfântului Paisie și am avut drag să merg și Domnul mi-a dat putere.

Slavă Ție, Dumnezeule!

30.07.2023

O perioadă cu câteva evenimente cel puțin interesante de consemnat.

Să le iau totuși cronologic.

Până la urmă am mai stat o săptămână la părintele la Chirpăr și pe 19 iulie a fost sărbătoare cu mutarea moaștelor Sfântului Serafim de Sarov și au venit și cumnații de la București, așa că m-am întors cu ei.

A doua zi, de Sfântul Ilie, am fost la Sfânta Liturghie cu pantaloni scurți, pentru că de acolo am plecat direct la tratament pentru chelare de metale și nu mai aveam timp să mă schimb. Lucrurile au mers bine și am ajuns seara acasă după toate procedurile, destul de bine.

Vineri am fost la firmă după amiază, de pe la ora 14, ca să finalizăm actele pentru cesiunea către copii și colegi. A luat mai mult timp decât credeam și am terminat abia pe la 17 și ceva, au fost multe de corectat și parcurs. Din păcate la sfârșit a rezultat că nu putem finaliza tot, pentru că avocata a plecat în concediu și eu marți voiam să semnez toate actele, căci apoi pleca Matei din

tară. A rămas până la urmă să semnăm doar mandatele pentru Dorian și restul să le semnăm când vor fi gata și când revine Matei din Portugalia, înainte să plece în Olanda. Pentru mine a fost, sau mai bine zis urma să fie o mare ușurare, pentru că ar fi însemnat să închei cu capitolul firmă și actele legate de aceasta. Oricum faptul că am ajuns spre final m-a bucurat și mă ușurează sufletește, pentru că va fi un nou capitol încheiat și dus până la capăt, din punctul meu de vedere, ce am putut să fac. Am stat de vorbă un pic și cu câțiva colegi, cei care au dorit.

Sâmbătă a fost zi de odihnă și m-am sculat mai târziu. Pe seară am plecat spre ai mei și m-am dus pe jos, căci eram destul de vioi și am zis să fac și eu mișcare, așa cum mi-am propus, în fiecare zi. Am ajuns cu bine și am avut bucuria ca Ștefan să lase calculatorul imediat ce m-a văzut și să stea de vorbă cu mine. Ei fuseseră în Franța în mini vacanță și mi-a povestit despre ce a făcut pe acolo și am mai povestit și altele cu el și a stat de vorbă cu mine mai mult de o oră fără să zică niciun moment că îl deranjez sau să pară că vrea să se ducă la calculator. Minune minunată. Le-am dus la ai mei niște brânză de capră de la părintele, o delicată, și niște kefir, gândind că vor mânca măcar Matei cu Amalia. După ce am vorbit cu Ștefan am zis să stau un pic de vorbă și cu Amalia, pentru că se făcuse târziu și trecuse de ora 9.

[...].

Luni m-am dus din nou să fac chelare și am trecut prin toate procedurile destul de bine până seara. De marți am început să mă simt puțin mai slăbit.

Marți am fost la notariat cu cel care a vrut să cumpere spațiul de la Poienari și cu Matei, ca să ne restituie imobilul, pentru că nu a mai plătit. Urma să semnăm și hârtiile de imputernicire a lui Dorian pentru firmă și [...] am transferat totul către Matei. În cele din urmă am semnat și cu Dorian, deși doamna notar inițial nu a vrut, însă până la urmă cred că i s-a făcut milă și nu doar că am semnat, dar nu ne-a mai luat nici bani.

După notar am mers acasă la ai mei și am stat de vorbă cu Matei, pentru că nu mai apucam să îl văd până să plece în Olanda. Am stat o oră și ceva de vorbă despre mai multe și i-am spus de oportunitatea de a se implica în proiectul Săsăuș. Și-a găsit o cazare convenabilă, cu doar 300 și ceva de euro pe lună, chiar în campus, și un contract pe doi ani. Am văzut și eu imagini la notariat când i-a arătat lui Dorian. I-am mai povestit despre două filmulețe de pe YouTube pe care mi-ar plăcea să le vadă și o carte pe care i-am recomandat-o pentru a înțelege mai bine viața. Deși a cântit puțin, până la urmă le-a notat și poate dă Dumnezeu să se uite și să îi fie de folos. [...] La sfârșit nu m-a lăsat să

Îl iau în brațe sau să îl pup și am dat doar noroc, i-am urat succes și el a zâmbit. Să dea Dumnezeu să îi fie de folos.

Miercuri am fost și m-am văzut cu două foste colege de liceu, cu Cristina și cu Laura, și am stat de vorbă după amiază. Dimineața am dormit de voie și seara am fost un pic la slujbă de Sfântul Pantelimon.

Joi am fost la ozonoterapie și la acupunctură, apoi m-am odihnit puțin, apoi a venit prietenul meu Dorian să mă ajute cu ceva și o doamnă să îmi facă reflexoterapie. Vineri am fost din nou la proceduri, dar nu am mai făcut chelare, pentru că mă simțeam slăbit. Am făcut ceva antioxidant și de curățire și de întărire niște aminoacizi. După primele două perfuzii mă simțeam destul de bine, dar după următoarele parcă m-a scos din priză și de atunci... acum e duminică și eu tot slăbit sunt. Sâmbătă dimineață am mâncat un pic fructe, am dormit mult până pe la prânz și apoi am vrut să plec în piață și până la cimitir, pentru că nu am fost deloc în ultima vreme. Simțeam că sunt mult mai slăbit decât zilele trecute și am fost atent. În piață am luat câteva fructe și niște ouă și niște flori pe care am încercat să le pun în rucsac, dar doamna nu mi le-a pus prea bine și au căzut și a trebuit să le țin în mână. Când țin ceva în mână se încordează tot corpul, inclusiv picioarele și merg mai greu, dar spre surprinderea mea am putut să țin buchetul din piață până la cimitir, aproape de mormânt. Am intrat încet printre morminte spre locul unde era îngropată mama. La început e un mic dâmb și îmi e un pic frică de el, dar am reușit să trec cu bine de primul mormânt, că după aceea este beton și se merge drept, chiar dacă este spațiul strâmt. Mi-am tras un pic răsuflarea, căci îmi obosise mâna și mă tot încordam la picior. Aici am făcut o mare greșală, cred că de la asta mi s-a tras, că am judecat pe cineva care mă mai și ajută din când în când. Am alungat gândul, dar apucasem să stau puțin de vorbă cu el. Am mers încet mai departe și la un moment dat nu știu ce s-a întâmplat, cred că era o pană înfiptă sub mormânt în care mi s-a oprit piciorul drept și am căzut ca un lemn cu fața în jos, fără să pot mișca mâinile să mă sprijin sau ceva și am căzut cu gura și nasul de ciment între morminte. Mă durea gura, buza și nasul și simțeam sângele în gură și îl vedeam cum se scurge pe pământ. De fapt, gura îmi amortise. Am dat un pic cu limba și am văzut că am toți dinții în gură și nu se mișcă, ceea ce era un semn bun. Cred că am stat așa cu fața în jos câteva minute, pentru că pe de o parte nu aveam putere și pe de altă parte mâinile erau întinse sub mine. După ce mi-am revenit puțin am început să trag de mâini să le scot de sub mine. După ce am reușit, am încercat să ajung la telefonul din buzunar, dar nu aveam nicio șansă, pentru că nu aveam putere să îl trag de acolo din

poziția aceea. Am reușit să mă ridic să mă sprijin în cotul drept, dar cam atât, pentru că aveam și rucsacul în spate și mă incomoda. Am ridicat puțin și piciorul stâng, încercând să mă sprijin cumva în el, dar nu aveam loc, pentru că între morminte era spațiu fix cât corpul meu și dacă dădeam piciorul într-o parte intra pe sub bara de la mormânt și nu mai puteam să-l ridic mai sus. Mi-am mai adunat puterile câteva minute și am încercat cumva să pun un genunchi jos, să mă sprijin de el, dar nu am reușit. Am strigat să văd dacă mă aude cineva și după ajutor, dar nu era nimeni prin preajmă. În cele din urmă am reușit să scot telefonul din buzunar și să o sun pe doamna care mă ajută și a venit cu o sticlă cu apă. Până să vină m-am rugat și eu puțin la Dumnezeu să mă ierte pentru că am judecat și că sunt un păcătos nerecunoscător și nemernic și pentru sufletele adormiților pentru care venisem, pentru părinții mei și socrii. Jos unde căzusem era o mică baltă de sânge și ea oricum când m-a văzut probabil eram și eu plin de sânge pe față și s-a speriat, după cum mă așteptam. Eu am fost calm în tot acest timp și nu mi-am pierdut cumpătul. După mișcări mi-am dat seama că la mâini și la picioare nu am pățit nimic grav, am observat după aceea că sunt două zgârieturi mici. Am îndrumat-o pe doamna să mă tragă puțin și să mă ajute să mă ridic în genunchi și apoi m-am ridicat în picioare tot cu ajutorul ei. Eram bine, dar cam slăbit. M-a spălat de sânge pe față și când mă atinge la buză era o durere sau o usturime, nu mai țin minte, dar îmi dădeau lacrimile. Până mi-am mai revenit eu puțin, că băusem și eu o gură de apă, am rugat-o pe doamna să pună florile la mormânt, Dar eu nu am mai ajuns până acolo și am rugat-o pe mama să mă ierte. Am văzut cu bucurie că nasul era întreg, pentru că eu mă așteptam la o fractură. Încă mă dor puțin de tot dinții din față de sus când apăs pe ei, dar nu se mișcă și în cele din urmă se pare că singura consecință este o buză spartă și pe dinăuntru și pe dinafară, care a supurat toată noaptea trecută, dar acum s-a uscat în partea din afară și mai am o zgârietură pe barbă. Numai Dumnezeu și Maica Domnului pot să știe cum e posibil să cazi de la aproape 2 m înălțime ca lemnul cu fața de pământ și să nu pățești nimic decât o buză spartă. În stânga și în dreapta locului unde am căzut erau mici stâlpi de fier sau beton, care chiar dacă nu erau ascuțiți în cazul unui impact cu siguranță se lăsa mai rău și oricum, faptul că nu am avut nici măcar o entorsă, sau un os rupt, sau o coastă, nimic, nimic, nu poate fi decât o minune dumnezeiască. Am mers până acasă încetișor și fără evenimente, dar simțeam că picioarele sunt slăbite. Ouăle se făcuseră bineînțelese bucăți, dar asta era cea mai mică problemă. Culmea, când am ajuns acasă am avut puterea să fac singur duș, cât timp doamna a pregătit mâncare. Bine, că m-am spălat mai mult cu apă și m-am mângâiat un pic cu săpun pe unde am putut, dar oricum mare lucru că am făcut singur. La masă mi-a dat doamna să mănânc și mă cam ustura și mi-au

dat lacrimile de câteva ori. După aceea am dormit vreo două ore și mi-a prins bine și am prins ceva puteri, așa că pe seară am mai făcut o procedură cu ligheanul și au mai ieșit ceva metale. Pe moment m-am simțit mai bine și am mâncat din nou pe seară și pește și nu știu cum am făcut sau din ce cauză, însă atunci când m-am culcat nu am adormit și am dormit destul de puțin în noaptea aceea. Duminică voiam să merg la Sfânta Liturghie, chiar dacă nu mă împărtășeam din cauza buzei, că am luat și ascultare de la părintele în acest sens și a zis să mai aștept, să nu mă împărtășesc. Însă eram terminat și abia ridicam picioarele și îmi era un pic teamă să merg și prin casă, să nu cad din nou. Am încercat să fac ceva exerciții de înviorare, dar fără mare succes. La un moment dat mi-a încolțit gândul să nu mă mai duc și să ascult la radio și până la urmă când am văzut că nu am succes, așa am făcut. M-am bucurat puțin, spre rușinea mea, că nu mă împărtășesc, că am putut să beau apă noaptea aceea și nu a mai trebuit să stau să fac rugăciunea, gândindu-mă eu că dorm mai mult, dar uite că nu e după gândul meu, ci după voia Domnului. Oricum eram atât de slăbit, încât mă gândeam să ascult slujba culcat, dar apoi am zis că trebuie să fac ceva și m-am dus și am luat anafură și aghiazma și am început să beau apă și am băut vreo 2 l într-o oră, până să înceapă mai din plin Sfânta Liturghie. Doamne, iartă-mă! După aceea am fost ceva mai bine și majoritatea slujbei am stat în picioare. Tot eram slăbit, dar am putut și îmi era oricum mai bine decât când m-am sculat. După volumul de urină îmi dau seama că fusesem cam deshidratat în seara și noaptea care trecuse. Am mâncat niște fructe și m-am culcat din nou și am dormit vreo două ore bune și poate că aș mai fi dormit, dar am avut nevoie la veceu și m-am trezit și atunci am chemat-o pe doamna să îmi facă ceva de mâncare. Pe seară am ieșit la o plimbare cu un fost coleg de liceu și am mers vreo oră cu grijă, dar a fost bine. Când m-am întors am reușit să-mi dau jos maieul cu care fusesem, chiar dacă a fost cu lupte, Slavă Domnului că am reușit. Folosesc metode alternative și idei crețe pentru că nu mai pot să trag cu mâna tricoul sau orice altceva peste cap. Acum am reușit, până la urmă de fapt întâi să scot mâinile și abia după aceea capul. Am încercat să ridic mâinile în lateral la un exercițiu de kineto și mai reușesc cam 60 de grade, adică nu până la nivelul umerilor. În plus, când strâng pumnul abia reușesc, mi-au slăbit foarte tare degetele și mâinile. Și totuși am reușit să mănânc singur seara, când am venit de la plimbare.

Zilele trecute când eram la clinică la perfuzii îmi tot venea gândul și mă uitam la o asistentă mai tinerică și drăguță. Și în general în ultima vreme, am tot surprins gânduri în care evaluam diferite fete sau femei, că asta e așa, că asta e pe dincolo și mă întrebam de ce fac asta. În ziua aceea, atunci, mi-a venit

gândul că de fapt eu tot zic din gură că Îl caut pe Dumnezeu, dar eu dedesubt de fapt tot simt nevoia să fiu iubit și să iubesc o femeie. Și am simțit așa o dorință arzătoare de a urla în gândul meu pentru a descărca durerea și tristețea și golul acesta sufletesc pe care îl simt uneori atunci când vine la suprafață acea dorință puternică de a fi iubit. După mama nu am mai avut această experiență de a fi iubit decât foarte rar și probabil în adâncul sufletului meu am însetat după dragoste și m-a durut lipsa ei, dar am băgat durerea undeva în adânc, inconștient, și nu am conștientizat-o decât anul trecut. După ce am urlat un pic în gând, mi-am dat seama că este o ispită de la diavol și m-am rugat la Dumnezeu să mă întărească și să alunge diavolul și m-am mai liniștit. Rămâne totuși concluzia că până la a mă dăruia cu adevărat lui Dumnezeu este și acest obstacol al iubirii de sine și al dorinței de a fi iubit. Că am stat și m-am gândit că adevărata dragoste este să iubești tu pe cineva, indiferent cine, și să îi porți slăbiciunile și să îl mângâi sufletește. Aici avem toți oportunități să iubim. Și eu mi-am dat seama că egoismul meu dorește să primească și să fie îngrijit și să fie cineva căruia să îi pese de mine și să îmi aline greutățile și nu invers. Eroare fundamentală, care nu duce decât la chin și durere. Dumnezeu mi-a dat șansa să înțeleg asta îndepărtând de la mine toate posibilele resurse de dragoste și am înțeles cu mintea. Dar inima încă cere și patima asta îmi provoacă probabil neliniștea pe care o simt la suprafață și în minte. Am stat și mă gândeam dacă eu am un sens pentru care să mai trăiesc. Am întâlnit o cunoștință care mi-a spus când eram chiar acolo la tratamente că ea a avut cancer cu pronostic destul de prost și până nu și-a schimbat mintea să nu accepte pronosticul și să vrea să trăiască nu a început procesul de vindecare; și apoi, când a început să gândească pozitiv a fost din ce în ce mai bine și mi-a spus asta ca să mă încurajeze și să fie un exemplu pentru mine. Îi mulțumesc și de acolo mi-a venit acel gând – pentru ce vreau eu să mai trăiesc? – și de acolo a răbufnit și acea sete de dragoste la suprafață. Și totuși este clar că eu nu pentru aceasta aș vrea să mai trăiesc, pentru că e clar că nu se mai pune problema de încă o relație și e doar o ispită. Deci acum rămâne doar să scoatem la suprafață patimile ascunse prin inimă, ca să o putem curăți, poate, poate o vrea Hristos să vină să locuiască în ea. Aceasta este singura fericire care durează, restul sunt plăceri trecătoare, dincolo de care este durere și chin.

Acum Dumnezeu mi-a dat un gând și o descoperire. O să vorbesc și cu părintele să vedem dacă am interpretat corect și să mă îndrume cum să depășesc ispita.

Mai am puțin și rezolv cam toate lucrurile pământești pe care le mai aveam în grijă. Predau și firma, termin și jurnalul și poate și tratamentele, să vedem.

Vineri a venit rezultatul de la analiza de Borrelia pe care a trebuit să o fac la sfârșitul tratamentului cu antibiotice de trei luni și aparent e negativ, deci cel puțin de ea sper să fi scăpat. Rămâne de văzut dacă slăbiciunea de acum se datorează unei frecvențe prea mari a procedurilor de chelare și lighean, care să fi scos prea multe minerale și vitamine din mine, sau e parte din procesul evolutiv.

După spusele doamnei și rememorând alte îndemnuri, am ajuns să nu mai îmi asum boala și pronosticul și să îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru încercări și îndreptări și să îmi exprim nădejdea în binefacerile și grija Lui față de noi. Știe El mai bine ce ne este de folos și eu am de lucru în a accepta cu totul cu inima, nu doar cu gura.

Sunt niște concluzii care pot fi foarte valoroase. Merg înainte cu nădejdea în Domnul și luptând cu puterile mele și priceperea mea și îndrumarea duhovnicului.

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele!

Amin!

17.08.2023

Am mai stat în București vreo două zile și mai trebuia să merg o dată la proceduri la Imunomedica, dar nu am mai făcut, căci mă simțeam slăbit. Am mers în loc de asta la ozonoterapie, unde de fapt am făcut ceva perfuzii de întărire cu vitamine, minerale, MSM și alte substanțe. Marți am făcut o tură de forță pe la Poenari, ca să lipesc afișe pentru vânzarea spațiului pe la primărie și pe la magazinele importante. Pe 2 august am plecat spre Chirpăr cu Marius, colegul meu, și am ajuns cu bine. La prânz am avut programare la Târgu Mureș la control, cu analizele de Borrelia și a rezultat că nu mai am microbul în sânge, am primit un tratament de întreținere cu injecții săptămânal și din când în când ceva antibiotice orale și ceaiuri și câteva suplimente de curățire. Vestea bună e că am cam terminat cu Borrelia și acum mă pot concentra pe altceva și acel ceva probabil vor fi metalele grele, dar trebuie să descopăr metoda și ritmul optim ca să nu mă mai slăbească așa tare, căci am ajuns la anemie. Probabil că a scos prea mult fier din mine.

La Chirpăr, în ajun de Schimbarea la față, am fost la Sfânta Liturghie sâmbătă dis de dimineață și am avut bucuria să fie slujbă și pentru Sfântul Maxim Mărturisitorul, pe care îl îndrăgesc pentru că ne-a lăsat multe învățăminte de folos. După amiază am mai făcut o procedură cu ligheanul,

chiar înainte de slujbă, și am cam forțat, că era târziu, dar am crezut că începe slujba mai târziu și am pus și multă sare în apă și a trebuit să o schimbăm și doamna care mă ajuta, când a ridicat ligheanul, a luat-o rău de tot durerea de spate. Până la urmă am făcut și mă simțeam chiar bine și am întârziat la slujbă vreo jumătate de oră, chiar dacă am ascultat destul de concentrat până să se termine procedura. Mi-am dat seama că am greșit că am forțat din nou să fac în ultima clipă și din faptul că pe doamna a luat o durerea de spate și din faptul că am întârziat la slujbă. Dar semnul cel mai evident că am greșit avea să vină după slujbă, când după ce am mâncat și voiam să mă duc spre cameră, deși eram vioi și cu puterile destul de bine față de obicei, am căzut pe neașteptate în hol în fața chiliei părintelui. Cred că nu am ridicat bine piciorul drept din nou și am agățat un prag sau un covor, că brusc, fără să apuc să schitez vreun gest, am căzut pe umărul din dreapta și m-am izbit cu capul de tocul de jos de la ușa părintelui. S-a auzit un trosc puternic. Cred că am ratat cu câțiva centimetri colțul de perete care era lângă ușă. Mă durea umărul și nu prea puteam să mă mișc și cu greu am reușit să îmi trag picioarele un pic sub mine și să pun mâna dreaptă cu cotul pe pământ, deși mă cam durea umărul, dar era suportabil. Maica era prin bucătărie la vreo 10 m distanță și cu două uși între deschise între noi. După ce am văzut că nu mă pot ridica am strigat către dânsa încet, dar cred că plecase din bucătărie și am mai stat câteva minute până am auzit că a venit înapoi și atunci am strigat-o din nou să vină și m-a auzit și a venit și m-a ajutat să mă duc sus în cameră. Umărul mă durea mai ales când mă mișcam, dar capul nu mă durea deloc. Partea cea mai interesantă este că la fel ca prima dată, cu o săptămână în urmă, după căzătură am fost brusc slăbit, chiar dacă înainte eram vioi, după aceea abia mișcam picioarele. Sora care mă ajută la început nici nu și-a dat seama că am căzut, abia după câteva minute a înțeles. Mi-a dat un pic cu spirt și pe la cap și pe spate și la șold, unde aveam câteva julituri și mă ustura, semn că a fost bine că mi-a dat. Unde mă bucuram și eu că era devreme și aveam timp să fac rugăciunile și să dorm un pic mai mult, după aceea, pentru că mă mișcam mai încet și a mai durat până să mă îngrijească, m-am culcat abia spre miezul nopții. A doua zi la Sfânta Liturghie, de Schimbarea la Față, tot slăbit am fost și la un moment dat la începutul slujbei, când venea cu tămâia prin biserică pe la icoane, părintele mi-a spus să stau jos și atunci m-a bufnit plânsul, căci într-adevăr mă simțeam slăbit și îmi părea rău că nu pot să stau și eu în picioare în fața Domnului Hristos, dar am făcut ascultare și am stat până la Sfânta Evanghelie. Am fost slăbit toată ziua aceea și în zilele următoare, dar ceva mai puțin și a fost din ce în ce mai bine, pe măsură ce mă odihneam. A fost o perioadă de liniște și fără stres, cu odihnă destul de multă și mi-a prins bine și am început să fiu mai zdravăn puțin. Cu

mersul am continuat să fiu atent și uneori, cel puțin o dată sau de două ori pe zi, îmi venea gândul dacă o să cad de ce anume o să mă lovesc, care chiar dacă nu mă băga în panică, îmi arăta o neliniște interioară, deși am fost calm absolut tot timpul. Degetele mi-au slăbit și am observat că nu mai pot să strâng pumnul cu putere și abia reușesc să îmi adun degetele și nu mai pot apăsa pe butoane decât cu două mâini, Cu una pun degetul pe buton și cu cealaltă mână împing degetul respectiv.

Pe 10 august a plecat Matei în Olanda. Amalia l-a însoțit și a mers să își ia el unele lucruri de primă necesitate și apoi ea s-a întors și el a rămas să se pregătească și să facă formalitățile pentru începerea facultății. A găsit o cazare bună, cu o cameră destul de spațioasă și cu baie și bucătărie la comun, într-un fel de cămin mai mare cu 16 etaje și cu mai multe aripi și unde are colegi vreo două fete asiatice, parcă un irlandez, un olandez și ce a mai apucat el să cunoască acolo. A zis că par de treabă și l-au ajutat și cu indicații despre de unde să cumpere și să obțină lucruri și concret cu diverse lucruri pe care poate nu le avea. L-am sunat și eu după câteva zile, am vorbit cu el pe video și mi-a arătat și mie camera, mi-a spus stadiul în care este și a fost destul de comunicativ și părea bucuros că în sfârșit este pe cont propriu, deși poate este puțin stresat. Mă bucur pentru el că își urmează o cale și se pregătește și își dorește să se angajeze ca să contribuie și el la întreținerea propriei persoane. Cred că nimic nu te educă mai bine decât să faci lucruri pentru tine, cu propria putere și îți dă și mare satisfacție, decât să te întrețină părinții 100%. Domnul să îl călăuzească și să-i lumineze mintea.

O mică surpriză din partea lui Matei a venit înainte să plece, a fost pe la firmă să semneze actul de preluare a acțiunilor în Integrisoft și a vorbit cu Carmen, care i-a povestit despre proiectul nostru de la Săsăuș și Matei mi-a zis cu gura lui că i-a plăcut și ar vrea să se implice, Dar deocamdată nu se pricepe și pe măsură ce capătă experiență i-ar plăcea să participe. Speram în sufletul meu să fie așa și m-aș bucura dacă va face asta.

Amalia a fost cam stresată cu plecarea lui Matei, că nu o să îl mai vadă și alte gânduri asemenea și a tot încercat să îi dea bani și să îi plătească toate pe acolo din dorința de a-l ajuta. Eu am făcut rezervarea la cazare pentru ea în zonă, că părea aglomerată și am zis să contribui și eu cu ceva și m-a sunat în seara în care a stat acolo singură să-mi spună că este frumos și că sunt verități și că au piscină și era foarte necăjită că și-a uitat costumul de baie. [...].

Am mai vorbit și cu Ștefan de câteva ori în zilele în care a fost singur acasă și de fiecare dată a stat de vorbă cu mine și chiar mă întreba ce fac și ultima

oară acum două zile mi-a dat vești bune, că a început să iasă din casă cu prietenii, să facă exerciții și rugăciune și chiar cât timp a fost Amalia plecată și-a făcut ouă răsucite singur, cu asistență de la Cami, ca o manifestare a dorinței lui din ce în ce mai mare de independență, [...]

Am auzit că școala din Săsăuș este disponibilă pentru concesiune și mă gândeam să facem un proiect pentru familii defavorizate, pentru care de fapt am început tot proiectul Săsăuș. Într-o noapte, când eram așa într-o stare de semi-trezie, mă gândeam ce frumos ar fi dacă aș demara acest proiect, că ar fi un lucru pentru care să vreau să mai trăiesc și care să mă motiveze să mă ridic din pat și să trag de mine, că aș avea și eu un scop și o motivație de zi cu zi. Am simțit o bucurie mare la acest gând și am simțit că poate fi o ocazie pentru mine să îmi manifest dragostea față de aproapele așa cum ar trebui ea să fie, dezinteresată și îndelung răbdătoare. Astăzi în drum spre Sibiu, spre acupunctură, am vorbit cu părintele și mi-a dat binecuvântare să pun câteva întrebări să văd dacă pot să construiesc ceva și mi-a spus că pentru asta trebuie să fiu disponibil măcar trei-patru ani, ca să pot demara. Eu voi începe să mă interesez și o să am un imbold în plus să trag înainte.

Tot după ce am venit aici am luat o hotărâre, sau mai bine zis mi-a dat Dumnezeu o putere un pic mai mare să mă lupt cu patimile mele de judecata aproapelui, slavă deșartă și mândrie. M-am rugat și la Dumnezeu și la Maica Domnului și la sfinți să mă ajute să îmi văd mai mult păcatele mele și ce ar trebui eu să fac, decât să stau într-una să cârtesc și să judec, inclusiv pe cei care mă ajută zi de zi. Acum exercițiul zilnic este legat de doamna care mă îngrijește aici, care este puțin depășită de ritmul vieții și închistată în sine, probabil de frică [...]. și pe mine mă apucă gândurile de judecată și atunci începe lupta mea cu ele.

Doamne, ajută-mă să mă lepăd de toate patimile acestea și să mă smeresc, pentru că sunt plin de mândrie ca și cum eu aș fi judecătorul tuturor!

Așa ajută-mi să fac voia Ta, prin dragostea de aproapele și purtarea neputințelor lui!

31.08.2023

În vinerea de după acupunctură am început terapia cu doamna recomandată de Amalia. Dânsa urma să plece în concediu când veneam eu în București, așa încât a propus și eu am acceptat să începem terapia online. Zicea să lucrăm

ceva cu un magnet de frigider, însă datorită faptului că eu nu puteam să îl țin în mână și să îmi dau pe la cap cu el, cum zicea dânsa, a început altă metodă prin care a tot descoperit energii care mă blochează, sau cel puțin așa spunea. La un moment dat, după jumătate de oră, mi-a spus să stau întins în pat și dânsa nu știu ce a făcut, se concentra cumva ca să mă curețe, sau ceva de genul acesta. Mi-a spus să nu mă ridic repede la sfârșit și după ce am deschis ochii am făcut câteva mișcări cu capul și apoi m-am ridicat, poate nu prea încet, dar așa cum am putut eu. Apoi a propus să mai facem o ședință și sâmbătă și atunci a făcut cu magnetul dumneaei, ca și cum mă mângâia pe cap așa și a descoperit multe energii de frustrare, înșelăciune, obsesiv compulsivă și multe altele asociate, împletite sau încrucișate. Am mai făcut o ședință și duminică la prânz la propunerea dânsei și a mai descoperit și eliminat o serie de energii. Pe mine de sâmbătă deja începuseră să mă ia amețelile. Când mișcam capul, când mă ridicam de la orizontală sau când mă întorceam de pe o parte pe alta în pat mă lua amețeala. Am întrebat-o dacă este normal și a zis că da. Sâmbătă mi-am adunat puterile și am făcut un duș. Duminică m-am împărtășit la Sfânta Liturghie și după aceea am făcut ultima ședință cu doamna. Seara am reușit să vorbesc cu părintele să mă mai spovedesc o dată înainte să plec, pentru că marți urma să plec spre București, să vină domnul Radu să mă ia. I-am povestit părintelui ce am făcut la terapie și mi-a spus că e în regulă, că s-a lămurit, că nu știa despre ce este vorba și că terapia s-a încheiat. Mi-a citit și o rugăciune de dezlegare. Înainte de asta aveam o stare destul de avansată de confuzie și ușoare presiuni în cap, pe lângă amețeală. După spovedanie și rugăciune m-am simțit ceva mai bine, dar amețelile au continuat să se manifeste. M-am gândit că poate sunt de la lovitura la cap și am vorbit și cu Mioara, deși părintele spusese că nu au legătură. La fel a zis și Mioara, că dacă era ceva apăreau mai repede și mi-a dat niște remedii homeopate pentru loviturile la cap și le-am luat, dar amețeala nu a trecut. Așa că de două săptămâni au intrat în viața mea și momentan sunt un partener de drum zilnic pentru mine. Când mă întorc de pe o parte pe alta sau mă ridic, amețesc, dar mai nou am început să am această stare și când stau la verticală sau în fund, chiar dacă mai ușor. Cam o dată pe zi sau la două zile vine o amețeală mai mare când mă răsucesc de pe o parte pe alta, de zici că se învâрте toată camera cu mine. Asta este, dacă am făcut vreo prostie îmi asum consecințele.

În București am fost la dentist să rezolv dintele acela spart la căzătura din București, care se pare că avea și nervul scos, deci nu era prea sănătos. Am fost și la doctorul cu tratamentul cu canabidol medicinal și am primit un tratament pe care l-am început deja și acum aștept să vină și dozele mari de vitamina D3

pe care le-am comandat de pe iHerb. Am fost și la terapia cu biorezonanță recomandată de părintele, pentru că e un domn din Agnita care s-a vindecat de ceva eczeme sau psoriazis și a zis să încerc. Momentan am făcut două ședințe și nu pot spune că am simțit mare lucru după ele. Când am ajuns în București am fost sunat și de la clinica de acupunctură pe care o promisem ca recomandare chiar de la doctorul de acupunctură care mă trata în București și care a zis să încerc și acolo, poate are o idee mai bună acel medic. Am făcut și acolo un consult marți, acum trei zile, și un tratament imediat după aceea și încă unul ieri. Parcă să zic că m-am simțit puțin mai bine după ședințele de acupunctură. La biorezonanță m-am dus cu tramvaiul, că e aproape, lângă București Mall, și am rugat vatmanul să mă aștepte până cobor și am ajuns cu bine. De la acupunctură prima oară am plecat cu un Bolt, că nu mă simțeam în stare să merg cu transportul în comun și era și o oră de vârf. A doua oară am luat troleibuzul care mă aduce aproape de casă și deși păream mai viori, am avut surpriza să nu mă pot urca în el singur, că nu am putut să mă împing în picior să mă ridic pe scară și m-a împins un domn și am reușit și am ajuns cu bine.

În ultima vreme am fost tot mai slăbit și la picioare și cu mâinile unde, spre exemplu, la mâna stângă nu mai pot să strâng pumnul. Abia se mai îndoaie degetele. Peste slăbiciunea musculară a venit și starea aceasta de amețală. Am mers cu mare atenție să nu mă mai împiedic și mulțumesc lui Dumnezeu că nu am avut evenimente nici pe stradă, nici mai ales pe scări pe la metrou sau la acupunctură, unde sunt niște scări destul de strânse. Când am vorbit cu părintele înainte să plec spre București îi spuneam că sunt cam deznădăjduit și că nu mai am putere și mai ales nu mai vreau să pot, în sensul că tot trag de mine să pot și am obosit, mai ales fizic, dar și psihic. Îmi vine uneori să mă pun în pat și să nu mă mai ridic. Știu că este un păcat și l-am mărturisit și trag totuși în continuare de mine, dar starea aceasta este prezentă. Tot când am vorbit cu dânsul mi-am dat seama că această slăbiciune peste care a venit și amețala și căzăturile și lovitura la cap sunt totuși un semn de luat în seamă și am realizat că ar fi bine să fac o spovedanie amănunțită, pentru că fiecare pas poate să fie ultimul. Nu este vorba de o frică, ci de o constatare, pentru că atunci când cad, nimic nu mă poate opri din ce pot eu să fac cu propriile puteri și doar Dumnezeu mă ferește de ceva mai rău. Așa încât când am ajuns acasă i-am dat Amaliei un mail cu ce este necesar pentru succesiune și am pregătit și actele, i-am dat o mapă cu ele. Ieri am vrut să scot ceva din frigider și când să pun pe masă m-am dezechilibrat și am căzut din nou în bucătărie, dar aproape fără urmări, pentru că m-am sprijinit de blatul de la mobila de bucătărie și de un scaun în

cădere, așa că am aterizat lin de data aceasta. Am avut totuși o mică zgârietură pe spate și a văzut doamna care mă îngrijește și m-a descoperit, că nu îi spuseseam. M-am ridicat ceva mai greu, pentru că mă durea glezna când încercam să mă ridic în genunchi din lateral și nu aveam putere să trag de mâini. Ce să mai zic, că de pus și de dat jos tricoul am mai încercat și am reușit cu mare, mare greutate, dar de cele mai multe ori am chemat-o pe doamna să mă ajute. Încet, încet, renunț la câte un lucru pe care îl făceam și accept că nu se mai poate. Aleg să merg și să circul inclusiv cu mijloacele de transport în comun și să cobor și să urc scări, fiind conștient de riscurile aferente, dar am ales așa pentru că altfel ar însemna să mă așez în pat sau în scaunul cu rotile, ca să mă feresc de pericole. Cât mă va ține Dumnezeu voi merge înainte și voi face tot ce pot, fizic și psihic.

Mă gândeam că nu va mai fi mult timp cât să pot să stau singur și între timp a apărut un fiu duhovnicesc al părintelui care s-a întors din America, are familia în Brașov și lucrează în București și avea nevoie să închirieze un apartament pentru cele câteva zile pe săptămână pe care le petrece în București. Părintele ne-a pus în legătură și am convenit să închirieze apartamentul meu. Până să mă decid am sondat puțin terenul unde aş putea să stau și cine ar putea să mă îngrijească. Era o variantă la Popești, dar e cam departe pentru tratamente și am înțeles că nu e nimeni acasă ziua. Am întrebat-o și pe Mihaela, care a zis că mă primește, dar sunt conștient că îi este greu și fără mine. Și m-a sunat Amalia într-o seară, după ce mă băgasem în pat, să vină să ia aparatul de oxigen pentru tatăl unei colege și am menționat că oricum vreau să închiriez, căci eram somnoros și nu am apucat să gândesc prea mult, și surpriza a fost că Amalia s-a oferit să mă primească la ea. "Poți să vii să stai la noi." Foarte natural și spontan. M-am bucurat în primul rând pentru ea, că e un semn de iertare și împăcare. Am cerut binecuvântare și de la părintele și am primit și acum urmează ca de luni să predau apartamentul spre chirie și să mă mut la Amalia cât stau în București și în cele din urmă la Chirpăr. Oricum în funcție de starea de sănătate urmează să mă și călugăresc, că m-am hotărât să merg pe calea către Domnul, chiar dacă nu este ușoară. Ce este destul de clar este că nu mai pot să stau singur, pentru că sunt din ce în ce mai multe operații pe care nu le mai pot face. Și cu spălatul sunt la limită, abia ajung la fund să mă spăl, iar pe corp mai mult mă mângâi. Momentan în capul meu este destul de clar că am intrat pe ultima sută de metri. Am zis să mai văd ce se întâmplă cu tratamentele acestea cu canabidol, vitamina D3, acupunctură și biorezonanță în septembrie. Inițial voiam să plec pe data de 6, să prind sărbătorile la Chirpăr, dar probabil că voi rămâne în București ca să continui terapiile, ca o ultimă încercare. Dacă

nu iese, probabil mă voi retrage definitiv la Chirpăr și voi aștepta ce va rândui Dumnezeu. Mai am puțin și revizuiesc finalul și memoriile și m-am hotărât ca în jurnal să scriu și să nu mai fac corecții și să pun semne de punctuație prea multe, că nu prea mai pot.

Cu Matei am vorbit doar o singură dată în ultimele 10 zile și este bine, se pregătește de începerea cursurilor și își face prieteni dintre viitorii colegi și dintre colegii de cămin. Mai mult cu fetele, din câte îmi dau seama. Se descurcă și vrea să fie independent. Să îi ajute Dumnezeu.

Ștefan a fost cu mine o dată la piață, m-a ajutat să iau niște fructe și în rest nu prea am mai stat de vorbă cu el, căci nu a mai fost la fel de deschis și aparent nici la fel de hotărât să continue cu ce începuse bine, cu exercițiile și ieșitul din casă. Azi a plecat cu Amalia la mare în Bulgaria pentru trei zile.

[...]

Ieri am plâns destul de mult dimineața la rugăciune. Îmi spusese de la acupunctură că mai am emoții care au foc înăuntrul meu și am lăsat cumva să iasă la suprafață și am simțit la un moment dat că răbufnesc și am început să plâng fără să îmi propun. Am simțit o tristețe mare și profundă pentru faptul că nu am primit dragoste. [...]. Ieri a fost și ziua de nume a tatălui meu și m-am rugat pentru el destul de mult în cursul zilei, pentru mântuire și iertarea păcatelor. Duminică am fost la cimitir la el și la Popești la vărul meu, la un grătar, a fost frumos acolo și m-am bucurat că am ajuns și la cimitir la tata. Poate că totuși emoțiile care încă ard în mine erau legate și de el, de tata. Nu știu exact, cert este că am plâns și asta este bine și am simțit ce am zis mai devreme. Restul las la mila Domnului.

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele!

19.09.2023

Nu mai țin minte exact când, dar am mai avut o zi, sau mai bine zis o dimineață, în care atunci când am făcut exerciții și am încercat să fac unul în care trebuia să ridic pur și simplu mâna stângă și să o duc pe spate din poziția culcat, la un moment dat nu am mai putut și mi-a căzut mâna și atunci am izbucnit în plâns. Era o perioadă în care eram slăbit pe toate părțile și abia mă mișcam și abia aduceam cana la gură. Am plâns pentru că nu mai pot și am simțit adânc acel sentiment că nu mai pot, că nu mai pot să vreau, că nu mai vreau să pot și chiar că nu mai vreau. Cred că am plâns vreo 10 minute, cât am făcut exerciții și chiar și după aceea. Eram încă singur acasă la mine. Duminică

am încercat să mă îmbrac, dar fără succes prea mare. Când am văzut că nu pot, am sunat-o pe doamna să vină să mă ajute și nu mai țin minte, dar parcă nici pantalonii nu am putut să mi-i pun în acea zi și a venit dânsa și m-a ajutat. Am ajuns la biserică și acolo am fost la preotul care slujea și care altădată a vrut inițial să nu mă lase să mă împărtășesc, să îi spun că am dezlegare; a zis că tot trebuie să mă spovedesc și atunci am stat aproape de sfântul altar, ca să văd când iese să mă spovedească, dar până la urmă nu a mai venit și m-a primit la împărtășanie așa. Deja lumea mă știe și unii îmi păstrează și îmi oferă un loc pe scaun, iar altele, că de fapt este vorba de femei, mă ajută să scot apa și pastilele să le iau după slujba. Am ajuns acasă, am mâncat ceva fructe și m-am odihnit. A doua zi am făcut bagajul, ce mai rămăsese de făcut și am chemat un coleg să mă ajute să mă mut la Amalia cu o parte din lucruri, cele necesare de zi cu zi în această perioadă. Inițial, planul era să plec pe 6 septembrie spre Chirpăr, dar doctorul de la acupunctură a zis că ar fi bine să am o lună de tratament, așa că o să stau toată luna la Amalia. În aceeași zi, seara, am venit să predau apartamentul chiriei. Din acea seară am început să stau cu ai mei. Ștefan a fost destul de amabil și în seara în care am venit a petrecut probabil cam o oră cu mine, să mă ajute să despachetez primele lucruri, pentru că Amalia era de serviciu. Spre sfârșit a dat ceva semne de nerăbdare, că voia să meargă să se joace. De atunci, m-au ajutat și el și Amalia în fiecare zi cu mici lucruri și după vreo două, trei zile cred că s-au obișnuit cu nevoile mele și cam știau ce am nevoie. La început probabil că a fost puțin surprinzător pentru ei, că nu aveau de unde să știe că am nevoie până și să îmi dea tricoul jos. Cât am stat aici, am stat mai prost pe partea de odihnă, pentru că pe de o parte am acel tratament pe care trebuie să-l iau la ora 10 și atunci trebuie să mă scol și pe de altă parte ei vorbesc și au activitate în casă și după ce mă culc eu și înainte să mă scol și cum eu sunt lângă hol și bucătărie, se cam aude. Pe de altă parte, am început din nou să am nopți cu pauze ceva mai mari sau mai dese de la somn și cu stări de trezie și chiar am avut câteva nopți cu acele zbateri și convulsii. În altă noapte m-am trezit și aveam așa o stare de liniște și deși am fost treaz cam o oră, am observat că nu am fasciculații aproape deloc. În prima duminică, atunci când am fost aici, m-am uitat pe poze de când eram mic, că am găsit o cutie de la mama pe care nu apucasem să mă uit și noaptea următoare am avut această stare de agitație. M-a și întrebat doctorul de la acupunctură cum am dormit și când i-am spus că nu prea, m-a întrebat dacă din cauza emoțională și am zis că da. M-am uitat și alaltăieri, tot duminică, seara și în noaptea următoare la fel nu am dormit bine și am fost agitat. Nu aș putea spune că există o legătură directă între cele două, dar poate că a influențat și asta. Mai am puțin și termin pozele, așa că o să văd zilele următoare. De când am început noua

acupunctură mă simt mai bine după ce plec de acolo și am avut zile ceva mai consistente cu putere mai bună, nu toate, dar mai multe decât înainte și o stare mai bună energetic. Într-una din seri Amalia m-a spălat și pe cap. În weekend a făcut și mâncare și în general m-a ajutat să mă mânc, cel puțin seara, dar uneori și la prânz. Și Ștefan m-a ajutat să mă mânc de câteva ori, deși a manevrat o mâncare de care lui îi era scârbă. De obicei, când îl rog să mă ajute, vine și mă ajută câte 5-10 minute. Într-una din seri, când veneam de la acupunctură și mă simțeam bine, am venit pe jos de la troleu, de pe cealaltă parte a parcului, și când am ajuns acasă nu prea mai puteam să țin, că îmi venea să fac pipi și până am scos cheia din buzunar să intru în bloc mă cam chinuiam, dar am ajuns la ușă cu bine. Din obișnuință însă, Amalia a închis ușa și până am sunat ea nu a răspuns și abia mai târziu a răspuns Ștefan, dar eu nu am mai putut să țin, așa că am făcut o baltă în fața ușii. Mi-am cerut scuze, dar ea nu s-a supărat și m-a ajutat făcând curat și ajutându-mă să fac duș. A fost singurul eveniment neplăcut din această perioadă, în care din fericire nu am căzut deloc. O altă veste bună este că nu mai am amețeli deloc. Fac plimbări în fiecare zi în care nu merg la tratamente. A venit într-o seară Dorian și în altă seară un coleg de la Târgu Jiu, Marius Frunză, să facă plimbarea cu mine. [...] Le-am respectat alegerea, că probabil nu este așa plăcut să vezi un spectacol cum este mersul meu. Oricum marea majoritate a oamenilor, de fapt cam toți, cu o singură excepție sau două, evită să intre în detaliile legate de cum mă simt și preferă să știe că fac bine, apoi schimbă subiectul. Doamna care mă ajuta a venit de câteva ori și aici, dar nu a putut prea des, așa că m-am mai descurcat câteva zile pentru tratamentul cu picături cu vecinii care s-au oferit să mă ajute dacă am nevoie și am apelat la ei.

Amalia este în continuare foarte ocupată, obosită și epuizată. [...]. Surpriza de proporții a venit când m-a întrebat ce fac de ziua mea și mi-a spus dacă aș vrea să îmi facă o petrecere cu prietenii. M-am bucurat pentru acest gest și pentru mine și pentru ea și am acceptat cu plăcere. Se vede clar că dincolo de oboseală și aparenta supărare pe care o afișează, simte și are sentimente măcar de milă față de mine. Și faptul că m-a chemat să stau aici și că mă ajută și acest gest cu ziua mea le apreciez și mă bucur pentru ele.

Ștefan a început după o săptămână școala la noul liceu și a venit bucuros după prima zi, că și-a făcut un prieten, care am aflat că este turc și apoi l-am auzit povestind prietenilor lui că este creștin ortodox și că merge la biserică și m-am minunat ce căi are Dumnezeu. Prima și a doua zi l-a dus Amalia cu mașina și l-a și luat. Miercuri, când a venit acasă, era entuziasmat și voia să afle cum să vină singur și i-am explicat și am mers a doua zi la liceu să îl iau

și să îi arăt cum să vină cu metroul. Vineri s-a dus și s-a întors singur cu metroul și după aceea tot timpul s-a întors, cel puțin, cu metroul și și-a făcut și abonament. Este vesel și pare entuziasmat de faptul că este la liceu și probabil simte că poate să aibă mai multă libertate.

Am mai vorbit și cu Matei, care pare că se descurcă bine la facultate și și-a făcut un grup de prieteni dintre cei cu care este coleg. Am aflat oarecum cu surprindere și de faptul că stă prost cu proteinuria și se pare că se apropie și la el momentul pentru transplant. Ori n-am înțeles eu bine, ori nu mi-a spus Amalia tot. Ce mi se pare important totuși este atitudinea lui, prin care vrea să țină capul sus și să fie independent și a început să facă de mâncare și curățenie la locurile comune și se implică în activități și se gospodărește singur.

Am primit un telefon surpriză de la un părinte monah care a fost pe la Muntele Athos mult timp și acum era prin țară și care a auzit de mine de la sora care mă îngrijea la mănăstire și m-a sunat să mă întrebe ce fac. Nu știam inițial cine este și ce vrea și când mi-am dat seama am fost plăcut impresionat. Se roagă mulți oameni pentru mine și pentru noi și sunt sigur că acest lucru ne este de mare ajutor.

Predicile părintelui din preajma sărbătorii Sfintei Cruci au fost la mare înălțime și m-au impulsionat să ies din acea stare de deznădejde și am fost mai curajos și am avut și ceva putere mai multă, probabil și pe fondul terapiei de acupunctură și a tratamentelor cu medicamente de canabis și vitamine. Acum am moralul ridicat și îmi aduc aminte tot timpul de faptul că atunci când îți este greu, de fapt fie lipsește harul, fie tu nu ai scop pe Hristos, pentru Care să treci cu mai mare putere și ușurință peste dificultăți și încercări. Și mai zicea părintele că atunci când iubești, ai entuziasm și putere.

Să dea bunul Dumnezeu să am și eu dragoste pentru El ca să pot trece prin toate cu nădejde și credință, căci toate sunt spre folosul nostru. Cam așa a fost și până acum, doar că am și eu momentele mele de slăbiciune și neputință.

Doamne, ajută-mi să îmi duc crucea cu dragoste!

27.09.2023

În primele zile ale săptămânii trecute, până pe vineri, m-am simțit destul de bine și am avut o energie bună. Joi seara Amalia s-a simțit rău și vineri când a fost la cabinet și-a făcut test și a văzut că are covid. Tot de vineri am început și eu să fiu cam slăbit, de după amiază și nu știu dacă are legătură cu acel covid sau nu, pentru că sâmbătă mi-am făcut test și nu aveam și luni la fel, am făcut

din nou test și a fost negativ. Vineri la kineto am făcut cu brațele și deși am făcut pauze destul de lungi, după acea zi puterea mea în brațe a scăzut semnificativ și nu și-a mai revenit până acum, la o săptămână mai târziu. Luni m-am simțit și eu puțin amețit și cu o ușoară iritare în gât și nu am mai fost nici la acupunctură, nu a mai venit nici băiatul cu kinetoterapia. Luni a fost și ziua mea pentru 51 de ani și am stat mai mult pe telefon, nu am mai făcut nici kineto și nici nu am ieșit la plimbare și am stat mai mult să mă odihnesc, ca să nu zic să lenevesc. Multe urări de la oameni care probabil că nici nu mai știu situația mea, dar mă bucur că au avut un gând pentru mine și au avut urări clasice de "La mulți ani" și chiar de împliniri profesionale. Am primit urări și telefoane și de la cei care mă știu și sunt relativ apropiați și la fel, multe dintre ele au fost de "La mulți ani" și împlinirea tuturor dorințelor. Mă rog, probabil că multă lume fuge de realitate și nu știi cum să abordezi un om aflat în dificultate. Mi s-a întâmplat și mie față de alții să vreau să le urez sfârșit liniștit și până la urmă am urat "La mulți ani", pace și mântuire. Au fost și câțiva, numărați pe degetele de la mână, care au adaptat urarea situației mele. Încercând să nu judec și să prezint doar situația ca atare, a fost interesant faptul că Matei a fost primul care a urat un pic după miezul nopții printr-un mesaj, Amalia mi-a urat să-mi dea Dumnezeu lumină, că am nevoie, câțiva oameni pe care îi cunosc și-au exprimat recunoștința pentru ce am făcut pentru ei și cineva a zis chiar că am avut un mare impact în viața lui personală și profesională, deși e un coleg care este de departe și nu ne-am văzut foarte des. Printre urările clasice, la un moment dat m-am dus la toaletă și când am terminat cred că mi-a luat vreo cinci minute și mi-am adunat puterile în mai multe reprize ca să-mi ridic chiloții. Cu greu mă spăl pe față și sting lumina la baie, pentru că nu mai pot să ridic mâna și acest tablou cu dificultăți era într-un evident contrast cu aparenta voie bună și veselie din timpul convorbirilor. Nu mă mai concentrez pe ceea ce nu pot să fac și încerc să fiu fericit să accept fiecare zi așa cum este și să nu mai gândesc negativ la ce va fi sau ce ar putea fi și să nu mai judec. Până la urmă, datorită evenimentului cu covid, am amânat întâlnirea cu prietenii. Posibil să ne vedem duminică. Ștefan și-a adus aminte aproape spre miezul nopții și a venit la mine în cameră și eram cu fața la perete pe burtă și mi-a zis la mulți ani.

[...].

Să dea bunul Dumnezeu să ajung și eu la lumină. Amin!

15.10.2023

Am mai avut câteva zile în care, deși eram mai slăbit ca înainte, am fost totuși în putere și am fost și la acupunctură și prin alte locuri pe unde am avut nevoie, inclusiv la Sfântul Maslu. A fost evidentă scăderea de putere față de săptămâna anterioară.

Duminica următoare a fost totul ok și ne-am întâlnit cu prietenii la restaurant și în felul acesta m-am văzut cu aproape toți cei apropiați și prieteni, intenția mea fiind să îmi iau cumva rămas bun de la ei, chiar dacă nu cu aceste cuvinte. Amalia mi-a făcut surpriză și a luat un tort fără zahăr și fără bazaconii și mi-au cântat la mulți ani, iar eu le-am mulțumit că au făcut parte din viața mea. M-am bucurat de întâlnire și am dat Slavă lui Dumnezeu pentru toate. Nu a zis nimeni nimic legat de modul în care mă mișcam și în care mâncam, dar sunt sigur că au observat cu toții.

Erau câțiva dintre ei cu covid acasă la cei apropiați și a doua zi am fost din nou ceva mai slăbit, dar spre după amiază mi-am mai revenit puțin și am fost la acupunctură totuși. M-am bucurat că m-am văzut cu prietenii și am bifat unul din lucrurile pe care îmi doream să le fac, cu ajutorul Amaliei. Între timp și ea a revenit la sentimente mai bune și a reînceput să vorbească și să avem conversații normale. A făcut un pachet pentru Matei în care am contribuit și eu cu niște zacuscă și niște miere și am vrut să îi trimit și niște tincturi care poate să îl ajute la sănătate, dar a fost ceva muncă de convingere și cu ajutorul Mioarei am reușit să trimit două din cele trei pe care le cumpărasem, pentru că ea inițial nu era de acord. Pachetul a ajuns cu peripeții, pentru că șoferul a ajuns noaptea la Matei și nu a răspuns nici el, nici Amalia, la telefon, așa că a trebuit să se ducă după pachet cu o mașină în alt oraș. Matei pare că s-a adaptat cu viața de acolo, doar că i se pare cam frig [...].

După aproape două luni de stat în București, chiar înainte de Sfânta Parascheva, am venit la Chirpăr la părintele. Joi pe 12 a fost ziua Amaliei și i-am luat 49 de trandafiri, printre care erau și câteva fire de floarea soarelui, și un tort. Mi-a mulțumit și a zis că nu trebuia și inițial nu s-a apropiat nici de flori, nici de tort, însă spre seară au venit Bogdan cu Cami și atunci a zis să le dea și lor tort și am cântat la mulți ani, dar nu a vrut să pună lumânări și apoi le-a dat și lor acasă și am mâncat și noi puțin. A doua zi am plecat spre Sibiu și apoi au urmat două zile de sărbătoare, așa că am fost destul de ostenit în aceste zile, cu mai puțin somn și un efort mai mare, că abia mergeam și abia îmi foloseam mâinile. Și noaptea când mai eram treaz, și la slujbă, gândul a fost mai mult la ce am de făcut ca să mă pregătesc de momentul în care o să

cad la pat, să fac procuri, să fac analize, să depun un nou dosar la handicap, să le spun celor apropiați că probabil nu o să mai vin și așa mai departe. Am luptat eu cât am putut cu gândurile, dar mă copleșeau, așa încât am fost mai puțin prezent la slujbă și mai puțin liniștit. Interesant totuși că noaptea am foarte puține fasciculații, deși sunt mult mai slăbit fizic. Un alt lucru pozitiv este că am început să am vise mai liniștite, fără acele întâmplări care provocau frustrare în vis și încurcăturile aferente. Astăzi după slujba am mâncat niște struguri negri și m-am odihnit un pic și după aceea, deși nu am dormit, am fost mai bine. Deocamdată gândul este că mă mai duc la București doar pentru ca să fac dosarul de handicap, pentru că o să intru pe ultima sută de metri și nu o să mai pot merge și face mare lucru. Nu știu dacă va fi așa sau nu, însă aceasta este gândirea mea de acum și grija.

Mila Domnului în toate!

28.10.2023

A fost o perioadă cu slăbiciune mare și în care mai ales mâinile m-au lăsat destul de tare, că abia mai apuc lucruri și doar cu două mâini. Am avut zile în care abia țineam în mână periuța sau pasta de dinți. Și lingura cu greu o mai manevrez și de cele mai multe ori când mănânc cu ea, spre final îmi dă maica sau sora, când nu mai pot să adun ce rămâne în farfurie. Să mă duc la veceu noaptea este o mică aventură, care începe cu dezvelitul, se continuă cu efortul de ridicare în fund, culminează cu efortul de ridicare în picioare, care de fiecare dată și atunci și în rest este din mai multe încercări. Apoi încep să mă mișc ușor, ușor, spre ușă, pentru că am picioarele înțepenite și de obicei am o senzație stringentă că fac pipi și am emoții că nu mai ajung până la baie. Până la baie sunt două praguri pe care până acum le-am trecut cu bine. Sunt totuși atent și mă sprijin de tocul ușii când trec de ele. La final ajung în fața veceului și cu un mic icnet și cu efortare, reușesc să bag degetul mare în pantaloni și să îi trag în jos ca să pot face pipi. De multe ori am fost la limită. Apoi încerc să îmi trag mai sus chiloții și pantalonii, ceea ce nu prea reușesc. Pe drumul de întoarcere sunt ceva mai atent la baie când cobor mica treaptă, că odată era să cad și să mă proiectez în ușa din față, care are geam. Apoi ajung la pat și mă trântesc pe spate, că nu pot să mă așez încet. Apoi duc ambele mâini la colțul pilotei, să o trag spre mine și după mai multe forțări reușesc să o trag peste piept. Ultima operațiune este așezarea corpului, care iarăși necesită un efort dacă vreau să mă întorc într-o parte, mă solicită la maxim și durează vreo două minute cu mai multe mișcări.

Mi-am dat seama că trăiesc în fiecare mișcare aproape la limita puterilor. Adică fiecare mișcare îmi solicită anumiți mușchi până la limita la care pot ei să ducă. Fie că duc lingura la gură, fie că mă ridic din pat, sau chiar și când merg sau îmi fac cruce, mișcarea picioarelor sau a mâinilor este la limita maximă a puterilor. Mă uit uneori la oameni cum fac diverse gesturi absolut firești, care pentru mine sunt lucrare de doctorat. Nu mă plâng, este doar o constatare. Zilele trecute a venit Andreea cu Narcis, cu soțul ei, și a avut dragostea soțul ei să mă ajute să fac duș și a fost prima oară când am fost spălat din cap până în picioare și ajutat cap-coadă să fac duș. Domnul să îi răsplătească, că mare pomană și-a făcut. Când mai făceam eu, abia reușeam să îmi dau un pic la subraț, pe piept, pe burtă, prin zona chiloților și pe picioare, cât de cât. Din punct de vedere tehnic se poate numi spălat, deși de fapt era o mângâiere vagă cu săpun. La fund eram nespălat cam de două săptămâni, că nu am mai reușit să ajung cu mâna ca lumea și abia dacă atingeam. Chiar mă gândeam cum să fac și Maica Domnului a trimis imediat ajutor. Iar astăzi după amiază m-a spălat chiar părintele din cap până în picioare.

Un lucru pozitiv este că am reușit să nu mă mai gândesc dacă mă îmbolnăvesc mai tare sau nu și iau fiecare zi ca atare. Îmi vin totuși constant gânduri despre ce ar trebui să fac ca să mă pregătesc pentru etapa următoare. Părintele a zis că nădăjduiește că mă voi face bine. Și eu știu și cred că Dumnezeu poate în orice clipă să schimbe cursul lucrurilor, dacă este spre folosul meu sau al cui a rânduit. Doar sunt atâtea minuni de vindecare minunată, nu doar în Evanghelie, ci și în jurul nostru. Cum să nu cred că se poate? Am trăit și eu atâtea minuni. Deocamdată nu s-a întâmplat, deci mergem înainte. Știe Dumnezeu mai bine ce ne este de folos. De ceva vreme, probabil vreo două săptămâni, constat că nu mai am fasciculații decât foarte vagi sau deloc. Sper că e ceva bun totuși. Pe brațe și pe umeri nu mai am mușchi aproape deloc, sunt doar oase.

Am vorbit cu părintele și am întrerupt tratamentul cu antibiotice, că e clar că nu Borrelia a fost cauza și în scurt timp o să opresc și celelalte suplimente de curățire, că se termină luna octombrie și, dacă nu se întâmplă ceva mareț, probabil la sfârșitul sticlutei cu cannabidol o să întrerup și asta că nu am văzut efecte pozitive în afară de oprirea fasciculațiilor, care nu știu de la ce e.

Ștefan și Matei sunt ca și până acum, Matei cu facultatea și Ștefan cu jocurile pe calculator și cât de cât cu școala, că măcar se duce la ore. Se pare că nu îi convine la liceul pe care l-a ales și Amalia a încercat să îl mute, dar nu a reușit [...].

Cu toate astea mă bucur de fiecare zi, am o stare bună și sunt destul de vesel și chiar glumesc cu situațiile. Foarte mare dar de la Dumnezeu, să am așa o stare care să nu mă tragă în deznădejde, sau tristețe, sau mai știu eu ce. Mai mult mă doare pentru ceilalți, pe care îi văd că suferă sufletește.

Au ieșit ceva scânteii zilele astea și între părintele și maica, semn că și sfinții sunt tot oameni.

Încep din ce în ce mai mult să las lucrurile în voia Lui Dumnezeu și să reușesc. Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele!

21.11.2023

A început Postul Nașterii Domnului. Hristos Se întrupează din nou, din dragoste pentru noi, păcătoșii. Și noi ne vedem de ale noastre, ne bălăcim în patimi și suntem departe de a ne purta ca și cum Dumnezeu S-a făcut om pentru mântuirea noastră. Mie unul îmi este rușine, dar nu pot spune că mă port altfel.

Zilele trec una câte una și spre Slava lui Dumnezeu eu le iau ca atare și fac ce pot în fiecare zi. În unele zile pot ce mai pot să fac și în alte zile nu pot nici măcar cât pot de obicei. Partea bună este că nu mă stresez și nu mă consum. Am început să mă gândesc din când în când, ca să nu zic că să visez, că fac flotări și merg cu bicicleta și am așa, uneori, o stare de bine și de pace. Știu că Dumnezeu, dacă îmi este de folos, mă poate ridica oricând. Puterile mi-au mai slăbit și am scăpat deja două periute pe jos în două săptămâni și în picioare mi-a cam slăbit puterea. Cea mai grea lovitură din ultima vreme este că în ultima săptămână sau două nu prea mai pot să dorm noaptea și apuc să dorm doar patru-cinci ore pe noapte și asta mi-a secătuit puterile destul de repede. E ceva de la medicamente, sau nu îmi dau seama ce, pentru că, deși îmi este somn și am ochii grei, sunt treaz și până pe la ora 4, sau alteori chiar până la ora 7 dimineața reușesc să dorm doar o oră jumate, două, și abia de dimineață până pe la 10 reușesc să dorm mai continuu. Până zilele trecute m-am descurcat destul de bine și am fost relativ vioi, deși se simțea că am slăbit, dar astăzi deja abia mai merg la modul propriu, abia mai reușesc să fac pași și nu am reușit să mănânc singur. Oricum în ultima vreme cu mâncarea am fost cam jumate-jumate, în sensul că am fost hrănit cam tot de atâtea ori de câte ori am reușit să mă hrănesc și eu singur și când mâncam eu, oricum spre sfârșit mă ajuta cineva. La spălat ultima redută este spălatul pe dinți, în rest nu mă mai spăl deloc și pe

dinți destul de greu și nu mai ajung peste tot. Duș îmi face părintele o dată pe săptămână și pe față mă spală sora Elena, o dată la două zile.

Tocmai mă gândeam zilele astea că nu am mai căzut de mult timp și duminică am reluat firul căzăturilor. Eram după somnul de după amiază și eram cam slăbit și când am vrut să mă ridic m-am dus în față și am dat cu capul de patul din față și apoi cu obrazul de podea și a făcut trosc un pic și la gât, dar din fericire nu am văzut urmări și nu am avut dureri. Nu puteam să mă mișc și să mă întorc și când încercam eu acolo a apărut din senin maica să mă ridice. Zice că a venit din bucătărie, dar mie mi s-a părut că a venit din camera din față, pentru că nici nu mi-am dat seama cum a ajuns așa de repede. Azi am fost pentru evaluare cu zugravul la școala din Săsăuș și pentru că era iarbă și câteva buruieni și terenul denivelat, am mai căzut o dată, dar m-a amortizat Narcis, care mă ținea, și abia dacă am atins pământul.

Astea sunt părțile mai grele cu care trăiesc în fiecare zi, dar mărturisesc că în suflet și în minte sunt vesel și destul de destins și nu mai am nici acele gânduri că o să cad, sau mai știu eu ce. Glumesc, fac mișcare și mă bucur uneori de câteva momente în care am timp să mă uit la peisaj, sau în care mă bucur de o rugăciune, sau un lucru din preajmă.

Acum grija mea principală este rugăciunea pentru Matei și pentru iertarea păcatelor mele și pentru Amalia și Ștefan și toți cei pentru care mă rog. Parcă văd din ce în ce mai mult suferința oamenilor și îmi pare rău și nu știu cum să fac să îi ajut și mă rog pentru ei. Îmi cam fuge mintea de la rugăciune în continuare și de cele mai multe ori rugăciunea merge în paralel cu moara gândurilor și o fac mai mult mecanic.

Urmează o ultimă vizită la București pentru a obține referatul de la neurolog pentru handicap și apoi sper să reușesc să obțin un certificat definitiv. O să îmi iau la revedere de la mai multe persoane și de la firmă și o să mai merg la notar să fac niște ultime procuri și să trec terenul de la Berceni pe numele Amaliei.

Nădăjduiesc în ajutorul Domnului să le rezolv pe toate cu acest drum.

27.11.2023

A doua zi după ce am scris am avut o noapte de pomină, în care, după o mică repriză de nesomn și o scurtă repriză de somn, m-am trezit și îmi venea stringent să mă duc la baie, dar picioarele nu mă țineau și nu am putut să mă ridic nici după 7-8 încercări și în cele din urmă, când am văzut că se îngroașă gluma, am mai încercat o dată și am împins tare în picioare și m-am aruncat în

față. Deși căzusem, am reușit să mă așez în genunchi și să mă ridic și am pornit spre ușă cu emoții mari, că mă scăpam pe mine și până la urmă nu am mai putut să țin și colac peste pupăză m-am și dezechilibrat și am căzut pe spate pe patul din față. Slavă Domnului că am putut să apăs cu piciorul pe sonerie și a venit sora Elena și m-a ridicat și m-a ajutat să mă duc în baie să mă spăl și apoi să mă îmbrac. A doua zi am plecat spre București cu Dorian și altă zi obositoare. Și au fost așa câteva zile, în care abia mă mișcăm. Prima zi după ce am venit am fost la notariat să rezolv cu procurile și am reușit. Dimineața a venit Mihaela pe la mine și m-a ajutat cu toate cele necesare și ne-am văzut după câteva luni, pentru că dacă nu am mai avut mașină nu am reușit să ne vedem. Pe seară am fost să mă văd cu Cosmin, un partener care m-a tot ajutat și s-a interesat despre mine, și cu Simona, prietena noastră de demult care ne-a ajutat foarte mult pentru firmă, și a venit și Carmen. Am stat de vorbă despre generalități și despre copii și alte subiecte, dar nu au intrat în detalii în ceea ce mă privește. A doua zi după ce am venit am fost la spitalul Elias și am rezolvat cu ajutorul lui Dumnezeu și actele medicale pentru handicap. De acolo am fost la firmă pentru o ultimă întâlnire cu colegii și au venit și cei care mă cunoșteau și cei care nu mă cunoșteau, câțiva dintre ei. A fost o atmosferă destinsă, veselă, și toate au decurs lin și în pace. Sâmbătă am reușit să fac pomenire pentru mama de opt ani la cimitir, cu verișoarele, și apoi am mers la restaurant și am stat de vorbă. Pe seară a venit Mioara pe la noi, că și ea voia să mă vadă. Programul a fost destul de alert, pentru că urma să plec marți dimineață, însă sâmbătă după amiază m-a sunat părintele să mă întrebe dacă mai pot să stau până la sfârșitul săptămânii, căci urmează să se mute la noua mănăstire și să poată elibera camera și să nu îi încurc, să aibă și grija mea. Bineînțeles că nu a zis cu aceste cuvinte. Dau slavă lui Dumnezeu, pentru că inițial intenția dumnealui era să se mute la primăvară și mă gândeam că nu o să mai prind momentul inaugurării și acceptasem liniștit că aceasta este voia Domnului. În fond, eu am făcut pentru Dumnezeu asta, nu ca să văd eu. Și uite că a rânduit Dumnezeu nu doar să văd, ci și să locuiesc acolo de săptămâna viitoare. Duminică dimineață am fost la Cernica la Sfânta Liturghie cu Andrei, prietenul meu, și am reușit să trec și pe la Sfântul Calinic și pe la Sfântul Gheorghe de la Cernica. Astăzi este luni și am fost la dentist, după ce dimineață a venit doamna Mariana să mă vadă și să mă ajute cu nevoile mele.

De vreo două nopți am dormit ceva mai bine și mi-am mai revenit puțin și am prins puțină putere față de săptămâna de dinainte. În continuare am nevoie de asistență cam la orice activitate, în afară de mersul prin casă și la veceu. Săptămâna trecută m-a ajutat Amalia și m-a spălat de sus până jos. [...].

În seara aceasta am avut o mică întâmplare, când am vrut să îi zic ceva lui Ștefan și am fost până la el la cameră și stăteam lângă ușă să aștept să îi pot zice ceva și la un moment dat, chiar când a întors capul, mi-a venit brusc să strănut, deși nu îmi era frig, sau nu înțeleg de ce, dar așa rânduind Dumnezeu și am dat cu capul de tocul ușii și apoi cu o mișcare demnă de cel mai rapid karatist am ricoșat pe spate și m-am întins cât eram de lung și am dat cu capul de podea, de gresie, în hol. Ștefan a sărit imediat de pe scaun și cred că s-a speriat și a venit să mă ajute, deși nu arăta că e speriat. Nu a putut să mă ridice până la capăt și am chemat un vecin. Așa a rânduind Dumnezeu, probabil ca să intre și Ștefan mai direct în atmosfera mea de zi cu zi. I-am tot propus să stăm împreună o oră, două, dar momentan nu a vrut. Chiar în prima seară când am venit am stat de vorbă cu el împreună cu Amalia să îi spunem despre faptul că boala mea nu are vindecare. Până acum nu am reușit să stau de vorbă cu Amalia sau cu cineva care să mă informeze despre cum a primit această veste, dincolo de aparențe, pentru că în rest nu spune nimic.

Apropo de căzătură, cum spuneam și mai demult, orice pas poate fi ultimul.

[...]

Puterile mele sunt cam stinse și sper să trec cu bine de aceste zile la București și să ajung într-un mediu mai sigur și cu mai puține activități, înapoi la Săsăuș, și să trec la faza de rugăciune mai intensă și să las deoparte grija de pe lumea asta, că am cam rezolvat ce aveam.

Așa că o să las deoparte și acest jurnal foarte probabil și pentru că nu mai pot corecta și pentru că degetele nu prea mă mai ajută să manevrez telefonul. Dacă voi mai putea, voi mai încerca un episod sau două, probabil la intervale ceva mai lungi.

Acestea fiind zise, vă rog încă o dată să mă iertați pentru toate câte am greșit și nădăjduiesc în mila Domnului să ne primească pe toți în rai și să ne spele păcatele mărturisite duhovnicului și să aibă milă și acolo unde poate ne-au scăpat, sau nu am avut curaj să le spunem.

Doamne miluiește!!!

11.12.2023

Întrucât am prins puțin internet, am zis să mai scriu o pagină la jurnal.

În seara în care am scris ultima oară a venit Dorian și am închis jurnalul de până acum cu semnătură, ca să fie foarte clar ce am spus și ce nu am spus, să nu poată fi modificat.

Pe 30 noiembrie, de Sfântul Andrei, am zis să merg la biserica de care aparțineam, la Dristor, că acolo sunt moaștele Sfântului Andrei și am fost la Sfânta Liturghie cu niște foști vecini, tineri căsătoriți cu copil. Ei au întârziat să mă ia dimineață și am rugat-o pe Amalia să mă ducă și, după o mică lecție pe care mi-a dat-o, m-a și dus. Am stat la Sfânta Liturghie și m-am împărtășit cu bine și la sfârșit am luat câteva candelă și am vrut să plecăm. L-am rugat pe Olivian, vecinul meu, să le aprindă și după ce le-a aprins, la mine s-a stins lumina, adică am căzut și mi-am pierdut cunoștința. Când s-a întors de la locul unde a aprins candelă m-a găsit pe jos. Se pare că încă vorbeam și eram aparent conștient, că m-a dus acasă la Amalia care, când a văzut că eu sunt cam aiurit în vorbă, m-a dus la spital la Bagdasar, unde de altfel m-am și trezit după câteva ore din care nu îmi aduc aminte nimic. Am căzut pe spate și m-am lovit la cap și nu îmi aduceam aminte nici măcar dacă m-am împărtășit sau nu, știam doar că am fost la biserică și apoi m-am trezit direct la spital, pe targă la urgențe. Mi-au făcut toate investigațiile și a rezultat că nu am nimic. Se pare că sunt tare de cap, Slavă Domnului. Nu știam nimic, apoi am aflat că era Amalia cu mine și erau și cumnații acolo.

Dimineață venise tatăl lui Olivian și mi-a adus un cărucior cu roțile împrumut, pe care urma să îl iau la Săsăuș. A doua zi, am stat cuminte în casă și eram slăbit și mergeam greu și doar cu ajutor. Am pus pampers în seara când am venit de la spital și am rămas cu el până sâmbătă dimineață, când am plecat împreună cu cumnații la Săsăuș. Am ajuns pe seară și pregătirile pentru inaugurarea noii mănăstiri erau în toi și s-au terminat seara târziu și am participat la prima slujbă în biserică. A doua zi a fost prima Sfântă Liturghie și biserica a fost plină. Toate zilele din următoarea săptămână au fost cu multă treabă pentru părintele și maica, iar pe mine sora Elena m-a ajutat să despachetez și să mă instalez în noua cameră. Înainte de Sfântul Nicolae, Părintele a fost cu călugării la Mitropolit să ia binecuvântare pentru ca ei să locuiască la Chirpăr în locul lor și până la urmă au și primit binecuvântarea. De Sfântul Nicolae și după s-au mai făcut niște amenajări, a pus părintele icoane, s-a instalat catapeteasma provizorie până la pictarea bisericii și până sâmbătă seara erau instalate și instrumentele de sonorizare și clopoțelul și toaca și erau toate gata pentru slujbă. Duminică dimineață slujba a început la ora obișnuită și a decurs normal.

Eu depusesem actele pentru agravare la handicap și am primit între timp un telefon vineri să vin luni, pe data de 11 decembrie, la București, pentru ancheta socială. A rânduit Dumnezeu că Andreea cu Narcis au mers la Argeș și am mers cu ei și o să mă întorc tot cu ei și până acolo mă duce colegul meu Marius și tot el m-a și luat. Astăzi a venit ancheta socială și am rezolvat și la comisie o să meargă doar Amalia.

Eu acum merg greu, dar mă mișc prin cameră singur și până la baie în timpul zilei. Noaptea vine și mă ajută sora Elena să merg la baie și tot ea mă îngrijește toată ziua și îmi dă să mănânc, pentru că nu mai mănânc singur. În continuare nopțile sunt mai mult treaz și dorm un pic mai bine decât înainte, dar maxim 6 ore pe noapte. Probabil este somnul mai adânc, pentru că mă trezesc destul de bine, adică în general am putut să îmi folosesc puterile pe care le mai am. Cu ridicatul de pe scaun este la limită, adică pot să mă ridic, dar cu greu și cu atenție. Din pat mă pot ridica destul de rar și doar ziua, când sunt mai antrenat, adică o dată sau de două ori pe zi, în rest tot timpul doar cu ajutor. De la o vreme am simțit că îmi este greu să țin și capul drept, mai ales atunci când mă spăl pe față și stau aplecat, spre sfârșitul operațiunii dacă vreau să ridic capul îmi este greu. Mi se mai întâmplă și când stau cu capul aplecat spre telefon sau la rugăciune în biserică și vreau să îl ridic, îl simt greu. Și la gură, la vorbire, uneori simt că limba este grea și gușa parcă mă ține și nu vrea să se miște ca lumea și fac eforturi pentru a vorbi normal. Am avut de mai multe ori cârcei la umeri și chiar la abdominali, chiar dacă nu foarte des. Uneori am câte o respirație sacadată, așa ca atunci când ești după plâns, deși în rest respir normal. Dacă fac vreun efort mai mare, de exemplu dacă îmi fac de trei ori la rând cruce sau dacă citesc ceva mai mult la strană, am momente când rămân fără răsuflare și trebuie să iau o pauză ca să respir. Când stau culcat pe spate și mă relaxez și sunt aproape să adorm, simt așa că e ceva care acoperă ușor traheea, ca atunci când sforăi, probabil că se micșorează debitul de aer respirat. La mănăstire stau la etaj și am stat mai mult în cameră, pentru că în anumite zile nici nu s-a făcut slujbă, pentru că era plecat părintele, iar atunci când s-a făcut am coborât și sunt ajutat de două persoane, pentru că nu sunt balustrade și oricum sunt destul de slăbit în picioare.

Gândul meu este să reușesc să trec cu bine pe picioare aceste sărbători și, după aceea, mila Domnului. Probabil în acest ritm nu voi mai prinde Paștile.

Și în mijlocul tuturor acestor evenimente, din grabă era să uit să consemnez o minune. A doua zi după Sfântul Nicolae, de Sfânta Filofteia, m-am trezit pe la ora 10 și a venit sora să mă întrebe dacă sunt bine și am zis că mai stau în pat și m-am întors cu fața în sus și am intrat brusc într-o stare de pace deplină.

Gândul acela care fuge tot timpul nu mai era, era doar o stare de pace și liniște și bucurie, în care nici la corp nu eram prea atent, ci doar mă bucuram de starea aceea și îi mulțumeam lui Dumnezeu pentru ea. Am stat așa, în starea de pace și bucurie, vreo două ore fără să mă grăbesc la treburile zilnice și am căutat să o primesc în inimă și în trup, ca să mă pătrundă și să rămână în mine, poate chiar să mă vindece și sufletește de neliniște și trupește de boală. A venit fără să fac niciun efort și fără să caut asta. De obicei făceam o relaxare conștientă și ajungeam cel mult să îmi liniștesc puțin gândurile și să îmi relaxez corpul. Acum au fost două ore de bucurie nespusă și parcă aveam și așa, puțin, o lumină, deși eram cu ochii închiși. După acele momente absolut superbe și deosebite, am fost într-adevăr mai împăcat și mai liniștit și am reușit să mă deconectez mai mult de la grijile mele și de la alergătura gândurilor și să fac totul mai în tihnă, inclusiv rugăciunea. Așa o stare ca atunci nu am mai avut până acum. Nu mai voiam nimic, ci doar eram în pace și mă bucuram de ea. Cam așa cred că este pacea de la Dumnezeu pe care o cerem în rugăciuni la slujbe.

Slavă Domnului pentru toate!

14.12.2023

La analizele de sânge pe care le-am făcut în ziua când am fost la București am constatat cu surprindere cum creatinkinaza a scăzut de la 380 la 280, în condițiile în care limita de normalitate 200. Cred că este o veste bună și Mioara mi-a zis că asta ar putea însemna că s-a oprit degenerarea musculară. Inițial am fost rezervat în a mă bucura, dar apoi am trăit un pic și momentele de bucurie, dimineață după ce am văzut mesajul. După aceea mi-au venit gânduri cum să împărtășesc altora cum m-a miluit pe mine Dumnezeu și m-a făcut bine, dar am alungat aceste gânduri cu miros de slavă deșartă. Oricum, întâi să se dovedească pe deplin procesul de oprire și apoi mai vedem.

Astăzi m-am trezit mai târziu, după ora 12:00, pentru că a fost ceva zgomot dimineață, au făcut ceva reparații. După cele obișnuite, cu băut apă, spălat, luat anafură și mâncat niște fructe, am ascultat colindul “În coliba întunecată”, pe care îl văzusem acum câteva zile și mi-am adus aminte ce frumos e și când am ascultat am început să plâng și am trăit adânc cuvintele lui și starea pe care o descrie. Minune mare de la Dumnezeu! Și am simțit cât de mic sunt și de întunecat și cât de mare este dragostea lui Hristos pentru oameni, că deși suntem niște lepre, vine la noi și ne mângâie cu astfel de bucurii. El ne mângâie și noi Îl lăsăm să Se nască în peșteră. Și cu gândurile acestea și cu colindul am

plâns vreo oră fără să mă satur. A fost un plâns de bucurie și de înțelegere și de trăire a venirii lui Hristos, sau a harului peste mine.

Mare ești Doamne și minunate sunt lucrurile Tale și nici un cuvânt nu este de ajuns spre lauda minunilor Tale!

31.12.2023

Și iată că a venit sfârșitul anului decisiv, după cum spuneam la început de an.

A fost un an foarte greu din punct de vedere fizic și cu încercări repetate și profunde la nivel mental și spiritual. Cu toate încercările din cursul anului, puterile au slăbit constant. Pe de altă parte, din punct de vedere sufletească și al stării mele interioare de bine, a fost probabil cel mai bun an din viața mea. Am fost permanent vesel și în cea mai mare parte fără apăsare sufletească. Deși mi-au tot venit gânduri că o să cad, că o să ajung la pat cu pampers și altele de acest gen, le dădeam la o parte. La început mai greu și, pe măsură ce a trecut timpul, din ce în ce mai ușor; spre sfârșitul anului aproape că nu mai veneau. Scăderea constantă a puterii, indiferent de ceea ce făceam, m-a făcut ca în septembrie să iau decizia de a nu mai face alte încercări de tratament, dacă nici cele trei pe care le-am început atunci nu vor da roade. Am făcut acele terapii cu biorezonanță și noua metodă de acupunctură vreo lună și jumătate și am luat tratamentul cu CBD și vitamina D3 vreo trei luni. După perioada din preajma zilei mele de naștere, când a fost acea scădere bruscă a puterii, după o perioadă bună, am zis că nu mai are rost și la jumătatea lui octombrie am plecat spre Chirpăr la mănăstire și am luat decizia de a nu mai veni la București decât pentru dosarul de handicap, ceea ce am și făcut la sfârșitul lui noiembrie. Eram slăbit fizic și cu toate lucrurile așezate, inclusiv dosarul de handicap și cumpărat pampers, când am venit la noua mănăstire la Săsăuș, pe 2 decembrie. Lucrurile păreau clare și nu prea mai credeam în vreo posibilitate de tratament, ci doar în faptul că Dumnezeu poate oricând să facă o minune.

Și minunea oarecum s-a întâmplat, încât la vizita fulger de pe 11 decembrie la București pentru ancheta socială a zis Amalia să fac analize și a apărut acel indiciu cu scăderea dramatică a creatinkinazei. Apoi a venit acea dimineață cu pacea dumnezeiască și după aceea m-am simțit din ce în ce mai bine. Am prins ceva puteri și am început să mă pot ridica singur din pat, după ce am pus încă o saltea deasupra. Și a fost și vreme frumoasă și pe scurt au început să apară semne fizice pozitive în simțirea mea și în puteri. Așa că astăzi, în ultima zi a

anului, mă gândesc că degenerarea s-a oprit și am început deja procesul de recuperare și aceasta este starea mea mentală. Sunt conștient că este puțin hazardat să trag concluzia atât de repede, dar vreau doar să consemnez că așa simt și gândesc în acest moment, la sfârșit de an. Deocamdată nu am zis la nimeni, decât părintelui, și aștept până în luna martie pentru a valida ceea ce simt acum. Între timp o să fiu atent, pentru că încă puterile sunt totuși scăzute, mai ales în mâini, când nu mai pot să țin nici telefonul să îl bag în buzunar, dar și în picioare, pentru că urc și cobor cu dificultate scări și atunci când merg este o doză destul de mare de nesiguranță în echilibru. Am început ca atunci când fac mișcare pe prispă afară să am privirea îndreptată înaintea și nu în jos cum era până acum. Din acest motiv voi fi precaut în continuare, pentru că în caz de cădere sunt ca un sac și nu mă opresc. Am avut aceste experiențe cu căderi și e bine să țin seama de ele, că orice pas poate fi ultimul. În suflet am o bucurie și o pace adâncă și am început să am și spor un pic mai mult la rugăciune.

[...]

Au fost și doi colegi pe la mine, Marius de la Târgu Jiu și Alex; și a fost și Iuli, prietenul meu, cu Doinița și Adrian.

Întâmpin anul 2024 cu optimism și cu o stare interioară de bine și cu un început de reviriment în starea mea fizică.

Acum mă tratez cu liniște și rugăciune. Am depășit bine din punct de vedere fizic cele patru zile de sărbătoare din preajma Crăciunului, cu ceva mai puțin somn.

Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate câte mi-a dat și, orice va fi, Îi mulțumesc din suflet pentru tot ce simt, pot, sunt și voi fi. Ceea ce am este de domeniul trecutului și în curând se va rezuma strict la ce am în cameră la mănăstire.

Să ne dea Dumnezeu un an cu pocăință, smerenie, pace în suflet, nădejde și credință nestrămutată în Dumnezeu!

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele!

Amin!

31.01.2024

Înainte de sărbători aveam așa un gând cu oarecare teamă, despre faptul că sunt atâtea zile consecutive de sărbătoare și de Crăciun, și de Anul Nou, și apoi hramul de 2 ianuarie, de Sfântul Serafim de Sarov, și voi fi obosit și slăbit. Dumnezeu a avut însă grijă de mine și m-am simțit bine în toate zilele, chiar dacă nu am dormit suficient cât aș fi vrut, am fost destul de bine, în putere. Chiar și de 1 ianuarie, deși fusese slujbă până pe la 2 noaptea și dimineața a început tot la 9, am fost bine. Și apoi de hram am mâncat și eu mai multe bunătăți, făcând excepție de la regimul meu de mâncare destul de strict și am mâncat brânză, pâine, salată de boeuf cu pește, prăjituri și tort, și am dat Slavă lui Dumnezeu pentru toate bunătățile. Pe data de 3 am dormit bine și dimineață mă aștepta pe masă suc de portocale proaspăt stors și după ce am băut ceva apă, încă făceam exerciții de mișcare. Chiar la ultimul, când mă ridicam pe vârfuri și urma să termin și apoi să beau sucul, m-am dezechilibrat și m-am dus în față și am împins scaunul cu rotile până la masă în inerție și apoi am căzut pe el, și l-am făcut ca un fel de pârghie, astfel încât am răsturnat masa cu totul. Eu am căzut pe scaun fără absolut nicio lovitură, dar în cameră era ca după război, că au căzut toate de pe masă și s-au împrăștiat în cameră și mai ales în dreptul ușii. Sucul de portocale și uleiul din candelă s-au răsturnat pe perete. Inițial nu puteam să apăs pe sonerie, dar după câteva mișcări s-a mișcat ea singură și am apăsat și a venit sora Elena, care s-a speriat când a văzut că eram căzut printre scaun și o grămadă de lucruri care căzuseră de pe masă, deși îi spusese de mai multe ori și înainte să intre și după aceea că sunt bine și nu am nimic. A fost mai mare deranjul legat de curățenie, dar a fost totuși și o consecință în plan fizic, pentru că, probabil de la încordarea din momentul căzăturii, am început să merg mai greu și am avut nevoie de asistență mai mult decât până atunci. Ușor, ușor, mi-am revenit și apoi au venit încă trei zile de sărbătoare cu Boboteaza, Sfântul Ioan și duminică și apoi luni și marți m-am odihnit mai bine. Marți după amiază urma să vină Cristi cu câțiva colegi, pentru că aveau ședință de vânzări pe aproape. M-am odihnit un pic după amiază și când m-am trezit să merg la slujbă eram cam înțepenit. În grabă am pus niște ciorapi groși peste cei subțiri și nu stăteam prea bine în adidași. Sora Elena m-a dus până la ușa dinaintea scărilor și s-a dus un pic mai în față la balcon în biserică să vadă cine ne ajută să coborâm. Eu la un moment dat nu am mai putut să stau drept și m-am dus pe spate și am căzut întâi în fund și apoi pe

spate și mi s-a stins lumina, adică nu am mai știut ce se întâmplă. A venit un domn mai vânos și m-a ridicat împreună cu sora și m-a pus pe căruciorul cu roțile și am stat la slujbă la balcon. Între timp au venit colegii și am ales să stau la slujbă până la sfârșit și ca să îmi mai revin și au stat și ei și apoi au venit și m-au ajutat să cobor și am mers împreună în trapeză. Era cam tot departamentul de vânzări, adică vreo 20 de oameni sau mai mult și m-au îmbrățișat și am stat de vorbă vreo oră. Încă de când mergeam cu căruciorul spre balcon la slujbă mi-a revenit conștiința și am fost prezent în rest tot timpul, dar sunt câteva minute de care nu prea îmi aduc aminte. Și după aceea încă vreo 10 minute am fost confuz și nu știam prea bine ce zi e. Din nou am început un urcuș, pentru că picioarele îmi erau înțepenite și slăbite, probabil tot așa de la ceva adrenalină care se secretă în momentul căzăturii, sau nu știu de ce după căzături sunt slăbit semnificativ. Nu știam dacă îmi mai revin sau nu, dar am dat la o parte gândurile că s-a terminat cu mișcarea liberă și am pus nădejdea în Domnul și după vreo săptămână am început ușor să merg singur și am avut din nou zile bune. Am început din nou să merg și singur, atât noaptea la baie, cât și plimbarea de după amiază de 30 de minute, uneori chiar o oră pe care o fac zilnic. Am mai avut vizite în fiecare săptămână cu câte o persoană, două.

Într-o noapte am avut un vifor de gânduri și amintiri de desfrânare și m-am împotrivit și m-am luptat cu ele și am cerut ajutor de la Dumnezeu și Maica Domnului să nu mă lase. După aceea m-am liniștit și am avut din ce în ce mai puține astfel de gânduri și lupte, semn că diavolul este cel care ne îndeamnă.

Fiecare zi trece firesc și gândurile despre ce va fi apar mai rar și se sting tot mai ușor. În felul acesta evit scenariile despre sfârșitul meu și mă pot concentra ceva mai bine pe clipa de acum și să mă bucur de fiecare zi.

Într-o seară am avut o simțire de bine și simțeam că mă voi vindeca și am dat Slavă lui Dumnezeu pentru toate și mai ales pentru că aveam atunci o stare de bucurie, chiar dacă nu știu ce va fi până la final. Am lăsat să fie și să simt din plin acea stare de bucurie și de entuziasm și de fericire și de recunoștință față de Dumnezeu. Am simțit așa cu tot cugetul că este un semn că mă voi face bine. După aceea am avut din nou și zile mai slabe sau momente și nu am mai avut aceeași stare de bucurie și de putere cum aveam atunci. Cu picioarele fac mișcare zilnic, dar mâinile parcă au slăbit încă un pic, că uneori mi-e greu să îmi dau jos pantalonii să fac pipi și îmi e din ce în ce mai greu să îmi trag chiloții, [...]. Am avut câteva zile în care și spălatul pe dinți a fost o mare provocare și nu prea puteam să duc periuța la gură. În fiecare zi îmi e greu să o duc cu 2 mâini, dar în acele zile nu am putut. Am mai avut momente în care nu puteam să stau în picioare, că mă duceam de spate și am observat că este o

problemă constantă și că îmi e mai ușor să merg decât să stau în picioare atunci când sunt slăbit. E ceva de la mușchii de la picioare, care mă împiedică să mă țin și mă duc pe călcâie pe spate, dar acum știu și sunt atent și în general mă așez cu spatele la un perete sau ceva de sprijin. Rar am mai băut apă cu sticla, pentru că îmi e foarte greu să o ridic la gură și de vreo săptămână două am cam renunțat să fac asta în picioare. Am mai băut când am stat pe scaun, dar rar și cu mare dificultate. Chiar și atunci când mă simt bine și merg singur, totuși există un grad mare de nesiguranță în echilibru și în pași, astfel încât rămâne valabil că orice pas poate fi ultimul.

[...]

Dar în felul acesta mi-am dat seama că eu sunt cel mai mare împotrivor față de tot ce mă înconjoară, că tot timpul aș schimba ceva și nu reușesc să accept așa cum este omul, binefăcătorul meu, o situație, sau un lucru, ce să mai zic de alții. Mă lupt în fiecare zi cu această stare interioară și în ultima vreme a fost mai bine și am reușit să accept mai ușor și mai deplin totul cu ajutorul lui Dumnezeu, care vede că mă străduiesc și că vreau sincer să reușesc. Fără ajutorul Lui mă zbat ca peștele pe uscat. M-am mai străduit și pentru rugăciunea „Doamne Iisuse” și am reușit uneori să am și mintea limpede și să mă relaxez chiar foarte profund o dată, alteori o zic chiar dacă în mintea mea se bezmeticesc o grămadă de gânduri, zic în continuare de acolo, de sub ele. Am avut zile liniștite și cu tihnă, fără dorința sau nevoia de a face ceva anume. Am început să am acest gen de abordare în fiecare zi și o stare de bine continuă și să mă bucur de soare, de ploaie, de fiecare moment de rugăciune și de fiecare zi și să nu mă mai gândesc atât de mult la ce va fi.

De multă vreme, poate doi ani sau mai mult, mi-am dat seama că singura sursă de neliniște și durere este în sufletul meu, datorită egoismului și a faptului că pun voia mea peste realitatea din jur și implicit peste voia lui Dumnezeu. Și de acolo vine toată suferința omului, din această împotrivire. În ultima vreme am înlăturat cam toate grijile exterioare și am fost cumva față în față cu această neputință a mea, cum a fost David cu Goliat. Lupta este inegală, pentru că pornirile interioare cu greu pot fi biruite, sau chiar imposibil fără ajutorul lui Dumnezeu. Așa că acum sunt în etapa în care cer ajutorul lui Dumnezeu și îmi recunosc neputința în fața acestor porniri ale mele care vin din adânc. Atunci când ele îmi provoacă suferință pe moment sau mă îndeamnă să mă enervez, știu că este din mine și nu din exterior și mă smeresc în fața lui Dumnezeu și Îi cer ajutorul. Atunci nu mă mai îndrept așa de mult împotriva aproapelui și reușesc să înlătur mai repede gândurile de împotrivire și de condamnare a celorlalți, ceea ce este un mare pas înainte în războiul nevăzut.

[...]

Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate și Îi mulțumesc pentru această simțire și stare de bine care nu este prin puterea mea. Vom vedea ce va fi, însă am siguranța că Dumnezeu rânduiește doar ceea ce este de folos spre mântuire. Așa să ne fie tuturor!

29.02.2024

A fost o lună oarecum stabilă din punct de vedere fizic. În general am mers singur prin cameră și la plimbarea de pe balcon. Au fost și zile de slăbiciune în care, spre exemplu, noaptea nu am mers singur la baie și am avut nevoie de ajutor și cred că de vreo două ori și la plimbare am mers însoțit. La plimbare am observat că după vreo 30-40 de minute, chiar dacă la început mă simt bine, mi se cam termină puterile și ridic picioarele ceva mai greu. Și atunci, după vreo 45 de minute, când văd că se îngroașă gluma, am ales să mă opresc și eventual mai stau afară la aer curat, dar nu mai merg, ca să nu risc să mă împiedic. Singura operațiune de spălat pe care o mai făceam singur este spălatul pe dinți, unde ajung din ce în ce mai greu, că nu prea mai pot să țin mâna ridicată la gură până reușesc să perii pe toate părțile și atunci ajung să dau doar de două trei ori în unele locuri și cu mare efort. Pe mâini mă spală acum doar sora Elena. Am făcut aproape în fiecare zi în continuare exercițiile de kineto și cele cu laser. De vreo două luni a început să se simtă oboseală și în mușchii care susțin capul la gât și a devenit din ce în ce mai accentuată, mai ales după oarece efort. Chiar și la plimbare au fost câteva dăți când a trebuit să mă opresc, pentru că nu mai puteam să ridic capul și să-l țin sus și se simte mai ales dacă stau la telefon cu capul plecat, dar și în alte momente. Aproape zilnic ajung la un punct când nu îl mai pot ține sus decât cu greu și atunci trebuie să stau un pic pe scaun sau la orizontală. Au apărut și cârcei la mușchii de la gât, uneori, când fac efort. Sculatul de pe WC este o provocare de fiecare dată și au fost vreo două ocazii în care am avut emoții, că abia reușeam să mă țin pe picioare ca să mă ridic până la capăt. Odată am fost foarte obosit și a venit doamna să mă ajute să mă ridic, Slavă Domnului că aveam un tricou ceva mai lung în ziua aceea. Pe 21 februarie am fost la Târgu Mureș să încerc niște sedințe de recuperare, despre care eu credeam că vor fi de kineto și de fizioterapie, că așa zicea doamna de la recepție. Dar până la urmă am făcut o sedință de oxigen hiperbar și niște analize de Borrelia și deși plecasem cu gândul că voi sta acolo câteva zile și aveam și bagaj, în cele din urmă ne-am întors seara și a fost mult mai bine așa, căci nu îmi doream să stau plecat. A

doua zi au lucrat muncitorii de dimineată și nu prea am dormit bine și a treia zi am fost să fac analize de sânge și a trebuit să mă trezesc la 9 și, neavând somn suficient în aceste trei zile, am fost cam praf cu puterile și am avut permanent nevoie de ajutor. În sâmbăta de după și duminică și până miercuri am fost mai bine cu puterile și oarecum normal și am mers singur și m-am și plimbat și am fost și la slujbe. Dar astăzi, probabil și după o noapte cu ceva mai puțin somn, am căzut iarăși fizic și iarăși am avut nevoie de ajutor. Interesant este că am făcut analize și creatinkinaza este în limite normale și poate asta este o rază de speranță, deși simt că acum puterile încă se scurg, doar că mult mai încet ca înainte. O problemă care recent a devenit mai pregnantă este cea legată de frecvența scaunului, care a devenit constant la două zile, dar a început să crească pe trei și chiar patru zile. Se pare că ar fi problema de la mușchii intestinului, care nu mai ajută la tranzit așa cum trebuie și nu ar fi o problemă de digestie sau altceva, așa că o să continui să beau sucuri și să mănânc mâncare care să ajute la tranzit.

[...]

Cel mai important pas înainte din această perioadă este cel duhovnicesc, pentru că am ascultat un cuvânt scurt despre definiția patimii, ca fiind acele lucruri care ne stăpânesc ele pe noi și nu noi pe ele. Și mergând pe acest fir mi-am dat seama că sunt câteva din lucrurile pe care le tot spovedesc care nu sunt doar păcate, ci sunt chiar astfel de patimi. La mine pe primul loc este mândria, care se manifestă de multe ori sub forma nedreptății, că mi se pare ceva nedrept și atunci ideea aceea îmi sfredelește mintea și nu o lasă să se odihnească sau să se roage. Am sesiuni de câte jumătate de oră până la două ore în care mă tot cert în minte ca prostul cu situația sau persoana respectivă. Alteori se manifestă mândria ca un impuls irezistibil că îmi este foarte clar ce trebuie făcut și cum și de ce alții nu înțeleg să facă așa cum le spun eu. Grea patima mândria și îmi dau seama și simt pe propria piele cum îți poți face viața un iad singur când crezi că ai dreptate. După câteva reprize de luptă cu astfel de gânduri și conștientizarea patimii, am făcut rugăciune la Dumnezeu să mă ierte și să mă izbăvească Maica Domnului și am reușit să scap din ghearele ideii respective și să am o viață normală ca să zic așa. Dar am avut ocazia să înțeleg de ce iadul vor fi propriile noastre patimi, care ne vor chinui dacă nu ne izbăvește Domnul Hristos și dacă nu ne pocăim și nu le mărturisim. O altă astfel de patimă este neliniștea mentală, care mă îndeamnă să fug din momentul de acum și de aici orice încerc să fac, fug de la rugăciune sau de la o idee pe care pornesc și sar la alta și apoi la alta și tot așa și asta mă stăpânește ea pe mine și nu reușesc să o stăpânesc eu pe ea. Mai sunt probabil și altele, care poate nu au aceeași

putere, dar mă mai încercă din când în când. Una de care am scăpat, cred eu, este și gândul desfrânării, care mă mai încerca în trecut cu oarecare putere. Cu rugăciune și după trei luni aici la mănăstire, pe acesta l-a biruit Hristos în mine. Și am reușit în ultima vreme să mai scap și din ghearele mândriei și ale neliniștii și chiar dacă nu pot spune că le domin sau le controlez, am reușit să scap ceva mai ușor la ultimele bătălii cu gândurile, cu ajutorul lui Dumnezeu și al Maicii Domnului.

Consider că dacă reușesc să rezolv cu ajutor de Sus și patimile care mă domină, o să am o liniște sufletească aproape deplină, în sensul că nu vor mai fi lucruri care să mă tulbure și să mă chinuie în mod deosebit. Slavă Domnului, chiar și în momentele grele din punct de vedere fizic, stau bine sufletește și ca mentalitate și acesta îl consider un ajutor extraordinar de la Maica Domnului, pentru astfel de încercare și în orice încercare de fapt.

[...]

Mă bucur sincer de fiecare zi și chiar dacă nu fac lucruri deosebite și am un program oarecum constant, nu simt nevoia de altceva. Îmi vine în mod natural să zâmbesc și să glumesc și să Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate și în mod particular în acele momente când am o reușită sau când văd o minune.

Îmi dau seama ce minune mare a făcut Maica Domnului cu sora Elena, care mă ajută cu atenție și grijă în fiecare zi și noapte, de la faptul că mă spală pe față, pe ochi, pe picioare, sau că îmi dă de mâncare și mă îmbracă și îmi dă să beau apă și gătește și face tot posibilul ca să mă mulțumească. Mare dar să ai așa ceva la nevoie!

Slavă Domnului pentru toate!

01.04.2024

A început Postul Paștilor și prin darul lui Dumnezeu am redeschis cartea "Postul Mare. Pași spre Înviere", pe care o începusem anul trecut, dar nu am continuat-o, pentru că am găsit o idee foarte faină, că cel mai mare păcat al nostru este că nu trăim ca și cum Hristos a înviat și atunci am vrut să îmi rămână această idee și nu am continuat să citesc. Am continuat anul acesta și a fost foarte potrivit pentru mine, întrucât m-a motivat să mă trezesc din lenea duhovnicească și să mă preocup mai serios de pocăință, având în vedere că este probabil ultimul post și ultima șansă de pocăință pentru mine. Făceam eu ceva rugăciuni de iertare, dar fără o sânguință deosebită, ca și cum altcineva se apropie de judecata lui Hristos și nu eu. După citirea cărții, înainte să înceapă

postul, am suflecat mânecile și m-am pus mai serios pe rugăciune și am lucrat mai mult la părerea de rău pentru păcate și am folosit un pic mai mult din timpul meu strigând la Hristos în rugăciune „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, așa, ca și cum chiar aş vrea să mă audă. Ce poate fi mai important înainte de moarte decât pocăința? La mine e ceva mai clar că se apropie momentul adevărului, dar ce or face cei care nu știu că se apropie... foarte mult m-a inspirat și m-a ajutat cartea respectivă, a fost așa, după nevoia sufletului meu și m-am bucurat foarte mult citind și regăsind idei foarte profunde și foarte faine cu care am rezonat extraordinar de bine și care am căutat să mi le întipăresc în inimă. Cartea a fost de departe evenimentul lunii pentru mine din punct de vedere sufletească. Cu ocazia aceasta mi-am propus și eu ceva ca obiectiv pentru post și anume să mă lupt mai puternic cu patima judecății aproapelui și am avut mai multă râvnă în acest sens. Și pot să spun că, după niște lupte mai intense cu gândurile, am înaintat un pic și am reușit să izolez mai repede când vine gândul de judecată și să îl dau deoparte, să nu vorbesc cu el și chiar și să judec mai rar, Slavă Domnului.

Din punct de vedere trupesc, evenimentul lunii a fost probabil o cură de sare amară de o săptămână, sau mai bine zis cinci zile, înainte de începutul postului și în primele două zile de post, pentru curățirea intestinelor. Pentru că făceam treaba mare foarte greu, chiar și la 3-4 zile și m-am gândit că s-au strâns cam multe toxine și să fac o curățire. Cred că a fost benefică, pentru că înainte făceam destul de greu și era destul de tare, iar acum fac ceva mai ușor, chiar dacă nu la fel de cum ar trebui, ci doar la două zile uneori, dar măcar nu mă mai screm așa de tare. Probabil va ajuta, pentru că tranzitul este dificil datorită unui peristaltism care se face tot mai simțit, o oboseală a mușchilor intestinului și nu mai împing scaunul și necesită diferite metode ajutătoare. Cura nu a fost evenimentul lunii în sine, ci mai ales pentru faptul că m-a slăbit și am pierdut din puteri, oarecum mai repede decât până acum. După aceea am luat și eu răceala pe care au avut-o toți cei de aici, sau poate a fost covid, în orice caz a mai venit încă un episod de tăiere a puterilor și acum la sfârșitul lunii rar mă mai ridic singur din pat și mai rar mă duc singur la veceu noaptea, iar în ultimele zile aş spune că aproape deloc. Am avut la un moment dat o nevoie mai stringentă și am încercat să merg singur, dar nu am reușit și am intrat puțin în panică și am sunat, dar până a venit sora să mă ajute am făcut pe mine și de atunci nu mai fac fapte eroice și sun și aștept ajutorul. Fiind niște zile de post ceva mai aspre miercurea și vinerea și o perioadă de slăbiciune, nu prea am mai făcut nici plimbarea zilnică decât la 2-3 zile și atunci însoțit, iar singur ceva mai rar, poate o dată pe săptămână. În orice caz mersul este clar mai afectat și

mai firav, numai Dumnezeu știe dacă o să reușesc să nu cad și pentru cât timp. Mâinile de asemenea s-au tăiat destul de brusc și nu prea mai reușesc să fac nici cruce și foarte greu mai ajung să mă spăl pe dinți și dau cu periuța doar o dată sau de două ori, mai mult ca atitudine de a nu renunța, decât ca act de igienă propriu zis. Dacă Dumnezeu nu va interveni să schimbe cursul lucrurilor, probabil mai am câteva luni, în orice caz sper să fiu pe picioare până după Sfintele Paști și apoi mila Domnului în toate, că nu mai trag de mine, că nu prea mai am putere. Am început să mă relaxez un pic mai mult cu mâncarea, în sensul că am mâncat mai mult gătit și nu am mai ținut așa de morțiș să îmi facă salată în fiecare zi și am mai mâncat și pâine mai multă.

[...]

În rest, zilele curg una după alta și deși atacurile vrăjmașului au început să fie mai dese prin gânduri, despre faptul că o să ajung cu pampers, că nu o să mai pot să merg, că se apropie sfârșitul și așa mai departe, am reușit să mă țin deasupra lor și să nu vorbesc prea mult cu ele. Și le las să treacă și îmi văd de treaba mea, cu nădejde în Domnul, că El știe cel mai bine ce îmi este de folos și rânduiește toate așa cum se cuvine. Sunt calm și liniștit și aș putea spune chiar și fericit și mă bucur de fiecare copac care a înflorit, sau de soare, sau de fiecare pas pe care îl fac cu bine, sau de fiecare dată când reușesc să mă ridic singur de pe veceu și de bunătățile cu care mă satur în fiecare zi și pentru care Îi mulțumesc lui Dumnezeu.

Cel mai mare ajutor este sora Elena, trimis de Dumnezeu ca un om perfect pentru ce am eu nevoie. Patimile mele mă fac să cârtesc la slăbiciunile ei și mă împotrivesc cât pot de mult acestor gânduri, pentru că îmi dau seama că răbdarea ei și smerenia ei și chiar modul vesel de a fi și simplitatea ei și credința în Dumnezeu și jertfa pe care o face pentru mine sunt ca un munte pe lângă câteva pietricele față de slăbiciunile pe care le are și ea, ca și mine și ca orice alt om. Domnul să îi răsplătească acum și în veci grija pe care mi-o poartă, ei și la tot neamul!

Am vrut să țin post și să nu mănânc bunătăți și să nu cer nimic anume de mâncare. Un mic efort care să conteze măcar ca atitudine în fața lui Dumnezeu. În unele zile am reușit, în altele am mâncat mai mult, până eram plin ca un porcușor sau am mai gustat din bunătăți făcute de maici sau de la parastase, mai ales duminica și am băut și câte un păhărel de vin.

Simt o mare recunoștință în fața lui Dumnezeu pentru toate câte mi-a dat și în special pentru șansa unică și enormă de a trăi după accidentul din 2007, de a înțelege mult mai multe lucruri și de a mă apropia de Dumnezeu mai mult și

de a mă pocăi și afirm cu tărie că mare dar de la Dumnezeu am primit. Boala aceasta este nimica toată față de câte daruri am primit și câte păcate am făcut. Dumnezeu a dat, Dumnezeu a luat, fie numele Domnului binecuvântat!

Să ne vedem cu bine în rai, că nu se știe nici dacă, nici când voi mai reuși să scriu. Doamne ajută!

08.05.2024

Cu mila Domnului, am ajuns cu bine la Sfintele Paști și la Învierea Mântuitorului și am fost la slujbă pe picioare!

A fost o perioadă destul de obositoare și cu o scădere pe plan fizic destul de evidentă, astfel încât la un moment dat chiar aveam oarece emoții gândindu-mă dacă voi ajunge să fiu încă pe picioare de Sfintele Paști. De la un moment dat nu am mai reușit să mă ridic singur de pe pat și nici să mai merg singur la baie și această stare de lucruri a rămas. Și capul a început să cadă după o plimbare de 15-20 de minute maxim și picioarele să obosească, astfel încât rar am reușit să mă plimb mai mult de 10-15 minute. Cu mila Domnului, încă reușesc să întrebuițez telefonul, deși abia mișc degetele. Am avut zile la rând în care nu reușeam nici să mă ridic din pat în fund la marginea patului, sau să îmi ridic picioarele de jos până în pat, dar apoi am reușit cu oarece efort să fac asta, chiar dacă uneori din mai multe încercări. Am avut destule momente în care nu reușeam să manevrez pantalonii ca să pot urina și am avut nevoie de ajutor, dar Slavă Domnului că mi-am mai revenit și acum reușesc de obicei. De pe veceu nu mă mai ridic singur și am găsit o metodă ca să mă ajute sora Elena și să nu îmi afecteze spatele [...]. Mă ajută și să mă las pe colac, pentru că acum vreo trei săptămâni, când încă mă lăsam singur, am căzut mai tare pe colac și l-am spart. Două provocări majore în această perioadă și care au și grăbit deteriorarea puterilor sunt lipsa de somn, care se manifestă în cel puțin două nopți din trei, în care dorm patru-cinci ore și abia în a treia dorm ceva mai bine. Dar am avut și nopți aproape albe, cum a fost cea dinainte de Florii, când abia am ațipit o oră pe la 7 dimineața până pe la 8, dar Slavă Domnului, tot am avut putere să duc ziua cu bine. A doua mare provocare este cu scaunul, care în general a fost cam la două zile, dar cel puțin o dată pe săptămână a fost chiar la 3-4 zile. Atunci când este așa mă simt amețit și tulburat și posibil ca și lipsa de somn să aibă legătură cu faptul că nu se elimină bine toxinele. Deseori noaptea am o senzație de arșiță în partea de sus a corpului, o căldură uscată

care îmi provoacă sete și care posibil să aibă legătură cu scaunul rar sau chiar cu boala, pentru că a fost descrisă și de ultimul doctor la acupunctură. Și am început să o conștientizez încă de astă toamnă, doar că atunci era mai firavă, iar acum se manifestă o dată la două nopți sau cam așa, oricum destul de des și mult mai puternic. Una peste alta încă stau la limita puterilor cu activitățile esențiale de mișcat, în pat, mers la veceu și ridicat în fund și chiar și de pe pat cu puțin ajutor. Sunt tare bucuros că am reușit să fiu la slujba de Înviere pe picioare, așa cum mi-am dorit și de acum nu mai am dorințe în fața Domnului legat de puterile mele, facă-se voia Lui.

Bomboana de pe colivă este o slăbiciune care a apărut în fundul gâtului în Vinerea Mare seara și care de atunci nu a mai dispărut. Ocazional mai aveam probleme de înghițit când aveam gura uscată sau capul pe spate, dar de acum se pare că este o prezență constantă și încă nu este de natură să mă împiedice să mănânc sau să beau, dar este un semn despre ce urmează în etapa următoare. Mila Domnului în toate.

În contextul puterilor slabe mintea mi s-a tot frământat că mai am câteva luni și tot îmi aducea în față această perspectivă și făceam calcule ce să fac și cum să fac vizavi de ce urmează și mă trezeam stând de vorbă cu astfel de gânduri. Astea cred că vin de la vrăjmașul și de la fricile mele, care sunt în adâncul inimii și care mă fac deseori să intru oarecum în panică, în sensul de nerăbdare. Dacă de exemplu am sunat la sonerie și nu vine sora, mă tem că o să fac pe mine, sau în pat, sau dacă trece timpul când trebuia să beau apă, sau să mănânc, la fel devin cam neliniștit și încep să judec și să mă gândesc cum de nu își dă seama. Acum îmi este clar că toate astea sunt ispite, care m-au făcut să fiu nemulțumit și nerecunoscător față de toate bunătățile primite și toată grija cu care sunt înconjurat și deși am mulțumit din gură sau din gând și la rugăciune, când vine momentul și nu se întâmplă ce vreau eu devin anxios și judecător. Uneori chiar comentez cu voce tare, deși mi-a fost clar de atâtea ori cât de mult m-a ajutat Dumnezeu cu Maica Domnului să se întâmple lucrurile așa cum este mai bine și de câte ori am aflat după aceea că erau și alte lucruri de făcut, în mod firesc. Dar eu, dacă mă gândesc doar la nevoia mea, în egoismul meu, nu mă mai gândesc la nevoile altora. Și în Postul acesta am decis să lupt cu această patimă a egoismului și a judecății și a nemulțumirii și a mândriei și a ideii că eu am dreptate și că de ce alții nu înțeleg și nu fac așa cum mă gândesc eu. Deși m-am lepădat de multe foarte multe griji lumești și lucruri materiale, a mai rămas acest bastion al patimilor, al voii proprii și al părerii de sine, care încă mai caută să stăpânească peste lucruri, întâmplări și să facă ordine în jurul lui. Am făgăduit să mă lupt cu acest balaur care mă

chinuie și îmi torturează mintea și sufletul și am cerut ajutor de la Maica Domnului și de la Dumnezeu de fiecare dată când observ că vin astfel de gânduri și le-am dat la o parte și am încetat să mai dezvolt ideile respective. Uneori am reușit mai bine, alteori deloc, dar cel puțin m-am luptat după puterile mele și simt că am făcut ceva progrese. Asta a fost de departe activitatea intelectuală cea mai intensă în acest post și cât am putut am mai făcut și rugăciune, pentru că probabil este ultima mea șansă de a mai curăța ceva serios înainte de întâlnirea cu Hristos.

De Înviere am fost foarte obosit și abia am stat la slujbă și deși voiam să stau în picioare, m-am așezat totuși mai mult de o oră sprijinit de un calorifer. Mintea îmi cam zbura de la slujbă la trupul meu, în care erau tot felul de senzații și nu pot să spun că am avut liniște și pace, ba chiar dimpotrivă, am avut aproape tot timpul o luptă în gând pentru a ține atenția cât de cât la înălțimea momentului. Noaptea de Înviere și următoarele două abia dacă am dormit vreo patru ore în fiecare, așa că zilele de praznic le-am petrecut destul de sleit de puteri. Doar luni am avut o zi în care chiar dacă nu am dormit am fost ceva mai limpede la minte și am simțit mai multă bucurie în participarea la slujbe.

Am avut și bucuria de a vorbi puțin cu Matei, de la care am avut vreo două vești bune, că a făcut ouă roșii și au făcut împreună cu alți români o masă de Paști și că s-a ocupat și el de organizare ceea ce m-a bucurat mult. Cu Ștefan nu am reușit să vorbesc decât foarte puțin, fiind concentrat pe calculator. În schimb am vorbit cu Amalia cred că o oră și jumătate, chiar duminică după amiază [...]

După nemulțumirea mea cronică și comentariile mai ales în gând la adresa sorei Elena, aceasta a avut o criză de spate cu dureri. Și câteva zile înainte de Florii și chiar și puțin după am văzut și eu cum este fără ea și cât de greu am obținut ajutor pentru lucrurile care până atunci erau firești, pentru că maica era foarte aglomerată și altcineva nu prea avea cine. Și cred că a rânduit Dumnezeu așa ca să pot să înțeleg și să apreciez la adevărata valoare ajutorul pe care în mod absolut minunat mi-l dă prin sora Elena și grija frățească cu care mă ajută. Așa că am avut câteva zile de pocăință mai intensă pentru starea mea de nemulțumire și m-am rugat să nu o pedepsească pe ea cu dureri pentru ca să pricep eu și mi-am cerut iertare pentru nerecunoștința mea bunului Dumnezeu.

Am avut și bucuria de a vedea copacii din pădure înfloriți, pentru că această specie care crește pe aici și care se numește mălin are flori și nu am mai văzut pădurea cu copaci cu flori până acum. Miroseau frumos și era un parfum plăcut în aer și mi-a adus și mie sora Elena în cameră câteva rămurile, care au mirosit

cred că o săptămână și mi-au adus bucurie. Am avut și alte bucurii legate de starea mea interioară în câteva momente, când am stat la relaxare către prânz, după ce m-am trezit din somn și am reușit să am o liniște sufletească ceva mai profundă, sau când am avut o trăire mai bună în timpul slujbei sau la rugăciune. Mă gândeam că, deși mulți oameni ar vrea să fie din nou tineri, eu nu aș mai vrea, pentru că am starea de conștiință de acum și de apropiere atât cât este posibil de Dumnezeu și de înțelegere a importanței Lui în viața mea și a noastră. Nu aș mai vrea să fiu departe de El nici dacă asta ar însemna să fiu din nou sănătos, nu mai vorbesc să fiu și tânăr, când nu ai mintea coapta și nu vrei să asculți și nu ai experiență, dar te crezi atotștiutor. Nu este povestea cu vulpea și strugurii acri, ci este conștiința faptului că viața aceasta este despre a-L descoperi pe Dumnezeu și a te apropia de El pentru nădejdea vieții cele veșnice. Este o miză enormă și nu se poate compara cu nimic de pe acest pământ, unde toate sunt trecătoare și azi le ai și mâine nu le mai ai. Mă uitam la mine în cameră, care este destul de aerisită și cu puține lucruri la vedere și chiar și în dulap aproape că bate vântul și totuși în afară de mâncare și de noțiunea de bucătărie și de baie am tot ce este necesar pentru un trai plăcut și îndestulat. Și mi se pare că toți oamenii care caută să strângă și să facă și să adune se zbuciumă și consumă efort atât de inutil și nu își dau seama. Deși așa eram și eu acum câțiva ani, în acest moment îmi dau seama cât de aberant este acest tip de comportament, dar nu ai cum să înțelegi asta fără să priceapă inima, să primești o rază de lumină de la Dumnezeu cumva. Am vorbit cu două verișoare, care tot trăgeau de niște teren sau de o casă, vezi Doamne să lase copiilor, și le-am întrebat dacă acei copii măcar mătură curtea pe care o au și dacă au grijă de ea la 30 și ceva de ani și mi-au zis că nu. Și nu știu cât de mult, dar măcar puțin sper ca ideea aceasta să fi pătruns în inima lor și să își dea seama că toate grijile astea nu ne ajută când ajungem în fața lui Dumnezeu și este mai bine să adunăm comoara în cer, cumva prin milostenie către săraci și Biserica.

Am avut momente în acest post când, pe fondul senzației de sete sau de foame, mi-am mobilizat mai bine puterile pentru a striga către Dumnezeu pentru mântuire, iertarea păcatelor. Dar ca o noutate am avut și momente în care mi-am dat seama că puterile mele de a dori, a pofti, râvna, toate trebuie îndreptate către Dumnezeu și folosite pentru a înainta către El. Că de fapt acesta este rostul pentru care le avem, doar că noi de mult le-am îndreptat către cele de pe pământ. Și eu am avut ocazia să le întorc spre rostul lor inițial și să simt dorire după Dumnezeu, Care este singurul care ne poate sătura vreodată, nu doar mâncarea și băutura. Am fost inspirat de cartea pe care am citit-o, cu pașii spre Înviere și Postul Mare și mi-am dat seama că așa este, că orice am face pe

pământ, nu ne putem sătura de fapt. Și îmi dau seama de asta atunci când sunt aproape plin cu mâncare și pofta mea tot mai vrea să bage ceva în gură și nu mă satur niciodată dacă las frâul liber poftelor. Și în felul acesta am avut ocazia de a simți dorirea sufletului după Dumnezeu ceva mai puternică în câteva momente și să îmi dau seama că aceasta este de fapt ce poate sătura sufletul și omul. Când am reușit să simt asta, nu mai conta setea și foamea și aveam chiar o bucurie și iată cum o aparentă neplăcere se poate transforma într-o soluție și într-o bucurie care nu se ia de la tine. Și probabil ceva similar au trăit și Sfinții închisorilor și alți mucenici, care, având lipsuri materiale și chiar chinuri, au reușit să transforme energia care se manifestă în astfel de momente în dorința după Dumnezeu și astfel în bucurie și putere. Sunt departe de astfel de trăiri, dar pot spune că acel puțin pe care l-am simțit în câteva momente mi-a dat ocazia să înțeleg că există acest mecanism și poate pe viitor să îl pot folosi mai bine, cu mila Domnului.

Deja Învierea Domnului a trecut și acum ne bucurăm de mâncare cu măsură și cu gust, dar sper totuși să mai am ocazia de a îndrepta puterile mele către Dumnezeu și de a mai simți bucuria de a dori după întâlnirea cu El și aș îndrăzni să zic, chiar și de a simți puțină dragoste pentru El.

Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate și îmi doresc ca revelația pe care am avut-o ieri, cu privire la faptul că încă sunt înverșunat și blocat în părerea de sine, să fie de folos. Și apoi am avut momente de liniște în care observam mecanismele care se derulează în mintea și creierul meu. Nădăjduiesc să mă detașez de aceste capcane și să las Slava lui Dumnezeu, care este în toți și în toate, să înece și să acopere voia mea, mândria mea, egoismul meu și părerea de sine, așa cum șterge valul urmele de pe nisipul de la marginea mării.

Nu mai fac planuri pentru ce va fi și dacă voi mai avea ocazia, voi mai adăuga idei în acest jurnal, iar dacă nu, mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate câte am putut face prin darul Lui.

Hristos a înviat!

Fie Domnul lăudat și să avem parte de El în veac!

03.06. 2024

Slavă Domnului, a mai trecut o lună cu bine, căci încă sunt pe picioare. Adică dacă mă ajută cineva merg singur și fac un pic de plimbare și pot să merg la baie. Mare lucru și o binecuvântare că încă o lună am de la Dumnezeu să pot să fac lucruri.

Puterile au mai slăbit evident și la picioare, am început să dau rateuri când mă ridic de pe scaunul cu roțile, că acolo mă sprijineam în brațe și reușeam mai ușor, dar acum este strădanie mare și în cel puțin jumătate din cazuri la limită, dacă nu chiar prima oară un eșec și abia a doua sau a treia oară mă ridic. Și mâinile au mai slăbit; înainte reușeam să le ridic singur pe brațele de la scaun, dar acum foarte rar reușesc și de multe ori este un efort extraordinar să ridic mâna de pe pat și să o pun pe picior. Slăbiciunea aceea în fundul gâtului, care se simte la respirat mai ales, dar și atunci când înghit în sec, a devenit aproape permanentă încât rar nu o simt. În noaptea dinaintea sărbătorii de Sfinții Împărați Constantin și Elena și în ziua aceea am avut o slăbiciune foarte accentuată în tot corpul și atunci în noaptea aceea am avut și dificultăți de respirație, în sensul că nu prea aveam aer suficient în anumite momente. Astfel de zile sau de momente sunt ca o avanpremieră pentru ce urmează în etapa următoare. Atunci când spun și eu cu voce tare câteva rugăciuni în timpul slujbei, sau dacă vorbesc mai mult, mi se cam termină aerul și puterile la articula cuvinte. Cu scaunul am mai avut și la trei zile, cel puțin o dată pe săptămână, dar în general a fost la două zile și am avut chiar trei zile consecutive cu scaune la un moment dat. Ocluzia intestinală este una din posibilele cauze ale sfârșitului, pentru că dacă îmi scad puterile, nu știu dacă voi mai avea forță să scot afară scaunul. Partea bună este că somnul este mult mai bine, probabil cu ajutorul homeopatelor de la Mioara și chiar în ultima săptămână am avut nopți cu somn legat, fără pauze mai mari de o oră, ceea ce era rar pentru mine, dar am mai avut și cel puțin câte o noapte zbuciumată pe săptămână. [...]. Tot de câteva zile am renunțat să mai încerc să fac Sfânta Cruce cu mâna, că nu reușeam oricum, dar acum chiar și intenția este cam peste puterile mele, că nu prea mai ridic mâna. De acum trei zile, având în vedere că tot aveam emoții noaptea până ajungeam la baie să nu fac pe mine și având în vedere că și atunci când ajung, până reușesc să fac toate operațiile, chiar și cu ajutor, din nou am emoții, am decis să trec pe chiloți de Pampers. Și cred că am făcut bine, că mai scap câte puțin din când în când, că este presiunea foarte mare de când mă ridic până ajung la baie. Vremea a devenit mai caldă și am început tot de câteva zile să stau pe fotoliu afară pe terasă și să văd munții și peisajul, care este foarte frumos și să stau la rugăciune liniștit, atât cât pot să îmi țin mintea trează. În ultima vreme am reușit un pic mai mult să mă concentrez și să nu las gândurile să zburde, mai ales la relaxarea de după somnul de noapte, dar uneori și în timpul zilei sau seara, când stau liniștit, am o conexiune un pic mai bună cu Dumnezeu în rugăciune și am căutat să mă golesc de gânduri și de dorințe și de propria mea voie și să mă pun pur și simplu în fața lui Dumnezeu. Plimbările le fac cu mai multă osteneală și reușesc cu

greu să fac șapte ture, uneori zece, dacă am ceva mai multă putere. La slujbă nu am mai coborât decât sâmbătă seara și duminica și pentru că nu prea are cine să mă ducă tot timpul pe scări și pentru ca să beau apă, în orice caz se simte că abia ridic piciorul ca să urc treptele, probabil și din lipsă de exercițiu. Cred că ar fi foarte bine dacă aș reuși să mențin puterile cât de cât în picioare și mâini, în timp ce mai avansează problema de la gât, ca să fie cât mai puțină perioadă de zăcut la pat. Dar mila Domnului în toate.

Mi-am menținut ținta de a nu mai dori nimic și de a nu mai cere nimic lui Dumnezeu. Este așa bine să nu vrei nimic! Mă bucur pur și simplu de fiecare zi, de peisajele acestea frumoase, de liniște și de micile mele reușite în ceea ce privește activitatea de zi cu zi. Singurele mele rugăciuni către Dumnezeu sunt pentru iertarea păcatelor și mântuirea sufletelor și pentru mine, dar mai ales pentru Amalia, Matei și Ștefan și toți cei pe care îi port în rugăciune. Nu știm noi ce să cerem de la Dumnezeu spre binele și folosul nostru și singurele care ne pot ajuta pentru veșnicie sunt acestea, să ne ierte păcatele și să ne mântuiască sufletele prin mila Lui. Și dacă este posibil, să ne lumineze inima și mintea cu mila Sa, spre cunoștința de Dumnezeu, care este cel mai dulce lucru pe care îl poți avea și care te sprijină în orice situație.

[...] pe mine m-au ajutat să mă curăț de egoism și au spart cu greu carapacea din sufletul meu. Și m-au ajutat foarte mult să înțeleg și să iert și să înaintez duhovnicește și să mă duc mai mult către Dumnezeu, din ce în ce mai mult, chiar dacă a fost dureros, a fost foarte benefic pentru sufletul meu. Poate la un moment dat va fi și pentru al lor. Doamne ajută!

Am mai primit vizite aproape în fiecare săptămână de la diverși apropiați, colegi în special. Mă bucură dragostea lor și o apreciez și chiar dacă uneori este obositor, rămân pe poziții, pentru că dragostea este mai importantă decât odihna.

Mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi și Îi dau slavă pentru toate câte mi-a dat și îmi dau seama cât de multe daruri am primit și mai îmi aduc aminte de altele și altele și realizez că și aia și cealaltă au fost tot daruri de la El. Și eu cât de nerecunoscător am fost și cât de nesimțitor și cât de nepăsător, am batjocorit aceste daruri și nu am știut să le văd, să le apreciez.

Mai vin gânduri și legate de înmormântare, sau când o să cad la pat, dar le îndepărtez imediat ce îmi dau seama și nu vreau să stau de vorbă cu ele, pentru că Dumnezeu știe mai bine ce a rânduit și când. Ca iată, de unde voiam să ajung pe picioare la Anul Nou, deja s-a făcut luna iunie și încă sunt pe picioare. Numai Dumnezeu știe dacă va vrea să facă o minune sau dacă a rânduit această

perioadă de curățire ca să mai plătesc măcar ca intenție și ca gest o parte din păcate în viața aceasta, căci toate ar fi imposibil.

Fiecare zi este un dar de la Dumnezeu și mă bucur de el și Îi mulțumesc pentru atâta și atâta dragoste pe care o primesc în fiecare telefon, sau vizită, sau gând, sau rugăciune, dar mai ales prin îngrijirea de zi cu zi pe care mi-o dă sora Elena, care mă învelește, îmi dă să beau apă, mă piaptână, îmi dă să mănânc, mă scarpină și îmi ridică mâna atunci când cade și multe multe altele care mă ajută să am liniștea și cele necesare unui trai decent în condițiile date.

Slavă lui Dumnezeu pentru toate, acum și în veci! Amin!

11.07.2024

Cu mila Domnului, un nou mic episod din jurnalul meu.

Mâinile sunt foarte slabe și cu greu mai reușesc să apăs pe butoane pe ecran, mai ales dacă sunt în partea de sus sau în dreapta și Slavă Domnului că este internet, că și acela este cam firav de vreo lună două și nu întotdeauna este disponibil, de fapt chiar rar. Mâna stângă de cele mai multe ori nu mai reușesc să o ridic pe picior de pe pat și abia reușesc să întorc palmele când țin mâinile în poală. De vreo săptămână am luat somnifer și în primele patru zile am dormit foarte bine și am fost un pic mai odihnit, dar chiar și așa abia merg, mai ales când mă ridic, sau chiar și după o mică pauză din mers, când încep să merg se mișcă foarte greu picioarele. Chiar și atunci când sunt odihnit, după vreo 7-8 ture obosesc pur și simplu picioarele și cred că în ultimele două trei săptămâni doar de două ori am reușit să fac zece ture odată. În rest, fac maxim 7-8, de multe ori doar trei sau cinci, cât mă țin puterile. Și capul îmi cade mult mai ușor și îmi este destul de greu să vorbesc, adică se simte că fac un efort și zici că sunt răgușit, dar de fapt sunt doar slăbite corzile vocale și atunci când sunt obosit îmi este greu să vorbesc în mod evident. Cu respirația a fost relativ bine cu biluțele pe care mi le-a dat Mioara și de câteva săptămâni nu am avut probleme semnificative, dar se simte totuși o ușoară insuficiență la aer, mai ales când este cald sau când sunt relaxat. La înghițit nu au fost probleme până acum, decât când stau pe spate sau dacă am gura ceva mai uscată și înghițit în sec, în rest nu am avut probleme. Decât că m-am înecat de trei ori, de două ori cu apă și o dată când eram în pat noaptea, cu ceva care a venit înapoi pe gât și de fiecare dată am respirat cu mare mare greutate, încât primele două dăți sora s-a speriat foarte tare, căci într-adevăr abia reușeam să iau un pic aer, că nu puteam... A fost destul de serios de fiecare dată. Cu pampersul a fost bine, că

se mai întâmplă accidente, o dată la o săptămână sau două și e mai bine așa, că nu mai stau cu emoții atât de mari.

Amalia cu Ștefan au fost de două ori la mine în această perioadă și am petrecut timp împreună cu ei și am avut plăcuta surpriză ca Ștefan să nu mai stea pe telefon și să fie prezent tot timpul și să stea de vorbă cu mine și chiar să mă însoțească la plimbare. Cu Amalia am avut conversații normale [...]. La prima vizită a venit și Mihaela, soția tatălui, și ne-am bucurat amândoi să ne vedem, nu știu dacă pentru ultima oară, dar am simțit dragostea ei. A doua oară a venit și Mioara, care a făcut un efort să vină și prin asta și prin grija ei mi-a arătat multă dragoste. Tot atunci a venit și Adi cu Nicoleta și cu Ana, cu care am avut discuții absolut mondene și despre banalități [...].

[...]

Întrucât nu prea mai pot să manevrez telefonul și nici să fac altceva, mi-am dat seama că de fapt este foarte bine așa, ca prin rânduiala lui Dumnezeu să mă preocup mai mult de rugăciune. Și atunci de câte ori am ocazia spun „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, dar mă tulbură gândurile și este o luptă permanentă cu mintea, ca să nu mai fugă în prostii și deșertăciuni și să stea la rugăciune, dar nu prea îmi iese. Rămâne doar atitudinea de a lupta și repetarea neîncetată a rugăciunii, pe fondul gândurilor care sunt vehiculate de mintea mea în paralel cu rugăciunea. Am descoperit o mare nerăbdare, care se face tot mai prezentă în relațiile cu sora Elena în special și cu Amalia, pe care am repezit-o de câteva ori. Deși sora Elena mă ajută cu absolut tot, de la veceu până la apă și de la îmbrăcat până la scărpinat, totuși impulsul meu este să fiu împotrivor și să o ironizez uneori sau să o corectez dacă nu face lucrurile așa cum aș vrea eu, sau de obicei le face prea încet și nu mai am răbdare. Când am mintea limpede îmi dau seama că este o lecție de răbdare și de duioșie pentru mine și o minune și o mare mângâiere prin ajutorul pe care mi-l dă. Dar de cele mai multe ori simt o nervozitate și o nerăbdare când văd cât de încet întinde mâna când îmi dă mâncarea în gură, sau când închide sau deschide o ușă și atunci îmi dau seama câtă răutate este în mine și câtă nrecunoștință și nemulțumire, că dacă nu ar fi așa, nici nu ar avea răbdare cu mine să mă ajute la toate. Și eu, în loc să mulțumesc, critic și sunt aspru, deși îmi dau seama că ea caută atât de mult puțină dragoste și aprobare și înțelegere, fiind atât de prigonită de peste tot, neavând parte de dragoste în viață și se vede cu câtă sete caută un cuvânt sau o îmbrățișare de la aproape toți vizitatorii mei. Și eu, care am avut parte de multă dragoste în viață și de atâția oameni care să mă iubească, nu am nici măcar acum, în ultimele săptămâni sau luni de viață, dragoste nici măcar cât să fiu recunoscător cu adevărat celei care efectiv mă ajută să trăiesc.

Este neputința mea și Îl rog pe bunul Dumnezeu să mă ierte pentru sărăcia sufletului meu.

Ce mă învață pe mine în perioada aceasta răbdarea cel mai mult, este să accept spre exemplu să stea muștele pe mâinile mele, sau să mă mănânce nasul și să nu mă scarpin, sau un fir de păr care stă pe nas și mă gădilă și să răspund la niște întrebări retorice sorei Elena și în general să accept totul așa cum vine. Pentru că cele mai multe din aceste mărunțișuri nu pot fi schimbate și în felul acesta, de voie de nevoie, învăț să accept totul până la cel mai mic detaliu. De multe ori îmi iese după strădanii și de multe ori nu îmi iese și atunci mă împotrivesc, dar din fericire am progresat și în ultima vreme pot să spun că nu am mai răbufnit așa des și chiar dacă e o mică luptă reușesc să primesc și să accept și aceste mici detalii și neplăceri. Mi-am dat seama că acestea sunt o binecuvântare, mai ales pentru faptul că mă învață să primesc și să accept totul în faptă, nu doar cu vorba, dar și pentru că ar fi putut să fie această lecție cu dureri și cu chinuri mult mai grele, nu mai vorbesc de chinuri mucenicești de bunăvoie. Așa că eu am cea mai blândă lecție, probabil, din ce ar fi putut fi, pentru a învăța să iert să mă lepăd de mine însumi și de voia proprie și să accept cele ce vin de la Dumnezeu.

Am avut în fiecare săptămână cel puțin o serie de vizitatori, uneori chiar două sau trei și îi primesc cu bucurie, dar nu știu dacă am fost în stare să le întorc măcar puțină recunoștință pentru faptul că au bătut atâta drum ca să vină să mă vadă. Cei mai mulți au venit și cu fructe sau alte daruri și chiar cu flori pentru sora Elena, ca recunoștință pentru faptul că mă îngrijește, ceea ce arată din partea lor, în special Andrei și Cristina, prietenii mei, multă dragoste și se vedea emoția în chipul și gesturile lor. Să nu uit de părintele Mihail, care mă spală în fiecare săptămână, chiar de două ori și care muncește permanent să îngrijească în mănăstire și care mă îndrumă pe calea pocăinței. Și mi-am dat seama că nu trebuie doar să locuiești la mănăstire, ci să îți schimbi și mai profund viața, dacă vrei să fii călugăr cu adevărat.

Am reușit, cu ajutorul lui Dumnezeu și al Amaliei, să rezolv și asigurarea de invaliditate și cu aceasta am încheiat cele mai importante griji lumești și rămâne să mă concentrez pe rugăciune pentru mine și pentru cei apropiați și să mă străduiesc cât mai mult pentru mântuire, pentru că nu mai este mult timp. Tot cu ajutorul lui Dumnezeu am reușit să nu mă mai gândesc la ce va fi, la faptul că voi fi ținut la pat sau nu, sau cât timp voi mai trăi și alte gânduri despre viitor și despre evoluția bolii. Și iată că Dumnezeu a rânduit să fiu mai bine decât credeam că voi fi acum două luni și poate chiar voi prinde toamna,

de fapt este aproape sigur, dar să vedem ce va fi, tot cu mila Domnului, nu cu socoteala mea.

De sub mormanul de nrecunoștință răzbate în fiecare zi un strigăt de mulțumire către Dumnezeu și Maica Domnului pentru toate câte mi-a dat și de care sunt conștient și pentru care mulțumesc cu vorba. Cumva este ciudat, pentru că pentru lucrurile importante, cum ar fi boala, sau divorțul, sau boala copiilor, sau alte încercări majore, nu am cântit niciodată, totuși pentru lucrurile mărunte sunt tot timpul cu comentariile în minte. Acesta este războiul pe care îl am de dus cu mine însumi, fiind conștient de faptul că patimile mele și pornirile mele lăuntrice sunt cele care mă chinuie și nimic din exterior. Aceasta este fângăduința pe care am făcut-o și în care cer ajutorul Maicii Domnului, să mă ajute să mă smeresc și să nu mai comentez și să îmi aduc gândurile în rugăciune și să las la o parte mândria și impresia că eu am dreptate, care mă face să comentez tot timpul și să vreau să fie ca mine, de unde vine tot chinul.

Și o notă scurtă despre faptul că am suspendat contul de Facebook și am ieșit de pe grupurile de WhatsApp, pentru a nu mă mai preocupa de telefon pe cât posibil.

Dumnezeu să îmi dea putere în lupta împotriva vrăjmașului și să mă curețe de propriile mele patimi și păcate, pe care lumea nu le vede, de care nu știe, dar de care Dumnezeu știe și pentru care mă va judeca dacă nu le mărturisesc și nu mă lepăd de ele. Mă rog pentru toți cei apropiați, cei care m-au ajutat și sprijinit și pentru cei aflați în nevoi și sunt conștient că fiecare dintre noi are mare mare mare nevoie de Dumnezeu. Cei mai mulți dintre noi nici nu știu ce să facă și cu greu fac pași în a se schimba și a se arunca înaintea lui Dumnezeu și a pune nădejdea în mila Lui cea mare, sau cel puțin așa mi se pare mie și mă rog pentru toți în general și pentru cei care mi se pare mie că au nevoie mai mare, pentru că au o suferință sau o încercare. Și cel mai mult pentru Amalia, Matei și Ștefan și în special pentru Matei.

Domnul să ne miluiască pe toți, pentru că mântuirea nu este în strădania noastră ci în mila Lui!

Să ne vedem cu bine în Rai!

21.08.2024

De departe cel mai important eveniment al perioadei a fost vizita lui Matei, cu Amalia și Ștefan, care au venit pe 1 august, mai dimineăța așa, și au stat

vreo două ore și a fost o ocazie de a ne vedea, probabil ultima oară cu Matei. [...]

În rest lucrurile sunt oarecum constante, în sensul că pe lângă faptul că primesc vizite aproape în fiecare săptămână și telefoane, îmi văd de programul zilnic cu exerciții, mâncare și cât mai rămâne timp rugăciune cât mai multă, că asta este ceea ce trebuie acum. Plimbare fac mai greu, în ultima vreme abia reușesc să fac 7-8 ture la o singură încercare și asta nu în fiecare zi, pentru că nu prea mai pot tot timpul și uneori fac doar 3 sau 5 ture la o încercare, dar am reușit să mă mențin în jur de 10 ture pe zi per total. La scări urc mai mult tras și ridic piciorul cu greu și de cele mai multe ori seara mișc cu greu picioarele. Ce să zic, e greu din punct de vedere fizic, dar Slavă Domnului că încă mai pot să fac lucrurile esențiale de mers la veceu și să mă mișc în pat și să merg bineînțeles.

De când nu mai pot să fac alte lucruri am început să fac mai multe rugăciuni, pentru că nu mai ascult altceva la telefon și altceva oricum nu pot să fac, așa încât am reușit să progrez pe partea asta și să mă concentrez ceva mai bine. După câteva săptămâni în care mă forțam mai mult, acum îmi vine ceva mai ușor și mintea îmi pleacă ceva mai rar decât înainte, deși îmi tot zburda pe câmpii, se simte totuși un progres. Asta e cel mai important și am realizat și faptul că așa se cuvine, ca să mai spăl ce mai pot din păcate și să mai ajut cu ce mai pot pe cei dragi cu rugăciunea, dacă altfel nu se mai poate.

Iau fiecare zi așa cum e și nu mai am dorințe pe care să le pun înaintea Domnului legat de mine, ci doar să mă ierte și să mă primească în Împărăția Cerurilor pentru mila Lui și mă mai rog pentru alții. Dar mai îmi vine totuși câte un gând, că ar fi mai bine dacă e așa sau pe dincolo și ar fi bine, mă gândesc eu, dacă aș reuși să mă mențin de picioare până mai avansează problema de la gât, ca să fiu cât mai puțin timp o povară pentru ceilalți și bineînțeles și suferința mea la pat ar fi mai scurtă. Dar nu o pun ca o rugăciune, doar un gând cu care mai stau de vorbă din când în când, dar îl dau la o parte. Pentru că am promis după Sfintele Paști că nu mai cer nimic și mă las întru totul în voia Domnului și chiar dacă mai am eu momentele mele de nerăbdare sau diverse dorințe, le dau la o parte când îmi dau seama.

În rest principala preocupare este războiul gândurilor, căci îmi fuge mintea în loc să stea la rugăciune. Și îmi mai dă diavolul biluțe și mă apuc să mă joc cu ele, pe diverse subiecte legate de mine, dar în special de ceilalți cu care interacționez și de judecata lor din partea mea, că să fie așa cum mă gândesc eu, că de ce nu fac nu știu ce și așa mai departe. Să mă ferească Dumnezeu și

să mă ajute să reușesc să nu mai mă joc cu altfel de gânduri și să stau de vorbă cu ele, și să-mi văd de rugăciunea mea, dar mintea nu se liniștește. Parcă înainte reușeam mai mult să mă liniștesc și chiar dacă acum nu e un zbucium dureros sau năprasnic, este pur și simplu alergare încoace și încolo, după tot felul de bazaconii.

Am cam ieșit din grupurile de WhatsApp și nu prea mai primesc mesaje, din fericire m-am dezlipit de telefon. Și nici telefoane nu prea mai primesc și oricum nu dădeam decât foarte rar, așa că telefonul este pe un plan îndepărtat din fericire, Slavă Domnului.

Mă tot gândesc cum de lumea nu se apropie mai mult de Dumnezeu și trăiește așa, oarecum în ignoranță și cât de mare este mila Domnului față de noi toți, dar îmi dau seama că așa eram și eu și atunci îmi înghit gândurile de judecată și mă arunc înaintea Domnului cu rugăciune, să ne miluiască pe toți. Și încep cu Amalia, Matei și Ștefan, apoi mă duc la cei pentru care mă rog în fiecare zi și apoi mă duc și spre ceilalți, că nu mă lasă inima să las pe nimeni fără rugăciune, chiar dacă sunt nevrednic. Și într-un fel lăcomia mea mă face să nu fiu mulțumit să mă mântuiesc doar eu sau familia mea și mă duc la toți cei care mi se pare mie că sunt mai necăjiți sau mai departe de Dumnezeu și la mulți alții. Nu știu dacă abuzez prea mult de mila Domnului în felul acesta, dar înclin totuși să cred că mila Lui este mai mare decât ne putem noi închipui și cumva primește și rugăciunea mea, chiar dacă este și voia omului însuși importantă pentru mântuire.

Slavă Domnului pentru toate, că nu mai am putere să mă mai uit pe ce-am scris sau să fac corecții, dar mă bucur că am reușit totuși să prind internet cât să mai aștern niște gânduri și trăiri. Culmea este că după Paști am cam renunțat la regim, sau la regulile de alimentație, sau măcar o parte din ele și mănânc și eu ce mănâncă maicile de cele mai multe ori. Mănânc și pâine și nu mai am așa alimente pe care să le exclud, mai mănânc și câte ceva dulce la câte o sărbătoare și nu mă mai abțin de la brânză. Și totuși deși m-am relaxat, văd că Dumnezeu a îngăduit să mai îmi lase puterile, știe El mai bine de ce, eu nu fac decât să mă supun voii Lui și să Îi mulțumesc pentru fiecare zi și fiecare pas și toate binefacerile și mângâierile cu care mă înconjoară.

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele, ca să locuiesc în casa Domnului întru lungime de zile. Amin!

29.09.2024

Și mila Domnului continuă să mă poarte pe drumul vieții și fiecare pas pe care îl fac se adaugă în chip minunat.

Ieri au fost la mine Amalia cu Ștefan și cu Mioara și m-am bucurat foarte mult să o văd pe Amalia zâmbind și având bună dispoziție și pe Ștefan povestind doar lucruri pozitive despre liceul unde s-a mutat, clasa, colegii și profesorii pe care îi are și să nu stea pe telefon deloc trei ore, cât a stat pe aici. Și Mioara care face drumul acesta dus întors cu trenul și face efort ca să vină să mă vadă, simt dragostea ei. Mi-a adus și tort.

[...]

Cri cri cri, toamnă gri, nu credeam c-o să mai vii și nici ziua mea nu credeam că o să o mai prind. Foarte sincer, până prin iunie, iulie, nu aș fi pariat deloc că am să ajung să primesc din nou urări de ziua mea și mai mult decât atât, să fiu încă pe picioare. Slavă Domnului pentru toate, de data aceasta nu am mai fost împotriva urărilor de „La mulți ani” și am lăsat pe fiecare să își manifeste dragostea și să ureze cum consideră și am mulțumit și am fost recunoscător pentru toate câte am primit, gânduri, mesaje și rugăciuni. Am avut și surprize de la oameni aproape necunoscuți, sau pe care abia dacă i-am văzut de câteva ori în viața mea și care mi-au urat și mi-au adresat cuvinte frumoase și înduioșătoare, de care m-am bucurat cu slava mea deșartă. Dar apoi le-am transmis mai departe lui Dumnezeu, Căruia se cuvine toată slava, cinstea și închinăciunea și am mulțumit și am fost recunoscător pentru toate câte mi-a dat și pe care nu le conștientizez, că pentru darurile Lui și pentru dragostea pe care a pus-o în inimile oamenilor am primit toate. A venit și Cătălina, verișoara, fără să mă anunțe și mi-a făcut o surpriză, a făcut un efort deosebit doar ca să vină să mă vadă de ziua mea, deși nu mă sunase deloc la telefon în ultimele cinci luni. A avut această dragoste și am primit-o cu bucurie și recunoștință. Sora Elena s-a străduit să-mi facă o surpriză și a vorbit cu Andreea și mi-a făcut o plăcintă cu mere de post și de asta m-am bucurat. Am primit câte un mesaj și de la copiii mei și un telefon de la Amalia, din nou veselă și cu bună dispoziție.

Septembrie a fost o lună în care puterea mea de mișcare a scăzut destul de clar, astfel încât atunci când fac 5-6 ture este la limita puterilor și mă cam epuizează și doar dacă sunt în formă reușesc atâta. Iar după-amiaza, după două ture îmi tremură picioarele și destul de des se întâmplă să nu plece câte un picior la comandă, de obicei dreptul, dar din fericire până acum m-a păzit Maica Domnului și chiar dacă mă clatin, nu am căzut niciodată. Încă fac cam tot ce făceam înainte, adică pot să merg la baie, să mă ridic de pe scaun, să mă

întorc în pat. Dar de vreo săptămână nu prea am mai reușit să mă spăl singur la veceu [...]. Dar Slavă Domnului că încă reușesc să merg singur. Cu înghițitul o dată, sau poate chiar de mai multe ori pe zi, de obicei la sfârșitul mesei, mai rămâne câte o firmitură în gât pe care nu reușesc să o înghit și se duce doar când beau apă. Cu somnul m-am obișnuit să dorm cinci-șase ore pe noapte, uneori trei sau patru, și cu scaunul la trei-patru zile, facem și noi ce putem și dăm Slavă lui Dumnezeu pentru toate. Și cu respirația am probleme în ultima vreme, aproape zilnic simt că nu-mi ajunge aerul la un moment dat, fie că e nasul puțin înfundat, fie că stau sprijinit de spătarul de la scaun și mă apasă pe plămâni, Dumnezeu știe, în orice caz am mai avut momente în care respiram chiar cu putere, că simțeam că am nevoie de aer.

Principala preocupare când nu fac exerciții sau mănânc este războiul cu gândurile, care vin ca muștele, și lupta pentru a ține rugăciunea sus cât mai mult. În ultimul timp am avut un avânt ceva mai consistent să reușesc, că îmi dau seama că totuși, chiar dacă mai încet decât credeam eu, sfârșitul se apropie. Dar pentru rugăciunile părintelui și ale tuturor celor foarte mulți care se roagă pentru mine sau au gânduri bune în ceea ce mă privește, a îngăduit Dumnezeu să mai trăiesc, cine știe cât timp, nu mai fac pronosticuri.

Părintele a plecat o lună la Sfântul Munte și am rămas să îmi dau seama mai bine ce dar mare de la Dumnezeu avem prin părintele Mihail, că se vede mai bine în lipsa lui și la slujbă și la rugăciune.

Slavă Domnului pentru toate! Amin!

2025

26.01.2025

Cu mila lui Dumnezeu, iată că am ajuns în anul 2025!

Slavă Domnului, cine ar fi crezut?

Și iată că reușesc să și scriu un pic la jurnal.

Am avut un început de an destul de presărat cu încercări și prin faptul că au fost sărbători și implicit somn mai puțin, dar am făcut față cu brio, cu ajutorul lui Dumnezeu. Pe data de 2 însă, în ziua hramului, am avut o mare aventură cu scaunul și am stat patru ore pe toaletă ca să reușesc să scot un scaun foarte tare, care m-a chinuit destul de zdravăn. Apoi sora Elena a început să aibă o criză

de spate și nu a mai putut să mă plimbe. Așa că până pe 12 ianuarie aproximativ am stat mai mult pe fotoliu și am dat la pedale ca să fac un pic de mișcare. Apoi s-a îmbolnăvit mama ei și a plecat la Iași și două zile m-a îngrijit doar părintele, cât a putut, și apoi a sunat sora să îmi spună că nu se mai întoarce. A fost o surpriză pentru mine și nu a avut curaj să-mi spună dinainte în față și nici după aceea. Am mai sunat ieri de două ori și nu a răspuns, cred că nu mai are curaj să vorbească cu mine și îi este rușine. Eu i-am mulțumit pentru toate câte a făcut pentru mine și am avut o stare de liniște și pace când am primit vestea de la ea, nu m-am supărat chiar deloc, ci am mulțumit lui Dumnezeu pentru ajutorul dat prin ea timp de un an și jumătate, când m-a spălat, mi-a dat să mănânc, să beau apă, m-a dus la veceu, m-a plimbat, mi-a dat de mâncare, a gătit, mi-a șters nasul, lacrimile și multe, multe alte forme de ajutor. Apoi a venit câteva zile un frate mai în vârstă, apoi l-a luat și pe el spatele și de o săptămână a venit un călugăr mai tânăr și mai dezghețat, care mă îngrijește foarte bine și Slavă Domnului că s-a rezolvat. Că dacă nu are cine să mă îngrijească aici, va trebui să plec și mi-ar părea rău, că aici am rugăciune și liniște și dragoste. Sora Elena cred că dincolo de problemele și de necazurile ei, a plecat în primul rând datorită faptului că eu am cântit și am fost nemulțumit de diverse nimicuri din comportamentul ei și Dumnezeu a luat darul înapoi. Sunt conștient că și activitatea de îngrijire a devenit mai dificilă, în special în ceea ce privește susținerea mersului și eventualitatea de a rămâne la pat, care ar fi depășit puterea și disponibilitatea ei. Probabil o altă cauză importantă a fost faptul că ea era destul de încercată verbal de celelalte maici, din cauza comportamentului ei, dar și din cauza neputinței maicilor de a o înțelege în limitele ei de putere mentală și sufletească. Așa e ea, se ascunde și de frică și că așa o fi firea ei, Dumnezeu știe, dar într-adevăr îți dă o senzație de nesiguranță. Am constatat după plecarea ei că nu mă mai enervez din lucruri mărunte aproape deloc. Poate am și învățat lecția și poate nici nu mai sunt așa de stimulat în spiritul meu critic, cum eram când ea zicea că se duce să își ia ceva pe cap și venea după jumătate de oră și mie mi se urca sângele în cap, că nu pot să înțeleg cum poți să faci așa în mod constant. Dar nu are logică rațională, este foarte probabil ceva inconștient. În fine, nu vreau să mă bag în mai multe, ci mă opresc aici și *dau slavă lui Dumnezeu pentru ajutorul primit încă o dată și voi fi veșnic recunoscător pentru toate câte a făcut*. Cu ocazia aceasta am constatat, sau mai curând aș vrea să notez, că îmi dau seama că toți oamenii, chiar și călugării, au neputințele lor, unul pe o parte, altul pe alta. Dar cred că Dumnezeu răsplătește partea pe care o pui în fața Lui și virtuțile pe care le lucrezi și trece astfel cu vederea slăbiciunile inerente ale fiecăruia. Sunt momente în care sunt surprins de comportamentul maicilor sau al călugărilor

și mă întreb cum poate un om care viețuiește în mănăstire să procedeze într-un anumit fel neașteptat, dar apoi îmi dau seama că este neputința fiecăruia, așa cum sunt și neputințele mele.

Între timp, în afară de vizitele pe care le-am primit de la prieteni, colegi și rude, aș vrea să menționez și vizita pe care am primit-o de la Amalia, Matei, Ștefan și Mioara pe 28 decembrie. A fost o atmosferă faină, erau binedispuși toți și a fost prima oară când Ștefan a zis că i-a plăcut la munte. Iar a doua zi, după ce au plecat de la mine, Matei cu Ștefan au fost într-o drumeție la cabana Diham și au coborât direct în Azuga, vreo cinci ore de mers, cu zăpadă și ceva peripeții, căci au fost îmbrăcați în blugi, trening și cu adidași, total inadecvat pentru munte iarna. A fost o coborâre mai abruptă pe zăpadă și au fost niște încercări pentru ei. Dar eu m-am bucurat tare mult că au făcut drumeția, ceea ce nici unul dintre ei nu prea face de obicei și mai ales că au fost ei doi împreună ca frați, nu s-au certat, a fost o atmosferă de cooperare între ei și amândoi au zis că le-a plăcut. Au ajuns cu bine, Slavă Domnului! Amalia mă bucură din ce în ce mai mult, că, pe lângă faptul că vorbește cu mine normal și firesc, am simțit și că îmbrățișările ei au căldură și mă strânge un pic în brațe când pleacă, ceea ce este ceva nou. [...]

Eu cu puterile am mai scăzut ceva, dar Slavă Domnului încă merg, cam împleticit și la o ieșire rareori fac mai mult de o tură, dar am avut momente bune în care am făcut și două sau chiar trei ture zilele trecute. Cu mâinile am pierdut câteva mișcări, dar Slavă Domnului ultimul lucru la care le mai folosesc este să mă răsucesc în pat noaptea și e mare lucru că pot. Cu înghițitul pare să fie un pic mai rău de vreo lună încoace. Cu toate astea a rânduit Dumnezeu și printr-o întâmplare a venit aici un doctor naturist care mi-a recomandat niște ciuperci pastile și perfuzii cu vitamina C și m-a stimulat să fac ceva să ies cu scaunul mai des de patru zile, cum eram când a venit el înainte de Crăciun. Părintele mă stimulează permanent să trag spre recuperare și îmi face și reflexoterapie. Mărturisesc că de vreo două luni am început și eu să accept la modul profund ideea că mă pot vindeca, am acceptat și tratamentul acesta și m-am simțit un pic mai bine câteva zile, când am fost mai odihnit. Voi continua să țin capul sus și să trag și eu de mine cât pot, pentru a ține ce se mai poate în mișcare și, de ce nu, poate chiar să progrez, cu mila Domnului. Chiar dacă nu subscriu la entuziasmul de a merge pe munte sau alte îndemnuri din acestea fantastice, am nădejdea că Dumnezeu, dacă va fi de folos, va rândui și vindecarea și cred în asta fără să fiu exuberant sau să mă laud sau să afirm cu tărie că e ceva sigur. Un gând pe care îl am este că Dumnezeu a îngăduit să mai trăiesc pentru rugăciunile și dragostea oamenilor care se gândesc la mine, sau

vin la mine, sau mă ajută, și că în felul acesta dă răsplată multor oameni pentru cercetarea unui bolnav, acela fiind eu. Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate și cu mila Domnului poate voi mai scrie aici, sau chiar voi mai merge pe munte.

Mila Ta, Doamne, mă va urma în toate zilele vieții mele Amin!

23.04.2025

Hristos a înviat! Fie numele Domnului lăudat!

Cu mila lui Dumnezeu am ajuns cu bine și în această sfântă zi și am trecut de sărbătorile de Paști fiind încă pe picioare și încă având puterile de a mânca, de a merge, de a vorbi și de a dormi, pentru că este una dintre cele mai importante care mi-au rămas. Faptul că dorm și reușesc să mă mai mișc în pat de pe o parte pe alta mă gândesc că este esențial, că mă pot odihni. În ultima vreme, cu mila lui Dumnezeu, am fost mai bine cu somnul, că de două trei săptămâni, în afară de zilele de slujbă când mă trezesc mai de dimineață și dorm mai puțin, am început să dorm câte șase-șapte ore pe noapte. Este mult mai bine decât înainte, când dormeam câte patru-cinci ore pe noapte. De Sfintele Paști, am reușit să cobor și să stau la toată slujba, deși în noaptea dinainte am dormit vreo cinci ore și nu am mai reușit să adorm peste zi. Deși am fost cam slăbit, am reușit să rezist și să urc și scara spre dimineață, când am venit. A doua zi, duminică, deși dormisem doar patru ore, m-am trezit cu o stare de bine și de bucurie naturală, fără o motivație anume, am avut și putere ceva mai multă decât de obicei, a fost o zi minunată și afară a fost cald.

În ultima vreme am fost mai bine decât de obicei și cu gândurile, că am reușit să le îndepărtiez mai ușor pe cele rele, să nu mai dau curs invitațiilor de la cel cu coarne, să abandonez ceva mai repede scenariile și ideile rele care îmi mai veneau și să nu mă enervez aproape deloc. Mulțumesc lui Dumnezeu că am reușit să fac ceva progrese și pe acest plan.

Puterile au mai scăzut și am dat puțin înapoi, în special în ceea ce privește gâtul, înghițitul, mestecatul, vorbitul. Mai am, poate o dată pe săptămână sau mai rar, câte un episod în care mă înec, în general cu o picătură de apă sau cu salivă. Îmi mai rămâne în gât câte o bucățică de mâncare sau câte o pastilă cam în fiecare zi și mai ales seara, când sunt mai slăbit, se simte și la înghițit. La fel cu puterea de a ține capul sus. Cu picioarele a fost o scădere sensibilă, dar ușoară. Deși în ultima vreme am reușit să fac mai multe ture pe zi și am avut momente când am făcut chiar câte șase sau opt ture, se simte o scădere a preciziei mișcărilor, pentru că mă lovesc la modul propriu cu stângul în dreptul

de obicei sau mă calc cu un picior pe altul. Am reușit totuși să gestionez și să mă mișc în continuare, am avut și un episod sau două în care era să cad, că m-am împiedicat, dar m-a ținut părintele care are grijă de mine. Altădată când am vrut să mă ridic de pe un balansoar pe balcon nu m-au ținut picioarele, m-am lăsat jos pe podea în fund și mi-am sucit puțin genunchiul, dar am luat niște homeopate și mi-a trecut într-o zi două și am revenit la normal. Nu mai am tratamente de luat și asta mă bucură, pentru că am mai puține griji.

De vreo lună de zile părintele care mă îngrijește și-a schimbat într-un mod pozitiv și frumos atitudinea în relația cu mine. Și înainte avea grijă, dar era puțin mai distant, iar de ceva vreme a început să fie mai deschis, mai cald. Probabil și eu îl mai necăjesc și oricum știu că suferă pentru faptul că este legat de mine și ca nu poate să mai zburde, să mai iasă și să mai facă alte lucruri .

Un lucru demn de consemnat este că am terminat site-ul cu experiențaSLA.ro și am început să scriu și o nouă pagină cu ideile pe care le-am adunat în viața mea și pe care le consider valoroase. Era un text început în 2018, la care nu am făcut nimic inițial și mai târziu, după ce am primit un feedback de la părintele Mihail, mi-am dat seama că trebuie să fac niște modificări și mi-au venit mai multe idei valoroase, pe care le-am adăugat și a ieșit un material de 12 pagini pe care urmează să îl public în perioada următoare tot pe site. Între timp am început să mai spun și altora despre faptul că am început să scriu, după ce am primit acest îndemn de la părintele Mihail și mi-a zis și să continui să scriu și mai departe. M-am gândit să continui cu un material despre credință și calea mea spre credință, din experiența mea de viață, atâta cât este. Eu am scris până acum și ca să împărtășesc altora și să rămână pentru copiii mei. Jurnalul acesta pe care l-am făcut, m-am gândit că poate la un moment dat cineva va vrea să-l citească după ce mă duc eu. Poate, sau mai mult ca sigur, este și niște slavă deșartă pe acolo, dar am încercat să îmi înlătur gândurile de apreciere de sine și să mă concentrez către a împărtăși din ceea ce simt și gândesc. Pe de altă parte, au fost mai multe persoane care au arătat în timp că apreciază anumite lucruri pe care le-am transmis și mă gândesc că poate o fi și ceva benefic, chiar dacă nu sunt eu un mare scriitor, sau psiholog, sau vreo somitate în vreun domeniu. Am zis că aștern ce știu și pot fără să mă gândesc la ce va fi și îi las pe alții să judece și să aprecieze sau nu ceea ce am scris. Momentan, pe al doilea material cu ideile din viață am primit un feedback sau două pozitive și m-am bucurat, recunosc. Până la urmă, dacă folosește măcar unei persoane și tot este ceva bun.

De la începutul anului nu am primit foarte multe vizite, dar săptămâna aceasta sunt o grămadă. Sper să fac față cu bine, că au fost și sărbători în multe

zile și sunt zile în general mai cu puțină putere, dar cu mila Domnului toate sunt posibile. Mă bucur că au mai venit la mine Amalia cu Ștefan și că Amalia are o atitudine din ce în ce mai pozitivă, așa spune chiar drăgăstoasă. Chiar mă gândeam că nu mi-a mai vorbit așa frumos de 20 și ceva de ani. [...]

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-a înconjurat cu atâția prieteni și oameni care să mă sprijine, să se roage pentru mine și să mă ajute și am văzut în jurul meu atâtea persoane care au fost lipsite de această dragoste de-a lungul vieții. Am ajuns să apreciez mult mai mult și cu alți ochi toate darurile pe care le-am primit de la Dumnezeu. În ultima vreme am crescut intensitatea cu care Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate câte mi-a dat și am crescut și lucrurile pentru care Îi mulțumesc în fiecare zi și lista persoanelor care mi-au întins o mână de ajutor de-a lungul vieții, sau care mi-au oferit dragoste și încredere și multe, multe altele. Și cu cât Îi mulțumesc mai mult lui Dumnezeu, cu atât sunt și eu mai liniștit, mai senin și așa putea spune chiar fericit într-un mod constant și fără un motiv direct sau fără un subiect anume. Pur și simplu am o stare pozitivă și de bine. Am început să nu mai răspund la provocări și să accept lucrurile așa cum sunt și să înțeleg și pe cel care se răstește sau se poartă urât, pentru că îmi dau seama că poate el n-a avut atâtea daruri câte am avut eu. De fiecare dată aproape mi se confirmă faptul că este o suferință adâncă în inima lui și atunci să declanșează un sentiment de milă și un firicel de dragoste pentru cel aflat în suferință.

Bunul Dumnezeu să ne aibă în pază pe toți și să ne ierte, pentru că suntem doar niște oameni slabi, nerecunoscători și orbi de-a dreptul, că nu putem vedea dragostea cu care ne înconjoară.

Cu mila Domnului am ajuns în această sfântă zi și tot cu mila Domnului vom ajunge și la ziua de mâine și până unde va rândui Dumnezeu să ne poarte pe acest pământ. Mărturisesc că nu am mai fost supărat când am primit urări de „La mulți ani” și nu am mai comentat că nu sunt potrivite cu situația mea nici măcar în gând. Primesc cu recunoștință și cu un pic de smerenie tot ceea ce va rândui Dumnezeu pentru mine prin mila Lui. Eu cât voi putea, voi ține steagul sus și voi face ceea ce pot din locul și situația în care mă aflu. Probabil o să mai lucrez cât voi putea, prin cuvânt, prin ceea ce voi scrie și publica pe site și prin rugăciune pentru toți cei pe care îi am în inimă.

Slavă Domnului pentru toate și să ne dea și nouă mila Lui și când vom ajunge la judecată. Cu toate că sunt păcătos prin toate câte le-am făcut și le fac cu fapta, cuvântul sau cu gândul, am nădejde puternică, poate nu chiar neclintită dar foarte mare, că mă va milui prin bunătatea Sa și pe mine, pentru

că nu am ce să aduc ca argument și sunt conștient că doar mila Lui și Trupul și Sângele pe care le-a vărsat pentru noi ne pot duce în Împărăția Cerurilor.

Nu este un vis,

Raiul s-a deschis,

Moartea s-a surpat,

Hristos a înviat!

Restul sunt detalii. Doamne, ajută!

03.05.2025

Notez cu mare bucurie faptul că atunci când Amalia a venit cu Matei și Ștefan pe la mine, la plecare Matei a acceptat să mă îmbrățișeze! [...] Slavă Domnului! Mulțumesc, Doamne, mulțumesc, Maica Domnului!

15.06.2025

În ultima perioadă, cam de două luni, poate și mai mult un pic, principala mea activitate a fost să scriu, adică de fapt să dictez diverse materiale pe care apoi m-a ajutat Dorian să le corectez și să reformulez, iar la sfârșit un fost coleg Toni m-a ajutat să le pun pe site-ul pe care l-am făcut în acest scop pentru a împărtăși experiența mea, atât cu boala, cât și experiența de viață pur și simplu. Inițial am avut gândul să scriu doar despre experiența cu tratamentele, pentru a ajuta dacă se poate pe alții să aleagă și prin prisma experienței mele. Acesta a fost subiectul paginii principale. Eu aveam și alte materiale scrise, dar nu le gândisem spre publicare, a fost așa ca o formă de terapie, cum a fost acest jurnal, sau pentru a lăsa copiilor mei niște gânduri pe care poate nu am cum să le transmit mai târziu. Acum un an aproximativ l-am întrebat pe părintele dacă e în regulă să scriu materialul despre tratamente și boală și a fost reticent. Anul acesta mai pe la început când am întrebat din nou a zis că e în regulă și chiar să fac un site cu asta. După ce am făcut pagina principală am crezut că am terminat, dar el mi-a zis că pot să scriu și alte lucruri din experiența mea de viață. Aveam deja scrise ideile, un fel de sinteză a concepției mele și a experienței, pe care le-am așternut pe hârtie în 2018. Nu știu de ce, așa mi-a venit atunci să scriu. Am avut un imbold și am scris, poate și ca să îmi clarific niște lucruri și să îmi pun ceva ordine în idei. I-am dat părintelui să se uite pe ce am scris să îmi spună dacă e ceva care să merite publicat și mi-a zis să

continui și mi-a spus o observație legată de modalitatea de formulare a unei idei. Pornind de la acea observație am dezvoltat puțin materialul și cu alte idei care mi-au venit și pe care nu le cuprinsesem inițial. Tot atunci am structurat puțin materialul în capitole, căci era doar o înșiruire de idei inițial. Părintele mi-a zis să le trimit și la cunoscuți și să deschid contul de Facebook să le pun și acolo. Deși eu i-am zis că l-am suspendat, a zis un lucru care m-a făcut să înțeleg că e mai bine așa și atunci m-am pus pe scris. Mărturisesc că îmi face plăcere să scriu. Părintele care mă îngrijește, când a citit și el materialele, și-a schimbat puțin atitudinea și asta m-a făcut să cred că merită. Eu am făcut ce m-am priceput, am scris cu drag și am împărtășit cât se poate de autentic ceea ce cred și simt, dar sunt conștient că nu cuvintele mele, ci lucrarea Măicuței Domnului și a Duhului Sfânt pot lucra în inimile oamenilor. Cuvintele mele nu au o putere în sine fără lucrarea de Sus. Apoi am mai scris un material despre credință, un subiect foarte drag mie, pe care încă nu l-am publicat, pentru că mai am niște observații de rezolvat de la părintele, căci nu vreau să spun vorbe aiurea pe această temă, de fapt pe nicio temă. Părintele mi-a zis să public și jurnalul acesta, așa că am început să îl prelucrez și să scot din el câteva chestii mai personale legate de familie și las mai mult ce ține de mine, de trăirile mele și de gândurile mele, care împreună cu faptele, așa cum mi le aduc aminte și cum le văd eu, constituie povestea mea și nu realitatea, lucru de care sunt conștient. Așa că o să continui să mai lucrez și la ceva materiale pe care le-am folosit pentru cursul de dezvoltare personală. Pe toate acestea le fac cu gândul că poate vor ajuta pe cineva, fie ca informație, fie ca inspirație, fie ca să aplice în viața lor ceva din ceea ce am transmis, o idee, sau un tratament, sau un mod de a privi lucrurile. Mila Domnului în toate, dacă va folosi cuiva ceva înseamnă că nu am muncit degeaba. Poate și copiii mei în acest fel să mă cunoască mai bine ceva mai târziu și poate și alți oameni să afle ceva nou despre mine, dacă e de ajutor. Activitatea aceasta îmi aduce bucurie și o mică motivație de a face ceva și de a-mi ține mintea ocupată într-un mod constructiv. Probabil de aceea a și zis părintele să scriu, pentru că și-a dat seama că mă împinge înainte un pic să trăiesc și să fiu mai motivat să trag de mine. Mulțumesc lui Dorian și lui Toni pentru colaborare în mod special și părintelui pentru sfaturi și pentru îndemn.

Mă gândeam să scriu câteva rânduri despre diversitatea oamenilor, pornind de la o observație legată de cei care m-au îngrijit în ultima vreme și mă refer în special la sora Elena și la părintele Dosoftei. Mă gândeam zilele astea cât de diferiți sunt, chiar opuși în mai multe privințe, de la viteza de mișcare, la abilități legate de tehnologie, cunoștințe, abilități mentale, blândețe, igienă. Și

alții care m-au îngrijit pe un termen mai scurt la fel sunt diferiți. Mă gândeam la un moment dat că nu îmi dădeau două persoane la fel să mănânc, nu mă pieptăneau la fel, nu mă țineau ca să merg la fel, nu îmi puneau la fel tricoul, sau perna, sau exemplele ar putea continua. Așa am realizat cât de diferiți suntem cu toții, dar numitorul comun în ceea ce mă privește este că toți m-au ajutat și au avut grijă de mine, chiar cu dragoste și grijă, fiecare în felul lui. Mă gândeam că noi încercăm să îi aliniem pe ceilalți la modul nostru de a gândi și de a privi lucrurile sau de a le face și judecăm și ne supărăm inutil, pentru că pur și simplu nu există două persoane la fel pe lumea asta. Nu avem decât să primim ce ne oferă și ce poate fiecare și așa cum se pricepe el să dea. Unii își exprimă dragostea prin vorbe, alții nu, unii prin fapte, alții nu. Mi s-a părut interesantă ideea, că am văzut-o și sub forma asta în viața mea, legat de situația mea de a fi îngrijit și mărturisesc că trecând așa, de la o persoană la alta, și învățând că fiecare are propriul fel de a mă ajuta, am învățat să fiu mai deschis și mai tolerant cu diversitatea metodelor sau a comportamentelor. Am învățat să accept și tăcerea și vorbăria, glume, idei și comportamente cu care nu sunt de acord sau nu rezonaz. La început mă enervam și mă împotriveam, dar pe măsură ce am văzut alt și alt tip de persoană mi-am dat seama că nimeni nu este perfect și trebuie să îi iau așa cum sunt ei. Și am devenit mai liniștit eu însumi, nu mă mai enervez și am învățat să am răbdare și dragoste, în loc să mă ocup să critic, chiar și doar în gând.

Odată cu aceasta acceptare mai profundă, care a venit de câteva luni, în special după plecarea sorei Elena, care a fost și ea o lecție pentru mine, a venit și o liniște ceva mai bună și la rugăciune și la întâmplările care îmi provoacă răbdarea. Nu mai sunt atât de vehement, nici măcar mental, în a judeca sau a mă împotrivi la ceea ce este. Chiar dacă mai răbufnesc, este mai mult în minte și acolo de mai scurtă durată și intensitate. Asta mă ajută la ceva mai multă liniște în suflet și în rugăciune. Slavă Domnului că am priceput și eu puțin mai mult că e ușor să îi înveți pe alții și acum am mai progresat un pic și în fapte.

Sănătatea este liniară, adică își urmează cursul firesc, puterile se scurg încet, încet, și în special la picioare unde am ajuns să merg greu la fiecare pas și să am o nesiguranță la mișcarea picioarelor. Astfel încât, spre exemplu, când dau pasul înainte glezna e cam moale și de multe ori vârful piciorului se lovește de celălalt picior și chiar de podea. Abia reușesc să fac câte o tură la o ieșire și asta cu efort și din partea mea și din partea celui care mă susține. Nu se mai pune problema să am propriul echilibru, practic sunt susținut permanent în picioare. Tot legat de picioare, una din noutățile evidente este că nu mai cobor

la slujbă, că abia am putere să merg pe drum drept și cu gresie, așa că acest capitol pare încheiat. Gâtul este ceva mai slăbit, dar încă funcționează, rămân dificultăți de înghițire, mestecat și a-mi ține capul sus, chiar și pe scaun. Măinile sunt relativ constante, în sensul că încă reușesc să mă întorc de pe o parte pe alta în pat și să le mișc un pic, mai mult din umeri ca să pot să îmi schimb poziția. Dar e un lucru foarte important că încă mai merge, chiar dacă am început să am din nou probleme cu somnul și rar am reușit să dorm mai mult de patru ore, maxim cinci. Cred că o singură dată am reușit să ajung în jur de șase ore, ceea ce cam dă rămă.

Sufletește stau bine și chiar am constatat că fără să îmi propun am momente de bucurie autentică, fără un motiv anume, relativ des, poate chiar zilnic sau de două-trei ori pe zi. În orice caz, sunt cu o dispoziție bună, mai fac haz de necaz, zâmbesc destul de mult, tot autentic. Bineînțeles sunt și momente de oboseală, în care nu prea am chef de glume, sau poate sunt mai serios, sau par trist, dar în firea mea dispoziția este bună. Am mai avut momente mai speciale, așa, poate de jumătate de oră sau chiar mai puțin, în care am avut o simțire puternică de dorire față de Dumnezeu. Ca și cum toată puterea aia și energia pe care o puneam în a judeca și a mă înfuria și care se numește râvnă am îndreptat-o către Dumnezeu. Simțeam așa, ca și cum mă trage ceva din mine cu putere către Dumnezeu. Bineînțeles că nu aveam unde să mă duc sau un loc anume către care să mă îndrept, era doar pornirea mea din mine, dar care îmi producea o stare de bucurie și de dragoste simțită. Am mai avut altă dată ceva oarecum similar, în care fără să caut cu imaginația, am simțit așa ca și cum inima mea voia să se uite în sus spre Dumnezeu, iar mintea și restul ființei stătea oarecum plecată, sau prăbușită la pământ, și tot așa am simțit bucurie și dragoste. Mi-au mai venit gânduri legate de pierderea unor puteri, când sunt slăbit sau nu pot să merg, dar imediat am răspuns tot în gând că Îi mulțumesc lui Dumnezeu că am prins și această sfântă zi și că sunt pe picioare. Și atunci în loc să mă necăjesc sau să mă întristez, mă bucur și am o stare buna. Au mai fost momente izolate în care mi-a venit gândul la moarte, nu în sens de frică sau preocupare, ci așa, ca o constatare a direcției în care merg pe fondul pierderii unor abilități. Partea interesantă este că imediat ce a venit gândul am avut o bucurie spontană că voi ajunge la Dumnezeu. Bineînțeles că rațional știu că sunt păcătos, chiar dacă nu simt atât de pregnant asta acum și știu de asemenea că Dumnezeu este mare și bun. Și nu am bază în ceva din ceea ce am făcut eu, să zici că am nădejde că un anume lucru pe care l-am făcut îmi asigură intrarea în rai.

Singurul lucru pe care mă bazez este faptul că am fost sincer în fața lui Dumnezeu și mi-am pus păcatele în fața Lui tot timpul. Le-am căutat și am scormonit în mine însumi ca să le spun pe toate sincer și fără să ascund nimic. Și de aici încolo mă bazez doar pe mila Lui și pe jertfa pe care a făcut-o pentru noi, pentru păcatele noastre.

[...]

Am gânduri cum că aș fi făcut fapte bune, una, alta, dar îmi dau seama de două lucruri. Unul, că e nimica toată pe lângă grămada de păcate. Și doi, că orice am făcut eram dator să fac în fața lui Dumnezeu ca o slugă netrebnică, cum zicea părintele Zaharia de la Essex, că asta este cea mai importantă poruncă: să știm că tot ce facem bun eram datori să facem.

Prezența mea la mănăstire știam că provoacă niște neplăceri și niște tensiuni, este firesc să fie așa. Poate și datorită concentrării mele pe nevoile proprii, am ignorat sau minimizat efectele prezenței mele și nevoilor pe care le am asupra celor din jur, de la părintele care mă îngrijește, și care se simte ca în cușcă pentru că nu poate să plece sau să iasă când vrea, sau caută din când în când orice ocazie să scape puțin. Așa eram și eu la 33 de ani, probabil. La maicile care trebuie să facă și de mâncare... Până la cei care, atunci când îl înlocuiesc pe părintele care mă îngrijește, trebuie să lase alte activități. Din această ecuație a rezultat o situație tensionată, care anunță plecarea mea. Inițial am crezut că voi pleca mai repede, poate chiar săptămâna care urmează, dar între timp s-au schimbat niște aspecte și se pare că voi mai rămâne până prin iulie, poate august, dar este clar că voi pleca. Când mi-am dat seama de situație și de efectele prezenței mele atunci când a apărut tensiunea, am stat și m-am gândit fără să am ceva anume în minte, dacă să caut soluție să rămân prin preajmă, aici sau la Chirpăr, sau să plec în altă parte într-un centru de îngrijire ceva. Am rumegat gândul acesta vreo două zile ca să nu fie ceva superficial și am cercetat ceea ce simt. Am ajuns la concluzia că trebuie să îi pun pe ceilalți înaintea mea și să nu mai caut doar nevoile mele și să accept ca orice alt bolnav ceea ce se poate. M-am simțit împăcat cu această plecare și această alegere. După aceea am vorbit cu părintele Tănase de la Valea Plopului dacă mă poate primi și părea că are condiții foarte bune, dar la o cercetare la fața locului Dorian a văzut că mai e de lucru și abia în septembrie aș putea sta singur, așa cum spusese părintele Tănase la telefon inițial. Așa că probabil voi mai aștepta cât se poate, pentru că părintele care mă îngrijește va pleca pe 15 august și vom vedea ce va fi până atunci. Interesant este că mi-am dorit și am simțit că voi ajunge la Valea Plopului, nu știu de ce, înainte să știu condiții sau altceva despre ce mă așteaptă. Momentan și Dumnezeu a rânduit să dispară celelalte

variante, așa că să fie voia Lui. Însă nu ești sigur ce va fi, pentru că pe de o parte orice pas fi ultimul și orice înghițitură poate fi ultima. Pe de altă parte, nu se știe cum vor evolua lucrurile, dar am vrut să consemnez aceste gânduri.

Slavă Domnului pentru toate și mai ales pentru pacea și bucuria autentică pe care o simt în suflet fără să știu de ce. Sper din inima să nu fie vreo păcăleală a diavolului. Să vă rugați pentru mine păcătosul! Doamne ajută!

06.07.2025

O perioadă scurtă, dar interesantă.

În primul rând, cred că ar trebui menționat că puterile mele au scăzut în cele două trei săptămâni, într-un ritm destul de accelerat. La plimbare am început să folosesc noțiunea de jumătate de tură, pentru că nu mă mai țin puterile, de multe ori, ca să fac una întreagă. La cele întregi am cam scăzut la două pe zi. La întorsul în pat, pe una din părți am renunțat aproape de tot. Cred că o singură dată am încercat și am reușit un pic mai mult de jumătate din mișcări la întoarcerea spre dreapta, apoi m-am blocat și la întoarcerea spre stânga, cel puțin săptămâna care a trecut, nu sunt sigur dacă la jumătate din întoarceri am reușit să ridic mâna pe pat fără să mă răsucesc cu tot corpul. Și chiar dacă am ridicat-o, nu am mai reușit să o duc până lângă cap și a stat așa, într-o poziție mai incomodă, până când am chemat data următoare pe părintele și m-a ajutat.

Amalia, Ștefan și Mioara au fost aici sâmbăta trecută și a fost o atmosferă frumoasă. Este drept că Ștefan a dormit o parte din timp, zicea că din cauză că e pisica în călduri și nu poate să doarmă noaptea, Dumnezeu știe. În orice caz, am vorbit și cu el și sper să înceapă discuțiile pentru orientarea de carieră. Am avut o bucurie din partea Mioarei, care, pe lângă faptul că mi-a spus că s-a bucurat că a reușit să ajungă, mi-a zis că a fost încărcată sufletește în urma întâlnirii, deși nu am făcut nimic special, dar așa a simțit ea. Mi-a spus că la întoarcere a stat trei ore în gară la Bușteni trenul, pentru că a căzut un copac pe calea ferată și în felul acesta îmi dau seama ce efort face ca să vină la mine, este un sacrificiu de două zile... Și având în vedere lipsa de timp liber, căci la ea știu că este semnificativ... La sfârșitul convorbirii, voiam să consemnez că am izbucnit în plâns, pentru că i-am mulțumit pentru tot ce a făcut pentru noi. Și atunci nu am mai putut să vorbesc și mi-au dat lacrimile. Amalia mi-a adus niște eclere foarte bune și a fost comunicativă și veselă, ca în ultima vreme.

Apoi au urmat câteva zile foarte interesante, în opinia mea. Luni am luat pastilele de ieșit cu scaunul și apoi am intrat cu Dorian să mai lucrez. Părintele

Dosoftei era plecat la Sibiu când m-am trezit și a venit părintele Mihail și m-a ridicat din pat, m-a spălat de dimineață. Între timp a revenit și părintele Dosoftei și a preluat restul activităților. [...]. A doua zi urma să plecăm la Valea Plopului, la părintele Tănase, eu și părintele Dosoftei. Vorbisem cu părintele Tănase și ne aștepta. A doua zi dimineață a venit la ora stabilită, era încă tensionat, nu prea vorbea, dar își făcea treaba și m-a ajutat cu tot ce era nevoie. Am plecat la drum pe la ora 10. La coborâre am aflat cu surprindere că părintele Mihail nu era și ne-a ajutat maica Arsenia. Până pe la Brașov nu a vorbit aproape deloc și se simțea tensiunea, nervozitatea. A dat drumul la muzică și era relativ plăcută, Celine Dion, apoi anii '80, mă rog. După Brașov am oprit pentru nevoi fiziologice și după aceea am intrat pe drumul spre Cheia, după Săcele. A pus o muzică foarte ciudată pentru mine și anume rap. Cedry2k parcă se numea, un român, și a dat muzica tare, [...], un pic peste nivelul meu de confort, dar nu am zis nimic. [...]. Fără să vreau, deși la început am încercat să nu fiu atent la muzică și să fac rugăciune, la un moment dat am început să ascult cuvintele melodiilor și am văzut cu surprindere că era un mesaj creștin ortodox, despre Sfinții Părinți, mântuire și alte mesaje foarte pozitive în sine. Cumva, prin melodii îi chema pe ascultători la credință și la Hristos și să lase deșertăciunile acestei lumi. Foarte contrastant și o surpriză majoră pentru mine să aud pe o astfel de melodie și de rimă un astfel de mesaj. Bine, că avea un limbaj mai slobod, dar cuviincios. Am întrebat cine cântă și mi-a răspuns și a început să îmi spună despre el și din acel moment a început să fie mai comunicativ și chiar amabil. Am ajuns la părintele Tănase și în drum am luat-o și pe Ștefania, o tigăncușă pe care o știu mai demult și care locuiește în așezământul pentru bolnavi al părintelui Tănase. Când am ajuns ne-am așezat la masă și am mâncat doar eu, că el nu prea mănâncă de obicei. Apoi părintele Tănase și cu nora dânsului au stat de vorbă cu noi și eu le-am spus care sunt nevoile mele. Am mai pus și eu câteva întrebări, a rămas ca apoi să se sfătuiască. Eu am mers afară cu căruciorul și cu părintele. Pe acolo mă ducea cu căruciorul. Am stat puțin de vorbă cu Ștefania și apoi ne-a arătat părintele Tănase locația pentru bărbați și casa în construcție, unde ar urma să mă așeze pe mine când voi ajunge acolo, dar care nu e încă gata. Deja [...] vorbea normal și avea o stare firească, așa spune. Cu părintele Tănase am încheiat întâlnirea și urmează să îi trimit niște acte și o să mai văd care e stadiul lucrărilor și dacă mă poate primi acolo, că sunt niște detalii care trebuie avute în vedere, în special legate de faptul că eu refuz intervenții chirurgicale care să îmi prelungească viața artificial. În centru e posibil să trebuiască să respecte niște proceduri de îngrijire, vom vedea. Apoi am plecat înapoi spre casă, spre Sășăuș, și pe drum, pe lângă faptul că se purta normal și am început să vorbim ca de

obicei, mi-a mărturisit că în ziua dinainte voia să plece și își făcuse deja bagajul. I-am spus că bănuiam și mi-a zis că a rezistat ispitei și până la urmă nu a mai vorbit cu părintele și a mers înainte. Mulțumesc, Măicuța Domnului și Iisus Hristos, eu m-am rugat să rănduiască Dumnezeu cum ne este de folos pentru mântuire, nu am zis nici să plece, nici să nu plece.

Am uitat să menționez că atunci când am ajuns să ne vedem cu Ștefania, era și copilul ei Florin acolo, care dăduse capacitatea. Un copil bătut când era mic de tatăl lui, până la nivelul de a fi dat cu capul de pereți, cu tot felul de probleme de comportament la școală, agresivitate, fumat [...]. A luat 9,20 parcă la română și 7,40 la matematică, dacă am înțeles eu bine, ceea ce mi se pare fabulos. Un copil talentat la muzică nativ, aparent cu capacități intelectuale bune, dar din cauza dramelor este atât cu sufletul chinuit, cât și în imposibilitatea de a-și folosi abilitățile la capacitatea și potențialul lui. Când am auzit notele, am izbucnit în plâns, mi-au dat lacrimile. Bineînțeles, l-am felicitat, probabil a fost și o descătușare nervoasă [...]. La scurt timp după aceea, când vorbeam cu nora părintelui Tănase, la fel mi-au dat lacrimile când am vrut să zic ce om extraordinar este părintele și că eu de aceea vreau să merg acolo, pentru a fi lângă așa o persoană cu har și cu o lucrare absolut minunată și deosebită.

Am ajuns cu bine la mănăstire, fără evenimente deosebite. Eram obosit, bineînțeles, după drum și o zi mai solicitantă, dar nu mă simțeam dărâmat, cel puțin până m-am ridicat în picioare. Părintele Mihail nu știu de ce nu a venit să ne ajute și am urcat tot cu maica Arsenia. A fost greu și de mai multe ori mi-au ridicat ei piciorul drept, dar simțeam o lipsă de vlagă foarte accentuată la fiecare mișcare. În fine, am ajuns cu bine sus, dar fiecare pas a fost ceva foarte greu. Un alt aspect interesant al acelor momente, a fost că maica ne-a întrebat cum a fost acolo și, până să apuc eu să zic ceva, a început să povestească [...] foarte pozitiv și cu laudă și dădea numai vești bune. Pe mine m-a distrat în mod special ca a vorbit el și a tot vorbit, chiar fără să-l mai întrebe altceva maica, astfel încât eu nu am apucat să zic absolut nimic. Este drept că urcam și scările, dar mă distrează cum vorbește el în locul meu, [...]. Și eu m-am obișnuit, nici nu mai încerc să intervin, îl las să se descarce, pentru că probabil are niște trăiri interioare care determină acest tip de comportament. Eu aș fi fost ceva mai rezervat, în general sunt, pentru că aștept să se întâmple lucrurile, să nu devin prea optimist mai devreme decât este cazul. Apoi a venit altă surpriză. Întâi, când a venit cu mâncarea, [...], că a vorbit cu el jos la bucătărie și deși a spus numai lucruri pozitive, părintele Mihail cumva a respins optimismul și zicea că vrea să mă ia la Chirpăr, să stăm acolo să mă îngrijească el. Nu am zis nimic. Și pentru că mâncam și aveam gura plină, dar de obicei nu zic, pentru că nu

știu dacă e doar impresia lui [...]. Mai târziu, după masă, a venit și părintele Mihail și într-adevăr în discuția cu mine respingea soluția Valea Plopului [...]. Eu am spus de varianta de a sta undeva singur, în afara centrului de bătrâni și să mă îngrijească cineva acolo, în cazul în care va fi o problemă refuzul meu de a accepta intervenții medicale și posibil să fi rămas și de la asta cu o impresie greșită. În fine, pe de o parte părintele Mihail, chiar dacă uneori din afară pare ciudat ceea ce face și nici eu nu sunt întotdeauna de acord cu deciziile dumnealui, am observat că dacă ascuți și faci ce zice, până la urmă este bine, într-un mod pe cât de paradoxal, pe atât de minunat. Și atunci, ca și altădată, am decis că voi lăsa lucrurile să meargă de la sine, că le va rândui Maica Domnului așa cum este de folos și eu voi face ascultare de părintele Mihail, chiar dacă pare mai puțin plăcut sau avantajos pentru mine. Părintele era vizibil tensionat, așa cum rar l-am văzut, de obicei este cu zâmbetul pe buze și sare în ajutor. M-am gândit că poate că situația că era așa de tensionat în seara aceea, în fața faptului că voi pleca, are legătură și cu ceea ce mi-a zis o soră duhovnicească acum vreo două săptămâni, că părintelui îi pare tare rău că plec și este afectat de această idee. Mi-am adus aminte de asta și mi-am dat seama că și părintele este om până la urmă și dincolo de tot zâmbetul lui, de atitudinea pozitivă pe care o are tot timpul, [...], are și el sentimentele lui, care probabil mai ies la suprafață în anumite momente. [...] Este tot om, are sentimente și de multe ori se refugiază în muncă. Acest comportament din seara aceea, de supărare și legat de faptul că atunci când a fost plecat anul trecut la Athos, m-a sunat în fiecare săptămână să vadă ce fac și a vorbit în rest cu puține persoane, cu ceea ce a zis sora duhovnicească acum două săptămâni, că îi pare rău că plec, toate acestea m-au făcut să cred că are sentimente de prietenie și de dragoste pentru mine, pe care nu le afișează. [...]. Mai este și faptul că a ținut să mă spele el personal tot timpul. Am apreciat mult această idee, am respectat acest sentiment și nu m-am opus deloc interior variantei de a merge la Chirpăr cu el, chiar dacă mi se părea o idee nefericită și pentru el și pentru mine, din punct de vedere practic. Zilele următoare a avut o stare firească, pozitivă, și a revenit la ideea că voi pleca, că e mai bine așa. [...]. Ulterior, cum spuneam, rațiunea a biruit și luăm în calcul plecarea la Valea Plopului, dar întâi așteptăm totuși un răspuns final de la părintele Tănase, după ce mai procesează și dânsul informațiile și probabil va ține seama de opinia fiului lui, care se ocupă de centrul de bătrâni.

Am vrut să consemnez aceste trei zile ceva mai în amănunt, pentru că au condensat multe emoții și întâmplări neobișnuite și răsturnări de situație. Între altele, când ascultam acea muzică rap românească, mă gândeam că Dumnezeu

poate să facă fii a lui Avraam și din pietre, darămite dintr-un cântăreț de muzică golănească efectiv, pentru că eu așa văd muzica rap, de ghetou, de cartier și ca din bass instrumental, că nici nu mi se pare muzică. Chiar dacă, ascultând, am înțeles că cere o doză de talent să vorbești și să alegi cuvintele să se potrivească chiar și la acel ritm. În orice caz, a fost cea mai mare surpriză și revelație pentru mine din ultima perioadă, să văd pe un astfel de artist vorbind cu atâta ardoare de Hristos, de mântuire, de Sfinții Părinți și așa mai departe. M-aș bucura să aibă și priză la tineret, chiar dacă forma este una aparent nepotrivită pentru credință. Uite că, din pământ, din piatră seacă, Dumnezeu Își alege după propriile Lui rațiuni, oameni prin care să lucreze și să ne arate nouă că cei din urmă vor fi cei dintâi și cei dintâi vor fi pe urmă.

În cele din urmă alaltăieri s-a semnat și contractul de vânzare al pensiunii de la Săsăuș. A fost un preț rezonabil și meritul negocierii și al finalizării îi aparține lui Dorian. A fost un element care din punctul meu de vedere este o minune, prin faptul că acum când puterile mă lasă a rânduit Dumnezeu să se rezolve și unul dintre cele mai importante lucruri care mi-as fi dorit să se rezolve liniștit înainte să mă duc la Domnul.

Se pune punct unui capitol drag mie din viața mea. Deși a fost destul de scurt, pe o perioadă practic de trei ani și ceva, proiectul Săsăuș a fost de suflet pentru mine. L-am început pentru că îmi doream mai demult să fac ceva similar cu părintele Tănase, să ajutăm familii și oameni aflați în nevoie. Pensiunea urma să fie și sursă de venit și un loc de muncă pentru câteva familii pe care intenționez să le aducem pe lângă pensiune și să aibă grijă de animale, să participe la curățenie și la activitatea pensiunii. Până să ajungem acolo a fost muncă multă la construcție, din vara lui 2020, când am început să arunc lucrurile din casă și să le dau foc și să defrișez terenul. Până în vara lui 2021 am făcut foarte multe drumuri la Săsăuș pentru a supraveghea lucrările. De la un moment dat, când parterul a fost gata, am început să și stau acolo și am trecut prin toate fazele, de la dormit pe jos pe o saltea, înconjurat de cutii goale de carton și cu un reșou în priză care abia făcea față dacă stătea două zile încontinuu în priză. Mergeam pentru nevoi în curte și mă mai spălam la schit, când mai mergeam acolo. Mai târziu am început să am veceu în casă și apă rece, ceea ce a fost un mare progres, pentru că puteam să mă spăl, să merg la toaletă în casă. Ceva mai încolo a apărut și apa caldă. În primăvara lui 2021 am finalizat mansarda și atunci era cald în cameră și condiții relativ normale de locuit. Se mutase deja și Andreea, care muncea și ea la curățenia din primăvara aceea. Mă rog, au fost amintiri frumoase, momente dificile și multă muncă. Investiția a fost destul de semnificativă din punct de vedere financiar și per

total, în mod evident, am avut pierdere. Nu îmi pare rău de faptul că am încercat, probabil nu am gestionat bine nici înainte și nici după ce eu m-am retras, nefiind din domeniu, având o capacitate relativ mică de cazane. Rezultatele la nivel de note pe Booking au fost excelente, era peste 9 media notelor. Dar nu putem trăi din impresii și a trebuit să recunoaștem că din punct de vedere financiar a fost un eșec. Pentru mine însă, a fost un proiect din care, pe lângă faptul că am avut bucuria de a restaura o casă tradițională, cât mai îngrijit cu putință, a fost experiența pe care am dobândit-o în renovări și lucrări de construcție la modul cel mai propriu. Am avut mult entuziasm și am pus suflet și nu îmi pare rău. Am vrut doar să consemnez emoțiile mele de bucurie, presărate cu câteva bucățele de tristețe pentru faptul că s-a terminat și cu un pic de furie pentru faptul că nu am reușit. Peste toate am întâlnit oameni faini cu care mi-a făcut plăcere să lucrez. Am câștigat foarte mult și pe plan duhovnicesc și de înțelegere a oamenilor în general, din interacțiunea cu Andreea, cu Romeo și oamenii care au lucrat pentru el și pe care i-am mai angajat și noi cu ziua. Poate măcar din acest punct de vedere a fost un mic ajutor măcar pentru câteva persoane. Adio pensiunea Săsăuș 24! Mulțumesc pentru lecțiile de viață de acolo Măicuței Domnului. Poate pe lângă oboseală a fost și un mod de tratament și ca o supapă pentru șocurile după despărțirea de familie și legat de începutul simptomelor bolii. Cu siguranță am și fugit de emoții prin munca de acolo, dar în cele din urmă consider că per total a fost ceva benefic, care m-a motivat să merg înainte.

Mă gândesc că faptul că a fost așa și că eu am scris multe în ultimele luni și sunt cu un pas spre final cu ce mi-am propus să scriu, în paralel cu faptul că și puterile mele sunt pe sfârșite, faptul că a rezistat părintele Dosoftei până acum și probabil vom fi împreună până la începutul lui august, toate acestea nu sunt întâmplătoare, ci sunt rânduite de Dumnezeu în așa fel încât să îmi împlinesc misiunea din mai multe puncte de vedere. Un alt element al acestei convergențe pe diferite planuri către un sfârșit este și faptul că am început să lupt mai puternic cu patimile și să fac rugăciune ceva mai mult, atunci când am ocazia, în special noaptea când nu dorm. Și bucuria și ușurarea pe care le mai simt din când în când arată și asta cumva faptul că rând pe rând se împlinesc toate cele rânduite de Dumnezeu. Rămâne pentru grija Lui dorința mea cea mai puternică pentru mântuirea celor dragi mie [...], dar sunt conștient că are Domnul căile Lui neștiute de noi de a ne aduce la El, așa cum a făcut și cu acel cântăreț de rap. Tot așa poate chema pe copiii mei și pe Amalia și pe toți cei dragi mie, cu care îmi doresc foarte mult să ne vedem cu bine în Rai. În ultimele luni, pe de altă parte, mi-am dat seama că fiecare om are libertatea lui și chiar dacă eu îmi

doresc mult să se apropie de Dumnezeu, fiecare om are propria lui alegere. Și m-am liniștit, învățând să o respect și eu, așa cum o respectă Hristos. Mă rog pentru cei dragi, dar știu că va fi voia lor și voia Domnului, care, dacă se vor uni, va fi bine, iar dacă nu, asta este, eu nu pot face mai mult pentru că nu țin de mine. Eu mă rog pentru fiecare cât pot și restul va rămâne lui Dumnezeu și Maicii Domnului.

Doamne, fie voia Ta, precum în cer așa și pe pământ!

27.07.2025

Doamne miluiește!

Primul eveniment important din această perioadă a fost vizita familiei, Amalia, cu Matei și Ștefan. Au fost la Cluj la control și la întoarcere au trecut și pe la mine. M-am bucurat ca de obicei de prezența lor și de data aceasta și de a lui Matei. Amalia a fost ca de obicei în ultima vreme, bine dispusă și zâmbitoare, am stat un pic de vorbă și cu Matei despre intențiile lui și ce a mai făcut la facultate. Am aflat că vrea să plece în vacanță în Egipt o săptămână cu o prietenă și m-am bucurat că începe să meargă pe cont propriu și în vacanțe. Ștefan a fost puțin cam tensionat, probabil și eu contribui la această stare a lui pentru că tot încerc să îl împing să facă lucruri spre folosul lui și să nu mai stea doar pe calculator și probabil atunci când mă vede știe că o să avem această discuție și se simte presat sau vinovat. Am vorbit cu el despre faptul că urmează să aibă niște întâlniri cu o persoană care să îl ajute să își aleagă direcția în viață legat de carieră, dar nu numai. Între altele am observat și la el și la Matei o stare de concurență, cumva. Subiectul aparent a fost înălțimea [...]. Sper să reușească să depășească această ispită, pentru că nu folosește la nimic să se concureze. Fiecare persoană are drumul ei și nu comparăm iepurele cu căprioara sau cu broasca țestoasă, fiecare are darurile lui și trebuie să le gestioneze ca atare. M-aș bucura să înțeleagă amândoi acest lucru și să lase pornirile acestea de băieți adolescenți, care te îndeamnă să fii mai cocoș decât celălalt și să câștige mai mult în dragoste unul pentru altul și să se ajute reciproc. [...]. Trebuie să muncească și ei ca să își clădească viața, nu să primească totul de-a gata, nu în asta constă secretul succesului. Dimpotrivă, mai mult succes au cei care își clădesc singuri viața. Bineînțeles că un început favorabil te poate ajuta, dar să te îngroape cineva în ajutoare nu te ajută cu siguranță. Te învață să fii leneș [...]. Consider că ai noștri copii trebuie să învețe să își facă singuri viața și să se mobilizeze, să se preocupe de propria soartă din toate punctele de vedere. Aici Matei are un avantaj, pentru că a fost de mic mai

independent și am putut să-l ajut mai mult. [...]. De altfel, în săptămâna imediat următoare vizitelor, [...], am fost destul de întristat și preocupat de starea lui [Stefan] interioară. [...].

Am fost ceva mai slăbit, probabil și fizic, dar mai ales psihic, în acea săptămână și m-am simțit mai copleșit ca de obicei de micile necazuri pe care le simt. În mod uzual reușesc să le depășesc și să am gândul la Dumnezeu și nu mă tulbură prea tare. Într-adevăr duc o luptă cu gândurile și cu ispitele destul de serioasă, dar cu mila lui Dumnezeu nu mă doboară și mă țin bine pe plan emoțional. Dar în acea săptămână am fost mai vulnerabil și mai slab, poate Dumnezeu a îngăduit așa ca să mă mai smeresc, să-mi dau seama că fără El nu pot face nimic și atunci au venit și gândurile legate de Ștefan, [...]. Au venit niște încercări și prin [...], care a avut la rândul lui niște stări emoționale mai dificile, pe care mi le-a transmis mie cumva, s-a descărcat spre mine, că nu are cu cine să interacționeze cu altcineva. Atunci am avut niște momente mai grele, pentru că aveam și eu tristețea mea legată de Ștefan și în general simt o apăsare legată de toți cei aflați în suferință cu care interacționez, despre care aflu vorbind cu ei, că fiecare are suferințele lui și probleme. La mulți dintre ei îmi dau seama că, așa cum poate eram și eu mai demult, nu se schimbă la modul profund, iar dacă nu schimbi nimic, rezultatul va fi același. Și această suferință a celorlalți pe care o simt, suprapusă cu cea legată de cei mai apropiați mie, le-am resimțit mai acut și atunci am avut un moment în care nu am mai vrut să accept să duc și povara altora. I-am spus [...] că nu vreau să mai particip la astfel de discuții legate de alții, pentru că le am pe ale mele. Între altele au fost și niște scăderi pe plan fizic destul de evidente, am ajuns să fac în mod constant doar jumătate de tură la o ieșire și aceea cu dificultate. Reușesc să ies cam de două-trei ori pe zi, dar fiecare pas este din ce în ce mai dificil, am început să am rateuri constante și la întoarcere în pat, de pe stânga pe dreapta nu mă mai întorc de ceva vreme singur, nici nu am mai încercat pentru că presupune un efort mare și oricum nu mai puteam să duc până la capăt nici în acele momente când reușeam să trag de mine ca să fac mișcarea, așa că am renunțat. Mai nou și la întoarcerea de pe dreapta pe stânga nu mai reușesc întotdeauna, am avut chiar nopți în care nu am reușit deloc din trei încercări să fac mișcarea până la capăt, nu am mai reușit să întorc mâna dreaptă cu palma în sus de mai multe ori. Dar de cele mai multe ori, chiar dacă am reușit și mi-am tras și genunchiul stâng un pic în sus ca să pot să mă ridic, nu am mai reușit să trag mâna stângă lângă cap într-o poziție mai comodă. Făceam acest lucru cu mare dificultate, probabil mai mult din umeri, atât cât se putea, și prin aruncarea corpului cu mâna lipită de el, încet-încet, centimetru cu centimetru, dar am observat că

mâna nu mai are putere și de cele mai multe ori rămâne într-o poziție mai incomodă. Asta aduce oarece probleme de somn, pentru că și datorita efortului și datorită poziției mai ratez câte o repriză de somn, ceea ce înseamnă cam o oră de somn pierdută pe noapte. Este drept că am schimbat și tratamentul de vreo două săptămâni și nu știu sigur de la ce este. Acestea toate adunate au dus la acel moment de „nu mai vreau” și i-am spus [...] că sunt slăbit fizic și psihic, apoi s-a liniștit și a înțeles că nu sunt în apele mele și situația a revenit oarecum la normal. [...]. Pentru mine a fost o lecție de a înțelege cât de multe daruri am primit din dragostea părinților, care chiar dacă nu au avut o relație bună între ei, eu ca și copil am primit dragoste și o educație foarte bună. Bătăile pe care le-am luat eu le număr pe degetele de la o mână, probabil și dacă aș trăi cinci vieți, nu cred că ajung la nivelul [...]. Doamne ferește de așa copilărie! O altă lecție pe care am învățat-o de la el, este despre a avea dreptate non-stop, întotdeauna. Stau și mă gândesc că probabil așa eram și eu acum 10 ani sau mai mult, dacă nu cumva și mai de curând. În anumite momente îmi dau seama că de la asta mi-a și venit o bună parte din suferință. Este greu să ai întotdeauna dreptate și să deții adevărul, pentru că viața te contrazice și Dumnezeu îți dă lecții ca să pricepi că dreptatea ta este ca o cârpă lepădată și deși am văzut de atâtea ori asta, încă mai am această pornire, poate nu la nivelul de mai demult, dar suficient cât să fie una dintre cele mai mari poveri psihologice pentru mine. Acum știu rațional că nu este așa, dar este singura diferență față de acum 10 ani. Mă rog, este o diferență și în intensitatea cu care simt și timpul de când îmi vine gândul până încep să mă lupt cu el, dar lupta rămâne strânsă și știu că este foarte greu pentru cine are această impresie să iasă de sub ispită și să se lupte cu această păcăleală majoră a dracilor. Pornim de la ideea de dreptate, eu am dreptate, tu ai dreptate și atunci ne batem ca proștii, eu cu a mea, el cu a lui, tu cu a ta. Așa se strică relațiile între oameni, cu dreptatea în mână.

În continuare scriu acum în special la „Schimbarea vieții”, în care intenționez să pun pe site programul de dezvoltare personală pe care l-am făcut la firmă mai demult și pe care l-am adaptat și l-am continuat așa cum m-am priceput în firmă în ultimii ani de activitate. Consider că schimbarea vieții este elementul esențial pe care trebuie să îl facem fiecare dintre noi pentru a scăpa de chin și suferință, este pocăința la care ne cheamă Hristos și pe care a învățat-o și Ioan Botezătorul înainte. Părerea mea e că rămânem încremeniți în propriile patimi și clișee. Când vorbesc despre suferința altora și văd problemele pe care le au fiecare în viața lui, la asta mă gândesc, la faptul că fiecare dintre noi putem să le depășim prin schimbarea vieții, prin schimbarea modului de a gândi, a simți și mai ales prin clădirea unei credințe zdravene în

Dumnezeu și a unei relații calde și bogate cu Sfânta Treime, Maica Domnului și toți sfinții. La acest material am scris în perioada când am avut momentele de slăbiciune fizică și psihică, despre faptul că tot ce ni se întâmplă este spre folosul nostru și trebuie să privim viața cu toate întâmplările și persoanele care ne vin în cale ca pe niște aliați în procesul acesta de evoluție personală și de schimbare a vieții. Lucram pentru a pregăti materiale, citeam ecuația schimbării, unde spunea că există niște factori care inhibă schimbarea și alții care o favorizează, foarte interesant. Și zicea la un moment dat că ceea ce te mână spre schimbare este fie o viziune transformațională care să te inspire, ceva care să te atragă foarte tare, fie dacă nu reușești în acest fel să faci ceva concret și să te miști, la un moment dat vine o durere și o suferință care să te împingă de la spate să faci schimbarea. Aici este punctul critic unde majoritatea oamenilor eșuează și de cele mai multe ori ajung la durere, la chin, la suferință și nici atunci nu se îndură să se schimbe, să se transforme, să evolueze. Halucinant și cumplit în același timp, să fii în durere, în suferință, să vezi că ceea ce faci nu te ajută să ieși din asta și să continui să faci același lucru. Ce poate fi mai stupid? Am ajuns la concluzia că nu pot schimba lumea, chiar dacă mi-aș dori, chiar dacă ei suferă, și atunci ceea ce pot face este să scriu și să nădăjduiesc ca poate Maica Domnului, Sfinții sau Dumnezeu Însuși să lucreze în inima omului, fie prin cuvânt, fie în alt mod, în așa fel încât oamenii să se mântuiască. Îmi dau seama că eu nu le știu pe toate și că Dumnezeu știe de această suferință a omului, de acest blocaj, că nu degeaba ne-a chemat la pocăință și ne-a învățat ce să facem. Știe că suntem într-o oală cu apă fierbinte și ne-a învățat să ieșim din ea, dar în același timp ne-a lăsat și libertatea de a alege. Așa că, dacă Dumnezeu știe toate astea, mă gândesc că au și un rost tainic și las la mila Domnului toate.

Revenind la momentul meu de slăbiciune și de suferință, tendința mea era să mă calmez și să îl depășesc, mă gândeam să las emoțiile să se descarce și să trec mai departe, dar la un moment dat mi-a venit gândul să aplic și eu principiile din „Viața ca aliat” și să mă folosesc de această întâmplare, pentru că este un clișeu care mi s-a tot repetat în ultimele șase luni. M-am gândit că este o lecție pentru mine pe care am ratat-o și n-am căutat semnificația și rostul ei, dincolo de a înțelege pe aproapele și a nu răspunde provocărilor. Și atunci mi-am dat seama că mă pot sprijini pe suferința și furia pe care o simțeam în acele momente pentru a produce o schimbare în mine însumi, dar nu știam în ce direcție să aplic schimbarea. Și atunci m-am rugat la Maica Domnului, la Hristos și la Sfântul Mina să mă ajute, să-mi arate ce schimbare trebuie să fac eu în viața mea, ce vrea să-mi arate această situație, ce ar trebui să descopăr în

sensul evoluției mele spirituale și a căutării lui Dumnezeu. Și în scurt timp, nu mai țin minte dacă în aceeași seară sau a doua zi, mi-a venit gândul că mintea mea se împotrivesc constant, tot vrea să aranjeze altfel întâmplările și viețile celorlalți oameni, că din această împotrivire, mândrie și răzvrătire vine toată durerea și trebuie să îmi deschid inima și să le primesc cu inima deschisă, să nu mai îmi las mintea să se împotrivesc. Atunci s-a întâmplat o schimbare profundă la nivelul stării mele, m-am simțit mai ușurat și am înțeles mesajul. Am aplicat schimbarea și cred că am înțeles lecția, mi-am permis să las durerea și suferința care se manifesta în acele momente să îmi alimenteze hotărârea de a mă schimba și de a fi altfel, am strigat cu putere în rugăciune către Dumnezeu și Maica Domnului și m-am cufundat în durerea respectivă pentru a mă motiva și a da un impuls mai puternic acestei schimbări. Mi s-a părut o metodă foarte bună și pentru mine a dat rezultate în scurt timp, practic în 15 minute starea mea s-a schimbat radical, de la tensiune și întristare, la pace și bucurie. În acele momente nu mă mai împotriveam la ideile cu care mă luptam înainte, inima mea s-a deschis să primească de la Dumnezeu voia Lui și am dat la o parte mintea care se împotrivea. De atunci am mai aplicat această metodă în alte momente, când mă mai îmboldeau gândurile de a face ordine în jurul meu. Important este să mă țin de asta și mai departe, acum e memoria proaspătă și poate e mai ușor, dar știu din experiență că dacă nu se creează o obișnuință uiți repede și o iei de la capăt.

Un alt aspect interesant al ultimei perioade este legat de plecarea părintelui care mă îngrijește, care face să trebuiască să plec și eu de aici. Aveam în minte așezată această variantă și sunt, atât cât pot conștientiza, complet împăcat cu această idee. Am reușit să confirm și cu părintele Tănase că mă va primi și am planificat pentru 4 august plecarea. Am avut oarecare reținere până să confirm încă o dată cu părintele Tănase. Apoi după ce am vorbit am avut o mică surpriză, pentru că atunci când am vorbit cu părintele Mihail, dânsul s-a exprimat în direcția căutării unei soluții să rămân în continuare aici, să găsim pe cineva care să mă îngrijească. S-a și gândit la două persoane, dar este puțin probabilă în opinia mea varianta, cu șanse mici de realizare. Poate părea ciudat din afară, de ce, după ce am stabilit plecarea și am vorbit cu mai multă lume, să revin la varianta de a rămâne aici. Am primit însă cu deschidere părerea părintelui Mihail și am înțeles că există niște perspective și pentru asta, care au sens. Prima ar fi că sunt în mănăstire de doi ani și, dacă merg la părintele Tănase, este adevărat că are un duh ortodox, dar totuși este o întoarcere în lume. Dincolo de asta, nu știu exact ce a intenționat părintele Mihail, însă părerea mea este că a avut această pornire și din dorința de a duce un lucru până la

capăt, cum îmi și spunea la un moment dat în discuție, dar și dintr-o prietenie pe care mi-o poartă și probabil că are o părere de rău destul de puternică la ideea că voi pleca. [...]. Poate nu la acel nivel, dar suficient cât să mai aibă o zvâcnire de a încerca în ultima clipă să schimbe direcția în care mă duc. Poate părea ciudat și utopic dacă te uiți cu ochi omenеști, dar ne putem uita în urmă și aș putea să spun că acum doi ani, când l-am întrebat dacă pot să vin la mănăstire, dacă ei pot să mă ajute și să mă îngrijească, atunci când a zis că da, eu nici nu știam ce înseamnă și nici cum se poate face, dar nu era nimeni care să mă poată îngriji, decât poate să îmi pună mâncare în farfurie sau să desfacă o sticlă. El nu avea timp și nici maica, pentru că erau doar ei doi care îngrijeau mănăstirea și Dumnezeu a trimis-o pe sora Elena, care a apărut de nicăieri, adusă de o mașină și a cerut să stea la mănăstire. Și a fost chiar ea de m-a îngrijit un an și jumătate foarte bine, a rânduie Dumnezeu, probabil și la rugăciunea și credința părintelui Mihail, o minune ca din piatră seacă să apară o soluție. Apoi, când a plecat sora Elena, a apărut părintele care mă îngrijește și acum, care a mai prelungit cu 6 luni șederea mea aici și aș spune că soluția a venit tot cumva neașteptat. Eu m-am folosit, dincolo de partea fiziologică, de amândoi pentru a înțelege lucruri, a accepta mai ușor alte variante, opinii și păreri și a mă deschide mai mult către „Facă-se voia Ta”. Am învățat cu fiecare zi, lună și an multe lucruri și să renunț din ce în ce mai mult la mine însumi. În primul rând datorită bolii, dar și cu ajutorul celor care mă îngrijeau, chiar dacă nu le-am cerut explicit și ei poate nu au fost conștienți. Eu am ales să mă folosesc de opiniile, acțiunile și părerile lor, astfel încât să mă micșorez și să Îl las pe Hristos să crească în mine. Acești doi ani de când am fost aici în zonă au fost foarte rodnici în strădania mea de a înainta duhovnicește, cu siguranță și datorită mediului apropiat de Dumnezeu și datorită rugăciunilor părintelui Mihail și ale tuturor celor care s-au rugat pentru mine. Am reușit, cred eu, să înțeleg mai bine lucruri, să aplic mai bine metodele pe care le-am învățat, să cresc mai mult în direcția făgăduinței pe care am făcut-o acum un an și jumătate, a lepădării de sine, a renunțării la propriile păreri și a acceptării voii lui Dumnezeu, manifestată în tot ceea ce se întâmplă. Deși nu pare, toate sunt în folosul nostru și eu m-am străduit să le văd și să simt în acest fel mai mult în fiecare zi, să am ceva mai multă rugăciune și strădanie către cele de folos, cu atenție mai multă la rugăciune și la slujbe și lupta cu patimile din mine. Aceasta a fost preocuparea principală și rămâne în continuare, nu doar de când am venit aici, dar și înainte m-am îndreptat în această direcție și m-am străduit să înaintez. Consider că mi-au fost de folos în mod deosebit acești doi ani spre scopul pe care mi l-am propus și ceva, ceva, cu ajutorul lui Dumnezeu, s-a lipit și de mine. Pe lângă faptul că am o bucurie din ce în ce mai prezentă, constant,

fără un motiv anume, și o stare de seninătate și bună dispoziție, cu înclinație spre glume și zâmbet, pot spune că și prelungirea vieții într-un mod neașteptat în acești doi ani a fost tot o consecință a prezenței mele aici, adică influențată pozitiv de asta. Luptele mele mentale și emoționale cu patimile și cu gândurile au fost munca mea de zi cu zi, dar nu au reușit să îmi oprească starea de bine, au fost doar preocuparea și activitatea principală. În loc să muncesc cum muncesc oamenii normali, eu am muncit pentru a mă schimba pe mine însumi, să fiu mai bun. Și prezența la slujbe m-a ajutat, fiindcă aici Vecernia, Sfânta Liturghie și Sfânta Împărtășanie au contat foarte mult. De asemenea, peisajul cu prezența în mijlocul naturii au fost o mângâiere foarte importantă pentru mine, venind din mijlocul orașului, din București, din agitația și betoanele de acolo. Liniștea și frumusețea peisajului, mai ales acesta cu Făgărașii, cu dealurile din jur și toată natura, cu dansul firelor de iarbă în bătaia vântului, copacii din pădure, păsărele care cântă, găinile care cotcodăcesc și chiar și albinele sau muștele care bâzâie pe aici m-au adus în mijlocul naturii și am intrat în contact mult mai bine cu creația lui Dumnezeu, cu această lume în care trăim fără să o vedem, de cele mai multe ori. Eu am avut ocazia să o văd mai bine, prin prezența în mijlocul naturii și mai ales prin prisma conștiinței că nu sunt veșnic pe acest pământ, care mi-a dat un imbold suplimentar de a înțelege, de a trăi altfel decât până acum. Nu regret deloc faptul că plec, pentru că recunoștința pentru ceea ce am primit aici și faptul că am fost îngrijit și primit cu dragoste copleșește orice potențială părere de rău. Pur și simplu mulțumesc lui Dumnezeu, Măicuței Domnului și Sfântului Serafim de Sarov pentru găzduire și ocazia extraordinară pe care am avut-o. Dacă Dumnezeu va îngădui, este foarte posibil și să rămân aici și să mă fac bine, ca să mă întorc vreodată cu bucurie. Acest tip de minuni doar Dumnezeu le poate rândui, eu nu pot decât să mă supun voii Lui și să Îi mulțumesc, fiind recunoscător pentru toate câte am primit.

Slavă Domnului pentru toate!

Amin!

03.09.2025

Primul lucru care merită consemnat din această perioadă este minunea faptului că în ultima zi a apărut o soluție și am găsit pe cineva care să mă îngrijească și am rămas la mănăstire. Părintele a avut nădejde că va găsi pe cineva și Dumnezeu i-a răsplătit credința și una din persoanele pe care le cunoștea a răspuns invitației. De pe 4 august, de luni dimineață, a venit să mă

îngrijească o doamnă. Tot atunci a plecat părintele Dosoftei, ne-am luat la revedere și i-am mulțumit pentru toată această perioadă în care m-a îngrijit. Doamna care a venit a trecut întâi câteva ore ca să vadă despre ce este vorba și a zis că se încumetă, deși avea niște probleme de sănătate. În prima zi, în mod special, am avut senzația că nu vom reuși. Au fost câteva evenimente care mi-au clătinat serios credința și nădejdea. În primul rând, odată când m-a ridicat de pe fotoliu, nu știu cum m-a ținut de mână, însă am avut o durere mare în umărul drept din cauza poziției și a modului în care a vrut să mă ridice de pe fotoliu. Atunci am strigat să-mi dea drumul, că mă durea și voiam să mă lase înapoi pe fotoliu, însă nu a înțeles și de frică să nu îmi dea drumul mă ținea în continuare și mă lăsa încet să mă așez. Fiind mai scundă de înălțime și având mâinile mai scurte este mai greu pentru ea să mă apuce pe mine, care sunt înalt, de umeri și să mă ridice. Și atunci când mergem, la fel, este dificil, pentru că stăm foarte aproape unul de altul, că are mâinile mai scurte și atunci mai ales la început ne împiedicam amândoi unul de altul. Eu fiind obișnuit și cu plimbare și cu mers la balcon la biserică, am încercat să merg și împreună cu ea. Nu a zis că nu putem și a încercat, însă era evident că efortul este mult prea mare pentru ea, se sprijinea de orice obiect de care putea și răsufla din greu, pentru că are astm. Împiedicările acestea, dificultatea de a mă ridica și altele inerente la început, până se obișnuiește persoana, m-au făcut să cred că nu va putea. Are și niște probleme cu genunchiul de la piciorul stâng și îi este foarte greu să urce și să coboare scări și să stea în picioare, are o inimă mare și voință foarte multă și se vedea că își dorește să reușească. Doar că probabil fricile mele după momentul cu durerea de umăr, văzând cât de greu respiră și mă ridică și manevrează m-au copleșit și intenționez să vorbesc cu părintele să-i spun că nu putem continua. Cumva, Dumnezeu a rânduit ca părintele să nu treacă pe la mine până marți sau miercuri și în acest timp am reușit eu să îmi depășesc fricile și temerile. Încet, încet, am început să cred și să văd că se poate. Este în continuare, chiar și acum, evidentă dificultatea, efortul pe care îl face ca să mă manevreze, să mă ridice și să meargă, dar după cum zicea și părintele, acasă făcea eforturi mai mari cu treaba în gospodărie și aici este cumva per total mai ușor. Chiar dacă eu văd efortul și îl apreciez și mie mi se pare un efort mare, totuși putem merge înainte. Între timp am văzut că are și alte probleme de sănătate, cu inima și altele. Pe de o parte, îngrijorarea mea rămâne la un nivel destul de ridicat în ceea ce o privește, pentru că îmi este milă de ea. Pe de altă parte, prin faptul că este aici lângă mine, am ajutat-o cum am putut. Și-a făcut și cu laser la picior, i-am dat și niște homeopate pentru probleme de mușchi, ligamente și alte asemenea și asta o ajutat-o un pic să se îmbunătățească starea de sănătate. O mai sfătuiesc și cât pot o ajut și cu alte

lucruri legate de situația ei și până la urmă mi-am dat seama că Dumnezeu a rânduit ca să mă ajute să fiu aici în condiții bune și în felul acesta să o ajut și eu puțin la rândul meu, atât cât pot și să ne folosim unul de altul, așa cum știe El mai bine. Nu doar atât, dar mi-a arătat și mie cum o persoană cu atâtea probleme, care are ea nevoie de îngrijire, mă poate îngriji pe mine și să fie un exemplu de curaj și de putere de a depăși dificultățile. Are dureri de multe feluri, dar nu zice nici „pâs”, strânge din dinți, deși uneori îi dau lacrimile de durere și are puterea să glumească și să fie pozitivă. Am eu comentariile mele, evident, la diverse aspecte legate de modul în care face lucrurile și bineînțeles că Ego-ul meu se împotrivește la tot felul de amănunte. Așa sunt eu cârcotaș și indiferent câte dovezi primesc despre faptul că Dumnezeu mă acoperă cu mila Lui și câte daruri îmi dau seama că am primit, eu mă concentrez în continuare pe faptul că nu reușește să dea la o parte un picior și mă împiedic de ea, sau că atunci când mă îmbracă folosește niște metode prin care mie și ei ne este mai greu, sau alte nimicuri din acestea. Dumnezeu să mă ierte că, oricât mă lupt, nu reușesc să biruiesc acestei porniri.

În perioada în care a trecut, tot în mod minunat, am mai avut putere vreo 2-3 săptămâni să mă întorc din nou de pe partea dreaptă pe stânga și să trag mâna în pat, mișcare pe care nu prea o mai reușeam înainte, dar iată că am primit prelungiri. De vreo săptămână, două, am căpătat o viroză, probabil un covid, ceva, și m-a lovit destul de semnificativ în putere. Acum nu prea mai reușesc să mă întorc decât cu mare greutate și mâna nu o mai ridic singură, ci doar prin ridicarea cu totul a corpului mai reușesc să o aduc în pat. Mersul a slăbit destul de mult, pe lângă faptul că acum nu mai merg decât la baie și asta a scăzut volumul exercițiului fizic, atunci când mă ridic din pat dimineața sau după odihna de prânz merg foarte greu și îmi tremură serios picioarele, uneori la fiecare pas. Mai ales după ce m-a lovit viroza, am avut câteva zile în care m-am simțit mai rău ca stare generală și am tușit destul de mult vreo două nopți, încât la un moment dat îmi venea să arunc afară laringele, sau nu știu cum îmi venea odată să expectorez ceva din mine de la atâtea tuse. Nu neapărat era puternică, dar gâtul meu era oricum sensibil și abia am putere să tușesc. Când mănânc, am început să am probleme serioase, mai ales seara, dar am avut și ziua momente în care făceam pauză în timpul mesei, să mă odihnesc efectiv. O dată sau de două ori m-am oprit din mâncat, că nu mai puteam, este drept că eram spre sfârșitul mesei, dar ideea contează. De departe, gestionarea gâtului a fost cel mai intens aspect al activității mele din ultima lună. Este un avantaj de senzații pe care trebuie să le gestionez. Când înghit saliva atunci când nu

mănânc, e cu grija să nu mă înec. Apoi mai este ceva mucoasă sau similar, care mă mai deranjează și trebuie să îmi dreg vocea la fiecare minut sau două. A mai fost și tusea, care a fost de la viroză, dar nu numai, atunci când țin capul mult în jos sau uneori din senin îmi mai vine să tușesc și asta trebuie gestionată și ea, că trebuie să și înghit, să și respir între reprizele de tuse. Când mănânc, de vreo săptămână, două, am remarcat că mâncarea înghițită nu se mai duce pe gât complet și de fiecare dată rămâne în gât o parte, astfel încât orice înghițitură se face de fapt din două, trei sau uneori mai multe încercări. Mai nou, a început să rămână și un pic de apă în gât după ce beau și trebuie să o gestionez până să încep să fac alte lucruri, pentru că se duce pe trahee și mă înec dacă nu sunt atent. Uneori mai vin și gaze pe gât de la atâta înghițit în sec. Toata această paletă de senzații și de acțiuni este o constantă pe parcursul întregii zile și de multe ori în prima oră sau două din noapte. Slavă Domnului, am reușit până acum cu bine să trec peste toate astea, doar că simt că se strânge încet, încet, cercul și rămân ceva mai puține variante cu fiecare săptămână. Sunt și momente în care, dacă vreau să ridic capul, este un efort foarte mare și cu mare greutate, la limită, reușesc după 5-10 secunde să-l ridic. Când îmi este mai greu, îmi aduc aminte că totuși cea mai mare realizare este că am prins și această sfântă zi și că am condiții aproape ideale, sau în orice caz mult mai bune decât aș fi avut poate în alte circumstanțe. Chiar și la părintele Tănase, probabil nu aș fi fost singur în cameră, cel puțin la început, și era destul de dificil. Așa, am mai câștigat o lună de zile cu un somn cât de cât favorabil ca și condiții. Nu este o sperietoare să ajung la un centru de îngrijire, dar cât timp se poate să rămân aici este bine și îi mulțumesc lui Dumnezeu. Ultimele zile au fost cu destul de multă slăbiciune, în acele momente de după ridicarea din pat, în ceea ce privește mersul, cu partea de înghițit și mestecat și chiar mi se împletește limba când vorbesc. Mi-am dat seama că ar fi bine să spun și altora și am trimis mesaj la câțiva preoți pe care îi cunosc și care mă cunosc, ca să se roage pentru mine, pentru că simt că se apropie totuși momente de slăbiciune și mai mare, numai Dumnezeu știe cât și cum rânduiește să merg înainte. Am trimis mesaje și unei foste colege de liceu, care este călugăriță, și de la ea a ajuns mesajul la foștii colegi de liceu și ieri am primit câteva telefoane și mesaje de la câțiva dintre cei mai apropiați. Bine, nu cred că trebuie să fii vreun detectiv special ca să-ți dai seama că puterile mele se scurg, cred că numai dacă mă aude cineva cum vorbesc, deja înțelege că e așa. Nu vreau să mă mai gândesc sau să fac pronosticuri că se apropie sfârșitul, pentru că numai Dumnezeu știe și a rânduit de multe ori întoarceri destul de spectaculoase de situație. Dar ceea ce pot, fac, având conștiința că eu gândesc ca un om și acționez ca atare, dar și puterea și viața și sănătatea sunt toate de la Dumnezeu și doar El știe ce va fi.

Și din punct de vedere sufletesc, mintal, am avut momente de slăbiciune, în special pe fondul slăbiciunilor fizice, adică în momentul în care, mai ales datorită virozei, am fost slăbit ca putere, m-au năpădit și gândurile de deznădejde. Vedeam cât de răutăcios și de aspru eram cu doamna care mă îngrijește și cum comentam și chiar ironizam anumite aspecte. Mi-am dat seama câtă răutate este în mine, cu toate bunătățile și darurile primite de la Dumnezeu, cu toată înțelegerea pe care o am asupra vieții și asupra lucrurilor, atât cât am putut eu să înțeleg. Cu toate că rațiunea știe că ceea ce am făcut nu e bine să fac, din adâncul inimii mele izvorăște doar egoism, mândrie, slavă deșartă, îndreptățire de sine, iubire de sine și alte răutăți. Acesta este tristul adevăr. Din adâncul inimii mele, dincolo de înfrânarea care vine prin rațiune, prin stăpânirea de sine și de aparentă liniște, dedesubt zace un izvor de răutăți care aruncă săgeți în jur cu orice ocazie. Mai filtrează rațiunea din ele, dar astfel de momente de slăbiciune arată cu adevărat cine sunt eu și din această observație mi-am dat seama cât de păcătos sunt, cât de rău. Atunci am avut momente, destul de vagi, dar au existat, de deznădejde. Apoi m-am proptit cu putere în credință și în nădejdea că Dumnezeu ne iubește și ne iartă toate păcatele, dincolo de orice putere a noastră de a greși. Și mi-am dat seama că deznădejdea este de la diavol și este o ispită. „Și nu ne duce pe noi în ispită, și ne izbăvește de cel viclean”. Asta nu înseamnă că nu am greșit, am greșit și mi-am cerut iertare, dar știu că dincolo de orice greșală trebuie să avem nădejde neclintită în faptul că Dumnezeu este bun, mare și milostiv. Și de ori câte ori am greșit, oricât de tare, atunci când ne întoarcem, cădem și zicem „Iartă-mă, Doamne! Primește-mă și pe mine păcătosul, amărâtul, nemernicul și datornicul nemilostiv”, de tot atâtea ori ne va primi și ne va întinde o mână. Așa că mi-am revenit și, chiar dacă nu mai am acea stare de pace și de liniște continuă și agitația a câștigat ceva teren, la un nivel destul de scăzut, dar evident în ofensivă, sunt totuși încrezător în faptul că Dumnezeu mă va milui pentru bunătatea Lui și nu pentru ceva din ceea ce am eu sau fac, în afară de a striga la El cu fiecare ocazie „Doamne, miluiește-mă!”. Chiar dacă mă copleșesc gânduri din acestea lumești, cu tot felul de griji, deșertăciuni, judecăți și alte prostioare, de fiecare dată când mă adun Îl rog pe Dumnezeu să mă miluiască și pe mine și pe toți cei pentru care mă rog în fiecare zi. „Ține-ți mintea în iad și nu deznădăjdui”.

Amalia cu Ștefan au mai fost o dată la mine pe la jumătatea lui august. [...] Amalia a fost amabilă și zâmbitoare ca de obicei, și atunci, și când am mai vorbit cu ea la telefon.

Un alt eveniment demn de menționat a fost că am finalizat și materialul privind „Schimbarea vieții”, cu conținut din acel curs de dezvoltare personală și odată cu el am finalizat și manuscrisul pentru carte. Zilele acestea am ales în final și editura și am semnat chiar astăzi contractul. Cartea urmează să apară probabil în octombrie de la tipar și apoi să vedem cine o avea curiozitatea sau dragostea să o citească. Cu această ocazie, am zis să scriu și acest fragment de jurnal ca fiind ultimul care să fie cuprins în carte, probabil. Mă simt puțin ușurat că am finalizat și acest obiectiv cu ajutorul lui Dumnezeu. Acum nu mai am activități care să mă solicite zilnic și am început să citesc și să mă mai uit la câte un videoclip cu natura și cu minunile pe care le-a lăsat Dumnezeu și pe care omul abia începe să le descopere.

Am primit acum câteva zile o carte foarte interesantă („Iubirea”), pe care am început să o citesc și mi se pare foarte potrivită pentru situația mea. Este scrisă de un preot ortodox (Octavian Blaga) care a fost consilier spiritual în Canada pentru bătrâni și bolnavi aflați în stadii terminale de viață și care își împărtășește experiența și concluziile. Ca și mine, a simțit întâlnirea cu suferința și cu moartea ca pe o revelație și ca pe o descoperire a sensului vieții. În mod paradoxal, apropierea morții și gândul la moarte, după cum spun Sfinții Părinți, îți dă această șansă de a înțelege mai bine viața sau chiar îți dezvăluie adevăratul sens al vieții, care este dragostea, iubirea și apropierea de Dumnezeu. Sunt câteva povești în acea carte despre oameni care au căutat fericirea și eșecul lor în a o descoperi în lucrurile materiale și trecătoare. Revelator și în același timp ciudat cum de oamenii care fug de suferință și de moarte, de fapt fug de ușa prin care poți descoperi cu adevărat fericirea și sensul lucrurilor. Acestei fericiri ne învrednicește și pe noi să fim părtași, Hristoase Dumnezeul nostru! Restul sunt deșertăciuni.

Am o conștiință a faptului că sunt un mare păcătos, că nimic vrednic nu sunt în stare fără ajutorul lui Dumnezeu. Am nădejdea neclintită în faptul că este bun și milostiv, că ne iartă și că ne așteaptă cu dragoste să ne întoarcem și noi privirea spre El, să ne schimbăm viețile și sa-L căutăm dincolo de toate nimiciurile și iluziile pe care această lume ni le pune în față. Merg înainte prin ploaia și viforul gândurilor și al ispitelor cu gândul la faptul că după noapte vine o nouă zi, după cruce vine Învierea, la care nădăjduiesc să ajung și eu mai devreme sau mai târziu, după cum va rândui Dumnezeu. Doresc acest lucru și pentru ceilalți, pentru cei apropiați, pentru cei dragi mie și pentru tot sufletul

necăjit, rătăcit, îndurerat, amorțit și fiind aproape sau departe de Dumnezeu. Dar sunt conștient în același timp că, dincolo de dorința mea și de dorința Domnului, mai este necesară și dorința omului, a fiecăruia dintre noi de a-L căuta pe Unicul Dumnezeu.

Doamne, miluiește-ne pe noi după mare mila Ta!

Să ne vedem cu bine în Rai!

Amin!

Notă de final:

Dacă acest Jurnal va continua, el va fi publicat pe site-ul

www.experientaSLA.ro

la secțiunea BLOG, cu titlul JURNAL.

Experiența de tată

Dragul meu fiu,

Cred că este bine să încep această mică scrisoare prin a spune că mă bucur că ești copilul meu.

Mă bucur în primul rând la un nivel profund, adânc, sufletesc. Am avut și bucurii concrete, legate de anumite momente și etape din viața ta. De la mânuțele mici și delicate de bebeluș, la piciorușe și micile șosete pe care le puneam la uscat și care îmi arătau cât de delicat este trupul unui copil. De la zâmbetul și gânguritul de când erai mic, la primele vorbe și întrebări naive “ce e aia?”, la primii pași și primele realizări pe care le-ai avut. De la primele poezii și rugăciuni învățate, la primele bețișoare și operații aritmetice, la primele momente de mers cu bicicleta sau de înotat. De la primele serbări, la primele teze și lucrări. De la jocuri cu prietenii voștri, la vacanțele pe care le-am făcut împreună. Și până de curând, la primele interacțiuni cu voi ca tineri și chiar adulți. Și până la depășirea momentelor dificile, cu operația lui Ștefan și alte încercări. Și mai ales la îmbrățișări și zâmbete de care m-am bucurat în ultima vreme din partea voastră, ca semn al așezării relații noastre pe măsură ce v-ați maturizat.

Și eu am fost copil și am avut părinți, mamă și tata, la care m-am raportat așa cum am înțeles și m-am priceput. Percepția mea și relația mea cu părinții a evoluat și s-a schimbat în timp, a fost într-un fel când eram copil, apoi când am fost adolescent, apoi când am început să fiu cât de cât pe cont propriu și să îmi croiesc un drum în viață și să iau decizii. Apoi când am avut familie, mai târziu când am avut copiii și mai târziu când copiii mei au mai crescut. Ultima transformare sau etapă a relației mele cu părinții mei a fost când ei nu au mai fost. Chiar și în această fază, a fost întâi etapa în care am simțit lipsa și am înțeles anumite lucruri și o etapă ulterioară, amplificată și de boala care începuse deja să se manifeste și în care am reușit să înțeleg și mai profund și mai ales să accept, să iert și să iubesc.

Am început prin a menționa cele de mai sus pentru că rolul meu de tată pentru voi s-a format înainte de voi, în perioada copilăriei, adolescenței și tinereții mele. Cum vă spuneam și vouă la un moment dat, când am înțeles eu asta, copilul este tatăl omului mare, pentru că ceea ce sădești când ești copil vei culege mai târziu când vei fi adult și așa a fost și în cazul meu. [...]

Cu siguranță cele mai importante elemente și experiențe care au conturat concepția mea despre familie în special au fost relația distantă și chiar

conflictuală între părinții mei, care în cele din urmă s-a și încheiat cu divorț când aveam aproximativ 14 ani și eșecul primei mele căsnicii, după 10 ani de relație, dintre care doi ani de căsnicie, care s-a încheiat când aveam aproape 27 de ani.

Când a început relația mea cu Amalia, mama voastră, în anul 2000, simțeam un amestec de durere și dezamăgire și o dorință foarte profundă ca în următoarea căsnicie să reușesc să clădesc o familie fericită, unită, și copiii mei să nu treacă prin experiența separării părinților. Țin minte că am vorbit cu Amalia și despre copii și aveam amândoi dorința de a avea doi sau trei copii. Începutul relațiilor este în general frumos, cu planuri, proiecte și cu intenții cât se poate de bune.

Destul de repede au apărut simptome la Bogdan și a făcut primul transplant, dar pe vremea aceea nimeni nu știa adevărata cauză și faptul că este ereditară boala voastră.

Să vrei să ai copii mie mi se pare o dorință firească și naturală pentru orice om. Consider că este o formă de manifestare a dragostei, altfel decât în relația soț-soție și în același timp un rod al manifestării dragostei dintre soți. Nu mi-am pus niciodată problema dacă vor fi sănătoși sau bolnavi, mai mult sau mai puțin inteligenți, bogați sau săraci, pur și simplu am vrut să am copii și să fim o familie fericită. Eu am avut în familie pe mama și pe mama mamei cu cancer de colon și exista un istoric în acest sens care mă viza pe mine în primul rând și evident exista un risc și pentru copii. Pentru mine mai curând aceasta a fost prima informație despre un risc legat de sănătatea copiilor. Chiar și mai târziu, nu mai țin exact minte când am aflat despre Alport, nu mi-am pus problema că nu mai vreau copii, ci am mers înainte cu nădejde că va rândui Dumnezeu o soluție, inclusiv să fim noi părintele donator.

Ambele sarcini ale Amaliei au fost cu probleme și a stat la pat câteva luni pentru a ține sarcina, cu injecții și tratamente. La prima sarcină nu a putut naște normal, nu mai știu exact de ce și pentru că a născut prin cezariană a fost limpede că vom avea maxim doi copii, pentru că în România nu se practica mai multe operații de acest gen, ci doar două. Perioada sarcinii la amândoi copiii a fost cum spuneam cu probleme și cu siguranță și cu frământări la nivel sufletesc, frică, teamă și grijă de a nu pierde sarcina, în special la Amalia. Cu ajutorul lui Dumnezeu ambele au ajuns cu bine la termen și ați ieșit voi, doi copii drăgălași, frumoși și sănătoși, după cum se vedea.

Am citit noi ceva cărți legate de creșterea copiilor înainte, mai mult Amalia, dar am citit și eu un pic mi se pare. Și am auzit și pe alții că nu te învață nimeni să fii părinte, nici mama, nici tata. Cărțile au și ele un rol și tehnic, ca să înveți să îngrijești un bebeluș, și psihologic, legat de diferite etape, dar mărturisesc că nu am citit din acestea din urmă. Oricum ce scrie în cărți este una, dar ca să înveți propriu zis să faci anumite lucruri, tot experiența este necesară, nu poți să vii de la cunoștință și informație la o abilitate pe care o stăpânești, fără să treci prin experiențe. Și acest proces de învățare este în mod inevitabil presărat cu greșeli. Întotdeauna, când înveți, faci greșeli. Nu se poate una fără alta.

În creșterea copiilor mi se pare că rolul esențial îl are mama și văd acest lucru ca fiind firesc. Nu înseamnă că tata nu are un rol și este și acesta unul important, însă există în mod evident o diferență. Din perspectiva mea mi s-a părut natural ca deciziile de zi cu zi și primul cuvânt în ceea ce privește copiii să îl aibă mama și am respectat acest principiu întotdeauna. Evident, în deciziile importante sau în anumite circumstanțe, unde consideram că am un cuvânt de spus sau o îndatorire, mi-am asumat și am spus. Mama a dus greul în sarcină, la naștere, la alăptare, mama se trezea noaptea și avea grijă de voi, mama vă ținea mai mult în brațe. Tata, adică eu, a avut rol de susținere și a asigura resursele necesare, casa, masa, doctori și orice a fost necesar. Și am putut, Slavă Domnului, nu cred că a lipsit ceva important din acest punct de vedere. Bineînțeles, a fost și ajutorul bunicii Drăguța. Până la nașterea lui Ianis ea a ajutat-o pe Amalia și a stat cu voi când a fost nevoie. Apoi Mia, mai venea și bunicul și a stat la noi o vreme și a ajutat și el, cu piața și mersul la școală și alte activități. Bunica Daniela v-a iubit mult, s-a rugat pentru voi, dar nu a avut puterea și sănătatea să vă îngrijească, doar că mai rămâneți pe la ea câte o oră, două, trei și se bucura și ea de voi cât se putea. Eu mă ocupam și cu spălatul, de obicei eu făceam baie copiilor și de asemenea după vârsta de doi-trei ani am fost cel care vă scotea afară, se juca cu voi din când în când, vă învăța să mergeți cu bicicleta, sau să jucați fotbal, sau alte activități în aer liber. Este adevărat că de multe ori vorbeam la telefon cât stăteam cu voi afară, sau ascultam la radio. Este de asemenea adevărat că ajungeam de obicei mai târziu seara, uneori mai lucram și sâmbăta sau eram plecat în deplasări, dar nu a fost ceva ieșit din comun, părerea mea. Adică, cu toate acestea, tot eu eram cel care ieșea cu voi afară, chiar dacă poate mai târziu sau mai puțin decât mi-aș fi dorit și eu. Cu drumurile la opționale, gen dans, scrimă, înot și altele, făceam cu rândul, în funcție de posibilități. Toate acestea le-am făcut cu drag, întotdeauna am găsit energia și puterea de a petrece timp cu voi, atât cât a fost posibil, chiar dacă eram după o zi mai intensă sau mai oboist. Am mai fost și pe la filme cu

voi și bineînțeles la petreceri la colegi de-ai voștri și am organizat petrecerile voastre. În fiecare an am fost în concediu cel puțin o dată la mare și o dată la munte, uneori chiar de mai multe ori și de cele mai multe ori în străinătate, în Bulgaria sau în Grecia. Iar mai târziu am fost și în Franța, Olanda. Am avut momente dificile de multe ori din punct de vedere financiar, în sensul că pentru perioade mai scurte sau uneori mai lungi de timp nu aveam bani să facem tot ce ne doream, însă strictul necesar nu a lipsit niciodată din câte îmi aduc aminte.

Ca evoluție și etape, am putea spune că prima etapă a fost nașterea lui Matei. În primii trei ani și jumătate, când noi ca părinți am învățat din practică ce înseamnă să ai un copil, viața de familie se schimbă fundamental și începe să se învârtă în jurul copiilor. Libertatea de a face ce îți dorești scade în mod evident. Apoi Matei a început grădinița și a apărut și Ștefan. Aici probabil fie noi nu am gestionat foarte bine aceste evenimente, fie șocul pentru Matei a fost mai mare, dar am văzut acea problemă în comportamentul lui Matei, care a devenit foarte nervos, se împotriva și era agresiv verbal la adresa lui Ștefan. Cu toate explicațiile, vorbele și chiar și pedepsele, Matei a continuat acest comportament până după ce Ștefan a început dializa, mult mai tarziu. Apoi a început și Ștefan să se joace, pe la 2-3 ani, și mergeam cu amândoi în parc și vă jucați cu copiii, mă jucam și eu cu voi, ne plimbam cu bicicletele și alte activități împreună. Mai târziu a început școala pe rând pentru amândoi. Matei pe la vârsta de 10-11 ani a început să aibă activități în oraș, pe la Piața Romană, întâi terapie și un pic mai târziu engleză la British Council și a învățat să meargă singur în oraș cu metrourl. Eu am încurajat întotdeauna la amândoi această independență și am căutat întotdeauna să vă împing încet-încet către situații în care să vă descurcați singuri. Cu Matei am reușit și el a fost întotdeauna curajos din acest punct de vedere și se descurca singur. Ștefan, și datorită problemelor de sănătate probabil, a fost foarte protejat de Amalia și nu m-a lăsat să îl împing către independență. A fost dus inclusiv la școală în fiecare dimineață și uneori și înapoi cu mașina de către cineva, deși nu era un pericol, dar așa a simțit mami să facă. Într-adevăr, destul de devreme, poate de la 4-5 ani, a avut probleme și făcea pipi roșu și am fost pe la doctori și probabil pe acest fond a venit grija exagerată a Amaliei. [...] El nu se culca singur niciodată și toate încercările noastre, cu vorbă bună sau cu forța, nu au reușit să îl facă să doarmă singur. Era o încercare foarte grea pentru noi, pentru că de frică să nu plecăm nu adormea și noi eram obosiți, voiam să ajungem să ne culcăm și noi. Nu știu foarte bine dacă întâi a fost frica și apoi boala, sau întâi boala și apoi frica, pentru că în opinia mea se stimulează una pe alta. În schimb Ștefan se mai juca

singur când era mai mic, iar Matei nu s-a jucat niciodată singur, tot timpul trebuia să se joace cu unul din noi. Următoarea etapă importantă a venit când Matei a făcut aproximativ 12 ani și când dorința lui de a se juca pe calculator îi stăpânea viața. Între altele, eu am fost principalul oponent al jocurilor pe calculator și încercările mele de a pune limite și de a folosi programe de control nu au fost susținute activ de Amalia. Veneam mai târziu acasă și eram obosit și cu grijile mele de la serviciu și îl găseam pe Matei jucându-se, uneori și pe la 10 seara, și mă enervam și pentru că Amalia nu îl oprea și pentru că el stătea atât de mult. Probabil eram mai agresiv și îl amenințam sau îl pedepseam și în felul acesta am ajuns și mai departe de Matei decât eram până atunci. Cred că îndepărtarea lui de mine și împotrivirea lui au crescut constant, încă de când era mic. Au fost și câteva ocazii în care l-am bătut mai tare la fund și pe picioare, știu că mă dureau și pe mine palmele, deci am lovit cu putere. Cu siguranță aveam o furie în mine care atunci ieșea la suprafață, dincolo de justificările pe care evident le aveam în minte. Am procedat greșit lovind atât de tare. În alte multe ocazii îl certam sau îl pedepseam să stea după ușă sau fără televizor și calculator. Mărturisesc că nu doar cu copiii am procedat așa, acesta era modul meu de a face educație, cu sfaturi și pedepse, nu prea aveam răbdare sau dragoste în momentele în care voiam să corectez ceva și treceam direct la pedepse. Cele mai multe l-au vizat pe Matei, care a fost și foarte îndărătnic și încăpățânat în a face ceea ce voia el, dar și cu Ștefan am aplicat aceleași metode, chiar dacă au fost mai puține ocaziile. Pe Ștefan nu l-am bătut niciodată, diferența nu a fost că el nu ar fi greșit, căci amândoi ați făcut greșeli, ci în atitudinea lui Matei, care era foarte obraznic și nu se lăsa. Pe de altă parte am învățat de la Matei că nu aduce folos bătaia și atunci poate a contat și asta, nu știu. După 12 ani, cum spuneam, Matei a scăpat la calculator, pentru că Amalia la un moment dat a zis „Lasă-l în pace!” și de atunci nu am mai avut putere asupra lui. Așa că avea zile, mai ales în vacanță, când stătea și 16 ore pe zi la calculator. La un moment dat i s-a făcut și rău la ziua lui Ștefan, pentru că ajunsese să nu mănânce și să nu bea apă suficient și a căzut fizic și a leșinat pe stradă. Tot avea impresia că se poate stăpâni și susținea asta în discuțiile cu mine și cu Amalia, dar evident că nu putea. Cam tot de la vârsta de 10-11 ani, l-am mutat la liceul ICHB, pentru că în clasă erau băieți care îl agresau. El învăța bine, erau invidioși pe de o parte, iar pe de alta posibil ca ceva din comportamentul lui față de mine să se fi manifestat și față de colegi, probabil era ceva care stimula agresivitatea celui alt din modul în care răspundea sau se purta. [...] Cu Ștefan am avut o relație mai bună, el nu a fost așa de împotrivitor. Când am început să am și eu ceva mai mult timp să stau cu voi, Matei deja nu mai stătea el cu mine, așa că am putut petrece mai mult timp cu

Ștefan. Tot până la 12 ani am făcut activități împreună și calculatorul a fost cu măsură. În primăvara lui 2020, chiar înainte de pandemie, s-a întâmplat și cu Ștefan același lucru care s-a întâmplat și cu Matei, în sensul că atunci când am vrut să-l opresc de la jocuri a zis Amalia “Lasă-l în pace!” și de atunci a stat cât a vrut. Oricum din iulie 2020 voi v-ați mutat și de atunci relațiile noastre practic s-au suspendat, pentru că încercările mele de a petrece timp cu voi se izbeau de un zid, calculatorul era refugiul vostru și eu nu mai aveam practic un rol. Cred că număr pe degetele de la o mână de câte ori am stat cu Ștefan o oră, două, să facem teme sau să jucăm un șah. Pe Matei abia dacă îl vedeam o dată pe lună sau și mai mult. Perioada adolescenței sunt sigur că este una dificilă și posibil că și eu la rândul meu la vremea respectivă am avut o atitudine rebelă și de neascultare față de părinți, nu e chiar ceva nou. Noutatea a venit că la generația voastră calculatorul v-a furat o bună parte de copilărie. Poate că și pe vremea mea ar fi fost la fel dacă exista, nu putem ști. Probabil și pandemia a contribuit la izolarea voastră față de mine și frica de covid să fi dictat o parte din acest tip de comportament.

Ar fi de menționat că, la un moment dat, nu mai țin minte exact când, am fost sfătuiți de terapeută voastră să vă spunem despre boala pe care o aveți, ceea ce am și făcut împreună cu Amalia. Voi, copii fiind, evident nu ați știut să asimilați această lovitură și povară. Nici nu ați înțeles foarte probabil ce înseamnă, nici noi poate nu am știut să explicăm întru totul cu o metodă care să fie mai potrivită, nu știu ce să spun. Oricum, vestea aceasta cu siguranță v-a afectat și emoțional și psihic, cel puțin pentru copilărie și până la momentul când veți accepta probabil această soartă, înțelegând mai bine circumstanțele și știind ce înseamnă și cum se poate trăi cu ea. Consider că boala este aspectul fundamental care a marcat viața voastră de până acum. Aș vrea să mai spun și faptul că nici când am aflat de ea, nici ulterior și nici acum nu m-am împotrivit, nu am fost supărat sau să o condamn pe Amalia, sau pe cineva, sau pe Dumnezeu, și să reproșez cuiva ceva legat de asta. [...] Opinia mea este că totuși boala și consecințele ei în viața voastră nu sunt nici cele mai rele și, în mod evident, nici cele mai bune, nu este ceva uzual, este clar. Sunt mulți copii sănătoși din punct de vedere fizic, este drept. Pe de altă parte sunt mulți copii cu boli mai grave și la care poate nu este tratament sau soluție. Vă mai puteți gândi că puteați avea un accident, cum de altfel ați avut fiecare dintre voi și puteați avea probleme mult mai grave, gen fără o mână, un picior, sau în scaun cu roțile. Matei a fost la câțiva centimetri să fie luat în plin de o mașină. Nici alți copii care au avut accidente cu consecințe grave, nici o boală de diabet sau

de inimă nu sunt ușor de dus. Să ne aducem aminte de [...] cu cancer și atâtea probleme și care în cele din urmă a murit la câțiva ani. Poți avea un copil sănătos aparent sau să nu știi de o problemă și să dai de niște necazuri foarte mari, mult mai mari decât ale voastre. Știu o familie cu părinți normali care au născut doi copii orbi, fără să fi avut așa ceva în familie. Și tot din experiența mea aș vrea să mă refer la acei copii mulți, foarte mulți, de care voi nu știți și pe care nu ați avut ocazia să îi întâlniți și care, sănătoși fiind la trup, au avut familii în care au fost bătuți crunt, agresati, abandonați, neglijati, săraci, duși la cerșit, abandonând școala, fără încălțări sau căldură în casă, cu vecu în curte, fiind sortiți la vagabondaj, fetele rămânând însărcinate la 16 ani, cu alcool și bătaie în familie și atâtea și atâtea necazuri de ordin psihologic, emoțional și chiar fizic. Vă spun sincer că nu cred că ați fi dispuși să faceți schimb și să fiți sănătoși, dar să aveți soarta lor. Am avut în ultimii ani ocazia să cunosc îndeaproape oameni maturi cu astfel de experiență în copilărie și vă rog să mă credeți că suferința este cruntă în sufletul lor și viața lor a fost și este un chin, pentru că nici ei nu au putut gestiona astfel de traumă. Dacă te uiți la ce nu ai, sănătate, bani, mașina, carieră, sau mai știu eu ce, o să fii veșnic nefericit, oricâte ai avea. Fericirea, calitatea vieții și a relațiilor cu ceilalți oameni vine din interior, din modul în care vezi viața pe care o ai. Cu cât ești mai recunoscător, cu atât vei fi mai liniștit și mai fericit. Aveți scrieri pe tema asta și puteți citi acolo mai multe dacă veți dori la un moment dat. Când eram ceva mai departe de voi și nu prea reușeam să mă apropiu, în perioada pandemiei, am încercat să vă transmit și să vă conving să aveți curaj, să vă luați soarta în mâini și să aveți credință că puteți schimba în bine și spre folosul vostru problemele pe care le aveți. Sunt sigur că și Mioara și terapeutele voastre v-au spus acest gen de idee. Încă de când erați mici și vă învățam să vă spălați pe dinți corect am vrut să vă dau un impuls către responsabilitate și să înțelegeți că tot ceea ce faceți și ce voiam eu să vă învăț, faceți spre binele vostru, nu pentru ca să îmi faceți mie o plăcere, și vă învățam că pentru voi vă spălați pe dinți, nu pentru mine. Dacă vă spălați bine, stați departe de dentist, dacă nu, e posibil să-l vizitați mai des. La fel este cu orice altă acțiune pe care o faceți și sfat de la mine sau de la oricine pe care îl urmați sau nu, pentru voi este sau nu este. Ca să închei capitolul cu boala, în opinia mea ea nu este rea în sine, depinde strict de voi cum o primiți și cum înțelegeți să vă raportați la ea și la toate aspectele care țin de viața voastră, inclusiv legat de mine și de boala mea. Nu vreau să spun că este ușor să duci boala pe care o aveți. Nici mie nu-mi este ușor cu a mea. Dar problema nu este dacă e ușor, problema este ce obține fiecare și cum se transformă în urma unei astfel de încercări. Fără să mă laud, pot spune că am depășit, zic eu cu bine, încercarea. Și faptul că am o stare

pozitivă, senină și chiar de bucurie este un semn că prin ajutorul lui Dumnezeu și al Maicii Domnului am depășit încercarea învățând ceva din asta și întorcând spre folos situația.

O provocare a mea importantă, care a influențat mult relația mea cu voi și familia în general, a fost firma. Am muncit mult din 2001 până în 2005 și în perioada aceea am plătit datoriile legate de achiziția și renovarea apartamentului și toate cele legate de viața noastră de zi cu zi. În 2005 am plecat de la firma unde lucram și am vrut să merg pe cont propriu și să continui ce am început. Amalia nu a fost de acord. Eu am decis totuși să merg înainte. Greșeală, din punct de vedere al familiei. Eram atașat emoțional de munca de până atunci și credeam că fiind pe cont propriu voi avea o libertate mai mare și în ceea ce privește timpul, și financiar, și decizional. Credeam sincer că în scurt timp vom avea o situație bună și voi fi un patron cu o viață comodă. Viața bate filmul. După trei ani de muncă, în 2008, urma să ajungem pe profit și să îmi îndeplinesc dorința și planurile. Dar fiind un an cu alegeri locale și venind criza financiară, am avut surpriza să ne blocăm brusc și să avem datorii la bancă în jur de ...RON la firmă. Mai era și creditul pentru terenurile de la Berceni de ..., dar să zic că pe acela am fi putut să îl acoperim cu contravaloarea terenurilor, pentru că prețul crescuse destul de mult. Cumva, și de voie, pentru că tot timpul am crezut că mai e un pic și se rezolvă situația, și de nevoie, pentru că eram constrâns cumva de creditul de la firmă, am mers înainte. Integrisoft nu a fost copilul meu ca și voi, dar cu siguranță, în afară de părinți și de familia imediat apropiată, a fost cea mai importantă investiție sufletească și emoțională. Și acesta este un lucru foarte important, care dă sens vieții omului. Pentru mine Integrisoft a fost foarte important din punct de vedere al împlinirii mele ca persoană. Am învățat foarte mult și m-am transformat ca om în urma activității de acolo și am ajuns să prețuiesc munca, strădania, efortul, oamenii care sunt alături de tine în momentele grele prin care am trecut și acolo și cu care am legat relații strânse de peste 20 de ani în unele cazuri. Nu este o scuză a lipsei de acasă sau a deciziilor care au avut impact negativ asupra familiei, este doar un aspect care merită luat în seamă legat de sufletul și trăirile mele. Am mai fost angajat înainte și nu am simțit împlinirea de care aveam nevoie în viața profesională și chiar personal.

O altă provocare semnificativă pentru mine și cu impact major în viața voastră a fost relația mea cu mami, cu Amalia. Pornind în primul rând de la trăirile mele personale și ale ei, relația noastră s-a deteriorat cu trecerea timpului. Munca mea de la Integrisoft, efectele problemelor financiare și lucrul

până seara mai târziu și uneori și în weekend au fost motivele ei în permanență. Acel context a scos la iveală problemele fiecăruia dintre noi. Nu am fost nici cel mai mare muncitor, nici nu am lipsit atât de mult de acasă sau din familie, au fost și alții care au muncit mai mult ca mine pentru mai puține rezultate. Se vede, zic eu, și din multitudinea de poze, filmări, vacanțe, petreceri și din faptul că am fost afară cu voi tot timpul. Nu spun că nu se putea mai mult sau altfel, evident că se putea. Se putea și din partea mea și din partea ei, să înțeleagă și să accepte, dar nu a fost altfel, a fost așa cum a fost și trebuie să acceptăm asta și să ne cerem iertare. Eu îmi cer iertare pentru ce am greșit!

O altă provocare care a contribuit la deteriorarea relației noastre de familie a fost faptul că eu am căutat foarte mult să fiu mai bun, să citesc, să ascult predici și învățături, să mă apropii de Dumnezeu. Nu doar munca a consumat din timpul meu cu familia, ci și această sete și înclinație a mea de a căuta, de a fi mai bun decât ieri. Nu a fost nici ceva trecător, nici neglijabil, a fost o investiție din partea mea ca timp și energie la fel ca și în voi, la fel ca și în Integrisoft. Nu mă refer la importanța și volumul alocat fiecărei direcții, ci la faptul că au existat și au contat pentru mine. Când a fost nevoie, am fost în familie, când a fost nevoie am fost la firmă, când am putut am alocat timp și lui Dumnezeu și învățării. În parc și acasă nu stăteam doar la telefon să vorbesc despre firmă, stăteam și să ascult predici sau să studiez, sau să ascult alte lucruri. Și acest tip de activitate a contribuit la depărtarea mea de Amalia, pentru că ea își dorea altceva de la mine, mai multă atenție sau să procedez altfel. Eu am oferit cu drag ceea ce m-am priceput și am simțit, dar în mod evident nu a fost potrivit. Vă rog să mă iertați!

În orice caz, dincolo de toate provocările de care am vorbit și de toate dificultățile întâmpinate, eu consider în continuare că a avea copii este benefic pentru orice om. Este o investiție foarte importantă și care necesită multă energie, răbdare și mai ales dragoste. Nu doar că nu îmi pare rău, dar sunt foarte bucuros că v-am avut pe voi. Orice investiție emoțională și sufletească în ceva pe care îl faci îți aduce o legătură sufletească mai puternică, direct proporțională cu investiția. Și dacă sădești un pom și îl uzi, când mănânci un măr din el, știi că este sădit de tine. Cu atât de multe ori mai mult ai satisfacția atunci când investești 10 ani, 20 de ani, sau cât e nevoie, în proprii tăi copii. Eu simt că acest lucru m-a împlinit ca om și m-am străduit în tot acest timp să fac tot ce mă pricep mai bine, cu toată dragostea de care am fost în stare. Cu siguranță nu am fost un tată sau un soț perfect și îmi pare rău pentru greșelile făcute. Fără să mă scuz în vreun fel, acum îmi dau seama că orice drum în viață este presărat și cu reușite și cu greșeli, sau chiar eșecuri. Am învățat să accept

asta și să îmi cer iertare pentru a putea fi împăcat și cu mine și cu ceilalți. Dragostea pe care am pus-o și priceperea mea le-am folosit la maxim, cu toată bunăvoința și având în permanență scopuri bune, fără să mă ascund. Așa m-am priceput și așa am făcut, cu ajutorul lui Dumnezeu.

În ultimii ani am răsfoit amintirile pe care le am și de la părinți, și cu voi, cu familia, și m-am uitat pe toate pozele. Nu doar de pe poze, ci și din inima mea pot să spun că am multe amintiri frumoase cu voi. Am să trec în revistă câteva și voi începe cu începutul, cu momentul în care s-a născut Matei și a supt la sânul Amaliei pentru prima dată la Spitalul Municipal. Eram și eu acolo și am surprins momentul pe cameră. Apoi îmi mai aduc aminte cu drag de o vacanță în Bulgaria, după ce s-a născut Ștefan, când Matei avea aproape patru ani și Ștefan câteva luni. Atunci, în ultima zi înainte să plecăm, după îndelungi rugăminți, Matei a acceptat să învețe să sară în piscină și săream amândoi de mână. La început îi era frică, apoi după câteva sărituri a început să îi placă și la un moment dat a sărit și singur, o dată sau de două ori, spre sfârșit. Când Ștefan a făcut vreo doi-trei ani și Matei avea vreo șase, îmi mai aduc aminte cu plăcere și cu bucurie când vă citeam povești seara în cameră și erați amândoi în pat cu mine unul în stânga și unul în dreapta. Tot din perioada aceea îmi mai aduc aminte când dormeați amândoi în același pat, așa era la început. După ce Ștefan s-a făcut ceva mai mare, înainte să moară Mia și să se mute Matei singur, cam tot din perioada aia mai țin minte când îl învățăm pe Ștefan să meargă pe bicicletă cu roți ajutătoare și nu știa să dea la pedale. Iar Matei învăța să meargă fără roți ajutătoare și învăța și cu rolele. Într-o seară, când eram în parc, nu am fost atent o vreme și la un moment dat m-a strigat Matei și nu știam unde este. La un moment dat mi-am dat seama că urcase într-un brad destul de înalt și foarte des și cred că era pe la 3- 4 m înălțime, dar nu se vedea, pentru că era ascuns în crengi. M-am cam speriat, dar i-am zis să coboare încet și era și el speriat. A coborât până la urmă fără evenimente, dar a fost o aventură destul de riscantă. Apoi mai târziu îmi aduc aminte cum jucam fotbal, eu contra voi doi, noaptea în parc la locul de joacă de lângă școală, unde se pusese tartan pe jos de curând. Era noapte, ne jucam la lumina becurilor, cred că era toamna sau iarna, că se întuneca devreme. Țin minte că erați foarte ambițioși, mai ales Matei, să-mi dea gol și să mă bateți. Ștefan stătea mai mult în poartă fiind mai mic, iar eu vă învățam să colaborați, să dați pase între voi când atacați. Cu Matei m-am plimbat și cu canoa pe lac, când era mic. Pe vremea aceea erau ierni cu zăpadă mai multă și îmi aduc aminte cu bucurie când vă dădeți cu sania pe derdeluș. Vă puneam pe amândoi și vă dădeam drumul pe delușorul dinspre terenurile de fotbal. Tot atunci făceam oameni de zăpadă cu voi, sau

chiar cazemate. Primele zile de școală și de la Matei și de la Ștefan au fost cu bucurie și cu emoții. La serbări și la grădiniță și la școală în clasele I-IV am fost de fiecare dată. Îmi aduc aminte și cum mergeam cu Ștefan la Lego, la Palatul Copiilor, împreună cu Irina și cu mama ei de cele mai multe ori. Apoi la sfârșit îmi arăta ce a făcut și mergeam în parc să se joace copiii, lângă Palatul Copiilor, la un loc de joacă. Matei a fost o vreme la dans și mă bucuram când îl vedeam și eu la concurs cum dansează, pentru că este un sport frumos și nobil. Mie mi-a părut rău că s-a lăsat, cred că se descurca destul de bine. Ștefan a fost mai mult la scrimă și bucuria mea nu era concursul, cât bucuria lui, pentru că îi făcea plăcere și îl vedeam la antrenament că s-a împrietenit cu alți copii. Când Matei a crescut, am fost cu el la Romană, la terapie, și la engleză la British Council. L-am învățat să meargă singur și a fost pentru mine o bucurie când a început să meargă singur și să capete încredere și să fie mai autonom, chiar dacă avea doar 11 ani. Deja după 12 ani Matei nu prea mai stătea cu noi, așa că am petrecut mai mult timp cu Ștefan. Din acea perioadă îmi aduc aminte cu bucurie când era toamnă și am strâns frunze într-un morman mai mare și era el și alți câțiva copii care săreau în frunze cu bucurie de copii, fiind ceva neobișnuit pentru ei. Bine, că până la urmă s-a lăsat și cu o mână luxată sau ceva, dar bucuria cred că a rămas împreună cu pozele. Tot în perioada aia, când mai ieșeam ne jucam badminton sau fotbal cu Ștefan și cu prietenul lui Călin sau cu Gabi. Altădată au venit pe la Ștefan pe acasă 2-3 prieteni Irina, Călin, Gabi și știu că m-am jucat cu voi cu gloanțe din acelea de burete. Făcuse fiecare o cazemată și ne atacam unii pe alții și eu m-am pus la mintea voastră și mă jucam cu voi. Am mai fost și în multe concedii, îmi aduc aminte cu drag de o excursie la peșteră la părintele Arsenie, când am urcat cu toții. De la acea excursie am și eu pozele cu voi de pe telefon de la contacte. Am mai fost cu toții la un moment dat într-o drumeție de 10 ore în Retezat, la Lacul Bucura, la 2000 m altitudine. A fost cea mai lungă și temerară drumeție pe care am făcut-o împreună și am fost surprins plăcut că am reușit și că la final nu aveam nici febră musculară niciunul din noi. Mai țin minte și o petrecere la Iuli Coman acasă, când eram toți prietenii din Ozana cu copiii și v-a pus pe voi în ordinea vârstei și a înălțimii, de la Sofia cea mai mare, până la Adrian cel mai mic și a fost o poză haioasă. Cred că tot de atunci, sau de fapt poate mai târziu, este poza de pe telefonul meu, una dintre ultimele împreună toți patru, probabil prin 2018 sau 2019. Excursia în Israel, țin minte că erați pe lângă noi, ascultați pe părintele care era ghid și Ștefan era mai tot timpul lângă el și am avut impresia că v-a plăcut. A fost o excursie care pe mine m-a impresionat foarte mult și mi-a și folosit foarte mult pentru suflet. Îmi mai aduc aminte cu drag și de excursia în Franța de ziua lui Ștefan de 14 ani, când a fost pentru ultima oară când am

jucat fotbal și baschet cu Ștefan, Mihai și Mihăiță. Nu prea credeam că o să pot, dar mi-am depășit temerile și am putut și am rămas cu o amintire foarte frumoasă. Sunt niște amintiri emoționante și mai recente. Cu Ștefan am avut ocazia odată, când stăteam la voi acasă, în toamna lui 2023, să trăim un moment emoționant. Îl tot întrebam dacă vrea să se joace șah cu mine, ca să petrec un pic de timp cu el și nu prea voia. La un moment dat a avut curajul și mi-a spus că nu poate să mă vadă așa bolnav, că suferă și atunci a venit la mine și s-a așezat în pat lângă mine, cu capul pe pieptul meu și a plâns și el și am plâns și eu. I-am spus atunci că pe toate trebuie să le primim din mâna lui Dumnezeu, că știe El mai bine ce ne este de folos. Probabil era emoționat și nu știu dacă a reținut, dar mă bucur oricum de faptul că a împărtășit cu mine sentimentele lui și mi-a spus și că mă iubește, și că suferă că mă vede așa și și-a cerut iertare pentru ce a greșit. M-a impresionat, pentru că este mare lucru să ai această putere, să îți ceri iertare și să recunoști greșelile. Cu Matei, când a fost la mine ultima oară în mai și în iulie, m-am bucurat mult când la sfârșit a acceptat să mă îmbrățișeze. Apoi, după acel moment, am vorbit la telefon pe WhatsApp cam la trei săptămâni așa și l-am văzut zâmbind și a stat de vorbă cu mine. Asta mi-a adus bucurie în suflet, l-am văzut fiind pe cont propriu, descurcându-se bine și alegându-și un domeniu interesant și care îi place și îl pasionează. Faptul că este pe picioarele lui la nivel de facultate este un lucru care mă împlinește, că într-un fel misiunea mea de părinte a fost îndeplinită până la un nivel suficient de bun. Poate se putea și mai mult, de aici încolo rămâne să vă însoțească mai mult cuvintele mele, prin ceea ce am scris. Am vrut să notez aceste câteva amintiri. Bineînțeles că sunt mult mai multe, dar am vrut să spicuiesc câteva, pentru că cea mai mare parte din ultimii 20 de ani din viața noastră s-a învățat în jurul vostru.

Un aspect foarte important legat de voi este că am învățat multe de la voi. Poate nu este așa de obișnuită această perspectivă, de a învăța de la copiii tăi. De obicei lumea gândește doar invers. Și eu gândeam la fel înainte. De la un moment dat, când am început să înțeleg mai multe și să ascult mai mult și să învăț din toate ocaziile care mi se oferă, am început să descopăr că o parte din comportamentul și din trăirile voastre sunt copiate de la noi, de la părinți. Și am învățat să îmi pun întrebarea dacă un anumit lucru pe care îl faceți unul din voi îl fac și eu și în acest fel m-am descoperit mai bine pe mine însumi. A fost o metodă bună de a mă oglindi și de a-mi da seama că în anumite privințe dacă vreau să vă educ într-un anumit fel, sau să faceți un lucru într-un anumit fel, este foarte important ca și eu să fiu un exemplu în acel sens. Alt lucru pe care l-am învățat cu ocazia creșterii voastre, a fost răbdarea. Cu copiii trebuie să ai

răbdare și înțelegere, pentru că până învăț să facă un lucru trebuie să ai stăruință și răbdare, multă răbdare, îndelungă răbdare, mai multă decât ești dispus în viața de zi cu zi. Am mai învățat și faptul că și eu am fost copil și am avut mamă și tată și am fost răsfățat și am înțeles, într-o oarecare măsură, bineînțeles, cam cum au simțit ei atunci când eu eram neștiutor, nerăbdător, făceam ceva sau mă împotriveam, eram îndrăzneț și credeam că știu eu mai bine. Am trecut și eu prin fazele astea și, când am înțeles asta, am avut mai multă răbdare și cu voi. Dar una e să știi la modul mental și alta este să treci prin această experiență; nu se compară. Cel mai important și mai important lucru pe care l-am învățat a fost să ofer dragoste necondiționat. Dragostea pentru copii este probabil cea mai apropiată de dragostea cea adevărată, pe care o are și Dumnezeu pentru noi. Acea dragoste care te face să te pui pe tine pe planul doi, te întărește în momentele de încercare și nu scade, chiar dacă copilul vorbește sau se poartă urât. Ca părinte, înțelegi lucrurile astea și poți trece peste ele, pentru că ai o dragoste altfel decât pentru părinți, sau soție, sau oricine altcineva. Este o dragoste dezinteresată, care nu așteaptă ceva înapoi, dăruiește pur și simplu, iar și iar. De obicei, părinții sunt în stare de orice pentru copii și de aceea acest fel de dragoste este pur și simplu măreț și ne învață cum ar trebui să iubim, nu doar pe copii, ci și soțul, soția, părinții, prietenii și chiar pe dușmanii noștri. Aceasta este dragostea la care ne cheamă Hristos, așa cum și El a avut-o pentru fiecare dintre noi când S-a suit pe cruce.

Sunt recunoscător bunului Dumnezeu că am avut șansa de a fi părinte și de a avea doi copii minunați. Mărturisesc că am avut momente dificile, în care mă durea durerea voastră, pe care o vedeam și o simțeam dincolo de cuvinte. Am avut momente de revoltă, când nu mă ascultați, când vă spuneam sau vă învățam ceva. Nu vreau să neg și să spun că tot timpul am fost un tată fericit și liniștit, dar peste toate încercările dragostea a biruit. Și eu am această mulțumire și recunoștință că am reușit să contribui la creșterea și educarea voastră, așa cum am putut și m-am priceput și eu, în neștiința și slăbiciunea mea. Pe lângă faptul că am înțeles că și eu am fost ca voi, neascultător la rândul meu și am primit lecția de rigoare, bucuria și satisfacția de a vă vedea mari, începând să vă luați propriile decizii și să vă croiți drumul în viață este sentimentul dominant, alături de dragostea pe care nu am încetat niciodată să v-o port. La momentul la care scriu, Matei și-a ales o carieră și s-a descurcat zic eu foarte bine în primii doi ani de facultate, cumva simt că a ales potrivit cu ceea ce simte și este un drum care mi se pare fain din punct de vedere profesional. Ștefan a depășit destul de bine momentul operației și la amândoi începe să se vadă trecerea adolescenței și așezarea mai bună, deschiderea ceva

mai mare către a învăța și chiar către mine. Sunt recunoscător și pentru ce am învățat din poziția de tată, pentru că m-a ajutat să îmi înțeleg într-o oarecare măsură și relația cu părinții mei și în acest fel să mă împac și cu ei și cu mine însumi.

Voi sunteți proiectul meu cel mai complex pe care l-am făcut vreodată și în care m-am angajat cu toată dragostea, energia și priceperea mea, chiar dacă niciodată nu am știut nici ce presupune, nici ce va urma. Am contribuit la viața a doua persoane și mă bucur că am avut acest dar de la Dumnezeu. De acum cele două bărcuțe la care am meșterit sunt lansate la apă și nădăjduiesc să se transforme în vapoare care să circule pe marea vieții acestuia și să ajungă cu bine la destinație, în fața lui Dumnezeu.

Ce îți dăruiesc și îți doresc eu ție, dragul meu copil

Moștenirile sunt de multe feluri. Majoritatea oamenilor de obicei se gândesc la averi și la cele materiale. Din punctul acesta de vedere aveți asigurată cu siguranță un început bun în viață. Poate se putea și mai mult, dar vă mărturisesc că niciodată nu am fost de principiu de a da copiilor mei de toate fără ca ei să facă nimic și la fel am făcut și cu colegii. Consider că și din acest punct de vedere trebuie să vă clădiți singuri casa, viața, cariera. Oamenii beneficiază cel mai mult atunci când participă cu propriile mâini, cunoștințe și propriul suflet la ceea ce obțin și în acest fel apreciază și câștigă mai mult din experiența procesului de construcție.

Cea mai importantă parte a moștenirii pe care v-o las, cu mila și cu ajutorul lui Dumnezeu, o consider educația, sfaturile și învățăturile pe care am încercat să vi le transmit, atât pe parcursul creșterii și educării din vremea copilăriei, cât și în ultimii ani, prin cărți, link-uri la articole și videoclipuri și chiar prin ceea ce am scris, atât legat de partea mentală și emoțională, cât mai ales de credință și de legătura cu Dumnezeu. Cele mai importante idei și concluzii din experiența mea de viață vi le-am împărtășit și direct în conversațiile pe care le-am avut și pe WhatsApp și sub alte forme și în articolele scrise în ultimul timp și publicate pe site-ul cu experiențaSLA.ro. O altă parte sunt în [...] care sunt pentru voi în mod special. Este drept că probabil vouă acum vi se par doar cuvinte și nu au o însemnătate prea mare. Ele cuprind o experiență bogată și care este greu să o pui în cuvinte. Sunt totuși învățături de folos, pe care, dacă le urmezi și îți dai seama de ele, ai șansa să treci mai ușor și mai repede de

momente grele. Cel mai bun mod de a învăța rămâne tot experiența proprie și poate atunci, din mijlocul evenimentelor pe care le veți trăi, cuvintele mele să capete un alt sens. În orice caz, din punctul meu de vedere, acesta este cel mai valoros lucru pe care vi-l pot lăsa. Bineînțeles există și o altă moștenire, genetică, emoțională, fiziologică, pe care v-am transmis-o cu sau fără voia mea, atât prin intermediul ADN, cât și prin propriile mele trăiri și comportamente, pe care și voi la rândul vostru, cu sau fără voia voastră, le-ați adoptat sau nu. Ați avut două resurse majore de inspirație și modele în mama și tatăl vostru, dar și în celelalte persoane care au contribuit la educarea voastră, bunici, învățători, profesori, terapeuți, duhovnici. De voi depinde ce alegeți, ce puneți în practică mai mult la nivel conștient.

Dorințele mele legate de voi încep cu cea de căpătâi: să aveți o relație strânsă și caldă cu Dumnezeu. Din punctul meu de vedere, poți avea orice pe lumea asta, dacă nu Îl vei avea pe Dumnezeu nu poți fi fericit cu adevărat. Lucrurile materiale și plăcerile nu împlinesc ființa umană, le ai și tot mai vrei ceva. Doar Dumnezeu te poate împlini și satura. Să Îl cunoști pe Dumnezeu nu este foarte ușor, pentru că cere răbdare și perseverență să depășești clișeele mentale și educaționale induse de societatea actuală. Dacă ai o căutare sinceră nu este nici greu pe de altă parte, important e să îți deschizi inima către El și încetul cu încetul ți se va dezvălui, pe măsură ce înaintezi și tu spre El. Chiar dacă acum este belșug și e o stare bună din punct de vedere material în lume, nu se știe niciodată ce urmează și când. În momentele grele la nivel personal și chiar de societate, Dumnezeu rămâne singurul sprijin real și cel mai puternic pe care îl puteți avea vreodată. Mie personal mi-a fost de folos maxim în momentele grele legate de familie, de firmă și în cele din urmă legate de boala pe care o am. Iată că în ciuda tuturor dificultăților sunt senin și am trecut cu destul de multă ușurință peste încercări, doar datorită ajutorului lui Dumnezeu. Asta vă doresc și vouă să aveți, pentru a fi fericiți cu adevărat.

Sănătatea, banii, averea, cariera, faima, toate sunt trecătoare. Este de folos să aveți din toate ca instrumente de a trăi pe acest pământ. Vă doresc cât vă este de folos din fiecare. Doar vă mărturisesc că din experiența mea ele nu aduc fericirea.

Vă mai doresc să aveți relații bune și foarte bune cu ceilalți oameni, cu cei din jurul vostru, rude, prieteni, colegi. În primul rând între voi să aveți o relație bună, de frați. Este una dintre cele mai apropiate posibil relații de rudenie, vă aveți unul pe altul, vă puteți ajuta, puteți ține unul la celălalt. Concurența sau competiția nu ar trebui să aibă loc în relația voastră, pentru că ea nu aduce căldură, dragoste, susținere, aduce doar suferință. Lăsați loc în primul rând

pentru dragoste în relația voastră. Din acest peisaj vă mai doresc cel mai mult să aveți o familie caldă și cu bună înțelegere, cu copii de care să vă bucurați așa cum m-am bucurat și eu de voi și cum se bucură orice părinte. Copiii aduc probabil cea mai mare împlinire în viața omului și familia este locul cel mai important pentru un om. Și revin și spun că cea mai solidă fundație pe care poți clădi o familie este credința în Dumnezeu.

Ca să ajungi la o relație bună cu Dumnezeu și la una la fel de bună cu oamenii, mai ales familia și cei apropiați, din experiența mea consider că este necesară o schimbare profundă în interiorul ființei tale. Nu există partener, coleg, copil, sau persoană perfectă și în general pe ceilalți nu îi poți schimba. Ceea ce trebuie să cauți să schimbi este pe tine însuși. Diferența esențială o face perspectiva pe care o ai asupra unui lucru și nu lucrul în sine. Schimbându-te pe tine poți transforma boala în oportunitate, suferința în bucurie și poți trece mult mai ușor peste micile inconveniente. Recunoștința este cea care aduce fericirea. Când reușești să vezi partea plină a paharului, dincolo de nemulțumiri, dincolo de aparențe, dincolo de dorințele tale care nu se termină niciodată, dincolo de toate este pacea, este fericirea, este Lumina lui Dumnezeu. Și sufletul fiecărui om are o scânteie din această Lumină. Atunci când reușești să te conectezi la sufletul omului, ai șanse la o relație adevărată.

Așa că vă doresc cel mai mult să aveți credință în Dumnezeu, pace în suflet și o relație bună cu ceilalți oameni, bazată pe dragostea autentică, asemănătoare cu dragostea părinților pentru copii și a mea pentru voi.

Și pentru ca să ajungeți la cele de mai sus, vă mai doresc să aveți deschidere sufletească și mentală, recunoștință, un nivel cât mai înalt de conștiință și perseverență în a vă dezvolta mental și spiritual. Și peste toate, multă dragoste pentru Dumnezeu, în primul rând, și pentru toată făptura.

Îmi doresc foarte mult, cel mai mult, să ne vedem cu bine în Rai.

Sunt recunoscător în mod deosebit lui Dumnezeu că am avut și eu și voi șansa extraordinară de a trăi după accidentul din 2007, în mod absolut minunat. Am putut să vă fiu tată în continuare, să vă văd, să vă cunosc, să particip la educația și la creșterea voastră.

Viața nu se termină aici. Veți putea să vorbiți cu mine ca și până acum, doar că eu nu voi mai putea vorbi cu voi, probabil, până ne vom întâlni în viața de dincolo. Să ne fie întâlnirea cu bucurie! Depinde și de mine, depinde și de fiecare dintre voi. Și mai ales toate sunt la picioarele bunului Dumnezeu și cu mila Lui, în Care să aveți nădejdea.

Să vă rugați și pentru mine, pentru iertarea păcatelor, pentru mami, pentru voi și pentru toți cei dragi vouă.

Mă voi bucura pentru orice pas pe care îl veți face spre folosul vostru real și suprem, spre dezvoltarea și împlinirea voastră, spre bunul Dumnezeu și poate și spre mine.

Fie și dragostea mea cu voi, dar mai ales dragostea Tatălui, a Fiului și a Sfântului Duh, și ocrotirea Maicii Domnului.

Vă mai rog încă o dată să mă iertați!

Vă iubesc din suflet!

Schimbarea vieții

Introducere

Ești fericit?

Cum poți ajunge fericit?

Sau hai să fiu mai precis la ce mă refer: eu consider fericirea ca fiind o stare aproape permanentă de bine, de pace sufletească care nu poate fi ușor alterată de evenimentele exterioare.

Probabil mulți oameni asimilează fericirea cu plăcerea, cu împlinirea dorințelor, cu succesul, cu o poziție socială bună, cu averea sau cu un nivel de bunăstare ridicată, cu sănătatea, cu o familie reușită, cu dragostea celor apropiați. Lista ar putea continua, însă ceea ce este comun celor de mai sus este faptul că nu se află sub controlul tău. Asta implică faptul că le poți pierde sau se pot altera. Am avut această experiență, de a căuta fericirea în toate cele enunțate mai sus și rând pe rând le-am pierdut cumva, parțial sau total. Oamenii se schimbă, îmbătrânesc sau mor, averile se pot diminua sau pierde, poziția socială se poate schimba și așa mai departe. Nu caut nod în papură și nu sunt pesimist, dar e bine să fim sinceri cu noi înșine, să recunoaștem că tot ceea ce este în afara noastră nu este sub controlul nostru, este supus stricăciunii sau dispariției. Nici măcar o parte din noi înșine nu o putem controla: sănătatea, tinerețea, puterea, inteligența... Totuși ne rămâne ceva ce putem controla cu puțin efort și anume modul în care gândim și simțim vizavi de toate aspectele vieții noastre. **Un mod de a gândi pozitiv și sănătos** poate aduce o simțire pozitivă, bună, trainică. Și asta o poți păstra în timp și ai șanse să nu se ia de la tine.

Un scurt exemplu legat de mine și de cei cu care interacționez. Vorbesc cu câte cineva care începe și se plânge de diverse aspecte, fie probleme de sănătate, o zi mai slabă, sau o acțiune a cuiva apropiat care nu le convine, alegerile prezidențiale, politica, situația internațională și așa mai departe. Iar eu nu pot să mișc mâinile, abia mișc picioarele, abia îmi țin capul sus uneori și am nevoie de ajutor fizic la orice activitate și, cu mila lui Dumnezeu, nu mă plâng de asta. Totul este relativ și ține mai mult de modul în care privești tu situația decât de situația în sine. Asta m-a ajutat să trec prin toate dificultățile mai ușor în ultima vreme, deși fizic este greu, să am zâmbetul pe buze. Și nu sunt singurul caz cu situație dificilă și cu stare bună mentală și sufletească, bineînțeles totul cu mila lui Dumnezeu, nu prin puterea mea.

Am avut bucuria și șansa de a descoperi mai multe practici (concepte) care ajută mult în acest sens. Despre acestea voi scrie în continuare. Depinde de

fiecare cum le asimilează, cum le pune în practică și în ce scop le folosește. Le poți utiliza pentru a dobândi o stare de bine pentru propriul tău drum, pentru a te desprinde de omul cel vechi și a te apropia de Dumnezeu, fiecare după cum alege. Poți încerca să reușești prin puterile proprii, sau cu ajutorul lui Dumnezeu. Din experiența mea, ajutorul lui Dumnezeu a fost foarte benefic și mi-a ajutat pentru a mă apropia de El.

În privința conceptelor care stau la baza acestui material, totul a început în sala noastră de ședințe de la firmă, când am stat de vorbă cu Diana și cu Dragoș. Ei reprezentau o mică firmă de training iD Learning și au expus o idee foarte interesantă. Intenția noastră era să dezvoltăm management-ul în competențele profesionale, iar ei au introdus ideea că dezvoltarea competențelor profesionale nu are un efect foarte puternic, pentru că oamenii au niște limite ale lor personale, de care în general nu pot trece, și atunci competențele profesionale dobândite nu produc efecte semnificative în activitate. Au sugerat că este nevoie de o schimbare mult mai profundă la nivel uman, pentru ca să interacționeze mult mai bine între ei, să scadă competitivitatea distructivă, să crească eficiența și să își descătușeze capacitățile pe care le au. Am îmbrățișat imediat ideea, pentru că și eu simțeam nevoia de așa ceva, dar nu știam că există programe în acest sens. Zis și făcut, am demarat programul „Leadership 10” și de atunci a început o schimbare lentă, dar foarte profundă, atât la nivel personal, începând cu mine și cu ceilalți, dar și la nivel organizațional. Am învățat să facem echipă, să ne concentrăm pe lucrurile esențiale și pe obiective mai bine și să ne lăsăm mai puțin atrași în conflicte inutile. Peste acest program, în cazul meu, au venit multe alte informații din căutările mele de a fi mai bun și a mă dezvolta din punct de vedere spiritual, mental și emoțional. Programul a pus în altă lumină ceea ce știam deja și ceea ce am aflat ulterior și mi-a dat niște instrumente foarte puternice de învățare și dezvoltare. Ceva mai târziu am aflat că există și o carte care a stat la baza conceptelor și chiar un site cu acele concepte.

Apoi a urmat o serie de ședințe de coaching cu Iulia Trifan (ProgSquad), care m-a ajutat foarte mult să mă înțeleg mai bine și să depășesc blocajele, ideile fixe și să identific sabotajele pe care subconștient mi le făceam singur, adică acel mecanism care împiedică schimbarea, implicit dezvoltarea.

Un alt salt înainte a fost făcut la „Speaker Elite”, unde am învățat foarte multe lucruri noi, nu doar de *public speaking*.

După 2-3 ani am ales să adun experiența și informațiile pe care le aveam pentru a transmite mai departe colegilor din Integrisoft și a crea în acest fel un mediu mai bun și a sprijini persoanele care și-au dorit să facă o schimbare pozitivă în

viața lor, dezvoltându-și capacitățile. Experiența de a concepe noi materiale pornind de la ideile originale și de a le transmite cât mai bine către colegi, m-a ajutat și pe mine personal să asimilez mai bine conceptele și să le aplic, pentru a fi la rândul meu un exemplu. Pentru că degeaba spui ceva dacă nu faci, oamenii simt mai curând ceea ce faci, decât să asculte ceea ce spui.

Cum nimic nu este întâmplător, la una din serii am invitat o cunoștință, Anca Coman, care cunoștea conceptele și era interesată de dezvoltare personală și ea a preluat și duce mai departe în cadrul firmei derularea programului.

Sunt recunoscător lui Dumnezeu pentru aceste daruri minunate pentru suflet pe care le-am primit prin Dragoș, Diana, Iulia și Anca, pentru că m-au ajutat foarte mult mai târziu, când am trecut prin încercări destul de dificile la nivel personal în special, dar și profesional. Abilitățile dobândite nu sunt niște clișee moderniste de proveniență americană, cum vedeam înainte termenul de dezvoltare personală, ci sunt esențiale la nivel uman pentru ridicarea nivelului de conștiință, adică pentru a ieși din automatisme, reflexe, blocaje, impresii, poveste, sau, în limbaj duhovnicesc, din împietrirea inimii și ridicarea privirii din țărână spre ceva mult mai înalt, spre Dumnezeu. Eu asimilez acest proces cu pocăința, cu schimbarea vieții la care ne cheamă Iisus Hristos și la care ne îndeamnă și Ioan Botezătorul. Este perspectiva mea, care se raportează în special la cuvântul lui Dumnezeu și care vede în spatele limbajului modern învățăturile Evangheliilor. Există probabil și alte perspective ale altor persoane, fiecare având propria interpretare. Eu voi încerca să punctez în continuare ideile conform experienței și inspirației mele.

Dacă dorești să fii mai bun, să descoperi o variantă superioară a ființei tale, să ridici mintea, inima și sufletul la un nivel mai înalt, ești invitat să descoperi și mai ales să aplici noi concepte mai puternice, mai profunde, să te reinventezi, astfel încât să poți depăși cu mai mare ușurință aparentele obstacole, dificultăți și suferințe, să ai mai multă pace în suflet și o mai bună relație cu ceilalți oameni și cu Dumnezeu.

Cum spuneam, indiferent de modul în care vei folosi conceptele, ele presupun ca element esențial schimbarea vieții și a concepției despre viață la un nivel profund. Nu este ca și cum ai lua o pastilă și devii mai bun, fără să schimbi nimic în modul de a gândi, de a acționa și de a înțelege. NU! Este despre a fi altfel, a fi mai bun decât ieri, pas cu pas, este despre tine, despre exercițiu și consecvență, despre muncă și străduință. Este despre a lucra și a schimba acea parte din tine pe care o poți controla pentru a percepe altfel lumea, evenimentele, în așa fel încât să poți dobândi și menține o stare de fericire autentică și durabilă.

Pentru a înțelege mai bine ceea ce vreau să transmit este util să dau un exemplu concret, foarte drag mie, cu Janine. Este o poveste de viață și despre schimbarea profundă a concepției despre viață în cazul unei femei care a trecut printr-o suferință grea. Durează doar 20 de minute, dar este foarte relevantă pentru ceea ce vreau să transmit. Janine a înțeles din experiență să își asume responsabilitatea și să schimbe percepțiile, făcând astfel un salt extraordinar și reușind nu doar să iasă din criză, ci să fie și un exemplu pentru noi toți. „Maria zâmbea tot timpul”, „Cum am putut lua de bun faptul că soarele îmi bătea în față când am ieșit din spital”, „De ce nu eu”, „Dacă nu pot să merg, pot să zbor”, sunt câteva din momentele esențiale în procesul ei de schimbare, care sper să te inspire și pe tine așa cum m-au inspirat pe mine.

<https://youtu.be/ltDJynTduY?feature=shared>



Chiar dacă nu vorbește explicit despre Dumnezeu, mie mi se pare un scenariu scris de Dumnezeu și în care El i-a dat putere, gânduri bune și cele de care avea nevoie pentru a reuși. Pentru mine, parcă a vorbit despre Dumnezeu tot timpul, atât de impresionat am fost. La un moment dat, a menționat totuși existența sufletului dincolo de trup, despre care vorbește la început și care arată viața de dincolo de moarte și de percepția noastră omenească.

Dacă ești dispus să treci de la dorință la fapte, te invit să îți aloci timp și energie pentru a parcurge cu atenție și pe îndelete următoarele capitole. Nu este genul de lectură pe care să o faci în metrou, decât poate pentru recapitulare sau aprofundare. Pentru un rezultat semnificativ, eu personal recomand parcurgerea în liniște, într-un mediu și într-un interval de timp în care să nu fii deranjat. Pe cât posibil, în etape de măcar două sau dacă se poate mai multe ore, la interval de câteva săptămâni între concepte, pentru a putea asimila mai bine. Cu cât ești mai liniștit, mai concentrat, aloci mai mult timp fiecărui concept și ești mai sincer în exerciții și cu tine însuși, beneficiile vor fi pe măsura investiției.

În mod evident, asimilarea acestor concepte se face mult mai natural și mai bine în cadrul unui curs sau al unui program care are un trainer. Eu voi prezenta totuși informațiile și exercițiile, iar pentru cei care nu au acces la un astfel de program, sau vor să recapituleze, sau vor să studieze perspectiva mea, poate le va fi totuși de folos. Mai ales dacă vor trata cu seriozitate atât indicațiile, cât și exercițiile, fiecare după nivelul de angajament la care sunt dispuși. Aș dori să menționez și faptul că acestea nu sunt nici singurele și poate nici cele mai bune practici de a înainta în dobândirea fericirii. Sunt doar cele care mie personal mi s-au părut foarte importante și care m-au ajutat enorm să învăț mai bine și să mă dezvolt mai ușor, pentru că au deschis larg mintea, inima și sufletul meu.

Mai fac o ultimă precizare și anume faptul că rugăciunea nu doar că ajută foarte mult ființa umană în orice activitate cu scopul bun, ci așa spune că pe mine m-a ghidat în chip nevăzut prin experiențe și în fața unor cunoștințe care mi-au fost de mare folos și pe care nu pot spune că le-am întâlnit întâmplător.

Mult succes, Doamne ajută!

Acest material a fost conceput pentru mediul online și conține referințe la exerciții și materiale în format video sau PDF. Întrucât acestea nu pot fi accesate din format tipărit, dacă dorești să faci exercițiile, te invit să le accesezi de pe site: [Schimbarea vietii - Experiența SLA](#) în secțiunea corespunzătoare fiecărui capitol.



Partea 1 - Un nou început

De pregătit înainte de a începe:

- ✓ Cartonaș de scop – un cartonaș aproximativ de dimensiunea palmei
- ✓ Pahar cu capac – din acela pentru cafea cu orificiu pentru băut
- ✓ Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână

Scurtă introducere

- Salut!
- Mulțumesc pentru interes, apreciez faptul că ai ajuns aici. Îmi doresc să împărtășesc din ce am învățat. Scopul meu va fi atins dacă tu îți vei atinge propriile scopuri.
- Te felicit, de asemenea, pentru că ești printre acei 1% din România care sunt interesați de dezvoltare personală (2% la nivel mondial)
- Aș vrea să îți clarific de ce ești aici. Haide să trecem prin prima experiență.
- **la cartonașul de scop**
- Gândește-te bine! Pune degetul la tâmplă sau fă un gest ca să exteriorizezi procesul de gândire.
 - Scrie pe o parte 3 elemente (persoane, întâmplări, tipuri de comportament) care te enervează cel mai des, care îți consumă energie.
 - Scrie pe cealaltă parte 3 lucruri pe care ți le dorești în următoarele 24 de luni în ceea ce te privește pe tine, ca persoană, pe plan personal și/sau profesional. Foarte probabil ar trebui să fie ceea ce

vrei să obții în urma acestui program, chiar dacă nu e legat direct de el.

o **Cum ar fi să poți utiliza energia consumată în starea de nervozitate pentru ceea ce îți dorești să obții? Reflectează la această întrebare.**

- La fel cum cei care merg pe bicicletă parcurg distanțe mai mari cu mai puțin efort, tot așa cei care își cresc nivelul de conștiință consumă mai puțină energie în conflicte și au mai multă energie și deschidere pentru dezvoltare personală.
- Acesta este foarte pe scurt răspunsul la întrebarea "care e scopul programului". Ești aici pentru a-ți **ridica nivelul de conștiință**.
- Ar fi de dorit să înveți lucruri prin astfel de experiențe, care eu cred că vor ajuta la asimilarea mai bună a informației. Prin participare dobândești, capeți, cu cât vei pune mai mult, cu atât vei scoate mai mult.
- Gândește-te la un exemplu despre un moment în care ai vrut să înveți ceva, să faci ceva nou, să faci ceva altfel. Ceva mai important, mai măreț, o provocare mai deosebită.
- *Reflectează* 5-10 minute la următoarele întrebări: Ce dificultăți ai întâmpinat? Cât timp ți-a luat? Ai reușit să obții în final ceea ce ți-ai propus? Ce ai simțit la final, când ai reușit? Dacă da, cum? Dacă nu, de ce? Ai avut cazuri în care nu ai reușit să faci altfel?
- La fel cum un copil se ridică în picioare, apoi merge de-a bușilea, apoi face primii pași, mai ezită, mai cade, iar la sfârșit merge, tot așa e și când înveți să faci un lucru altfel. E important să te ții de ceea ce îți propui, să creezi noi obișnuințe, ancoră, pentru a înlocui modul vechi cu noul mod de a face lucrurile.
- Aceasta este ceea ce trebuie să faci pentru a obține ceea ce îți dorești: să mergi înainte cu încredere și perseverență, chiar dacă sunt obstacole și dificultăți.
- Un posibil motto pentru acest program ar fi: "Vapoarele sunt sigure în port. Dar ele nu au fost făcute să stea în port". Lași confortul deoparte și înveți. Confortul sunt porturile, de învățat înveți mergând pe mare.

"Pentru ce?"

- *Reflectează* 10-15 minute la următorul subiect:
 - o Ce ți-ai dorit când erai mic? Prima dorință pe care ți-o amintești. Apoi când ai fost adolescent, apoi când ai ajuns la liceu, facultate, primul job, apoi ... (5-10-15-20-25-30-35...)
 - o Eu când eram mic, mi-am dorit o mașinuță de fier, apoi o tricicletă, apoi o bicicletă, apoi o semicursieră, apoi să merg în tabără, apoi să intru la liceu, apoi la facultate, apoi calculator, apoi să am

salariu, apoi să iau un frigider nou, apoi să iau o casa, apoi să mă căsătoresc, apoi să călătoresc, să vizitez locuri, apoi copii, apoi...

- o Când se termină ce îți dorești? când te oprești din "vreau"?
- o Observi că mecanismul este general valabil? Că tot timpul oamenii vor mai mult?
- o Să dam exemple: poți avea tot ce vrei și să fii nefericit (Michael Jackson)? poți să nu ai nimic, chiar să fii chinuit și să fii/devii fericit? (Sfinții)
- *Reflectează 5-10 minute la următorul subiect:*
 - o **Când e fericirea? În ce moment?** Restul timpului, ce e? Ce se întâmplă dacă pierzi ceva important din ceea ce ai?
 - o Poți pierde ceva și să rămâi fericit, să fii totuși senin?
 - o Unde e fericirea, în afară sau în exterior? Tu ce crezi că e fericirea? Încearcă să o definești.
 - o Observi că **obișnuința** de a lega starea noastră interioară de ceva trecător din exterior pe care îl avem sau îl dorim e cea care ne duce înainte fără să vrem să schimbăm nimic? **Ea e o capcană.** Ce te-a ajutat să ajungi aici te împiedică să mergi mai departe.
 - o Vrei să încerci noi perspective, noi libertăți?
- De curând am auzit o definiție foarte interesantă a fericirii: pacea sufletului.
- O altă perspectivă asupra fericirii este și aceasta:
<https://youtu.be/8KkKuTCFvzI?feature=shared>
- Concluzia mea: fericirea nu e un moment, nu ține de un lucru, nu e în exterior, în ce cauți să obții. **Fericirea e în tine, e capacitatea** ta de a transcende obișnuințele, dorințele și ce e în jurul tău, de a ierta, de a avea o **relație cu Dumnezeu**, de a avea o **relație mai bună cu alți oameni**, de a avea o **atitudine** corectă, smerită, de împăcare **oricând, oriunde, în orice circumstanțe.**
- **Pentru ce = ca să fim fericiți, vom învăța să ne desprindem din capcană. Vom învăța cum să depășim obișnuințele / instinctele / patimile**
- **Cum = vom observa cum funcționează lucrurile, vom deveni conștienți de ele, vom ridica nivelul de conștiință.**
- Nivelurile de conștiință. Învățăm să progresăm de la "to me", la "by me", învățăm că se poate, cum se poate face primul pas. Mai departe depinde de tine cât vei merge

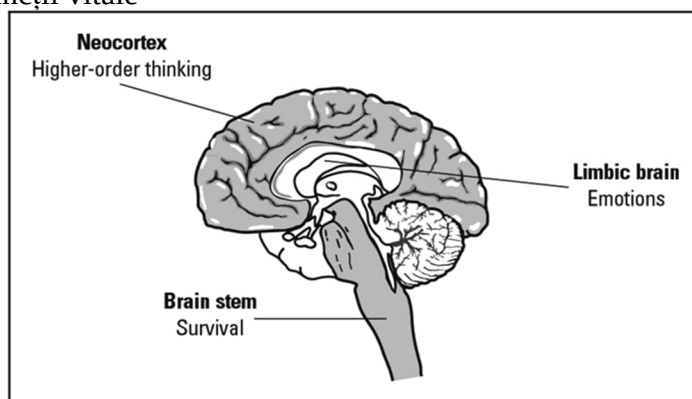


TO ME 	BY ME 	THROUGH ME 	AS ME
MONEY * Scarcity = Never enough * I work hard to get it * My value is attached to it	* I want more * I can create more * It is a measure of my value	* It is abundant * It is an energy not a thing * Measurement is irrelevant	* It is just another form * It is given and received with freedom and joy
TIME * There is not the right amount * I am stressed because of it * I am overwhelmed, busy/bored	* I'm in control of my time * I use time management systems * I use it to do what I want	* I have plenty of it * There is only now - there is no past or future	* I am the source of it * It is an illusion - like all other illusions
HAPPINESS * It is a fleeting moment of pleasure (ice cream, vacation, sex) * It depends on circumstances	* I choose to make myself happy * I make happiness if I bring the right ingredients	* It is here now * It has a deep lasting quality * I relax into joy	* Happiness is just another state, it is just one of many vibrations passing through
DISCIPLINE * Always too much or too little * It's hard; I "should"; "I have to" * It is necessary to be good	* I choose it (to delay gratification) * I use it as a tool to create	* It is effortless * Having and delaying gratification are equals	* Can you find the one who is disciplined?
PURPOSE * What purpose? * I should have one and don't * I just have roles I play	* My purpose * I declare it and go out and get it * Both takes energy and energizing	* Transcendent purpose * No more wanting * I receive it through listening	* What purpose? Being and purpose are the same * Impossible to be off of it
LEADERSHIP * It's a role; I have it or I don't * It comes with have-tos, burden and incompetent followers	* There are skills/ techniques to master which create good or effective leadership	* It arises in response to present need; no "one" is the leader in co-creation	* There is no one to lead and nowhere to lead to

Cum funcționăm

- *Reflectează* 5-10 minute la următoarele întrebări: Ce "sapă" fericirea? Ce „sapă” relațiile? Cu cine nu te-ai certat niciodată? Cu cine te cerți cel mai des și de ce?
- *Reflectează* 10-15 minute la următoarele subiecte:
 - Să facem un experiment. Ridică-te în picioare, mergi 10 metri. Te-ai uitat pe unde mergi? Te-ai gândit la faptul că mergi, ai conștientizat că ridici piciorul și apoi îl lași jos?
 - Ce faci când: pierde echipa favorită, se bagă cineva înaintea ta la coadă, afli că un coleg de-al tău are salariul mai mare, când vezi că vecinul are o mașină/nevastă/casă mai frumoasă, pierzi licitația, când te minte un prieten, când te înjură cineva, când îți dă șeful un task de făcut, când copilul tău nu te ascultă, când...
 - Ce simți când trece cineva cunoscut pe lângă tine și nu te salută? Sau dacă dă atenție altcuiva mai mult decât îți dă ție?
- Sesizezi faptul că foarte multe lucruri le faci mecanic, fără să te gândești la ele? Că te identifici cu ele deseori? Mersul e o metaforă, mecanismul de reflex/reacție e același.
- Găsește un exemplu legat de propria persoană, în care identifici în tine un astfel de mecanism, care apare des. De exemplu, la mine, când se întâmplă ceva care mie mi se pare nedrept, intru în reactiv, mă enervez, mă consum. Caută ceva similar legat de tine, de reacțiile tale subconștiente. *Reflectează* 5 minute la această idee.
- Ce “sapă” relațiile și fericirea:
 - Puterea, bogățiile
 - Win-lose, comparația
 - Vorbele, faptele
 - Judecata, dreptatea, nedreptatea
 - Nesinceritatea
 - Egoismul
 - În general, majoritatea au la baza **FRICA**
- Ce reacții determină frica? Fugă, Atac, ...
- Care e cuvântul cheie? “**REAȚIE**”
- E ceva ce ține de mine? E ceva ce ține de tine? NU! E natural!
- Reacția = ca la o mașină la care se întâmplă ceva când apeși pe buton.
- Frica, reacția, reactivitatea = Instincte, reflexe, obiceiuri
- Creierul are trei zone:
 - Creierul reflex – reflexe, mecanisme, reacții – răspunde situațiilor de criză

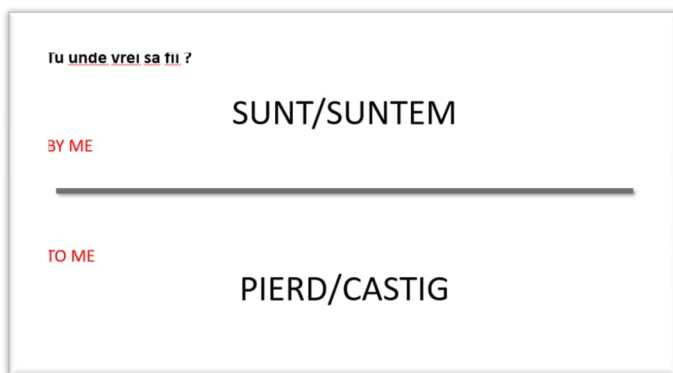
- Creierul rațional – raționament, gândire – răspunde cu soluții, creativitate
- Funcții vitale



- **Zona care se ocupă de reflexe este mult mai rapidă decât zona rațională și dictează de obicei răspunsul nostru sub forma unei reacții impulsive, subconștiente. Ridicarea nivelului de conștiință presupune trecerea reacțiilor prin filtrul rațiunii.**
- Să ne aducem aminte de ceea ce ne-am dorit pe măsură ce creșteam, de exercițiul de mai devreme. Eu cred că undeva în noi e un instinct/obișnuință care ne face să vrem mereu mai mult, altceva, să nu pierdem nimic din ce avem deja, de parcă fără acel ceva nu am mai fi noi înșine, bazat pe aceasta frică/instinct de conservare. Fiecare vrea mai mult pentru el și de aceea e mereu în competiție. Avere, reputație, dreptate, atenție, să nu piardă deloc. Pot câștiga oare toți oamenii TOT ceea ce vor? dacă eu câștig TOT, celuilalt ce îi rămâne? Și atunci ce va face?
- Fiecare are ce îi trebuie. Și totuși vrea mai mult, nu se oprește.
- Cum facem diferența între amenințările adevărate (fizice) și cele de ego? **Ne educăm!**
- Am auzit un termen care mi-a rămas în minte: **toxico-dependența emoțională**. Dependența, mai pe scurt. Ca și fumatul, ca și drogurile, ca și smartphone, ca și alcoolul, ca orice numim în mod obișnuit "viciu".
- **Intenția mea e să fim conștienți de acest mecanism. Îl observi?**
- **Îl poți accepta? ești dispus să recunoști în tine aceste mecanisme?**
- *Reflectă* 10 minute la ideile de mai sus, conștientizează pe cât posibil ceea ce gândești și simți. Să fim blânzi cu noi înșine – nu ne simțim vinovați, doar conștientizăm, descoperim, ridicăm în atenție, la suprafață, în sfera conștiinței, dinspre reflex spre conștiință. Ești ok cu asta?

Linia

- Vom introduce un concept foarte simplu și relevant pentru a înțelege mai bine procesul de transformare a reacțiilor subconștiente în acțiuni conștiente.
- Vom folosi o linie simplă. Dedesubt vom desena zona subconștientă, reflexă, iar deasupra zona de conștiință.
- *Reflectează* 5 minute la imaginea de mai jos și caută să o înțelegi și să asimilezi ce vrea să transmită.

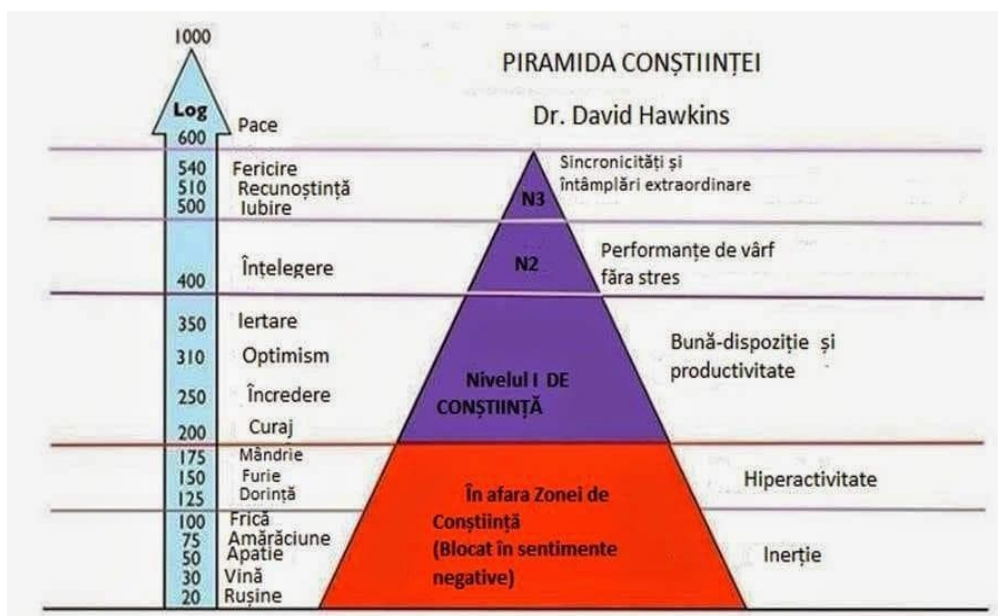


- Imaginile de mai sus consider că sunt sugestive pentru a înțelege mai bine, la nivel vizual, ce înseamnă ridicarea nivelului de conștiință.
- Cum folosim acest concept?
 - Să știm **unde suntem** la un anumit moment în raport cu linia.
 - Uneori suntem sus, alteori jos, nu e o evoluție, e o **alternanță** între stări.
 - Să putem să fim **sinceri**, întâi cu noi înșine, apoi cu ceilalți

- <https://conscious.is/video/locating-yourself-a-key-to-conscious-leadership>



- Dacă vrei să progresezi, din acest moment linia asta trebuie să facă parte din viața ta, ca un sistem de referință la care să te raportezi cu sinceritate și să exersezi permanent ridicarea nivelului de conștiință, conștientizarea acțiunilor pe care le faci și trecerea lor prin filtrul rațiunii.
- Pașii de urcare deasupra liniei (*PDF online*)
- O privire mai de ansamblu asupra evoluției pe care o dorim este următoarea:



Conștientizarea, procesul de conectare

- *Reflectează* 5-10 minute la următoarele întrebări:
 - Ce simți când joacă echipa favorită / sportivul favorit un meci cu miză importantă, finală, calificare, decisiv? Ai emoții?
 - Dar dacă joacă două echipe necunoscute / sportivi necunoscuți? Ce simți? Ai aceleași emoții?
- Acum te invit să faci un exercițiu mai personal - 15 minute

- Aș vrea să îți reamintesc: cu cât faci mai autentic și mai complet exercițiile, cu atât vei beneficia mai mult de rezultatul lor.
- Adu-ți aminte de ceva care *te-a tulburat foarte tare pe moment*. Închide ochii și vizualizează, intră în starea respectivă, adu-ți aminte ce ai gândit, ce ai simțit.
- Care e energia ta, ce ai simțit atunci? Descrie momentul, atât cât îți este confortabil. Ai simțit ceva similar și acum, când ai rememorat?
- Fă un exercițiu de relaxare acum. Te calmezi, te ridici puțin în picioare, faci câteva mișcări de eliberare și relaxare. Apoi te așezi într-o poziție comodă și respiri de 4 ori cu 4 secunde inspirație, 4 stop, 4 expirație, 4 stop
- Acum ieși din situație și te gândești ce puteai face altfel, sau ce altă cauză ar fi putut avea evenimentul respectiv, sau ce ai simțit celălalt? Care e energia ta acum? Ce altă perspectivă vezi?
- Observi că atunci când ești mai calm, mai puțin/deloc implicat emoțional și ridici nivelul de conștiință ești mai fericit, mai liniștit și vezi altfel situația / descoperi mult mai ușor altă perspectivă/soluția?
- Mai mult decât întâmplările punctuale, fiecare om are o memorie, subconștientă, care ne aduce în minte întâmplări din trecut și le identifică și cu viitorul. De aceea unora le e frică de apă, altora de singurătate, alții au antipatie față de o anumită persoană, sau un anumit tip de persoană. Ce sunt acestea? Sunt obișnuințe, mecanisme reflex. Dacă ai avut odată o întâmplare neplăcută legată de apă, are sens să nu mai înoți niciodată?
- Vom încerca să ne desprindem din reflexe, instincte și să urcăm linia spre conștiință, curiozitate. Am putea chiar să ne desprindem de fricile din trecut, de memoriile negative și să ne dezvoltăm în acest fel.
- Singurul lucru pe care îl putem pierde e iluzia că ceva din afara noastră ne poate face Fericiți, siguri, împliniți.
- O să trecem printr-o mică experiență, pentru a asimila mai bine ideea - 5 minute
 - Jocul cu telecomanda – tratează telefonul ca pe o telecomandă: când apeși pe buton, fă un anumit lucru, ceva haios, să strigi „Ura!” sau să sari în sus... Fă asta de 3-4 ori.
 - Ideal ar fi să te ajute cineva să apese pe buton, astfel încât controlul să fie în afara ta.
 - Cum ți se pare, înțelegi mai bine ce se întâmplă cu reacțiile, cu memoria subconștientului? Prin ele dai controlul în afara ta: Dacă ... atunci ...
- Vom asocia în mod voit gestul de a apăsa pe buton cu conștientizarea momentelor în care alții au controlul asupra noastră și reluarea

controlului de către noi, ieșirea din reactiv/subconștient, intrarea în conștient.

- Continuăm procesul de conștientizare și cu alte noțiuni.
- Când mă uit la film am emoții; deși nu e nimic real, gândurile, rememorarea, asocierea cu ceva din experiența mea sau din proiecțiile mele despre viitor au creat emoții.
- O poveste „clasică”: „Ieri dimineața devreme am plecat la țară și am mers printr-un trafic infernal. când am ajuns la mama, am mâncat o fasole delicioasă și apoi m-am supărat pentru că am văzut că a săpat singură grădina și știu că are probleme cu inima”. „Devreme” ce înseamnă? Ora 6 sau ora 8? Dacă fac 2 ore și un sfert în loc de 2 ore, pot spune că a fost trafic infernal? Dacă mie nu-mi place fasolea, mai poate fi delicioasă? Dacă mama a săpat grădina, e bine că a putut sau e rău că mă tem eu? Toate interpretările creează emoții și declanșează reacții subconștiente, de cele mai multe ori. Asta e puterea Gândului, Matrix, reflexe, subconștient.
- Ansamblul de fapte, gânduri, emoții, senzații, constituie ceea ce se numește **POVESTEA**, pe care *de cele mai multe ori noi o asimilăm cu realitatea*. Fiecare dintre noi are *propria* poveste și interpretare legată de orice eveniment sau întâmplare. **Nu există două povești la fel.**
- **Starea de prezență** – aici și acum, este cea care mă ajuta să ies din poveste
- <https://conscious.is/video/are-you-a-present-leader>



- Separăm gândurile de emoții, senzații, fapte, sunete. Conștientizarea și distingerea lor e primul pas către starea de prezență.
- O tehnică foarte utilă pentru a distinge și a conștientiza este *tehnica observatorului*, prin care ne imaginăm o cameră de filmat care înregistrează evenimentul. Ceea ce se vede și se aude pe cameră este real, restul sunt de cele mai multe ori gânduri, emoții, senzații proprii și interpretarea noastră personală asupra situației.
- Folosim tehnica observatorului pentru a distinge povestea clasică de mai devreme: „Ieri dimineața devreme am plecat la țară și am mers printr-un trafic infernal. Când am ajuns la mama am mâncat o fasole delicioasă și apoi m-am supărat pentru că am văzut că a săpat singură gradina și știu că are probleme cu inima”.
 - Faptele – ce se înregistrează pe „cameră”
 - Miercuri la ora 7:30 am plecat de acasă, m-am urcat în mașină și am pornit spre mama.

- Pe drum am așteptat de 3 ori la primul semafor, până am trecut de intersecție.
- La Piața Unirii am mai așteptat de 2 ori la semafor ca să trec.
- Am ajuns la mama în satul X cu 20 de minute mai târziu decât estimasem.
- Am mâncat la prânz fasole. Am spus că e bună (se poate auzi pe „cameră”) și am mai cerut o porție.
- Am ieșit în curte și m-am uitat spre grădină și am văzut că era săpată.
- Am început să-i reproșez mamei că face efort.
- o Gândurile – strict subiectiv, interpretare, „minte mea”, „povestea”:
 - Am plecat devreme
 - Trafic infernal
 - Fasole delicioasă
 - A săpat singură grădina (este o presupunere, pentru că nici nu am întrebat)
 - Știu că are probleme cu inima (nu am exprimat, nu s-a auzit, a fost doar în mintea mea un gând)
- o Emoțiile:
 - Furie – pentru trafic
 - Plăcere – pentru fasole
 - Furie – la gândul că a săpat singură grădina
 - Frică – la gândul că e bolnava și poate păți ceva
- *Reflectează* 10 minute la exemplul de mai sus și caută să observi distincția între gânduri și realitate – și modul în care percepem gândurile ca realitate.
- Tehnica de ieșire din reactiv, de conectare la prezent și realitate: mă aduc "aici, acum". Încep prin a observa amănunte din mediul înconjurător, să ascult sunetele, să simt palmele, tălpile, ceva concret, să văd, să observ un obiect, forma, culoarea. Dacă fac 2-3 minute aceste acțiuni, îndepărtez gândurile și îmi va fi mai ușor să fac distincția între gânduri și realitate din acea stare.
- Exercițiu observator – întâmplare din viața ta, un moment în care te-ai enervat, iritat: rememorează exemplul din exercițiul de mai devreme cu "Adu-ți aminte de un moment care *te-a tulburat foarte tare pe moment*. Închide ochii și vizualizează, intră în starea respectivă, adu-ți aminte ce ai gândit, ce ai simțit".
- Fă separarea între fapte, gânduri, senzații, emoții, folosind tehnicile de mai sus; notează pe hârtie la fiecare categorie ce identifiți – 10-15 min.

Procesul de învățare

Câteva idei despre ce presupune dezvoltarea, învățarea:

- Ai nevoie să înveți, să te dezvolti? Gândește-te la un moment în care ți-ai dat seama că poți mai mult, că ai nevoie de ceva, să înveți, să te dezvolti. Un scop concret, poți să te uiți pe cartonașul de scop de la început, pe cele 3 lucruri și să rememorezi ce a declanșat această dorință.
- Eu am învățat noțiuni de management încă înainte să conduc echipe. Apoi am condus echipe, am căpătat experiență, am făcut propria firmă, am început cu un credit și mult curaj, apoi a crescut, de la 8 am ajuns 25, apoi au trecut anii și am crescut iar, am ajuns 40. Și aici deja nu am mai putut crește, mi se tot întorceau probleme. Mă tot străduiam, încercam diverse posibilități, diverse variante. Tot încercam să cresc și ceva mă ținea. Până într-o zi când am citit undeva următoarea propoziție: "Ce te-a ajutat până aici te împiedică să mergi mai departe". Și am căutat sensul acestei fraze, am înțeles că e valabilă și pentru mine. Și am citit și că "Nicio organizație sau departament nu poate crește mai mult decât liderul ei". Apoi am început să învăț, să mă dezvolt, să caut informație. Și dezvoltându-mă, am început să găsesc soluții, să fac lucrurile altfel. Concluzia: dezvoltarea personală e cea care te duce înainte în orice circumstanțe. Confortul este o stație, *nice and easy*. În confort stai. Sau vei înainta încet, așa cum curge râul, sau chiar va trebui să te întorci uneori. Dezvoltarea liderului este determinantă pentru dezvoltarea celor care îl urmează sau care îi sunt alături (fie echipei lui și a departamentului/organizației pe care o conduce, fie copiii dacă ești părinte, fie prieteni, rude etc). Dezvoltarea "se ia" – la început tot prin mecanismul prin care "vrei mai mult", apoi conștient, liber, ca alegere.
- Scopurile trebuie să fie dorințe personale ca să aibă șansa de succes, cuantificabile, cantitate, termene. Mintea luptă să își atingă scopurile. Deci e important ce scopuri îți sădești în minte și cum.
- Cine vrea să se dezvolte trebuie să accepte riscul de a greși.

"Success consists of going from failure to failure without loss of enthusiasm." – Winston Churchill

„By aiming for only what is attainable, you risk staying firmly in the grasp of mediocrity”

- Ți s-a întâmplat să ai nevoie de ceva și să nu recunoști? Să ți se ofere ceva și să refuzi, deși îți doreai? Gândește-te la câteva exemple...
- Exercițiu de 10 minute – ia paharul de cafea cu capac și orificiu, cu capacul pus, mergi la baie și încearcă să-l umpli prin orificiu. Observă cât se umple după 10 secunde. Acum ia capacul și umple din nou. Vezi diferența? Așa este și cu procesul de învățare, dacă ești deschis și

primești, intră mai ușor; dacă nu, nu intră aproape deloc. Te rog să *reflectezi* câteva minute la aceasta experiență.

- Fără sinceritate, demersul de dezvoltare e mai mult dorință decât angajament. Pare că "ești ok", că "nu ai nevoie". E tot un reflex, acela de a masca ce simți, ce ai strâns în subconștient, de a evita să scoți la iveală ce e dedesubt, instinctul de conserva(re), obișnuințele, ***rămânerea în zona de confort. Și acesta este principalul obstacol în calea dezvoltării tale.***



- Sabotajele sunt piedicile pe care ți le pui singur, de multe ori subconștient. Obișnuințele sunt cele care „sapă” orice demers de dezvoltare, ca și cum ai vrea să pleci în concediu și vine cineva și îți înțepă cauciucurile. Zona subconștientă este foarte perseverentă în a-ți bloca dezvoltarea și a te menține în zona de confort. Trebuie să fii mai perseverent decât ea, folosind conștiința, și astfel poți obține mai mult dacă te ții de ceea ce îți propui.
- Etapele depășirii sabotajului subconștient:
 - Nivelul 0 – “poate evit acțiunea” – fente, încercări de a lăsa pe altă data, de a întoarce către altcineva, nu am timp, e prea greu și diverse alte pretexte.
 - Nivelul 1 – “încălzire” – faci o primă acțiune, un mic pas.
 - Nivelul 2 – “sabotaj” – poate, totuși, te scapi de acțiune, al doilea set de fente, am uitat, nu am avut timp etc.

- Nivelul 3 – “joc conform regulilor” – începi să acționezi (accepti regulile), începi și te ții de treabă.
- Nivelul 4 – “control joc” – îți dai seama că ai putea să obții, prin faptul că te ții de treabă, mai mult decât ți-ai propus inițial (provoci regulile), aplici ce ai învățat și în alte circumstanțe.
- Nivelul 5 – “rezultate peste așteptările jocului” – după ce ai provocat regulile, câștigi și ce ți-ai propus, și ceva în plus.
- Un videoclip interesant legat de procesul de învățare:
<https://youtu.be/5MgBikgcWnY?feature=shared>



Încheiere

- Ce idei ai reținut, ce ți-a atras mai mult atenția?
- *Reflectează* 5 minute: Pomul se cunoaște după roade și omul după fapte. Coșul de gunoi al vieții este plin de intenții bune și planuri mărețe. Dacă vrei cu adevărat să faci ceva, trebuie să treci la fapte; vorbele și intențiile nu aduc roade.
- **Te rog să iei cartonașul de scop în mână și să îl simți, să îl asimilezi, să îl asociezi ca emoție și feeling cu ce scrie pe el. Fă asta timp de 5 minute, simțind cartonașul și gândindu-te la ceea ce vrei să obții și la ceea ce vrei să depășești, la ce ți-ai propus ca obiectiv. Mintea creează o legătură care se mai numește „ancoră”, astfel încât când vei mai lua cartonașul în mână, te gândești instantaneu la ce ți-ai propus și asta îți dă energie și putere să depășești obstacolele.**
- Consecvența e mama reușitei. Disciplina e cheia. Un scurt impuls pentru a merge înainte îl găsești în următorul video (5 min):

[How you can change the world - Motivational video](#)



- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practica. Din experiența mea, e necesară măcar 1 lună cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, înmprospătează-ți motivația.
- Tema pentru tine:
 - să ai săptămânal o relație cu cartonașul timp de 30 secunde

- să observi zilnic o întâmplare folosind tehnica observatorului, identificând faptele cu ajutorul „camerei”, gândurile, emoțiile, senzațiile
- exersează conștientizarea (*PDF online*)
- Rugăciunea te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet
- ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă? Caută să activezi și să pui în practică informațiile pe care le-ai asimilat pentru a crea noi obișnuințe.

Partea 2 - Responsabilitatea

Înainte de a începe

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea întâi, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătăile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Noțiuni

- Cum percepem responsabilitatea?
- Definiția din DEX ar fi: „Obligația de a efectua un lucru, de a răspunde, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele.”
<https://dexonline.ro/definitie/responsabilitate>
- Eu aș reformula astfel: **alegerea** de a efectua un lucru, sau de a răspunde pentru el, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele
- Mai putem vedea responsabilitatea ca **asumarea a ceea ce ține de mine însumi**, de alegerile, faptele, vorbele mele **și separarea de ceea ce este în exterior**, de ceilalți, de întâmplări. Aceasta este absolut necesară pentru a ieși din „poveste” și a face *distincția între ceea ce ține de mine și ceea ce nu ține de mine*
- Responsabilitatea = conectare la ce trebuie să faci tu și deconectare de la a fi dependent de ceea ce se întâmplă în jur

Cum funcționăm

- Mecanismul de declanșare a *reacțiilor* (TO ME)
 - Ceva nu merge cum ne-am așteptat – trebuia să (nu) fie așa
 - Rămânem blocați (frică, uneori furie, tristețe etc.)
 - Dăm vina pe alții, pe noi, pe sistem, pe viață – dăm controlul în afara noastră

- Relațiile cu ceilalți urmează tiparul victimă / agresor / erou
 - Devenim anxioși, **vrem să controlăm ce este în afara noastră**
- O să trecem din nou printr-o mică experiență, pentru a asimila mai bine ideea - 5 minute
 - Jocul cu telecomanda – tratează telefonul ca pe o telecomandă: când apeși pe buton, fă un anumit lucru, ceva haios, să strigi „Ura!” sau să sari în sus... Fă asta de 3-4 ori.
 - Ideal ar fi să te ajute cineva să apese pe buton, astfel încât controlul să fie în afara ta.
 - Cum ți se pare, înțelegi mai bine ce se întâmplă cu reacțiile, cu memoria subconștientului? Prin ele dai controlul în afara ta: Dacă ... atunci ...
- Vom asocia în mod voit gestul de a apăsa pe buton cu conștientizarea momentelor în care alții au controlul asupra noastră și reluarea controlului de către noi, ieșirea din reactiv/subconștient, intrarea în conștient.
- Când suntem în reactiv, sub linie, când dăm controlul în afara noastră, avem tendința de a intra într-unul din rolurile victimă, agresor, salvator din piesa de teatru „Triunghiul dramei”. În ea poți juca rolul de victimă (ex: Ileana Cosânzeana), agresor (ex: Zmeul) sau salvator (ex: Făt Frumos), alternativ. Nu e sănătos, naște conflicte interminabile.
- Să explicăm mai bine noțiunile.
- **Victimă:**
 - Se consideră lipsiți de resurse
 - Se focalizează pe ce nu merge
 - Se axează pe ceea ce nu-și doresc
 - Își apără opiniile
 - Fac lucrurile pentru că «trebuie»
 - Nu văd opțiuni / alternative
 - Rămân în zona lor de confort
 - Se considera inferiori celorlalți
- **Agresor:**
 - Caută vinovați și să pedepsească din frică
 - Își apără credințe și comportamente, pe care se fixează chiar dacă sunt nefuncționale
 - Au convingerea că anumite situații ar fi trebuit să nu se petreacă
 - Rămân blocați în reacție
 - Judecă acțiunile și credințele ca bune sau rele
 - Dau vina pe alții
- **Salvator:**
 - Îi consideră pe ceilalți neajutorați
 - Atrag și întrețin dependența relațională a celui alt

- Văd situațiile ca pe probleme ce necesită rezolvare
- Le spun altora cum anume să procedeze
- Retrăiesc trecutul și vor să controleze viitorul
- Își iau responsabilitate pentru situațiile în care se afla ceilalți
- Creează soluții «de moment», nesatisfăcătoare
- <https://conscious.is/video/understanding-the-drama-triangle-vs-presence>



- Pentru a înțelege mai bine noțiunile poți face un exercițiu cu un studiu de caz - 15 min (*PDF online*).
- Continuă exercițiul și dă exemple de momente în care ai fost victimă, agresor, salvator. *Reflectează* la rolul pe care l-ai jucat pentru a conștientiza mai bine - 10 min.
- Mulți consideră că “li se întâmplă” sau “li s-a întâmplat”. Asta e neajutorare, dau vina pe părinți, copii, parteneri, colegi. Când eram mici, nu aveam control și așa era; dar nu mai e demult cazul de așa ceva.
- *Victimă* e când ești supus unui tratament direct. *Conștiința de victimă* e când te porți la fel după 5-10-30 de ani de la un astfel de eveniment.
- Blamarea, învinovățirea și rușinea vin dintr-o frică toxică. Frica toxică determină relațiile din triunghiul victimă-agresor-salvator și îi tine pe oameni “sub linie”. Aceasta duce la nivel scăzut de inovație, creativitate, și teama de colaborare.
- Victimele și agresorii vor să descopere cauza în afară, să arunce undeva responsabilitatea, își asumă mai puțin de 100% responsabilitate.
- Salvatorii își asumă mai mult de 100% responsabilitate, luând și pe a celorlalți.
- Fiecare are frâiele propriei vieți, să ne recunoaștem erorile și atuurile în mod onest, în loc să ne justificăm sau să îi învinuim pe cei din jur.
- Responsabilitatea nu este posibilă fără sinceritate și fără capacitatea de a discerne.
- Conștientizează – *cauza principală a declanșării mecanismului de intrare în reactiv („trebuia să fie / nu fie așa”) este reflexul tău.*
- Ridicând nivelul de conștiință, privind de deasupra liniei, putem înțelege că *greșeala, cu sau fără voie, cu sau fără știință, face parte din viață.*
- După ce facem o greșeală, reacționând de sub linie aduce *vinovăție*, iar acționând de deasupra liniei aduce *responsabilitate*.
- *Când trăiești în reactiv, ai tendința să fugi de greșeală / vinovăție și să te ascunzi, luând rol de victimă sau agresor și încerci să o arunci la celălalt sau în afara ta și tot felul de jocuri de-a v-ați ascunselea. Partea*

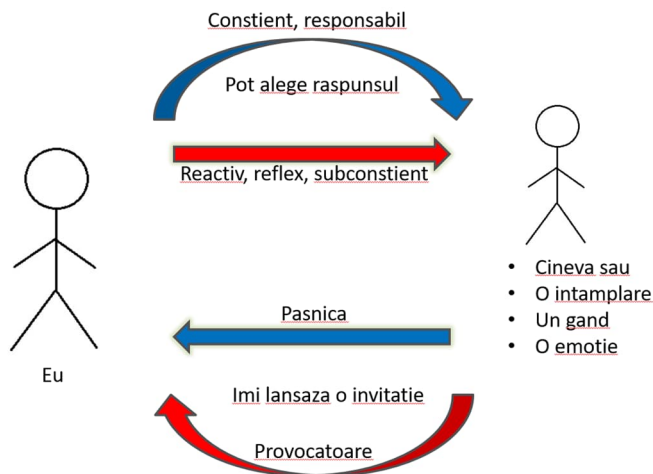
interesantă este că în acest joc vinovăția nu dispare, ci se amplifică, complicând situația și consumându-ne energia pentru a ascunde greșeala. Se poate ajunge până în punctul în care omul ajunge să frizeze absurdul și să susțină lucruri contrare evidențelor, doar pentru a se ascunde în mintea lui precum struțul, deși toată lumea vede evidența. Conștiința noastră ne urmărește indiferent de aparențe și în timp ne macină nervos, producând pagube foarte mari și o stare de tensiune interioară. Asta duce la chin, atât aici în viața aceasta, cât și în viața veșnică.

- Dacă adresezi matur greșeala, prin recunoaștere/asumare, reparare și iertare, viața este mult mai simplă. Toți greșim cu sau fără voie, cu sau fără știință și nu avem de ce să nu recunoaștem asta. Cădem, reparăm, învățăm din asta și mergem mai departe, este cursul firesc al lucrurilor
- Cu atât mai mult pe parcursul unui proces de învățare, greșeala face parte din joc. Nu ai cum să înveți fără să faci greșeli, e utopic. Cum ar fi să înveți să mergi pe bicicletă fără să cazi? Cum ar fi să învețe un copil să meargă fără să cadă? Dacă privim viața în ansamblu ca o evoluție, realizăm că greșeala va face parte din viața noastră și o putem accepta mai ușor. Să nu lăsăm Ego-ul să ne păcălească și să ne ducă în reactiv, să nu fugim de responsabilitate!

Responsabilitate 100%

responsAbility

- Gândește-te la un moment în care ai acționat conștient și nu ai răspuns la stimul ca de obicei. – 5 minute
Cum ar fi dacă, de exemplu:
 - cineva te jignește, iar tu nu te enervezi?
 - e ambuteiaj și nu te enervezi?
 - pierzi portofelul și nu te întristezi?
 - te supără copilul și nu te răstești la el?
- Amintește-ți de astfel de experiențe pe care le-ai avut.
- Cineva răspunde pentru invitație, eu pentru răspuns. În ambele cazuri, fiecare e responsabil pentru gândurile și acțiunile proprii. Eu pentru mine, tu pentru tine.



- Stări negative/roșii, pozitive/albastre invită la același răspuns. Noi însă alegem răspunsul. Starea vine din gând, el o generează.
- Asumarea responsabilității 100% presupune *localizarea cauzei și a sursei controlului în interiorul persoanei*, nu în evenimentele externe.
- Oamenii conștienți își asumă responsabilitatea în mod autentic: în loc să îi învinovățească pe ceilalți, se întreabă ce este de învățat din situația prezentă și ce lecție este de folos dezvoltării lor.

- <https://conscious.is/video/are-you-taking-100-responsibility>



- În mod real, controlul e la mine, sunt deciziile mele. Asumându-mi responsabilitatea pentru ceea ce gândesc, simt și ceea ce fac, în cele din urma dobândesc controlul și pot acționa cum îmi doresc.



- Nu putem controla micile și marile adversități care apar în viața noastră, dar putem controla cum le răspundem.

- Invitațiile negative pot fi văzute și ca ispite/încercări, în limbaj duhovnicesc. Ele sunt ca niște teste pe care le dăm și din care învățăm să fim mai buni, cu ajutorul lui Dumnezeu. „Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean”. De aici putem înțelege că îndemnul de a răspunde cu rău este de la diavol. Să Îl rugăm pe bunul Dumnezeu să nu ne lase și să ne întărească în încercări.
- Pentru a înțelege mai bine responsabilitatea ta și a celuilalt, poți face exercițiul aferent (*PDF online*).
- Când dăm vina pe alții, le dăm putere asupra noastră; sau invers, când credem că noi am avut putere asupra altora, ne asumăm mai mult decât e cazul.
- Dacă ne e frică să vorbim despre ceva pentru că s-ar putea să se supere cineva, înseamnă că eu îi dau lui controlul asupra valorii mele și a respectului meu de sine. Nu înseamnă să fim insensibili la ceilalți sau să ne comportăm urât, doar pentru că e "la ei". Alegem cum vorbim și când
- **Responsabilitatea 100% este fundamentală și extremă:**
 - Asumarea responsabilității pentru starea noastră fizică, emoțională, mentală și spirituală reprezintă fundația pentru o transformare personală durabilă. Dezvoltarea și ridicarea nivelului de conștiință sunt posibile doar cu responsabilitate 100%.
 - Asumarea responsabilității nu este un lucru obișnuit în societate, astfel că este posibil să fii printre puținii care o practică și în acest sens este extremă. Trebuie să te ții tare, să o practici indiferent de circumstanțele exterioare. Ca atunci când iese toată lumea de la meci și tu vrei să intri în stadion.
- Conștientizarea gândurilor, a simțirii, a faptelor noastre, a stării noastre de moment, cu sinceritate și responsabilitate, se mai numește în limbaj duhovnicesc **trezvie**, fiind esențială în lupta împotriva diavolului și a patimilor noastre
- Elemente care ajuta la conștientizare (*PDF online*).

Ce ne poate ajuta

- Oamenii conștienți sunt dispuși să **accepte** lumea așa cum este, în loc să încerce permanent să dețină controlul. Această mentalitate creează nenumărate oportunități de creștere, la nivel personal și profesional.

Pasii evolutiei catre asumarea responsabilitatii:

1. "Trebuie/nu trebuie" => "este"
2. Rigiditate, dreptate => curiozitate, invatare,
deschidere
3. Lumea este asa cum este =>

Este asa pentru ca noi sa crestem

- Schimbăm cuvintele pe care le folosim, exprimarea:
 - asta m-a supărat => mă supăr când
 - nu pot să => aş prefera să nu
 - sunt nevoit să => nu vreau să
- *Activ, nu pasiv.* Dacă celălalt "te supără", tu ce mai poți face? Dacă te controlează cineva din exterior, vei căuta și soluțiile tot în exterior (ex: alcoolul cu băutura, narcoticul cu heroina)
- Altă componentă a metodei e definirea valorii personale. Să decidem că suntem întregi sufletește (sunt ok), chiar dacă uneori avem un comportament nepotrivit. **Separăm valoarea de comportament, ca să putem schimba comportamentul** - Exercițiu 10 min
 - Spune-ți în minte că ești întreg sufletește, că ești iubit de Dumnezeu, că tot ce se întâmplă e spre binele tău, e din grija lui Dumnezeu; repetă afirmațiile pozitive până nu mai întâmpini nicio obiecție.
 - Dacă am decis că noi suntem ok și comportamentul nostru, ceea ce spun alții, e altceva, atunci avem control asupra propriilor reacții, există foarte puține riscuri reale în viață și ne putem dezvolta, pentru că nu ne mai e frică de schimbare, de greșeli, de ce e în jur, de ce spun alții.
- **Exercițiu 15 minute** - identifică o situație din trecut când s-a întâmplat ceva care te-a tulburat, ai dat vina pe cineva/ceva și ai avut o reacție negativă, **lucru care ți-a consumat multă energie după aceea (reparat, împăcat, clarificat)**. Identifică-ți propria parte de responsabilitate. Identifica responsabilitatea celuilalt. Folosește tehnica de deconectare și a observatorului. Asumă-ți responsabilitatea pentru acea reacție, chiar dacă nu ești mândru de ea. Pur și simplu recunoaște în

sinea ta că tu însuși ai declanșat-o, că e responsabilitatea ta și nu e "vina" altcuiva. Repetă afirmația până nu mai întâmpini nicio împotrivire în interior.

- **Exercițiu 10 minute** - gândește-te cum ai fi acționat altfel, dintr-o stare de prezență, de deasupra liniei. Imaginează-ți că acum ai posibilitatea de a schimba reacția ta și că întâmplarea ia alt curs, prin schimbarea acțiunii tale. Descrie cum ai fi făcut altfel, **fiind atent la exprimare**, păstrându-ți rolul activ, de decident.
- Cum procedezi în viața de zi cu zi ca să faci schimbarea? Asumându-ți comportamentul și schimbând reacțiile. La început chiar ulterior, ca în exercițiul de mai sus („cum as fi acționat altfel?”), însă e foarte important să faci schimbarea, fie atunci, fie imaginar după, pentru a crea sinapse, obiceiuri, comportamente noi. Dacă auzi obiecții, repeți afirmația până nu le mai auzi. Fă afirmații pozitive.
- Să fim **termostat** care *reglează* temperatura din sine și din jur, *nu* *termometru* care o urmărește.

Sunt determinat sa imi asum intreaga responsabilitate
pentru ceea ce se intampla in viata mea
si pentru starea mea fizica, mentala, emotionala si spiritual

Sunt determinat sa dau vina pe altii si pe mine pentru ce nu merge bine
Voi fi victima, agresor sau erou si
voi lua mai mult sau mai putin de 100% responsabilitate

←Deasupra liniei

←Sub linie

- Renunță la scuze și responsabilizează-te, autoevaluează-te sincer, pentru a putea alege corect.
- Deconectează-te de trecut, de vinovății, de ce a fost. Nu renunța la amintiri, ci doar la sentimentele negative legate de ele.
- *Commitment*/angajament e ce este, nu ce spui că este; tu ești conectat *la ce faci* de fapt, *nu la ce spui* că faci. De aceea **sinceritatea e esențială** ca să poți lucra
- <https://conscious.is/video/whats-your-hidden-iceberg>



Încheiere

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, îmborsățează-ți motivația.
- Tema pentru următoarea perioadă:
 - **Deconectare**, relaxare
 - **Repeți** de câteva ori afirmația “sunt întreg, viu, am un EU pe care nimic nu îl poate altera” (afirmarea valorii personale) - separi valoarea ta de comportamentul tău sau acțiunile celorlalți, astfel încât nimic din exterior să nu îți poată altera valoarea.
 - Identifică o situație din ziua respectivă când s-a întâmplat ceva care te-a tulburat, ai dat vina pe cineva/ceva și ai avut o reacție negativă, **lucru care ți-a consumat multă energie după aceea (reparat, împăcat, clarificat).**
 - **Identifică 3 elemente din propria parte de responsabilitate.**
 - **Identifică 3 elemente din responsabilitatea celuilalt.**
 - Folosește tehnica de deconectare și a observatorului.
 - **Asumă-ți responsabilitatea pentru acea reacție, chiar dacă nu ești mândru de ea.** Pur și simplu recunoaște în sinea ta că tu însuși ai declanșat-o, că e responsabilitatea ta și nu e "vina" altcuiva. Repetă afirmația până nu mai întâmpini nicio împotrivire în interior.
 - **Gândește-te cum ai fi acționat altfel, dintr-o stare de prezență, de deasupra liniei.** Imaginează-ți că acum ai posibilitatea de a schimba reacția ta și că întâmplarea ia alt curs, prin schimbarea acțiunii tale.
 - **Pe tot parcursul exercițiului fii atent la exprimare** („am făcut”, „am ales să”, „nu am vrut să”, etc) – vezi partea ta activă, conștientă sau reflexă.
 - Sugestie pentru nivelul “Premium”: identifică sabotajele - obișnuințele / credințele care spun că "ai dreptate", că "ți s-a întâmplat"...
- Rugăciunea te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?
- **Nu uita că determinarea ta asupra asumării responsabilității este:**
 - **Fundamentală** - fără asta nu poți susține mai departe schimbarea din “to me” (ți se întâmplă)

- **Extremă** - Este contrară cursului uzual al lucrurilor pe care îl practici în viața de zi cu zi.
- Fiecare împrejurare și răspunsul meu la ea este o întâlnire între mine, Dumnezeu, ceilalți oameni și îngeri.
- Cum propagăm responsabilitatea către alții?
 - Prin faptul că noi înșine suntem responsabili.
 - Formând relații în care decidem împreună, conștient, că vrem să fim responsabili.

Partea 3 – Deschidere și curiozitate

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea a doua, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu de deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătăile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Cum funcționăm

- Exercițiu 1: privește cu atenție imaginea și spune cât mai sincer ce crezi că fac și simt personajele – 5 minute



- Exercițiu 2: gândește-te la un eveniment (trebuia/nu trebuia să fie așa) care ți-a stârnit emoții puternice (ex: alegeri, ce a făcut vecinul meu, copilul, colegul etc.) și formează-ți o opinie bine argumentată – 10 minute.
- Observă că ceea ce crezi pare a fi adevărul, că ți-ai construit argumente în dorința de a avea dreptate, de a dovedi că ai dreptate, de a lupta pentru dreptate. E ego pur. Să vrei să ai dreptate, despre asta e vorba.

- Oameni diferiți interpretează diferit o situație dată. Aceeași persoană, examinând aceeași situație, dar într-un alt interval de timp, poate ajunge la o concluzie diferită. Istoricul și contextul personal diferit pot face ca doi oameni să argumenteze și contraargumenteze la infinit, păstrând iluzia că vorbesc despre același lucru.
- În orice moment, oamenii sunt fie deasupra liniei (caracterizați prin deschidere, curiozitate, dorința de a învăța) sau sub linie (comportament defensiv, atitudine închisă și dorința de a avea mereu dreptate)
- <https://conscious.is/video/are-you-choosing-curiosity-over-being-right>



I commit to growing in self-awareness.

I commit to regarding every interaction as an opportunity to learn.

I commit to curiosity as a path to rapid learning.

I commit to being right and to seeing this situation
as something that is happening to me.

I commit to being defensive,
especially when I am certain that I am RIGHT.

- Sub linie e vorba despre:
 - o “To me”
 - o Rutine, reacții
 - o Frică, neliniște
 - o Dependență de a avea dreptate
 - o Închis, defensiv/agresiv
 - o Concurență, lipsa resurselor de dragoste, apreciere, control, securitate, energie
 - o Conflicte interioare și exterioare
 - o Sine fals (ego)
 - o Minte condiționată
 - o Zgomot mental
 - o Privirea în exterior
- Dorința de a avea dreptate nu este o problemă în sine, dar să vrei să arăți permanent că ai dreptate și să lupți pentru asta poate deveni problematic.

- Cum funcționăm:

➤ **Ceva nu merge cum ne-am așteptat** - trebuia să (nu) fie așa

- Rămânem blocați în frică (uneori e mascată sub furie)
 - Dam vina pe alții, pe noi, pe sistem, pe viață
 - Relațiile cu ceilalți = victimă / agresor / erou
 - Devenim anxioși, vrem să controlăm

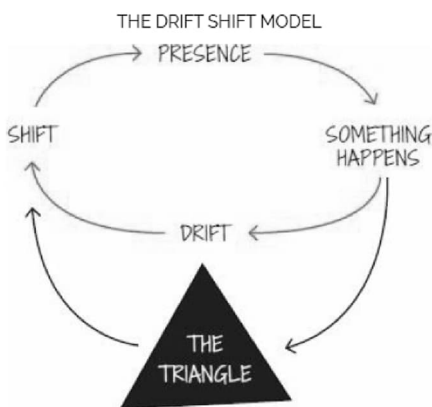
= TO ME (DRIFT)

➤ **STOP !**

- Vad unde sunt
- Imi asum locația, energia, decid că vreau să urc, relaxez
- Ma întreb
- Învăț din experiență

= BY ME (SHIFT)

- Se întâmplă ceva, alunecăm/cădem (drift), ne trezim și ne ridicăm, revenim la starea de prezență, de conștiință ridicată (shift).



- Angajamentul de a-ți ridica nivelul de conștiință înseamnă a crește versus a supraviețui, a te dezvolta versus a te apăra.
- Chiar și persoanele înalt conștiente devin defensive din când în când și vor să lupte pentru dreptate, dar în momentele de reactivitate se opresc și respiră conștient, își acceptă starea și situația și modifică perspectiva. Ele au capacitatea de a întrerupe alunecarea și a face *shift* spre curiozitate și deschidere. Întrebarea nu e dacă aluneci, ci cât TIMP trece din momentul în care ai alunecat și până când decizi să generezi o schimbare interioară și să revii în prezent.
- Sunt două tipuri de modificări interioare:

- cele care duc la schimbări în biochimia corporală (cum ar fi respirația conștientă și schimbarea posturii)
- cele care aduc modificări la nivelul conștiinței (cum ar fi generarea aprecierii și discuțiile în curiozitate și deschidere).
- De fapt, **când reacționezi cel mai feroce, acela e feedbackul cu cel mai mare potențial de învățare** pentru tine, dacă ai curiozitatea și deschiderea să îl explorezi sincer.
- Exercițiu 15 minute - Investigarea credinței (*PDF online*)
 - După exprimarea stării inițiale, pune-ți întrebarea: „Ești **100%** sigur că ai dreptate?” și trezește-te.
 - Fă exercițiu de relaxare, respirație, atenție în corp.
 - Apoi descoperă noi perspective.
- Conștiința / prezența și capacitatea de a fi curios, a învăța, a te dezvolta, sunt ingredientele cele mai valoroase ale succesului pe termen lung.
- Teama de necunoscut poate fi o piedică în calea deschiderii, oamenii au nevoia naturală de certitudini, doar că certitudinile sunt baia în care ne scăldăm în confort. Asta limitează de obicei opțiunile și **menține blocajele**. Învingătorii își creează singuri opțiuni și evită blocajele.



- *E imposibil pentru un om să învețe ceea ce crede că știe deja.* (Epictet)
- Secolul 21 e al oamenilor care pot învăța, se pot deschide, rămân dispuși să asimileze, care se adaptează și învață încontinuu.

Deschidere și curiozitate

- În etapa aceasta învățăm să ne deschidem la alte perspective decât a noastră, să le descoperim și să le acceptăm.
- Pași de urcare deasupra liniei (*PDF online*)

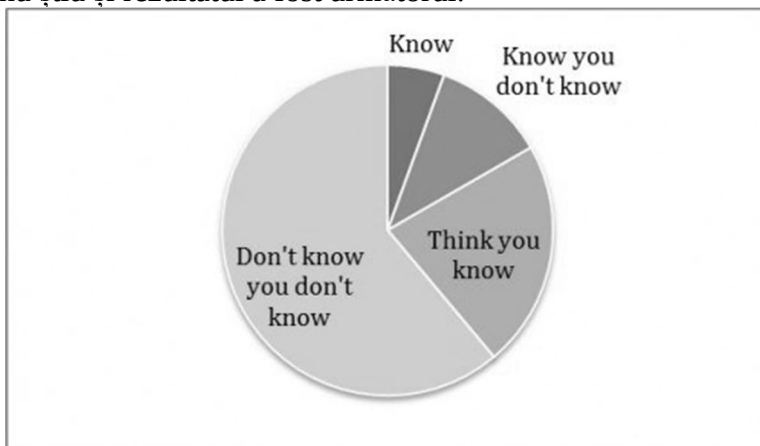
- Oamenii conștienți sunt dornici să obțină cunoaștere de sine și astfel pun bazele unui stil de viață și de conducere prin curiozitate.
- De obicei buna înțelegere e afectată de competiția pentru atenție, pentru câștig.
- Ești **100%** sigur că ai dreptate? Povestea sau părerea ta NU sunt adevărul; există alte perspective: 10 oameni, 10 păreri.
- Sunt momente când reușim relativ ușor să descoperim alte perspective, iar alteori mai greu sau deloc și atunci trebuie să apelăm la metode mai dificile pentru a sparge zidul părerii de sine, să luăm un ciocan, un baros, o dală sau orice ne ajută să facem puțină lumină în întunericul îndreptățirii de sine.
- Cum a zis Hristos, să scoatem bârna din ochiul nostru și nu paiul din ochiul aproapelui.
- Exercițiu 5 minute: caută o altă perspectivă pentru interpretarea imaginii de la Exercițiul 1 de la începutul capitolului anterior, un alt sens; eventual întreabă o altă persoană despre interpretarea ei.
- Exercițiu 15 minute: caută un sens pozitiv pentru întâmplarea de la Exercițiul 2 de la începutul capitolului anterior; caută partea plină a paharului. Fii perseverent până găsești două-trei variante de interpretare pozitivă.
- Una din cele mai bune metode de a mă deschide este răsturnarea ideii/percepției mele în mai multe feluri:
 - o Răsturnarea 180 – „S-a întâmplat cum nu trebuia” se transformă în „S-a întâmplat exact ce era necesar”, inversez pur și simplu ideea care îmi provoacă neliniște.
 - o Spre mine – „persoana X a făcut ce nu trebuia” devine „eu am făcut ce nu trebuia”; schimb persoana și aduc judecata către mine.
 - o Spre celălalt – „persoana X a făcut ce nu trebuia” devine „persoana X a făcut ce trebuia”; inversez pur și simplu ideea care îmi provoacă neliniște.
 - o În toate răsturnările de mai sus caut sensuri ideii răsturnate. „Cum are sens pentru mine ideea răsturnată?”, „În ce fel mă poate ajuta faptul că lucrurile s-au întâmplat astfel?” și alte întrebări curioase de acest gen. Căutăm partea plină a paharului în orice situație. *Ideea este să spargi zidul dreptății cu uneltele curiozității și să înveți să descoperi noi perspective în orice circumstanțe. Pe măsură ce reușești și înveți, vei descoperi din ce în ce mai multe, vei reuși să accepți și alte variante mai ușor și să te deschizi pentru a progresa, a învăța, a asculta și a ajunge cu înțelegerea dincolo de aparențe și de propriile opinii.*
- Exercițiu 30 minute: Răsturnarea gândului 180 (PDF online)

- Fundația deschiderii către alte perspective este să crezi că **tot ce ți se întâmplă este spre binele tău, mai presus de aparență**. Dacă vei crede asta și vei înțelege, va fi mult mai ușor să progresezi, să înveți din orice împrejurare și să îți păstrezi energia pozitivă. *Chiar dacă inițial nu înțelegi de ce și cum, dacă vei accepta ce ți se întâmplă ca din mâna lui Dumnezeu, vei ajunge mult mai ușor la pace interioară, la înțelegerea mai profundă a lucrurilor și a întâmplărilor, chiar a vieții.*
- Să luăm un exemplu simplu: ești în trafic, se bagă un alt șofer în fața ta. Alege conștient să nu te enervezi și să nu intri în reactiv. După ce reușești să rezisti impulsului inițial și să nu răspunzi invitației negative cu un răspuns negativ, poți trece la nivelul următor căutând un sens nou și o interpretare nouă. Spre exemplu:
 - o Gestul respectiv pot să văd că l-am făcut și eu în trecut și am șansa să văd cum este în pielea celui din spatele meu și să înțeleg să nu mai fac așa pe viitor.
 - o O altă variantă ar fi că eram cu gândul în altă parte și m-am speriat și asta mă poate ajuta să fiu mai atent la trafic atunci când sunt la volan, ca să evit întâmplări mai periculoase.
 - o O altă variantă este că poate omul acela se grăbea cu un motiv serios, poate are pe cineva bolnav, sau a întârziat undeva important pentru el.
 - o O altă variantă este că poate a greșit și își dă seama, chiar dacă nu arată întotdeauna asta, s-a speriat și folosește sperietura pe viitor pentru a evita accidentele.
 - o O altă variantă este că poate a avut o suferință sau o pierdere foarte puternică, sau a primit o veste cutremurătoare, este furios și nu își dă seama că nu se poate controla.
- Exercițiu "imposibil" – timp limită 3 minute: să unești punctele dintr-un pătrat din 3 linii drepte, fără să ridici pixul de pe foaie
- Ai reușit? Are mai puțină importanță. Observă că atunci când ai astfel de provocări se secretă adrenalina, care blochează imaginația, creativitatea.
- „Wonder is about question as much as the answer”. Mirarea este despre întrebare la fel de mult ca și despre răspuns. Nu are UN răspuns corect, timp limită, presiune. Este despre a căuta, cu deschidere și curiozitate, iar și iar.
- Ce as putea învăța azi care să îmi schimbe viața? Ce vrea să mă învețe experiența asta? Cum ar arata o echipă extraordinară? Cum ar fi o atmosferă fantastică? Sunt curios și mă întreb din diferite perspective.
- Mirarea începe cu o dorință de a explora, de a păși în necunoscut, a renunța la control, a merge dincolo de ce știm, de credințe.
- O alta perspectiva a acestei idei este „wander / plimbare, a hoinari”, caut fără să am o țintă, o constrângere.

- *There is no spoon* (Matrix)
 - <https://youtu.be/XO0pcWxcROI?feature=shared>
 - 
 - Lingura este o metaforă a obstacolelor (în viețile noastre).
 - Inițial, Neo crede că lingura există în realitate și nu este posibil să o îndoiaie. Când i se spune că lingura este doar un cod de calculator și o parte a matricei, realitatea lui Neo se schimbă (!) și Neo este capabil să îndoiaie lingura.
 - În același mod trebuie să ne dăm seama că obstacolele (necazurile și dificultățile) sunt doar un rod al imaginației noastre. Odată ce ne dăm seama de acest lucru, atunci nu există obstacole...
 - Suntem stăpâni ai creierului nostru și nici un obstacol nu este suficient de mare pentru a ne împiedica să ne dezvoltăm, cu condiția să avem atitudinea corectă!
- Ca să te dezvolți, ascultă pur și simplu și primești ce vine la tine, ascultă profund pe ceilalți, corpul, gândurile, vezi rezultatele și acțiunile care îți spun concret la ce ești angajat de fapt. Primești inspirație, orice, lași să curgă, fără să judeci, doar observi.

Ce știi?

- Cunoștințele sunt de 3 categorii:
 - Ce știi
 - Ce știi că nu știi
 - **Ce nu știi că nu știi**
- Un experiment a relevat *percepția* oamenilor despre ceea ce știi și ceea ce nu știi și rezultatul a fost următorul:



- Relativ la orice aspect al vieții noastre, la orice întâmplare sau la orice persoană, cunoștințele noastre se împart în categoriile de mai sus. Deși

impresia noastră inițială este că știm, dacă vom fi curioși și deschiși cu adevărat, vom realiza că nu este deloc așa.

- Revenind la exemplul cu traficul de mai sus, ce știu este că s-a băgat în fața mea, sau cel puțin așa am perceput eu. Dacă sunt conștient, ce știu că nu știu este, spre exemplu, de ce a făcut asta și nici dacă și-a dat seama. Ce nu știu că nu știu, de exemplu, este starea emoțională a șoferului, contextul în care a făcut gestul, rațiunea și trăirile lui, gândurile și ce îi dictează conștiința, dacă îi pare sau nu rău de ceea ce a făcut și așa mai departe. Nu știu dacă e prost sau deștept, dacă îi pasă sau nu, dacă face așa de obicei sau nu etc. Dacă mă gândesc bine, **nu știu mai nimic** despre situație, în afară de percepția mea.
- Exercițiu 10 minute – aplică conceptul „ce nu știu că nu știu” la una din situațiile în care ai fost implicat, reflectează la ce nu știi că nu știi.
- Dacă e să fii sincer, poți recunoaște că în general **în aproape orice circumstanță ce știi este strict percepția ta și în realitate nu știi aproape nimic despre celălalt la modul profund**, despre ceea ce simte, ce gândește, ce mecanisme acționează în mintea și sufletul lui, ce emoții și ce gânduri declanșează reacții de cele mai multe ori necontrolate și subconștiente. Dacă te gândești bine, **nici despre tine însuși** nu știi foarte bine toate mecanismele, cauzele pentru care gândești sau acționezi într-un anumit fel, darămite despre altcineva, chiar dacă este o persoană apropiată.
- Eu am descoperit despre mine lucruri pe care nu le știam și care influențează cu siguranță modul în care m-am comportat și acela este doar vârful aisbergului. Și mai există foarte multe lucruri pe care nu le știu despre mine însumi, ce să mai vorbesc despre alții

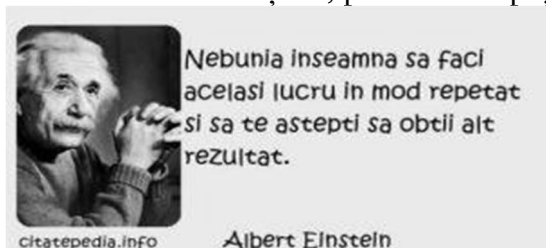
Privind în sus

- O altă perspectivă legată de curiozitate și deschidere este dacă, în loc să privim orizontal, privim în sus, spre Dumnezeu.
- *Reflectează* 10 minute la următoarele idei: când un copil de cinci ani este pus de părinți să facă bastonașe și liniuțe, face cu entuziasm? Face bine din prima? El știe ce și cum trebuie să facă mai bine ca părinții? Îi ascultă întotdeauna, înțelege întotdeauna de ce trebuie să facă un lucru într-un anumit fel? *Esența este că nu tot ceea ce vrea copilul sau îi place pe moment îi face bine și îl ajută* pentru viață mai departe și un părinte responsabil îl va îndruma pe calea cu mai puține plăceri și cu mai multă strădanie, efort, dar și beneficii care vin după aceea. Dar noi față de Dumnezeu, cum suntem? Oare nu știe Dumnezeu mai bine decât noi ce ne este de folos și de ce?

- Fără deschidere nu poți avea credință în Dumnezeu, pentru că nu Îl vezi. Cum poți crede că Hristos a venit, S-a întrupat, S-a răstignit și a înviat și multe altele care țin de credința în Dumnezeu, fără deschidere?
- **Ascultarea** este una dintre cele mai importante calități ale omului rațional. Capacitatea de a înțelege și de a primi, nu doar cu urechea, ci mai ales cu inima. Ascultarea este pentru omul spiritual cea mai importantă, care îl ajută să crească duhovnicește și să se dezbrace de vălul mândriei. Adică să primești cu deschidere orice ți se întâmplă sau să faci bastonașe și liniuțe de bunăvoie, având conștiința că știe Dumnezeu mai bine de ce, iar tu vei înțelege mai târziu sensul. Fără ascultare nu te poți apropia de Dumnezeu, pentru că trebuie ca tu, adică egoul tău, să te micșorezi, și Hristos să crească în tine. Nivelul superior al ascultării este tăierea voii, adică a urma un sfat sau o indicație, inclusiv dacă este altfel decât crezi sau îți dorești. Ascultarea aduce harul lui Dumnezeu peste om într-un chip tainic și este principala cale spre mântuire, iar pentru călugări este chiar principala îndatorire.
- O variantă de perspectivă și de răsturnare a unei situații pe care o putem aplica în orice circumstanțe, este ce a învățat sfântul Arsenie Boca, și anume că toate se întâmplă pentru păcatele noastre, că așa ne trebuie. Asta este calea către smerenie, sărăcia cu duhul, care nu înseamnă altceva decât sărăcia de egoism, de îndreptățire de sine și de părere de sine. Dacă vom fi săraci în nevoia de a avea dreptate, în mândrie, vom avea conștiința mai ridicată și sufletul mai luminos.
- **Recunoștința** este de asemenea una dintre cele mai puternice metode de deschidere, nivelul poate cel mai înalt. Atunci când nu doar că reușești să nu te enervezi, să nu te superi, să nu te consumi pentru o întâmplare, ci reușești să vezi dincolo de aparențe, reușești să înțelegi la modul profund că TOT ce se întâmplă e spre binele tău și să le primești cu recunoștință pe toate de la Dumnezeu, fie pentru iertarea păcatelor, fie pentru creșterea ta spirituală.
- De aici până la iubirea vrăjmașilor mai este doar un pas.

Încheiere

- De aceea **deschiderea este esențială**, pentru că nu poți înainta fără ea.

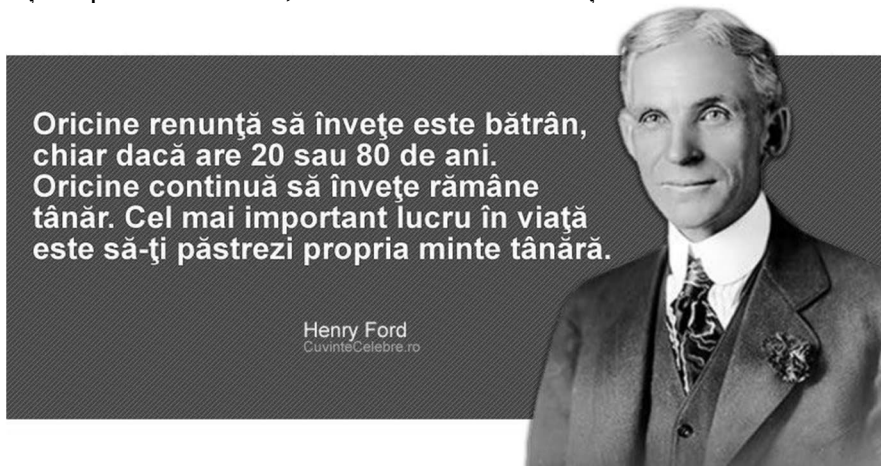


- Dacă nu îți deschizi sufletul și mintea către noi posibilități și perspective, este ca și cum ai încerca să schimbi conținutul unei conserve. *Schimbarea este principiul de bază de acum încolo.* Este nevoie de perspective noi și de abordări radical diferite la nivel spiritual, emoțional, mental și fizic. Ca să reușești ce îți propui, e nevoie să gândești ALTFEL, să vorbești ALTFEL, să acționezi ALTFEL, să simți ALTFEL. Schimbarea obișnuințelor este dificilă pentru orice persoană, dar este fundamentală, fără asta nu poți progresa.
- Un exemplu foarte bun în acest sens mi s-a părut de asemenea Janine din videoclipul de mai jos. Atunci când s-a deschis și a acceptat provocarea („De ce NU eu?”), a avut loc o schimbare radicală de perspectivă asupra situației („Dacă nu pot să merg, pot să zbor”) și viața ei a luat un cu totul alt curs.

o <https://youtu.be/lDJynTduY>



- Ca să poți îmbrățișa noi oportunități și să descoperi variante, trebuie să renunți la vechile convingeri și să accepți provocarea, să crezi dincolo de ce vezi, să crezi că nu doar tu ai dreptate, și celălalt are, să crezi că este posibil ceea ce pare imposibil, să crezi că se poate, să crezi pur și simplu. Și după cum se vede, ne întoarcem la credință.



- Evoluția înseamnă să fii întotdeauna **în afara zonei tale de confort** și în centrul zonei tale de talent.
- „EU” sunt tot „EU” indiferent de situație. Iar „EU” nu este dreptatea mea, egoul meu, obișnuințele mele, ideile mele, memoriile, experiențele etc. Astfel, separându-le, pot să le schimb, pot să renunț la experiențe și încărcături vechi nefolositoare și să adopt altele noi, care să mă ajute să mă dezvolt.

Tema

- Alegerea este a ta!
- https://youtu.be/zQ1_IbFFbzA?feature=shared



- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, împrăștează-ți motivația.
- Exercițiu zilnic: cum ieși puțin câte puțin din zona de confort?
 - Fii curios. Nu lua lucrurile așa cum sunt.
 - Schimbă rutina. Începi să faci unele lucruri altfel decât până acum. Spre exemplu, să mergi cu metroul la servicii din când în când în loc de mașină sau invers, să mergi pe alt drum către magazin, să faci o plimbare de 10 minute în care să nu cauți nimic, ci pur și simplu să observi în jurul tău. Și alte lucruri cu care nu ești obișnuit, pentru a forța mintea să iasă din zona de confort și de pilot automat.
 - Folosește frica pe post de busolă.
 - Renunță la control.
 - Insistă în a deprinde un lucru nou până când te simți confortabil cu el.
 - Pune întrebări incomode.
 - Începe conversații cu străini.
 - Spune "da" într-o situație în care nu ai face-o în mod obișnuit.
 - Creează și menține o listă cu obiective de dezvoltare personală.
- Repetarea zilnică sau mai des a exercițiului analizei unor situații neplăcute, exersarea deschiderii, curiozității, cu ajutorul mecanismului de răsturnare către "mi s-a întâmplat exact ce trebuia" și culegerea învățămintelor valoroase.
- Ia fiecare subiect legat de deschidere și exemplifică periodic cum l-ai aplicat.
- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 4 – Eliberarea

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea a treia, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătaile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Cum funcționăm

- *Reflectează* 10 minute la următoarele idei:
 - Tu mănânci? Respiri? Bei apă? Cum este procesul cap-coadă?
 - Observi că totul se consumă, se ia ce e necesar din el și resturile se elimină?
 - Ce se întâmplă după ce se elimină? Se eliberează corpul.
 - Cum ar fi să nu mai elimini resturile de la mâncare?
 - Acasă cumperi lucruri? Ce faci cu ele? Unde ajung la final?
 - Cum ar fi să nu mai arunci gunoaiile? Sa le bagi sub preș.
 - Îți cumperi pantofi. Cât îi porți? Ce faci cu ei după 1, 3, 5 ani? De ce?
 - Observi că totul de fapt circulă, se rulează, trece mai departe? La fel e și cu partea psihologică, emoțională, ea trebuie consumată și eliminate resturile.
- Identifică 3 tipuri de întâmplări care se repetă în viața ta sau obiecte la care nu vrei să renunți. Fii curios, deschis, sincer, responsabil. E vorba despre tine. Crezi că te eliberează sau nu faptul că nu vrei să renunți la ele sau că le faci repetitiv fără să-ți dai seama?
- Exercițiu 3 minute: Îți este de folos telefonul? Ține telefonul în mână dreaptă și mergi la baie și spală-te pe față. Cum este? Te mai ajută telefonul sau te încurcă?
- Ce ne ține captivi, ce ne împiedică cel mai mult să ne dezvoltăm? Egoismul? Obişnuința? Instinctele? Emoțiile? Suntem dependenți de tangoul victimă, agresor, salvator? **De dorința de a avea dreptate, de a fi apreciați, de a controla?**
- Ai înțeles ideea? Orice lucru/sentiment de care te legi, te ține legat! ☺ inclusiv idei, emoții, convingeri, obişnuințe, reflexe etc.

- Deci, vrei să te eliberezi? Ești dispus să renunți la anumite lucruri, care ți-au fost de folos, și să iei altele, ca alegere, cu responsabilitate? Despre asta este vorba în aceasta etapă/parte a programului
- [The.Matrix-1999 \(free Your Mind\)](#)



Emoții

- Să ne cunoaștem emoțiile.
- Gândește-te și enumeră în gând 5 exemple de emoții.
- Emoție = *e-Motion* (în engleza), *energy în motion* (energia în mișcare), vin pur și simplu din noi fără să le chemăm conștient și generează și senzații fizice care se plimbă prin și pe corp (gânduri, imagini, sunete, fac parte din repertoriu).
- Dacă e energie, nu e nici bună, nici rea, *este* pur și simplu. Deci noi nu suntem emoțiile noastre, așa cum nu suntem nici durerile noastre, sau foamea noastră.
- Emoțiile fundamentale – fiecare din ele mă învață ceva.
 - *Frica* - viitorul - ce necesită atenția mea? Ce scenarii e momentul să confrunt? Ce apar? Ce nu conștientizez, de ce neg realitatea?
 - *Bucuria* - ce trebuie sărbătorit? Cine trebuie recunoscut? Ce apreciere evit? Nu vine din cauze externe cea *autentică*; vine din adâncul tău, altfel vine și pleacă împreună cu acea cauză.
 - *Furia* - ce e nefuncțional? Ce ar trebui să schimb cu ceva mai bun?
 - *Tristețe* - trecut - ce trebuie să las în urmă? Care e relația/aspirația de care a venit momentul să mă eliberez?
 - *Pasiune creatoare* - ce pasiune vrea să se afirme? Ce anume să creez? Energie de idei noi, de lucruri care se creează.
- Ca și culorile, care sunt făcute din 3 culori de bază (roșu, verde, albastru), emoțiile sunt un mix din cele 5 de bază, în intensități diferite.
- Fiecare dintre cele cinci emoții primare are o amprentă energetică unică și un set de senzații corporale.
- Cum acționează emoțiile asupra noastră:

[Inside Out: Guessing the feelings.](#)



(una din emoții este puțin altfel în film, dar ideea contează, că emoțiile ne stăpânesc și ne decid starea)

- Exprimarea lor adecvată și completă ne ajută să ne dezvoltăm inteligența emoțională.
- Îmi asum emoțiile mele pentru a putea să le experimentez și să mă eliberez, și în acest fel să cresc și să mă dezvolt.
- Învăț să disting emoțiile de gânduri.

“Emotii sau ganduri?”



- Exercițiu 10 minute: distincție emoție / gânduri (*PDF online*)
- Exercițiu 10 minute: exemple de gânduri și emoții (*PDF online*)
- Pentru a conștientiza mai bine emoțiile și gândurile, este necesară starea de prezență sau de observator/martor.



Starea de “Martor” / “Observator”

A fi în stare de martor :

- înseamnă a observa senzațiile, emoțiile, gândurile, dorințele trăite, acțiunile fără a-ți propune să le modifice, asemenea unui martor- spectator interesat și care totuși, NU reacționează Nu evaluează și NU critică.

- se manifestă printr-o detașare față de experiența respectivă, planând deasupra fluxului emoțional, conștient de ceea ce se întâmplă mai degrabă, decât preluat și pierdut în acel flux.

- face diferența între a fi negru de furie pe cineva și a gândi, totuși:

“sentimentul pe care îl trăiesc este unul de manie”, chiar în momentul în care el te cuprinde.

- Să înțelegem puțin mai bine efectele neconștientizării emoțiilor.
- *Reflectează* 10 minute căutând răspunsul la cele 2 ghicitori de mai jos:

Ghicitoarea 1

Studiu de caz¹: Reprezentantul departamentului de HR din cadrul unei fabrici de benzina de la Petro Canada (cea mai mare rafinarie a tarii) declara:

“Am descoperit ca in cultura macho a industriei petro-chimice baietii nu acorda mare importanta sentimentelor. Daca vreunul dintre ei venea la lucru mahmur sau ingrijorat de boala unui copil sau dupa o cearta cu nevasta, colegii sai nu-l intrebau niciodata ce-i cu cel sau daca se simte in forma pentru a putea lucra normal. Rezultatul era: ...



1. muncitorul isi vedea in continuare de treaba, ca si cand nimic nu s-ar fi intamplat”
2. muncitorul incerca sa-si continue munca, dar nu putea fi atent si avea un accident;”
3. muncitorul evita activitatile de munca cu risc crescut pana ce se simtea iarasi in forma;”

Ghicitoarea 2

Experiment³: 63 de manageri concediati au participat la un studiu initiat de Universitatea Minesota din Sud. Multi dintre ei erau, fireste contrariati si ostili. Jumatate dintre ei au fost rugati sa scrie un jurnal timp de cinci zile, consacrand douazeci de minute pe zi notarii starilor sufletesti si reflectiilor despre situatia in care se aflau. Care credeti ca a fost rezultatul?



1. Atat cei care au tinut un jurnal de constientizare a emotiilor cat si ceilalti au intampinat aceleasi dificultati in a-si gasi un loc de munca;
2. Cei care n-au pierdut timpul cu notarea in jurnal a emotiilor si gandurilor si-au gasit un loc de munca mai repede;
3. Cei care si-au constientizat si notat emotiile si gandurile in jurnal – si-au gasit un loc de munca mai repede decat ceilalti.

- Reprimarea și negarea emoțiilor creează probleme de ordin fizic, psihologic și relațional.
- Răspunsul la ghicitorile de mai sus: 2 la ghicitoarea 1 și 3 la ghicitoarea 2.
- Exercițiu 10 minute: gândește-te la câteva ocazii în care consideri că “ai fost sabotat” de emoții intense în:
 - activitatea ta profesională
 - relațiile tale personale
 - în corpul și gândurile tale, cu impact în starea de sănătate și în starea psihică
- Rezistența și reprimarea emoțională sunt proceduri standard de operare ale oamenilor. Sentimentele negative reprezintă un factor disturbator în procesul de luare a deciziilor.
- Ce facem de obicei cu emoțiile:
 - Reprimare, rezistență
 - ❖ duce la acumularea lor până ce se vor exprima ca o explozie
 - ❖ duce la apariția reacțiilor fiziologice - boli, psihoze, probleme psihologice și fiziologice, relaționale
 - ❖ alterează relațiile cu ceilalți (ex.: ajung să îi sabotez, fără să-mi dau seama)
 - ❖ mănâncă energia până la epuizare
 - ❖ creează o falsă disponibilitate de a-l înțelege pe celălalt
 - Explozia
 - ❖ se accentuează emoția pe care vreau să o eliberez
 - ❖ accentuează reacții fiziologice
 - ❖ alterează relația cu celălalt
 - ❖ alterează judecata
 - ❖ blochează disponibilitatea de a-l înțelege pe celălalt
 - În loc să simți emoțiile și să le recunoști, încerci explicații mentale și rămâi în poveste, în dramă.
- Ce ar trebui să facem: exprimare, acceptare - ele sunt naturale, au nevoie să iasă la iveală și să circule.
- Ele se elimină natural, ca și mâncarea, apa și aerul pe care le-am consumat, dacă nu le oprim, însă am învățat să le reprimăm.
- Oamenii conștienți știu că emoțiile sunt naturale și exprimarea lor adecvată și completă este un proces sănătos, care ne ajută să ne dezvoltăm inteligența emoțională.
- Dacă le eliberăm, sunt ca valurile, cresc în intensitate, se sparg la mal și se liniștesc, durează 90 secunde.
- Dacă le reciclezi, reprimi, se transforma în stare/*mood*, se permanentizează.

- Persoanele conștiente
 - Învăță să numească, să localizeze și să își exprime emoțiile
 - Știu că emoțiile sunt naturale și exprimarea lor este un proces sănătos
 - Știu că emoțiile sunt energie în mișcare și se simt în corp sub formă de senzații fizice
 - Învăță să acceseze toți cei trei centrii ai inteligenței emoționale: capul, inima și instinctul (în stomac)
- <https://conscious.is/video/are-you-willing-to-feel-your-feelings>

- E bine să te întrebi din când în când “ce simt acum?”; e dificil la început, acesta e drumul către inteligența emoțională.
- **A ignora emoțiile nu înseamnă decizii la rece**, ci deseori decizii **în necunoștință de cauză**, pentru că emoțiile lucrează în “ilegalitate”, dedesubtul aisbergului și **înclină deseori balanța, ignorând logica**, fără să îți dai seama.
- Etapele conștientizării emoțiilor:
 - “Sclavul emoțional” = sunt responsabil de emoțiile tale
 - “Nesuferitul”
 - ❖ nu sunt responsabil de emoțiile tale
 - ❖ nu-mi pasă de emoțiile tale
 - ❖ știu de ce NU sunt responsabil, dar nu știu de ce sunt responsabil
 - “Eliberatul emoțional”
 - ❖ îmi asum responsabilitatea intențiilor și acțiunilor mele
 - ❖ sunt responsabil de emoțiile mele
 - ❖ îmi pasă de emoțiile tale
- Cum mă eliberez de sub robia emoțiilor?
- Tehnici de urcare/eliberare:
 - Starea de martor/observator
 - Atenția în corp
 - Respirația în 4 timpi
 - Respirația cu sugestii
 - Relaxarea progresivă completă
 - Relaxarea progresivă simplă
 - Minirelaxarea
 - Relaxarea rapidă
 - Eliberarea emoțiilor

Pasii relaxarii progresive simple



RELAXAREA SIMPLA	MINIRELAXAREA
1. Adopt pozitia asezat intr-un fotoliu, lasand bratele sa cada pe maginile fotoliului. Mai pot practica relaxarea simpla stand pe scaun sau chiar in picioare.	1. Adopt orice pozitie imi permite contextul.
2. Folosesc respiratia abdominala.	2. Folosesc respiratia abdominala.
3. Folosesc principiile relaxarii progresive pentru a relaxa doar urmatoarele grupe musculare : fruntea, maxilarele, umerii, bratele si pumnii.	3. Folosesc principiile relaxarii progresive pentru a relaxa un singur grup muscular : umerii sau maxilarele sau pumnii.

- Efectele relaxărilor pot fi constatate atât la nivel personal, cât și prin studii, după cum se vede în exemplul de mai jos.

Gestionarea la nivelul corpului

Experiment: La Promega, o companie a biotehnologiei din Madison, Wisconsin, un grup de oameni de stiinta s-au intalnit zilnic timp de ~ 6 luni pentru a practica disciplinarea atentiei printr-o metoda de relaxare corporala, invatata in cadrul unui curs. Ei sustin ca aplicarea acestei metode ii face sa se simta mai calmi, mai linistiti, mai concentrati si mai creativi.

Acesti oameni de stiinta au fost implicati intr-un studiu fiziologic, care sa verifice relatarile lor.

Rezultatele studiului:

modificari pozitive ale functiilor cerebrale s-au inregistrat ca o consecinta directa a relaxarii corpului. **Lobii prefrontali** (aria cerebrala care opreste impulsurile invadatoare ale nucleului amigdalian si genereaza sentimente pozitive) au devenit **simtitor mai activi** decat inainte de curs.

Concluzie:

- Calmarea efectelor emotiilor si atentia sporita resimtite de cei implicati in studiu, ca urmare a exercitiilor la nivelul corpului, nu sunt o iluzie; ele provin din schimbarea bio-chimiei, de la modificari intervenite in creier.
- Cand corpul nostru este destins, nu putem atinge stari emotionale intense.

- Pași pentru eliberarea dorințelor, emoțiilor, gândurilor:

- o Experimentez suficiența și prezența
 - o STOP
 - o Mă întreb ce emoție simt acum?
 - o Mă întreb în ce parte a corpului simt emoția?
 - o Inspir / expir 4 secunde
 - o Sunt dispus să permit acestei emoții să fie în mine?
 - o Sunt dispus să apreciez aceasta emoție?
 - o Ce întruchipare ar lua emoția dacă aș putea să o vad/aud/simt?
 - o Ce sunete/mișcare ar face emoția?
 - o Sunt dispus să o eliberez, să mă deconectez de la ea?
 - o Îi dau drumul
 - o Mă odihnesc
 - o Învăț ce îmi arată emoția
 - o (Aduc atenție/invit accept/pot să eliberez/vreau/când/mă odihnesc)
- Exercițiu de aplicare pe un caz concret - 15 minute: identifică o emoție pe care o simți mai intens în perioada asta și urmează pașii de mai sus pentru a o elibera. Poți aplica aceeași metodă pentru a te elibera de dorințe puternice sau gânduri care te frământă și care pot avea asociate cu ele și niște emoții pe care poate nu le conștientizezi.
 - O altă metodă pe care am învățat-o relativ curând este „*Transformatorul duhovnicesc*”: când simt o emoție puternică sau durere, folosesc energia de la emoția respectivă pentru a striga cu putere către Dumnezeu „Doamne, miluiește-mă!”. După puțin timp observ că emoția sau durerea scade în intensitate sau dispare.

Idei fixe / convingeri

- Cum e mai bine? Să ai 100, 100.000, 100.000.000 lei? Cum ai reacționa dacă ai avea brusc jumătate, sau un sfert din cât ai nevoie? **Cum ar fi să NU ai nevoie**, să ai pur și simplu, atât cât e? Vrei să te eliberezi de constrângerile mentale?
- Cum identific convingerile și ideile fixe:
 - o Simt că cineva pune sub semnul întrebării ceva în care eu cred
 - o Mă plâng de ceva, sunt nemulțumit
 - o Simt emoție negativă
- Niveluri convingeri
 - o Ridicat - **știu sensul**, eu dețin adevărul
 - o Mediu - **are un sens**, văd sensul, ce contează e cum îl interpretez eu

- Scăzut - **niciun lucru nu are o semnificație până nu îi dau eu una**
- Exercițiu 10 minute: gândește-te la 3 exemple de convingeri pe care le identificeți la tine însuși, din orice nivel, care apar periodic în viața ta (acasă, în trafic, la muncă, în politică, la magazin etc.)
- Cum acționez când simt/văd emoția, ca să mă eliberez de idee (3 x I)
 - *Identificarea* ideii fixe - ce îi dă forță? Faptul că eu cred că e adevărată.
 - *Investigarea* - pun sub semnul întrebării.
 - *Inversez* - caut și alte perspective începând cu opusul.
- Identificarea ideii fixe
 - Intru în starea de prezență/observator: focalizez mintea pe observabil, pe situație concretă. Unde sunt? Ce văd? Ce aud?
 - Îmi pun întrebări curioase:
 - ❖ **Ce înseamnă asta pentru mine?** Trebuie surprinsă emoția fundamentală, onest. Aici e cheia pentru a afla.
 - ❖ Ce ar trebui să facă el ca să fiu eu mulțumit?
 - ❖ Cum aş caracteriza persoana X în situație?
 - **Răspunsul = ideea fixă**
- Investigarea
 - Este **100%** adevărat?
 - Cum ar putea fi, din moment ce este doar un gând?
 - Schimbarea perspectivei e cu ajutorul observatorului, separă fapte, gânduri, emoții
- Inversare / răsturnare:
 - Răsturnarea către mine/minte
 - Răsturnarea către celălalt
 - Răsturnarea 180 a gândului
- Exerciții de eliberare convingeri/idei fixe 15-30 minute: alege una sau mai multe dintre convingerile tale pe care le-ai identificat anterior și eliberează-le folosind pașii de mai sus.

Dependența

- **Mă face să cred că nu am libertatea de a alege**
- Poate fi o evitare să mă confrunt cu niște gânduri, emoții, frici
- Criterii de calificare ca dependență
 - Fac repetitiv
 - Cred că nu am libertatea de a alege
 - Cu scopul *inconștient* de a evita în interior ceva (emoție, dorință, gând)
- Întrebări de verificare

- o Ce simt când îl fac?
- o Dacă aș vrea să nu fie un lucru și totuși îl fac, poate fi dependență
- o Cum m-aș simți dacă nu fac asta?

Înverșunarea

- Atunci când simt înverșunarea ar trebui să-mi pun întrebări cât mai clare și mai specifice:
 - o Ce anume nu accept eu la mine acum?
 - o Cu ce sunt eu acum în conflict?
 - o Ce anume nu acceptă mintea mea la modul în care se desfășoară viața mea?
- Este foarte simplu: *atâta vreme cât viața se desfășoară, mintea este cea care se împotrivește, iar în momentul în care tu ești tot una cu viața, nu îi dai voie minții să se împotrivească și nu mai cazi în capcană.*
- Exercițiul este să îți pui întrebările referitoare la ce anume nu accepți la acest flux natural al vieții. Și atunci pur și simplu corpul îți spune ce anume nu accepți!
- Înverșunarea este legată de acceptare, este emoția opusă acceptării. Dacă vrei și câtă vreme accepți, nu îi dai voie înverșunării să existe.
- Ai acceptat, și *imediat ce ai acceptat au dispărut emoțiile*, a apărut din nou starea ta de calm, detașare și relaxare.
- **Ce anume am eu de acceptat de așa natură încât să am din nou starea mea de armonie?**
- "Am reușit să scap de acest tipar. El însă apare de fiecare dată când nu lași anumite emoții să se manifeste și uiți să le consumi, să vorbești despre ele și să le scoți afară. Emoțiile acestea declanșează tiparul, iar dacă tu nu ești în starea de observare în acel moment, intri imediat pe tiparul vechi pentru că sinapsele din creier sunt încă acolo"

Încheiere

I commit to feeling my feelings all the way through completion.

They come and I locate them in my body then move, breathe and vocalize them so they release all the way through



I commit to resisting, judging and apologizing for my feelings.

I repress, avoid and withhold them

- Cum mă eliberez?



- o **Simt senzații**, fără să le **amorțesc**!
 - o **Accept emoții**, fără să mă **împotrivesc**!
 - o **Mă folosesc de gânduri**, fără să mă **fixez**!
 - o **Eliberez dorințe**, fără să mă **atașez**!
- Las să curgă!
- Bariere/sabotaje care pot apărea în gând: „Ce e prostia asta? Chiar funcționează? La mine nu merge!”. Ce sunt acestea? Tot convingeri/idei fixe, se alimentează tot cu înverșunare ☹
- Exercițiu conștientizare 10 minute:
 - o Să ne uităm la Pământ. Cât are atmosfera? Știi că are doar 10 km? Cât are scoarța grosime? Știi că este sub 100 km? Cât are raza? Știi că are peste 6.000 km? Ce conține de fapt sub stratul de deasupra?



- o Aisberg. Cât se vede, cât nu?



- o Ce vedem noi din Ocean?



- o *Așa e și cu EU, e acoperit la suprafață cu ceva, în adânc e mult mai mult, e acel altceva care iese la suprafață sub diverse forme. Noi trăim de obicei la suprafață și suntem prea puțin conștienți că ceea ce se află în adânc ne determină într-o măsură semnificativă gândurile, trăirile, acțiunile și chiar viața.*
- o Ai ascultat pur și simplu, să auzi și să vezi dincolo de cuvinte și aparențe?



- Reiau ideea că **Recunoștința** este una dintre cele mai puternice metode de deschidere și eliberare, nivelul poate cel mai înalt. Atunci când nu doar ca reușești să nu te enervezi, să nu te superi, să nu te consumi pentru o întâmplare, ci reușești să vezi dincolo de aparente, reușești să înțelegi la modul profund că TOT ce se întâmplă e spre binele tău și să le primești cu recunoștință pe toate de la Dumnezeu, fie pentru iertarea păcatelor, fie pentru creșterea ta spirituală.
- Cum zicem în rugăciune? „**Facă-se voia Ta**”. A te elibera înseamnă între altele a pune în practică aceste cuvinte, a renunța la voia ta, ideile tale, dreptatea ta, dorințele tale, și a lăsa pe Dumnezeu să știe mai bine ca tine ce este de folos, atât pentru tine, cât și în general

Tema

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea, sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**

- La cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, împrăștiează-ți motivația.
- Exercițiu zilnic 20 minute: identifică o emoție, o dorință, o convingere/idee, o dependență de care să te eliberezi folosind algoritmul descris mai sus până ajungi să crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 5 – Recapitulare intermediară

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din primele patru părți, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătaile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

O privire de ansamblu

- Cum ți se pare până acum? A fost greu, a fost ușor? A fost mult, a fost puțin?
- Cât a fost – mult sau puțin, greu sau ușor – e doar o impresie 😊
- Hai să facem o trecere în revistă a principalelor idei din ce ai parcurs până acum!
- Te invit să evaluezi sincer ce ai asimilat, cu ajutorul întrebărilor de mai jos. Verifică întâi ce ai reținut, știi și aplici; dacă e nevoie uită-te pe notițe și pe materiale pentru a verifica, reîmprăștia memoria și a aprofunda.

Un nou început

- Cartonaș de scop – îți mai amintești ce ai scris pe el? Îl mai ai?
- Cum stai cu acele obiective?
- Cum ai defini acum fericirea?
- Pentru ce parcurgi acest program?
- Care este propunerea mea pentru atingerea obiectivelor tale și ale programului? Cum?

- Ce înseamnă „To Me”? Ce înseamnă „By Me”? Cum facem trecerea între ele?
- Cum se numește acea parte a creierului care scurtcircuitează rațiunea? Care este mecanismul prin care face asta?
- Care este rolul conceptului de „linie”? L-ai asimilat, îl folosești în mod curent pentru a te autoevalua?
- Numește câteva caracteristici ale comportamentului de sub linie.
- Numește câteva caracteristici ale comportamentului de deasupra liniei.
- Cum se face trecerea între cele două stări? Alternativ sau evolutiv?
- Care sunt pașii de urcare deasupra liniei? Îți stăpânești?
- Mai ții minte jocul cu telecomanda? Ce semnificație are?
- Ce este „povestea” fiecărei persoane?
- Care este tehnica prin care ieșim din poveste?
- Ce face parte nemijlocită din procesul de învățare?
 - *“Success consists of going from failure to failure without loss of enthusiasm.” – Winston Churchill*
- Mai ții minte exercițiul cu paharul de cafea cu capac?
- Ce ne ține captivi, ce ne împiedică cel mai mult să ne dezvoltăm?
- Care sunt etapele depășirii sabotajului subconștient?
- Ai făcut exercițiile de practicare a observatorului, a stării de prezență, de conștiință? dacă nu, fă-le! Este una dintre cele mai importante tehnici de care ai nevoie.
- Ești în zona de confort? Ai ieșit din ea? În ce fel? Ce obișnuințe s-au schimbat? Ți-ai făcut patul? ☺ Ai ancorat observatorul de niște obiceiuri?

Responsabilitate

- Cum percepi acum responsabilitatea?
- Pentru a fi mai responsabil, către ce trebuie să îndrepti atenția mai mult?
- Care este mecanismul de declanșare a reacțiilor?
- Care sunt rolurile pe care le joci când ești sub linie? Care sunt caracteristicile lor?
- Îți dai seama pe care din ele îl practici cel mai des?
- Care este substratul principal al comportamentului de sub linie, indiferent de rol?
- Cum tratează de obicei greșeala oamenii când sunt în reactiv?
- Cum tratează de obicei greșeala oamenii când au o stare de conștiință ridicată?
- Cum ai înțeles mecanismul invitație – răspuns?
- Cum îți dorești să răspunzi la ispite?
- De ce este responsabilitatea fundamentală și extremă?

- În ce fel mă ajuta acceptarea să cresc în responsabilitate?
- De ce este util să folosesc exprimări cu sens activ?
- La ce ajută afirmarea valorii și separarea ei de comportament?
- Te invit să faci din nou exercițiul de mai jos:
 - **Deconectare, relaxare**
 - **Identifică o situație din ziua respectivă sau trecut** când s-a întâmplat ceva care te-a tulburat, ai dat vina pe cineva/ceva și ai avut o reacție negativă, **lucru care ți-a consumat multă energie după aceea (reparat, împăcat, clarificat).**
 - Folosește tehnica de deconectare și a observatorului pentru a putea fi obiectiv.
 - **Pe tot parcursul exercițiului fii atent la exprimare** („am făcut”, „am ales să”, „nu am vrut să” etc) – vezi partea ta activă, conștientă sau reflexă.
 - **Repetă de câteva ori afirmația** “sunt întreg, viu, am un EU pe care nimic nu îl poate altera” (afirmarea valorii personale) - separi valoarea ta de comportamentul tău sau acțiunile celorlalți, astfel încât nimic din exterior să nu îți poată altera valoarea. Valoarea noastră – în ce constă? Cine suntem noi? Suntem ce spun alții despre noi? Suntem locul nostru într-un clasament? Suntem valoarea averilor noastre? Suntem nivelul salarial? Postul? Job-ul? **Separăm valoarea de comportament și de alte elemente descriptive, ca să putem schimba comportamentul.**
 - **Asumă-ți responsabilitatea pentru acea reacție, chiar dacă nu ești mândru de ea.** Pur și simplu recunoaște în sinea ta că tu însuși ai declanșat-o, ca e responsabilitatea ta și nu e "vina" altcuiva.
 - **Identifică 3 elemente din propria parte de responsabilitate.**
 - **Identifică 3 elemente din responsabilitatea celui alt.**
 - Ce roluri ai jucat?
 - **Gândește-te cum ai fi reacționat altfel, dintr-o stare de prezență, de deasupra liniei.** Imaginează-ți că acum ai posibilitatea de a schimba reacția ta și că întâmplarea ia alt curs, prin schimbarea reacției tale. Descrie cum ai fi făcut altfel.
 - Sugestie pentru nivelul “Premium”: identifică sabotajele - obișnuințele / credințele care spun că "ai dreptate", că "ți s-a întâmplat".
- Să fim **termostat** care *reglează* temperatura din sine și din jur, *nu termometru* care o urmărește.

Sunt determinat sa imi asum intreaga responsabilitate
pentru ceea ce se intampla in viata mea
si pentru starea mea fizica, mentala, emotionala si spiritual

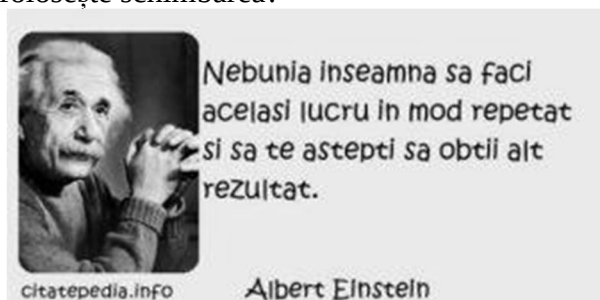
Sunt determinat sa dau vina pe altii si pe mine pentru ce nu merge bine
Voi fi victima, agresor sau erou si
voi lua mai mult sau mai putin de 100% responsabilitate

- “*We don’t think ourselves into a new way of acting, we act ourselves into a new way of thinking.*”
- Renunțăm la scuze și ne responsabilizăm, ne autoevaluăm sincer, pentru a putea alege corect.
- Deconectarea de trecut, de vinovății, de ce a fost. Nu renunțăm la amintiri, doar la sentimentele negative legate de ele
- *Commitment*/angajament e ce este, nu ce spui că este. Tu ești conectat la ce faci de fapt, nu la ce spui că faci. De aceea sinceritatea e esențială ca să poți lucra.
- Cum propagăm responsabilitatea către alții?

Deschidere și curiozitate

- Cum percep oamenii în mod uzual părerile lor despre o situație/relație/persoană?
- De ce doi sau mai mulți oameni pot să se contrazică legat de o anumită întâmplare?
- Din perspectiva deschiderii, care sunt caracteristicile comportamentului de sub linie și de deasupra liniei?
- Care sunt mecanismele/pașii care duc la cădere (*drift*) și la ridicare (*shift*)?
- Există persoane care nu cad?
- Care sunt situațiile cu cel mai mare potențial de învățare?
- Care este întrebarea de bază pentru a te deschide către alte variante?
- Unde ai tendința de a te refugia din calea neprevăzutului și de ce?
- Care sunt pașii de urcare deasupra liniei?
- Ce știi despre metoda răsturnării? Ai exersat-o, ai aplicat-o?
- Care este ideea care stă la baza deschiderii către alte perspective?

- Cum vezi mirarea (*Wonder*) în procesul de deschidere?
- Ai folosit ideea de a hoinări (*Wander*) pentru a căuta noi perspective asupra unei situații?
- Cum percepi conceptul „ce nu știu că nu știu”? L-ai aplicat în diferite situații?
- Cum vezi deschiderea în raport cu relația ta cu Dumnezeu?
- La ce ajută ascultarea?
- Cum ajută recunoștința?
- La ce ne folosește schimbarea?



- Ai practicat exercițiul de ieșire constantă din zona de confort?
- Fă din nou exercițiul analizei unei situații neplăcute, exersarea deschiderii, curiozității, cu ajutorul mecanismului de răsturnare către "mi s-a întâmplat exact ce trebuia" și culegerea învățămintelor valoroase.
- Ce concluzii legate de responsabilitate și deschidere ai desprins din videoclipul cu Janine?

Eliberare

- Observi că totul de fapt circulă, se rulează, trece mai departe?
- Ce ne ține captivi, ce ne împiedică cel mai mult să ne dezvoltăm?
- Ce sunt emoțiile?
- Care sunt emoțiile fundamentale și ce semnificație are fiecare?
- Tu controlezi emoțiile sau emoțiile te controlează pe tine?
- Când mă uit la film am emoții, deși nu e nimic real; gândurile, memorarea, asocierea cu ceva din experiența mea sau din proiecțiile mele despre viitor au creat emoții. Asta e puterea Gândului, Matrix, reflexe, subconștient.
- Ai învățat să distingi gândurile de emoții? La ce folosește această abilitate?
- Ce ne ajută să ne identificăm emoțiile și să le distingem de gânduri?
- Ce efecte au reprimarea și negarea emoțiilor?
- Ce facem de obicei cu emoțiile?
- Ce ar trebui să facem cu emoțiile?

- Cum se raportează persoanele conștiente la emoții?
- Care este iluzia privind deciziile la rece?
- Care sunt etapele conștientizării emoțiilor?
- Care sunt tehnicile de urcare/eliberare?
- Care sunt pașii pentru eliberarea dorințelor, emoțiilor, gândurilor?
- Cum funcționează transformatorul duhovnicesc?
- Cum identific ideile fixe/convingerile?
- Care sunt nivelurile de intensitate ale convingerilor?
- Cum acționez ca să scap de idee?
- Exercițiu: alege una dintre convingerile tale pe care le-ai identificat și eliberează-o folosind pașii de mai sus.
- Ce este o dependență și cum o identific?
- Ce este înverșunarea și cum o identific?
- Cum mă eliberez?
- Ai descoperit perspective noi din exercițiul de conștientizare legat de Pământ, aisberg și ocean?
- Cum vezi cuvintele „Facă-se voia Ta” din rugăciunea Tatăl Nostru, legat de procesul de eliberare?
- Onestitate – spune drept sau o să te comporți strâmb, ce vei vrea cu adevărat va ieși la iveală și vei dezvălui. Imposibil să nu exprimi până la urmă ce simți și gândești. Prin fapte, ton, prin răbufniri, uneori prin boli, dureri și alte simptome, tensiune, anxietate. De ce să nu ne educăm modul în care acționăm și ne exprimăm?
- **Toată suferința în viață vine de la împotrivire față de ceea ce ți se întâmplă.**
- **Mândria doare, smerenia nu doare.**



Partea 6 – Comunicare autentică

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile anterioare, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu de deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătăile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Cum funcționăm

- Exercițiu: tine-ți respirația 20 secunde! A necesitat efort din partea ta?
- Gândește-te la un moment în care ai ascuns ceva, sau ai spus altceva decât credeai și simțai.
 - Ce ai simțit pe moment?
 - De ce ai ascuns?
 - S-a întâmplat să insiste persoana respectivă, să îți dea soluții la obiecția ta inițială?
 - Ce s-a întâmplat după aceea în timp? Ce ai simțit în timp?
 - S-a aflat? dacă da, ce s-a întâmplat când a aflat cineva?
 - Ai spus cuiva? dacă da, ce s-a întâmplat când ai spus?
 - Ce se întâmplă cu o relație dacă fiecare ascunde tot timpul ceva de celălalt?
 - **Scade energia!**
- Câte tipuri de situații avem:
 - A minți - se întâmplă mai rar



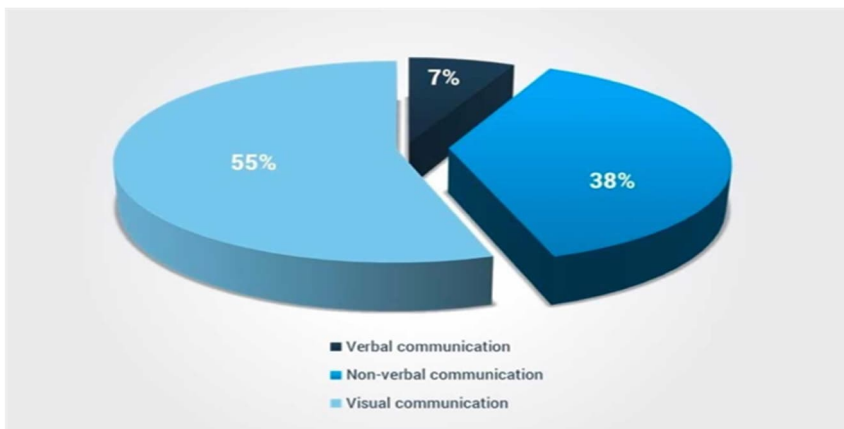
- A ascunde - cel mai frecvent. Sunt fapte, gânduri, emoții, senzații. **Inclusiv de tine însuți** (a nu le recunoaște, negare)



- Ambele variante necesită efort, consumă energie și aduc o suferință interioară în timp.
- „Ascundere” înseamnă abținerea de la dezvăluirea tuturor informațiilor către toate părțile implicate. Prin informații, ne referim la:
 - Fapte
 - Gânduri (inclusiv credințe, opinii și judecăți)
 - Emoții
 - Senzații

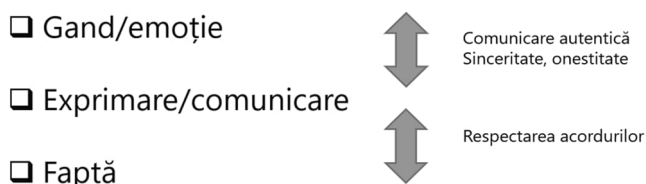


- Le ascundem din mai multe motive, inclusiv:
 - Rușine
 - Orgoliu
 - Frică
 - Să nu afle cineva
 - Nu vrem să le rănim sentimentele
 - Nu vrem conflicte
 - Nu ar fi de niciun folos să le spunem oricum (pentru că nu se vor schimba)
 - De obicei oamenii nu vorbesc despre aceste lucruri direct cu alte persoane
- Definiții
 - Candid - sincer, onest, neprefăcut, care spune adevărul, în special despre ceva dificil sau dureros
 - Candoare - curățenie sufletească, nevinovăție, inocență: „Vrem să ajutăm, dar nu știm cum”, a spus ea cu o sinceritate surprinzătoare
- Cum transmitem mesajul când comunicăm?



- o Cel mai important este **cum** transmitem, **nu ce** transmitem
- Exprimarea a ceea ce gândim și a ceea ce simțim (emoții) cu sinceritate, onestitate, este comunicare autentică.

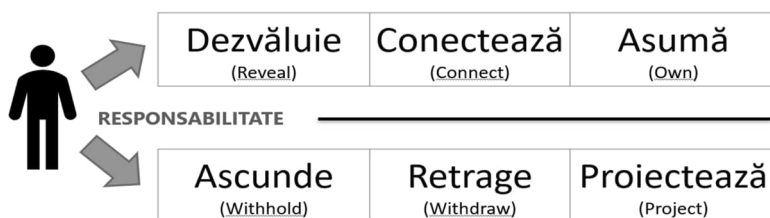
Alinierea între:



Onestitate

- În orice moment, oamenii fie dezvăluie, fie ascund. Este o ALEGERE (responsabilitate)

În orice moment și relație, cineva face o ALEGERE



- <https://conscious.is/video/candor-are-you-revealing-or-concealing>



- Persoanele conștiente practică **dezvăluirea**: aleg să împărtășească gânduri, emoții și senzații din dorința de a fi înțelese. Prin aceasta transparență, ele:
 - Creează conexiuni durabile și pun bazele deschiderii
 - Eliberează energia internă
 - Deschid drumul spre performanță
 - Acesta este *primul pas* în cadrul relațiilor conștiente
- Exercițiu studiu de caz autoanaliză (*PDF online*)
- Pentru a vedea realitatea în mod obiectiv, oamenii, liderii, echipele și organizațiile au nevoie ca toți cei implicați să fie veridici, să spună adevărul și să nu ascundă informații relevante. Asta înseamnă **conectare** reală între persoane și este *al doilea pas* în relațiile conștiente.
- Opusul conectării este retragerea, erodarea relației



- **Proiecția**, în acest scenariu, înseamnă să vezi cealaltă persoană prin prisma *judecăților* tale despre ea și să *crezi că ai dreptate*.
- **Onestitatea necesită asumare și curaj. Se bazează pe responsabilitate, deschidere, curiozitate, eliberare, acceptare.**
- Al treilea pas în relațiile conștiente este **asumarea**. Ne punem experiența internă asupra celorlalți și credem că este adevărată despre ei. Ar trebui să ne dăm seama că mintea generează tot felul de judecăți despre oameni, circumstanțe, situații și condiții. Persoana conștientă nu își consideră judecățile ca fiind CORECTE, le conștientizează și le asumă.
- **Proiecția** e un mecanism psihologic de protecție a ego-ului
- Ne distrage atenția de la noi înșine (=... „distracție”)
- Ne justifică acțiunile, ne dă dreptate

- Se bazează pe o fracție din adevăr pentru a-l prezenta ca „ADEVĂRUL” și a exacerba ce vedem la alții
- Gândește-te la minte ca la un proiector de filme și la lume ca la un ecran de film. În loc să ne confruntăm cu propria realitate, o proiectăm frecvent asupra lumii, atribuind sentimentele, comportamentele și motivațiile noastre altor persoane. Acest lucru duce la distorsiuni majore. Trebuie să învățăm să ne recunoaștem proiecțiile
<https://youtu.be/T4IXR8vvVlc?feature=shared>



- Judecățile noastre despre lume **ne spun multe despre noi înșine și foarte puțin despre lume.**
- **ESTE DESPRE MINE!**
- Cum este adevărat acest lucru în cazul **meu**? Cum evit să mă confrunt cu asta la mine?

Soluția ?

Să îți asumi proiecția !

Răsturnare =
 responsabilitate + curiozitate +
 deschidere

- ✓ În ce fel e adevărat asta despre MINE ?
 - ✓ În ce fel evit să mă confrunt cu asta în MINE ?
 - ✓ În ce fel sunt EU așa ? (în viață, în situația respectivă)
 - ✓ În ce fel întrețin/încurajez EU acest tip de comportament ?
 - ✓ În ce fel faptul că s-a întâmplat asta e un lucru BUN pt mine ?
- „Incapacitatea sa de a o vedea și de a o asuma în sine a exacerbat măsura în care o vedea în ceilalți”
 - Exercițiu studiu de caz retragere a proiecțiilor (*PDF online*)
 - „Echipa care vede realitatea cel mai bine câștigă”. Majoritatea indivizilor distorsionează realitatea pe baza istoriei, culturii și personalității lor. Foarte puțini indivizi văd realitatea perfect. De aceea, prietenii și echipele bazate pe comunicare și conectare autentică sunt atât de puternice.



- Pe măsură ce stăpânim candoarea, devenim mai onești, mai deschiși și mai conștienți.
- Putem dezvolta relații durabile, autentice, personal și profesional.



- Persoanele conștiente știu că faptele nu sunt cauza supărării sau a dramei. Faptele nu provoacă stres. Drama și stresul sunt cauzate de povești, iar poveștile sunt inventate. **Noi suntem creatorii poveștilor.** Asta nu înseamnă că toate poveștile provoacă dramă și stres. Unele povești ne fac fericiți. Dar tot povești sunt.
- **De la asumarea proiecțiilor „se rupe filmul”; dezvoltarea personală capătă alt ritm.**



Comunicarea autentică

- Toată drama din triumphi se învârtă în jurul a ceea ce este discutabil și a angajamentului subconștient de a avea „dreptate” în această privință
- Persoanele conștiente devin experte în a-și dezvălui experiența incontestabilă („Am o idee...”) fără a se atașa de faptul că au dreptate în privința ei. O împărtășesc și sunt curioși în legătură cu ea, dar nu trebuie să o apere din punctul de vedere al ego-ului.
- În orice moment, persoanele acționează **fie din frică, fie din iubire**. Acest lucru este simplu, dar profund adevărat. Sub orice rețineră se află frica. Alegem să ne reținem pentru că ne este teamă să nu pierdem aprobarea, controlul sau siguranța. În schimb, sinceritatea vine din iubire. Atunci când practici candoarea, spui adevărul incontestabil tuturor părților relevante, cu atenție și bunățate.

FRICĂ

- ✓ Ascund
- ✓ Argumentabil, subiectiv
- ✓ Caut dreptatea, justificarea

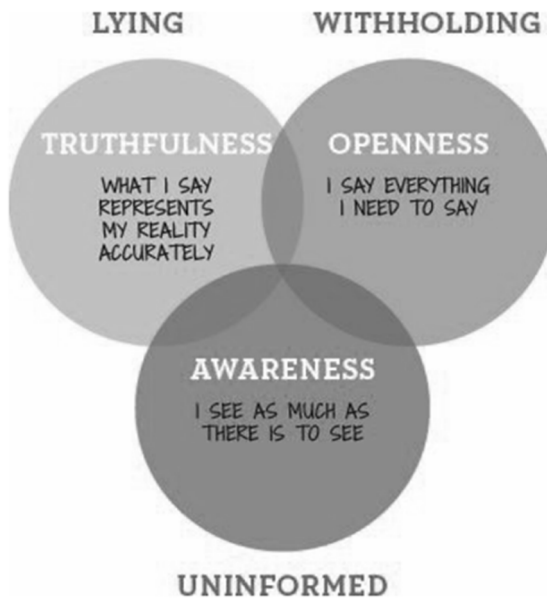
DRAGOSTE

- ✓ Dezvălui
- ✓ Exprim obiectiv
- ✓ Sunt curios

- Întrebarea este: „Cum îmi spun tot adevărul în cel mai cald mod posibil?”
- <https://conscious.is/video/content-vs-context>



- A vorbi cu candoare înseamnă a dezvălui ceea ce este incontestabil cu sinceritate, deschidere și conștientizare.



- Comunicarea autentică este:
 - o Precisă - cât se poate de precisă
 - o Deschisă - cât se poate de completă
 - o Prezentă - cât de prezent sunt eu atunci
 - o Caldă - e făcută cu grijă față de celălalt, cu dragoste.
- Cum comunic autentic?
 - o Cui - persoanei X

- Când - când celălalt e prezent și disponibil (încerc să intru în cadrul lui, să stabilesc dacă e disponibil)
- Cum - separăm contestabil/incontestabil, poveste/fapte, interpretabil/observabil, gânduri/emoții (gândul = contestabil, prezența gândului = incontestabilă)
- Pentru ce - pentru mine - să învăț despre mine, să aflu despre tine, să elimin bariera eu-tu, să îmi cresc energia (NU e ca TU să)
- Cheia este să ne dezvăluim judecățile **pentru a ne face cunoscuți**. Nu ne dezvăluim judecățile pentru a fi **CORECTE** sau pentru a **schimba** cealaltă persoană
- Când interlocutorul e sub linie, mă uit la MINE
 - Verific dacă EU comunic autentic, incontestabil
 - Verific **ENERGIA** din care comunic
 - Energia = minte + emoții
- Algoritm comunicare autentică
 - Îmi asum importanța relației - pentru mine e important
 - Negociez momentul - e ok acum pentru tine?
 - Exprim faptele - am observat ca (setez cadrul)
 - Dezvălui povestea - am presupus că..., mi-a trecut prin minte..., mi-am imaginat că...
 - Comunic emoții - am simțit furie, tristețe etc
 - Îmi asum responsabilitatea - mă consider responsabil (că nu te-am întrebat)

(prima oară DAU)

 - Solicit, specific una sau mai multe acțiuni - vrei, te rog să...

(apoi CER)
- Exercițiu comunicare autentică (*PDF online*)
- Fricile:
 - Ce se întâmplă dacă eu mă comport așa și soțul/șeful meu nu?
 - Ce o să zică ceilalți???



- Cum recomandă cartea:

- o Practică în comunicarea cu cei cu care agreezi o astfel de relație (cândoare)
- o Apoi cu alții. Întâi cu cei apropiați
- o **Nu face asta ca să îi schimbi pe ceilalți!**
- Cum recomand eu:
 - o Recunoaște ce descoperi în propria ta conștiință întâi, fii sincer cu tine însuși.
 - o Pune în fața lui Dumnezeu ce ai descoperit, căci de El nu te ascunzi niciodată în mod real. Pur și simplu recunoaște în fata Lui, spune-I, cere-I iertare, mărturisește.
 - o Spovedanie – ca un prim pas spre aproapele tău și o mărturisire completă în fata Lui, căci El a rânduit să ne mântuim unii prin alții.
 - o Fă asta până te obișnuiești să fii sincer și să ai puterea să vorbești cu onestitate despre ce gândești, simți, judeci, cu tine, cu Dumnezeu, cu duhovnicul și până scade semnificativ rezistența din interiorul tău (Ego)
 - o Apoi la cei apropiați și la cei cu care agreezi o astfel de comunicare.
 - o Apoi treptat, constant, coerent, cu toată lumea, pe măsură ce capeți experiență.
 - o Până nu ajungem aici nu vom dobândi liniștea.



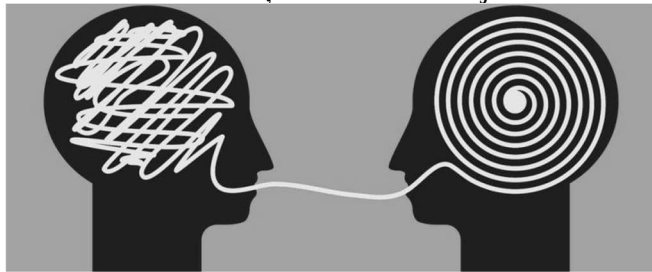
Filtrele ascultării

- Cum funcționăm
 - o Ce se întâmplă când vine ceva la tine și îți spune altceva decât crezi tu?
 - o Ce gânduri îți trec prin minte?
 - o Ce simți? Ce spui? Ce faci?
 - o Exercițiu - Notează cele de mai sus pentru o situație.
 - o Preiei mesajul? Primești informația? O accepți?

- Majoritatea oamenilor folosesc filtre în timp ce ascultă. Un filtru este o lentilă internă care influențează ceea ce auzim și modul în care reacționăm. Acesta blochează sau traduce o afirmație și îi conferă un sens suplimentar, de obicei schimbând modul în care persoana răspunde.
- De exemplu, vedem multe persoane care ascultă pentru a remedia problema. Aceasta înseamnă că o afirmație precum „Am probleme în comunicarea cu X” este reinterpretată cu un filtru pentru a o remedia. În mintea celui care „remediază problema”, ar putea suna ca și cum persoana ar fi spus: „Cum pot remedia această problemă de comunicare pe care o am cu X?”
- Mesajul este:
 - **Filtrat** – aud ce vreau să aud...



- **Tradus** – mintea atribuie înțelesuri noi mesajului



- Ascultarea inconștientă/filtrele au un motiv – este o modalitate de a te **împiedica să asculți cu adevărat, pentru că ego vrea să aibă dreptate și să rămână cu ea.**
- Tipuri de filtre:
 - *Soluționarea* - soluția ar putea fi să...
 - *Diagnoza* - cauza problemei stă în...
 - *Corectarea* - aceasta nu e o problemă de comunicare, e de atitudine
 - *Defensivă* - vrei să sugerezi că ar trebui să fac ceva diferit?
 - *Evitare conflict* - sunt sigur că nu vrea să te supere, veți găsi o soluție

- *Personalizarea* - am și eu o problema cu X, mă întreb dacă ține de personalitatea lui
- Exercițiu - încercă să încadrezi notițele tale de mai sus în aceste tipuri de filtre.

Ascultarea activă

- Atâta timp cât folosești aceste tipuri de filtre, nu înțelegi adevărata expresie a celeilalte persoane.
- E nevoie de curaj ca să ascuți? *Da, pentru că trebuie să permiți propriilor gânduri, emoții, să fie prezente, să le eliberezi, să primești autentic orice vine, să renunți la baricade.*
- Ascultarea activă este una dintre trăsăturile de bază ale relațiilor autentice: identificând filtrele de ascultare, putem să ne debarasăm de ele și să devenim pe deplin prezenți în interacțiunea cu celălalt.
- „Mă angajez să fiu o persoană căreia ceilalți îi pot exprima sentimentele cu sinceritate.”
- Ascultarea se face la mai multe niveluri:
 - *Centrul rațional* – cuvinte, gesturi
 - *Centrul inimii* – emoții exprimate direct sau indirect (ton, expresie facială, respirație etc)
 - *Centrul instinctelor* – ce repetă oamenii ține de dorințele lor nerecunoscute, neîmplinite, interior sau exterior.
- Dacă vrei să susții candoarea, ascuți și ce simte persoana în timp ce vorbește. Inteligența emoțională necesară pentru ascultare depinde de practica de a-ți simți emoțiile. Ultimul aspect al ascultării este găsirea dorinței fundamentale din spatele conținutului
- Cum comunic autentic:

	FAPTE	MINTE	EMOTII	DORINTE / ACTIUNI
Comunicare autentică	Am observat că ... (eu)	m-am gândit că ... Mă văd responsabil că ... (eu)	Simt că ... (eu)	Aș vrea te rog să ... (tu)
Ascultare profundă	Atunci când ... Fapte (în ceea ce face , în ceea ce transmite)	Te gândești că ... (tu) Estimezi că ... Presupui că ...	Și te simți ... (tu)	Și tu ți-ai dori ca eu să ...

- Exercițiu CLG-Conscious Listening (*PDF online*)

Feedback

- Cum funcționăm?
 - Gândește-te la o întâmplare în care te-ai supărat pe cineva (persoana X)
 - Cum ai procedat când ai vorbit cu acea persoană X?
- Cum dai feedback într-un mod optim:
 - Vorbește despre viitor.
 - Trecutul nu poate fi schimbat - dacă vorbești despre trecut, persoana vizată intră în vinovăție, rușine, neputință, pentru că el nu mai poate face ceva să schimbe ce a fost.
 - Formulează așa: „Mi-a plăcut ... Îți recomand ca pe viitor să, pentru că asta te poate ajuta să”
 - Evită cuvântul "dar", înlocuiește-l cu "și"



- CLG-Giving Feedback (*PDF online*)
- CLG-The-Art-of-Feedback (*PDF online*)
- Exercițiu formulează feedback pentru persoana „X” de mai sus

Încheiere

- Candoarea este un angajament simplu, dar profund, de a dezvălui și de a nu ascunde. Angajamentul nostru este de a ne dezvălui poveștile, tratându-le cu blândețe și exprimându-le cu dragoste. În orice moment, fie alegem să dezvăluim, fie să ascundem. Când alegem dezvăluirea, alegem încrederea. Când alegem ascunderea, alegem controlul. Încrederea este înrădăcinată în iubire, iar controlul este înrădăcinat în

frică. Credem că relațiile bazate pe iubire sunt mai profunde și durează mai mult decât cele bazate pe frică.

Mă angajez să spun ceea ce este adevărat pentru mine. Mă angajez să
fiu o persoană căreia ceilalți se pot exprima cu sinceritate

←Deasupra liniei

Mă angajez să-mi ascund adevărul (ganduri, emotii, lucruri pe care mi
le imaginez) și să vorbesc într-un mod care îmi permite să încerc să
manipulez un rezultat. Mă angajez să nu ascult cealaltă persoană

←Sub linie

- Exercițiu aspecte comunicare autentică (*PDF online*)

Tema

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devina o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, înprospătează-ți motivația.
- Exercițiu zilnic 20 minute: aplică *Studiul de caz retragerea proiecțiilor (PDF online)*, până ajungi să crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 7 – Integritate

Înainte de a începe

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea a șasea, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătaile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Integritatea

- Energia
 - Primară – instinctuală
 - Secundară – generată de minte
- Elementele integrității
 - *Managementul energiei* – să fie nealterată, întreagă, să curgă
 - *Onestitate* – acord între intern (simt) și exterior (exprim). În mod uzual, e considerat greșit să exprimi ceea ce simți, lucru care macină energia.
 - *Alinierea* – acord între ceea ce spun și ceea ce fac.

Alinierea între:

☐ Gand/emoție

☐ Exprimare/comunicare

☐ Faptă



Comunicare autentică
Sinceritate, onestitate



Respectarea acordurilor

- Alinierea se referă la scop și direcționalitate. Suntem întregi sau integri, nu doar atunci când energia curge și suntem onești, ci și atunci când suntem „aliniați scopului”. Integritatea înseamnă să știm ce vrem să facem în lume (scopul) și să fim complet devotați acelui scop. Acel scop se poate schimba și adesea se întâmplă. Nu trebuie să fie ceva măreț sau grandios.
- Energia contează cel mai mult, aduce cea mai mare valoare.
- **Pilonii integrității**
 - **Emoții 100% experimentate** - să nu le stochez, să le las să treacă (ele trec în 90 secunde)
 - **Comunicarea autentică, onestitate**
 - **Responsabilitatea 100%**
 - **Onorarea acordurilor** (clar, înfăptuiesc, curat, renegociez)

- <https://conscious.is/video/living-a-life-of-integrity>



- Atenție! Fisurile în integritate se lărgesc, se generalizează, nu trebuie să le lași. Deci fii atent și la cheiile mărunte, de la ele pleacă de multe ori cele mari. O clădire părăsită este vandalizată mult mai repede dacă are geamurile sparte.



Respectarea acordurilor

- Ce e un acord?
 - Ceva ce ai spus că vei face, sau ceva ce ai spus că NU vei face
- Acordurile pot fi mici („Voi cumpăra un litru de lapte”) sau mari („Nu te voi părăsi niciodată”), dar nu există nicio diferență din punctul de vedere al impecabilității acordului. Din punct de vedere energetic, nerespectarea unui acord mic rupe fluxul forței vitale la fel de mult ca nerespectarea unui acord mare.
- Sunt între 2 sau mai multe persoane (inclusiv eu cu mine însumi)

- [Video](#)



- De ce nu se respectă acordurile?
 - În principal pentru că oamenii care le fac NU INTENȚIONEAZĂ SĂ LE ȚINĂ ÎNCĂ DE CÂND LE FAC!
(conștient sau emoțional)
- Este bine să îi dai omului spațiu să poată fi integru, să aibă condiții rezonabile pentru respectarea acordurilor. Dacă limitele sunt mici, înguste, nu se va încadra și rezultă frustrări



- Pentru a fi impecabili în ceea ce privește acordurile, trebuie să stăpânim patru practici:

- **Încheierea unor acorduri clare**

- ❖ Încheierea unor acorduri clare necesită mai întâi a fi foarte **precis** în ceea ce privește **cine, ce va face și până când**.
- ❖ A doua parte a încheierii unui acord clar este asigurarea faptului că **toți cei implicați sunt pe deplin dedicați** îndeplinirii acestuia. În loc de un DA complet, mulți practică „acordul superficial”: Nu vreau cu adevărat să fac asta, dar nu pot spune asta în această întâlnire. Nu am nicio intenție să fac asta, dar nimeni nu va urmări vreodată. Sigur, voi face dacă ajung la asta, dar am multe de făcut și acest lucru va fi jos pe lista mea de priorități. Hai să terminăm această întâlnire ca să mă pot întoarce la ale mele.
- ❖ A treia cerință pentru încheierea unor acorduri clare este **urmărirea** tuturor acordurilor pe care le faceți
- ❖ <https://conscious.is/video/create-clear-agreements-to-end-workplace-drama>



- **Respectarea acordurilor**

- ❖ Destul de simplu. Fă ce spui că vei face, atunci când spui că vei face. Nu face ce spui că nu vei face.

- **Renegocierea acordurilor**

- ❖ Renegocierea acordurilor înseamnă că, de îndată ce îți dai seama că nu vei respecta un acord, comunică direct cu părțile afectate și îl renegociezi. Renegocierea poate include următoarele: Decizia de a nu respecta deloc acordul.

Modificarea domeniului de aplicare a „ceea ce” voi face. Modificarea lui „până când” voi face acest lucru. În general, persoanele care sunt impecabile cu acordurile lor renegociază mai puțin de 10% din ele. Acest nivel de renegociere este atât de scăzut deoarece aceștia urmează cu fidelitate prima practică: Să stabilească acorduri clare.

○ **Repararea acordurilor încălcate**

- ❖ Pentru a rămâne impecabil, trebuie să reparați acordul încălcat. Reține că atunci când reparați un acord încălcat, nu trebuie să „explici” de ce nu ai respectat acordul. În lumea integrității energetice, a explica este inutil, pentru că explicațiile aduc îndreptățire de sine și îndepărtează asumarea responsabilității.
- „Le-am cerut să analizeze cu atenție dacă sunt dispuși sau nu să se angajeze, fie cu un DA total, fie cu un nu total. Din experiența noastră, angajamentul precedă întotdeauna cunoașterea modului în care va arăta acest lucru sau a modului în care vom acționa dacă ne asumăm angajamentul. Oamenii vor adesea să știe „cum” sau „ce” înainte de a se angaja. Din experiența noastră, „cum” și „ce” vin după decizie. A vrea să știi cum și ce înainte de a te angaja este ca și cum ai cere să vezi filmul înainte de a cumpăra biletul. Angajamentul înseamnă cumpărarea biletului. Acest lucru vine mai întâi, iar apoi vedem filmul”.
- Unde verific dacă vreau să fac ceva cu adevărat?
 - La nivelul **conștiinței emoționale**
 - Acolo văd ce simt: acord/dezacord
 - Și când e cazul, renegociez.

Bârfa

- Care sunt cele mai citite ziare/reviste?
 - Cele mondene
- Ce fac oamenii când se întâlnesc?
 - De obicei... vorbesc
- Despre ce?
 - De obicei... Despre alții
- Cum funcționăm?
- Ce este bârfa?
 - afirmație despre o persoană, pe care cineva o face cu intenții negative sau
 - o informație pe care persoana respectivă nu ar vrea să o împărtășească în același fel față în față cu persoana despre care vorbește.

- Exercițiu: gândește-te la o situație în care ai bârfit
- De ce bârfesc oamenii?
 - Ca să ne **dăm dreptate** sau ca să arătăm că ceilalți nu au dreptate. Ne auto-validăm.
 - Superioritate, să părem ca suntem mai buni, sau ceilalți mai slabi.
 - Ca să primim atenție, sau ca să distragem atenția. Decât să ne îndreptăm atenția spre propriile probleme, facem asta ca să ne distragem atenția nouă sau altora de la noi înșine.
 - Ca să relaționăm cu alții împotriva altcuiva.
 - Îi controlăm pe alții transmitând informația pe care o dorim noi vehiculată.
 - Ne face să ne simțim bine pentru moment, să ne vărsăm sentimentele negative, supapa.
- Cine bârfește? (cel care spune + cel care ascultă = ping-pong, dacă unul lasă paleta, nu mai exista jocul)



- E bună bârfa?
 - Scoate informația la iveală
 - Eliberează energie
- Se bazează pe următoarele asumții
 - Oamenii nu vor să își spună adevărul unii altora
 - Nu știu să elibereze energiile negative într-un mod sănătos
 - Ia prea mult să faci lucrurile bine, să procesezi informația și emoțiile
- Bârfa este un indicator al unui mediu nesănătos, sabotează relațiile, motivația și creativitatea.
- Bârfa se situează sub linie, nu este un comentariu cu scopul de a servi intereselor persoanei despre care se discută.
- Dacă ai acest obicei sau atunci când o faci, o faci fără să îți dai seama, folosește pașii de urcare deasupra liniei pentru a separa faptele de povești și pentru a învăța să transmiți mesaje în mod direct.
- Când oamenii vorbesc sincer, au acces la problemele reale și la resursele de creativitate și colaborare.

- Criteriile bârfă - discuție

Criterii	Bârfă	Discuție
Intenție	<i>Intenționez să evidențiez ca am dreptate</i>	Am intenția autentică să găsesc o soluție
Mesajul	<i>Construit din lipsa de apreciere</i>	Construit din energie de apreciere
Sunt dispus să comunic lui X ceea ce am spus în același fel?	<i>NU</i>	DA

- <https://conscious.is/video/are-you-willing-to-end-gossip>



- Cum curăț bârfa? (*PDF online*)

o Separ fapte-poveste. E esențial să fac asta ca să mă eliberez.

<u>Fapte</u>	<u>Poveste</u>
Vânzările trimestriale au scăzut cu 4%	Echipa de vânzări nu își face treaba
Managerul meu mi-a vorbit cu fața roșie și cu un ton ridicat	Managerul meu este supărat pe mine și dezamăgit de munca pe care am făcut-o.
Un coleg a venit la o ședință la 11:15 care era programată să înceapă la 11:00	Colegul meu nu îmi respectă timpul și nici nu-i pasă de subiectul ședinței
Am primit un bonus de 22%	Compania crede că fac o treabă excelentă și sunt mulțumiți de eforturile mele
Nu am fost invitat la o petrecere a firmei	Liderul meu de echipă nu mă place și nu apreciază contribuția mea

Am fost concediat	Aceasta este o evoluție PROASTĂ

- o Decid să spun „STOP”



- o Curăț propriu-zis
 - ❖ Dezvălui persoanei cu care am bârfit
 - ❖ Dezvălui persoanei despre care am bârfit
 - ❖ Dezvălui persoanei pe care am ascultat-o bârfind
- <https://conscious.is/video/how-to-clean-up-gossip-to-minimize-drama>



- Exercițiu - aplicarea curățirii bârfei (*PDF online*)
- <https://conscious.is/video/how-to-use-the-clearing-model>



Inventarul integrității

- Cum spuneam, ceea ce strângem în noi și nu eliberăm produce în timp gânduri, emoții și comportamente toxice, subconștiente și chiar efecte fiziologice, boli.
- Pentru o eliberare cât mai profundă a celor adunate în trecut, de-a lungul vieții, poți face un inventar folosind elementele de mai jos:
- INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ – NE-SIMȚITE
 - o Am simțit toate emoțiile mele legate de...?
 - ❖ Copilăria mea
 - ❖ Părinții mei
 - ❖ Orice relații care s-au încheiat
 - ❖ Evenimente dureroase din trecut
- COMUNICARE CONȘTIENTĂ – NE-SPUSE
 - o Există ceva ce am ascuns de ...

- ❖ Soțul/soția mea
- ❖ Copiii mei
- ❖ Familia mea extinsă, părinți, frați/surori
- Există ceva ce am ascuns despre...
 - ❖ Emoții: furie, frică, tristețe, bucurie, sentimente afective
 - ❖ Acorduri
 - ❖ Judecăți
 - ❖ Dorințe, cereri
- ACORDURI IMPECABILE – NE-RESPECTATE
 - Am respectat toate acordurile mele cu...
 - ❖ Soțul/soția mea
 - ❖ Copiii mei
 - ❖ Alte persoane
- RESPONSABILITATE SĂNĂTOASĂ – NE-ASUMATĂ
 - Îi învinovățesc pe...
 - ❖ Soțul/soția mea
 - ❖ Copiii mei
 - ❖ Familia mea extinsă, părinții, frații/surorile.
 - ❖ Prietenii mei: actuali, din trecut
 - ❖ Colegii mei: actuali, din trecut
 - ❖ Pe mine însumi
 - Sunt victimă sau agresor legat de ...
 - ❖ Trecutul meu
 - ❖ Circumstanțele actuale
- Din experiența noastră, aceasta nu este o practică pe care o persoană responsabilă o face o singură dată și gata. Mai degrabă, este *un inventar pe care îl face iar și iar*, cum ar fi curățenia în casa, își curăță periodic conștiința de lucrurile ne-simțite, ne-spuse, ne-respectate și ne-asumate, revenind la integritate.
- **Credem că integritatea este esențială pentru persoanele responsabile. Este fundația pe care se sprijină procesul de ridicare a nivelul de conștiință.**
- Cei mai mulți dintre noi am fi de acord că integritatea este importantă, dar punctul nostru de vedere este că integritatea merge dincolo de simplul fapt de „a face ceea ce trebuie”. Înseamnă să trăim o viață plină de împlinire.

Mă angajez în practicarea integrității, inclusiv recunoașterea tuturor sentimentelor autentice, exprimarea adevărului incontestabil, respectarea angajamentelor și asumarea responsabilității în proporție de 100%

←Deasupra liniei

Mă angajez să trăiesc în reactiv, ascunzându-mi adevărul, negându-mi sentimentele, nerespectând angajamentele și neasumându-mi responsabilitatea 100%

←Sub linie

Tema

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practica. Din experiența mea, sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, înprospătează-ți motivația.
- Exercițiu săptămânal 2 ore: fă inventarul integrității pentru tine (*PDF online*), caută în întâmplările care ți-au provocat stări negative cu răbdare, curiozitate și stăruință, până ajungi să simți că descoperi și eliberezi elemente ascunse și neconștientizate, până crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- Când capeți experiență poți trece la nivelul următor, făcând aceiași pași legat de trecutul tău, de întâmplările și experiențele dureroase. În special cele care ți-au provocat frică, furie, durere, tristețe, sau în care ai greșit și ai provocat la rândul tău suferință, călcând acorduri sau rănind suflete. Sau ceva despre care conștiința ta îți spune că nu a fost un lucru bun. Fă-ți curaj și deschide sufletul, conștiința, și treci în revistă toate cele simțite sau provocate altuia. Stai cu ele, conștientizează-le, dă-ți voie să le simți! Chiar dacă sunt dureroase la început, prin eliberare vei scăpa de chin și de rămășițele toxice care îți îngreunează sufletul și te vei simți mai ușor. Urlă în sufletul tău de durere, tremură de frică, strânge din pumni de furie, plângi de tristețe, exprimă-te cum simți în interiorul tău. Scoate una câte una amintirile și durerile, dă-ți voie să simți și pune-le în fața lui Dumnezeu ca o mărturisire cu sinceritate din adâncul sufletului. Folosește *Transformatorul duhovnicesc* (din Partea 4) pentru a înălța rugăciune de mărturisire către Dumnezeu și ai să vezi cum se ușurează sufletul, cum capeți energie pozitivă, scăpând de cea negativă. La momentul potrivit poți să spovedești ce simți în adâncul sufletului, să ierți și iertarea aceasta este calea către a dobândi pacea sufletului.

- Dacă vrei să vezi *un exemplu din viața mea*, ce poate fi în adâncul sufletului meu, caută în jurnalul meu (pe site <https://ExperiențaSLA.ro>) la noiembrie 2022 ca să înțelegi cât de puternic sunt înrădăcinate astfel de emoții, trăiri și ce efecte majore pot avea în viața unui om.



- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 8 – Aprecierea

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea a șaptea, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătaile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Dorințe, nevoi

- *Reflectează* 10 minute la următoarele idei:
 - o Ne dorim ceva, ne-ar plăcea. Când obținem, devenim dependenți de rezultat, ni se pare un drept, intervine o îndreptățire.
 - o Dorințele și preferințele se necrozează și devin nevoi, se întăresc.
 - o Adesea, de la „a dori” la „a merita” este o pantă rapidă și alunecoasă.
- În spatele fiecărei emoții se află o **dorință** (mecanism psihologic)
- Exercițiu 10 minute - fă o listă cu ce ai vrea să fie altfel în viața ta!
 - o De aici îți tragi dorința fundamentală.
- Tot ce ne dorim, visăm sau ne preocupă, îngrijorările, toate au în spate dorințe.
- Dorințele au diferite niveluri, intensități, nuanțe: 2 grade mai puțin în cameră, culori, sănătate, un anumit model de mașină etc.
- Toate au la baza 3 dorințe fundamentale:
 - o **Aprobare** - acceptare de ceilalți, a fi iubit (condiționat)

- ❖ Centrul în emoții
- ❖ Cuvinte cheie: tristețe, bucurie, apreciere, iubire, stimă, imagine
- o **Control** - ego, câștig, imagine
 - ❖ Centrul în corp, instinct
 - ❖ Cuvinte cheie: furie, rezistență, dreptate, rigoare, schimbare
 - ❖ Vreau ca totul în viață să meargă așa cum îmi doresc eu.
- o **Siguranță** - e rădăcina tuturor și mai greu de detectat
 - ❖ Centrul în minte
 - ❖ Are la baza supraviețuirea
 - ❖ Cuvinte cheie: frică, atac, apărare, defensivă.
- Termeni:

Aprobare	Control	Siguranță
a fi apreciat	perfecționare	securitate
a fi admirat	precizie	supraviețuire
a fi acceptat	trebuia să...	protecție
a fi respectat	rigoare	ocrotire
a fi stimat	strictețe	apărare
a fi simpatizat	rezistență	atac
a fi prețuit	schimbare	defensivă
a fi valorizat	manipulare	ucidere
a fi recunoscut	reparare	luptă
a fi iubit	a avea dreptate	
a primi atenție	a fi în vârf	
a fi preferat	forțare	
a fi remarcat	pretindere	
a fi plăcut	insistență	
a fi înțeleș	sforțare	

- Credem că ne dorim fericirea. De fapt, e satisfacția că am obținut siguranță, control, apreciere. Și aceasta dispare ca fumul odată cu pierderea sau punerea în pericol a ceea ce am obținut.
- Nu trebuie judecate aparențele!
- Faptul că **vreau** e problema de fapt, **nu ceea ce** vreau.
- Implica faptul ca **eu cred ca nu am ceea ce vreau** și trebuie să obțin
- Oamenii cred că sursa de securitate, aprobare, control e în **afară**
 - o Dacă... Atunci o să...
- Exerciții 20 minute: identificarea dorințelor - Identificare dorință fundamentală (*PDF online*) + Întrebările localizare sursă (*PDF online*)

- Întrebare de re pozi ț ionare: dacă **am siguranță/control/aprobare deja în mine?**

Si dacă am deja

SIGURANȚA, CONTROL și APROBARE?

Si dacă ceea ce eu sunt –

este deja în deplină siguranță

și supraviețuirea este deja garantată?

Si dacă sunt deja complet apreciat, acceptat, iubit, pretuit –

exact așa cum sunt?

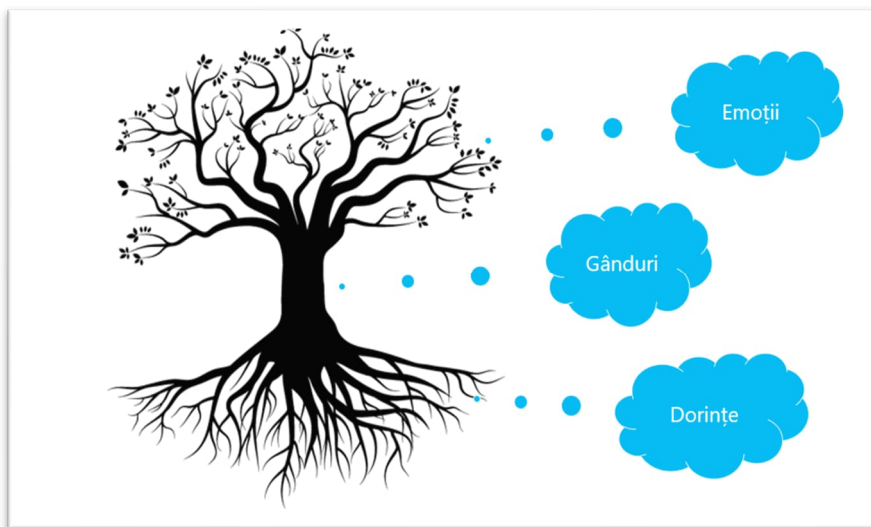
Si dacă tot ceea ce merita să fie controlat

se afla deja în deplin controlul meu?

Si dacă am deja toate astea

în acest moment?

- Întregul „joc” este *subconștient*. Este *sistemul de operare al Ego-ului*. Să fim clari. A obține aprobare, control și siguranță din interior *nu înseamnă că putem scăpa de durere*. Când viața se întâmplă, corpurile și inimile se pot frânge. **Durerea în viață nu este opțională, dar suferința este.**
- Exercițiu 15 minute: Unde este problema (*PDF online*)
- Control + încredere = constant
 - o Cum trec dinspre control spre încredere în relația cu ceilalți?
 - o Comunic "ce, până când", îl las pe celălalt să aleagă "cum", "când", eventual monitorizez, supervizez, îi ofer sprijin și în esență îi acord autonomie și îi transmit încredere. În acest fel, celălalt se dezvoltă, relația se așază într-un firesc și eu mă mai eliberez de încărcătura negativă adusă de obsesia pentru control.
- Cum urc linia? Cum schimb localizarea din exterior în interior? Cum să mă eliberez de a le căuta în afară? Cum mă pot experimenta pe mine ca (re)sursă de apreciere/control/siguranță?
- Cum mă eliberez? Exercițiu eliberare dorință (*PDF online*)
- O altă cale este credința în Dumnezeu. *Unde începe credința se termină frica, unde începe frica se termină credința.*
- Omul e ca un arbore: dorințele sunt rădăcinile, gândurile sunt ramurile, emoțiile sunt frunze/fructe.



Mă angajez să fiu sursa aprobării, controlului și siguranței mele.

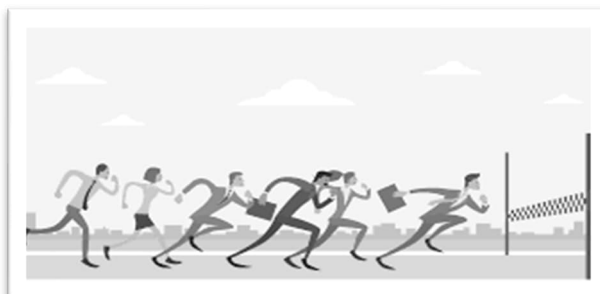
← Deasupra liniei

Mă angajez să trăiesc pornind de la convingerea că aprobarea, controlul și siguranța mea vin din exterior - de la oameni, circumstanțe și condiții.

← Sub linie

Suficiența, insuficiența

- Cum o recunoaștem?
 - o Aduce gânduri ca „niciodată nu e destul”, „ca să îmi fie bine trebuie să am mai mult”, „viața e nedreaptă”, „n-am nicio șansă”
 - o Are la bază o comparație.
- Am constatat că, ori de câte ori oamenii trăiesc viața din perspectiva „insuficientului”, ceea ce urmează imediat este *competiția*.



- Când tocmai terminai facultatea, ce venit aveai? Cum era viața când aveai atâția bani? Mulți oameni ne povestesc despre libertatea pe care au experimentat-o atunci când aveau „mai puțin” și totuși le era suficient pentru a trăi.
- **De ce atunci era suficient și acum nu mai este?**
- Exerciții suficiență/insuficiență - 15 minute:
 - o Exercițiu situație stresantă (*PDF online*)
 - o Exercițiu respirație (*PDF online*)
- Acționând dintr-o zonă de deficit, oamenii se axează pe a obține ceea ce li se cuvine și activează credința conform căreia “Niciodată nu am suficient” și “Mai mult este mai bine”
- Pentru a ieși din paradigma insuficienței, oamenii conștienți își testează mereu credințele și le supun realității: „Oare chiar nu am X lucru? Și asta mă împiedică să fiu fericit?”
- Aducerea gândurilor în prezent, concentrarea atenției pe corp și observarea abundenței din fiecare moment sunt tehnici la îndemână pentru a ieși dintr-un clișeu mental negativ.
- Acționând din perspectiva suficienței (“Am tot ce îmi trebuie, chiar aici și acum”), se produc schimbări profunde, se îmbunătățesc relațiile cu ceilalți, se observă schimbări pozitive pe plan profesional și personal, *în relație cu viața însăși*.
- **Suficiența nu e cantitativă** - e o experiență, **percepție**, context - generat interior.

Aprecierea, recunoștința

- Exercițiu - STOP și uită-te în jur, caută și numără obiectele albe 1 min.
- La sfârșit, notează câte obiecte negre ai văzut.
- Practic, vezi ceea ce cauți! Pe ce pui atenția, crește!
- Cum ar fi dacă i-ai pândi pe oameni ca să vezi ce fac bine? În loc să vezi ce le scapă...
- Aprecierea ne ajută să descoperim darurile unice, ale noastre și ale celorlalți.
- Sunt trei perspective esențiale, pe care dacă le înțelegi și le asimilezi îți poți deschide mintea, inima și sufletul către fericirea autentică:

- o **VĂD CEEA CE CAUT**
- o **PE CE PUN ATENȚIA CREȘTE**
- o **UNDE E ATENȚIA, E și ENERGIA**

- În apreciere sunt 2 pași:
 - o Să fiu conștient, să acord atenție.
 - o Cresc valoarea prin apreciere.
- Exercițiu 20 minute: Introspecție pentru generare apreciere (*PDF online*)
 - o Să învățăm că aprecierea e doar focalizarea atenției pe ce e bun. *Nu are legătură cu mediul înconjurător, ci cu sinapsele noastre, unde se duc ele.*
- O variantă este **să cauți partea plină a paharului în toate situațiile**, prin răsturnarea/inversarea judecăților negative și focalizarea pe aspectele pozitive descoperite.
- Recunoștința în relații are doua sensuri:
 - o Primesc apreciere
 - o Exprim apreciere
- Când primesc o apreciere, atitudinea poate fi să:
 - o Mulțumesc – fără mândrie, ci pur și simplu, cu gândul că de la Dumnezeu sunt toate.
 - o Evit aprecierea
- Frici în fața aprecierii:
 - o Dacă primesc aprecierea, o să crească așteptările și n-o să pot - aprobare
 - o Dacă primesc, trebuie să dau și eu și nu vreau/pot
 - o Dacă primesc aprecierea devin leneș și mă plafonez - control
 - o Nu e sincer, zice doar ca să obțină ceva - control
 - o Să primesc aprecierea înseamnă să fiu vulnerabil, lipsă de modestie
- Tehnici de evitare a aprecierii:
 - o Competiția - Ba eu îți mulțumesc!
 - o Deturnarea - N-a fost meritul meu, X a făcut asta.
 - o Minimizarea - Doar pentru asta sunt plătit.
 - o Perfecționarea - A fost bine, dar se putea și mai bine.
 - o Autocritica - Nu știe, de fapt nu e așa.
- Mecanismul de demontare a blocării primirii aprecierii:
 - o Identific mecanismul
 - o Descopăr frica din spate
 - o O eliberez cu tehnicile respective
- Exercițiu 20 minute: Studiu de caz evitarea aprecierii (*PDF online*)
- Cum **primesc**:
 - o Spun mulțumesc.
 - o Dezvălui autentic: fapte, emoții, minte.
 - o *Îi mulțumesc în gând lui Dumnezeu .*
 - o Îi transmit și interlocutorului ceea ce gândesc și simt.

- Aprecierea verbală în relațiile cu alți oameni are 4 piloni:
 - o Sinceritate – să fie reală și să o simt
 - o Incontestabil – să exprim autentic adevăruri incontestabile
 - o Specific – să aibă un subiect concret
 - o Succint – să fie la obiect, cu cât mai puține „decorațiuni”
- Canale apreciere:
 - o față în față
 - o telefon
 - o mesaj vocal
 - o email / sms

Feedback

- Pentru a fi percepute de interlocutor într-un mod optim, modalitatea recomandată de a da feedback este (experimentul Losada):
 - o În relațiile profesionale - 3 de apreciere / 1 de optimizare în aceeași interacțiune
 - o În relațiile personale - 5 de apreciere / 1 de optimizare
- **Beneficii - conectare, energie, deschidere, cresc șansele să generez apreciere și motivare**
- Feedback apreciere/celebrare:
 - o Apreciez că (tu) [fapte/acțiuni] pentru că [minte/gând] și m-am simțit [emoție]
 - o Feedback-ul e de fapt despre mine, ce simt eu despre acțiunile tale
- Feedback optimizare

EU	TU
Eu mă simt [emoție]	atunci când (tu) [acțiune]
Pentru ca [gândesc]	Și te rog să [acțiune] / îți propun să [acțiune]

Zona de talent

- Zonele posibile
 - o *Talent* (flow) - atunci când faci ceva cu plăcere, ca și cum n-ai munci, ce generează rezultate maxime cu timp minim investit
 - o *Excelent* - ce faci mai bine ca alții, pentru care primești feedback pozitiv, dar nu ai bucuria de a face, nu te împlinește

- o *Competent* - ce faci la fel de bine ca alții, dar nu te satisface atât de mult
- o *Incompetent* – când faci ceva și primești feedback negativ
- Frica te oprește să ajungi în zona de talent; în general sunt 4 credințe:
 - o că ceva e în neregulă cu tine
 - o că ai abandonat niște valori cu care ai crescut, lipsa de loialitate
 - o succesul aduce o povară mai mare
 - o că vei depăși pe cineva drag și nu vrei să-l rănești.
- Trebuie să te reprogramezi ca să îți dai voie să vrei și să poți mai mult decât crezi că se poate.
- Exerciții descoperire zona de talent:
 - o Prin consultarea celor din jurul tău
 - ❖ Faci listă cu 30-50 persoane, aproape/depart, mai noi/vechi, personal/profesional
 - ❖ Compui un mail frumos, cu cerințe specifice
 - ❖ Organizezi răspunsurile pe teme
 - ❖ Mulțumește tuturor și împărtășește cu ei o parte din concluzii
 - o Povestește 8 istorioare din viața ta când ai făcut ceva cu plăcere și a ieșit foarte bine; caută ce e similar între ele, puntea.
 - o Cea mai mare realizare (*PDF online*)
- Satisfacția deschide poarta și ai o șansă să obții competență.
- În zona de talent:
 - o Satisfacția îmi da energia, bucuria, împlinirea și mă ajută să depășesc obstacolele și să fac performanță
 - o Energia - înaltă calitativ, înaltă cantitativ
 - o Efortul nu îl simți, îți e ușor
 - o Timpul trece repede, nu e o povară
 - o Îi atragi pe ceilalți prin starea ta, te urmează
 - o Satisfacția principală e să fii în acea energie
- Suntem controlați de credințe
 - o Credințele controlează celulele
 - o Credințele controlează zona de talent.
- Integrez reușita în firea, în conștiință, în atenție.
- Cum ajung în zona de talent?
- **Identific sabotorii**
 - o Nu sunt în stare (siguranța)
 - o Nu vreau să stârnesc invidia (aprecierea)
 - o Nu vreau neplăceri, complicații (control)
 - o Nu vreau ca ceilalți să se simtă mici din cauza mea.

- **Cum elimin sabotori?**
 - Ești 100% sigur?
 - Ce efecte are gândul asupra ta?
 - Cum te simți în absența gândului?
 - Care e opusul? Poți găsi sens din aceasta perspectivă?
- **Cum depășești obstacolele?**
 - Sursa neplăcerii:
 - ❖ Interpretarea - judecata minții asupra aceluia lucru
 - ❖ Așa vreau eu = **mintea se pune împotriva**, refuză, contra
 - Soluții:
 - ❖ Schimbarea sensului prin răsturnare - o iau ca pe un aliat
 - ❖ Acceptarea / eliberarea
 - ❖ Să aduc o formă de joc în activitate
- Oamenii când se joacă nu simt povară, stres. Se bucură pur și simplu. Îți dă energie.
- Cuvintele cheie sunt „DA ȘI”, adică accept indiferent ce primesc și adaptez, dezvolt, schimb.
- Renunț să controlez ce vine la mine și trec în modul „da și”.
- Testul unei vieți care curge e zâmbetul, din suflet, care te luminează și „se ia”.
- Contrar aparențelor, ești mai productiv.
- Când nu mai ești înrâncenat pe găsirea soluției, creierul face legături și apare soluția.
- Dependențele sunt comportamente pe care le facem repetat, pentru a fugi de „aici și acum”.
- **Nimic nu e mai misterios, provoacă mai multă rezistență, e mai transformațional și un tratament mai bun decât joaca și maximizarea energiei, primind toate care vin curios, deschis și recunoscător.**
- Joacă suspendă conștiința și simțul timpului.
- Variante de joc:
 - Joker - entuziasm în acțiune, fără a acorda importanță rezultatului
 - Explorator - îi place să încerce noi experiențe
 - Directorul - să planifice și să pună în practică
 - Colecționarul - îi place să aibă cele mai speciale soluții
 - Creatorul/artistul - îi place să facă lucruri frumoase și/sau funcționale
 - Kinestezicul - îi place să experimenteze limitele/senzațiile propriului corp
 - Competitorul - îi place să concureze și să obțină locul 1
 - Povestitorul - creează o lume imaginară în diverse forme, sau le conservă.

- Secretul e să conectezi forma ta potrivită de joc în activitate.

Încheiere

- Viața este marea, Tu ești corabia, Gândul este cârma.



- Dorința de a avea dreptate, a deține controlul cauzează toată suferința, pentru că ne împotrivim la ceea ce vine.
- Totul vine de la ego, care crede că dacă n-are dreptate/control, nu poate supraviețui.
- „Am descoperit că atunci când credeam în gândurile mele, sufeream, dar când nu le credeam, nu sufeream; și că acest lucru este valabil pentru fiecare ființă umană. Libertatea este atât de simplă. Am descoperit că suferința este opțională. Am găsit o bucurie în mine care nu a dispărut niciodată, nici măcar o clipă. Acea bucurie este în fiecare, întotdeauna.”

Tema

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea, sunt necesare măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.**
- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, înprospătează-ți motivația.
- Exercițiu săptămânal 30 minute: Exercițiu eliberare dorință (*PDF online*), până crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- Exercițiu de două ori pe săptămână 30 minute: Introspecție pentru generare apreciere (*PDF online*), până crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 9 – Viața ca aliat

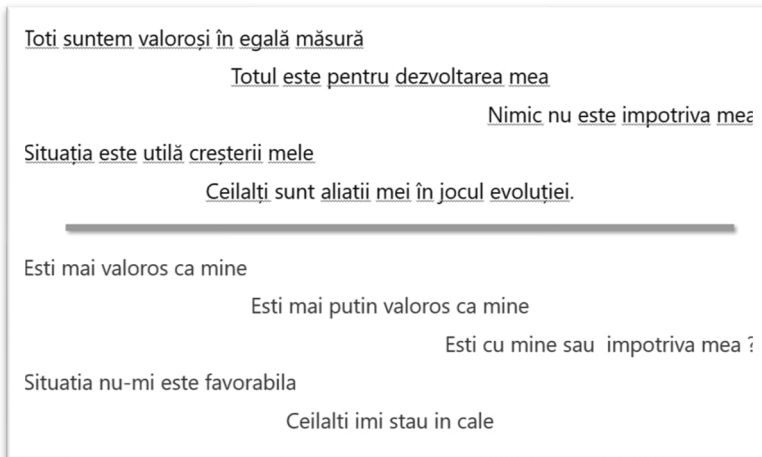
Înainte de a începe

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din partea a opta, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătăile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

Viața ca aliat

- *Reflectează* 5 minute la următoarea idee: gândește-te la ceva pe care ți l-ai dorit și nu l-ai obținut. Ce te-a împiedicat?
- Majoritatea oamenilor încep cu această mentalitate reactivă: sunt convinși că se vor simți fericiți odată ce obțin ceea ce își doresc, iar dacă nu pot obține ceea ce își doresc, este pentru că *alții le stau în cale*.
- Aceasta nu înseamnă că nu există concurență, ci că până și concurenții sunt catalizatori care susțin creșterea și că adversarii pot fi extrem de benefici.
- Modul în care se desfășoară activitatea creierului nostru contribuie la această abordare a vieții de tipul „cu mine sau împotriva mea”.
- Această capacitate de diferențiere este esențială pentru o abordare sănătoasă. Aceași abilitate poate fi o slăbiciune, atunci când este aplicată fără discernământ.
- **Necesită foarte multă energie pentru a demonstra permanent că ești mai bun decât altcineva.**
- Este la fel de greu să-i ții sub tine pe cei pe care îi percepi ca fiind inferiori.
- Într-o abordare conștientă, toți sunt la fel de valoroși. Fiecare este un aliat în jocul mai amplu al învățării și dezvoltării.
- Tot ce se întâmplă în viață este ceea ce trebuie și de folos, într-un sens mai înalt decât cel cu care evaluăm de obicei.
- Exercițiu 10 minute:
 - o Identifică o situație în care ai un **obstacol** (persoană/situație).
 - o Care e **judecata** ta cea mai importantă? (de obicei conține "trebuie")
 - o **O răstorni și cauți sensul** pentru tine în dezvoltare sau evoluție.
- În mod tradițional, aliații se asociază unii cu alții pentru o cauză sau un scop comun.

- În abordarea de tip “Viața ca aliat”, ceilalți nu sunt aliații tăi prin alegerea LOR conștientă, ci prin alegerea TA conștientă să îi consider aliați.
- Ia în considerare faptul că **toți oamenii te ajută la descoperirea unui aspect care ține de tine**, pe care nu l-ai fi putut identifica fără ei
- “L-a adoptat ca pe un aliat, **indiferent de poziția lui**”
- **Fiecare circumstanță te ajută să descoperi ceva nou despre credințele, comportamentele sau dorințele tale.**



←Deasupra liniei

←Sub linie

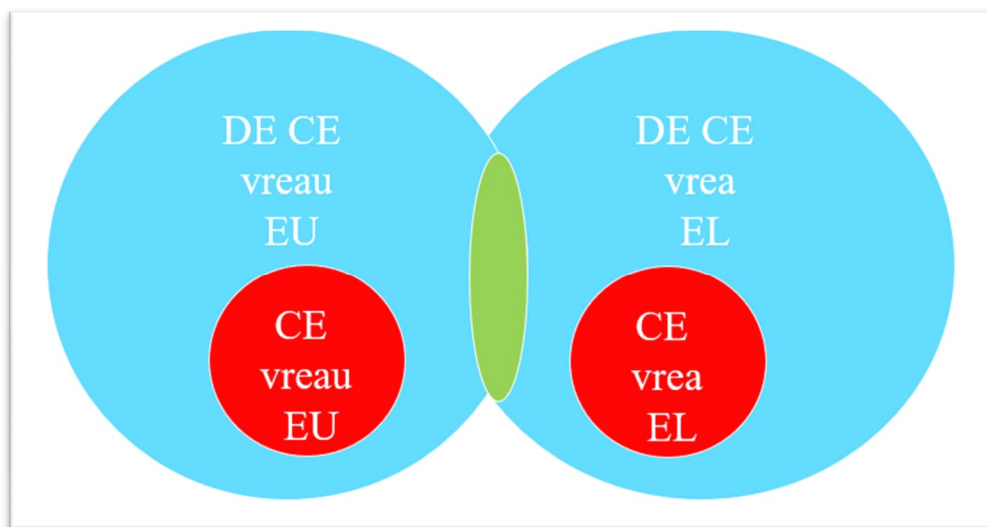
- **E o experiență a descoperirii de sine, nesfârșită, permanentă,** în care poți primi pe toată lumea și toate circumstanțele ca pe un aliat.
- Presiunea este un catalizator pentru învățare, schimbare și creștere.
- Nașterea este o bună ilustrare a efectelor presiunii. Astfel, presiunea/criza este un catalizator pentru **nașterea de noi soluții și pentru prăbușirea vechilor credințe și obișnuințe**, pentru a face loc celor noi.
- Provocările creează presiunea pozitivă de care au nevoie adesea oamenii conștienți pentru a *depăși zona de confort și a-și împlini* propriul potențial.
- Întrebări care te ajută să experimentezi viața ca un aliat:
 - Ce nu aș fi putut descoperi fără această persoană/ circumstanță?
 - Care este cea mai importantă judecată a mea despre ceea ce este? Sunt dispus să văd că opusul judecății mele este la fel de adevărat sau mai adevărat?
 - Cum este acest lucru în favoarea creșterii mele?
 - „Peste 20 de ani (sau 2), ce voi spune că am învățat din asta?”
- Identifică **motivele pentru care ai atras situația sau persoana** aceasta în viața ta:
 - Ești pregătit să adopți o schimbare
 - Ai o prejudecată de care îți dorești să te eliberezi

- o Vrei să te dezvolti
- o Vrei să îți accepți rezistențele
- o Ai emoții pe care îți este greu să le exprimi și pe care le înmagazinezi în tine
- o Există ceva cu care nu ai vrut să te confrunți
- Exercițiu 1 ora: studiu de caz „Viața ca aliat” (*PDF online*)

Soluții win-win

- Există trei variante de abordare a unei situații
 - o Pierdere/câștig – **Competiție** – unul câștigă și celălalt pierde
 - o Pierdere/pierdere – **Compromis** – nimeni nu obține ce și-a dorit de fapt
 - o Câștig/câștig – **Colaborare** – toată lumea are de câștigat
- Persoanele care sunt sub linie văd situațiile ca fiind de tip câștig/pierdere și creează o cultură care promovează competiția și compromisul.
- *Convingerile despre lipsuri* duc la soluții cu sumă zero, câștig/pierdere. Mulți oameni se gândesc la viață ca la o sumă fixă de resurse, pentru care trebuie să concureze unii cu alții.
- *Compromisul* înseamnă că niciunul dintre noi nu obține ceea ce își dorește cu adevărat, așa că amândoi pierdem.
- Din mentalitatea „By Me”, devine disponibilă o a treia opțiune: *colaborarea*. Din experiența noastră, colaborarea deschide tot felul de *posibilități care nu sunt disponibile prin competiție și compromis*.
- Persoanele conștiente abordează soluțiile cu transparență și deschidere deplină, rămânând deschiși la posibilitatea ca toate dorințele lor să fie posibile. Deoarece avem suficient din toate, nu e nevoie să ne protejăm sau să concurăm pentru resurse.
- Conflictul potențial este în slujba dezvoltării fiecărei persoane, fiind o oportunitate pentru toți de a ne analiza credințele și tiparele.
- Curiozitatea stă la baza soluțiilor câștigătoare pentru toți (win-win). Practicând curiozitatea, cultivăm o preocupare pentru **rezultate care NU sunt disponibile prin gândirea analitică clasică**.
- Energia rezultată din colaborarea reciproc avantajoasă permite implementarea rapidă a soluțiilor.
- Întrebări suplimentare, câștig pentru toți:
 - o Suntem angajați să-i vedem pe ceilalți ca egali și aliați în această colaborare?
 - o Care este cea mai importantă idee pe care ar putea-o crea munca noastră în echipă?
 - o Ce trebuie să *devenim* pentru a crea această viziune?

- **La ce trebuie să renunțăm** pentru a crea această viziune (credințe, atitudini, sentimente, experiențe)?
- Ce resurse avem deja care ar putea susține această viziune?
- Cine altcineva s-ar putea alătura acestui parteneriat?
- Cum ne poate ajuta colaborarea noastră pe toți să obținem ceea ce ne dorim?
- Cum ajung la win-win?
 - Verific disponibilitatea **mea** pentru win-win – că îl văd ca aliat, că avem toate resursele pentru a ajunge la ea, că e ce trebuia să se întâmple.
 - Alegem un obiect/reper care să fie cu rol de ancoră și ne luăm angajamentul de a nu ne despărți de ea până nu obținem win-win.
 - Clarific dorința mea / a lui, cauza din spatele dorinței a mea / a lui.
 - Identific gândurile, emoțiile, senzațiile, judecățile mele.
 - Clarific judecățile mele vizavi de ce vrea celălalt - clarific obiecția și judecata mea, ideea fixă.
 - Răstorn convingerea mea / trăsătura lui pe care o dezaproab cel mai mult, spre mine; și îmi spune ce trebuie să fac eu = **cheia**.
 - Exprim dorința mea + ce înseamnă pentru mine, și invers, din perspectiva lui.
 - Exprim ceea ce înseamnă pentru mine dorința lui, ce simt, și invers, din perspectiva lui.
 - Preciez intențiile lui.
 - Creez răspunsuri la întrebări curioase, creez viziune win-win, **simt energia împlinirii**, de acolo generez soluții.
 - Construiesc planul de acțiune/implementare a viziunii
- Rețeta de succes în relația cu cineva:
 - Ce vreau să facă/simtă X față de dorința mea?
 - Cheia = ce dezaproab mai mult la tine?
 - Eu am o rețetă = ce vreau să facă el -> o răstorn și îmi spune **ce trebuie să fac eu = cheia**.
- Pentru a găsi soluția win-win
 - Orizont mai îngust, șanse mai mici; **ce vrea** cineva; capacitatea de win-win e foarte restrânsă.
 - Orizont mai larg - șanse mai mari pentru soluție; **de ce vrea, scopul**; aici am capacitate de negociere mai bună.



- Exercițiu 30 minute: gândește-te la o situație în care a existat un conflict între interesele tale și ale altcuiva. Aplică tehnicile de mai sus pentru a căuta să descoperi variante de rezultat de tip “Câștig - Câștig”, folosind fisa de lucru win-win (*PDF online*)
- Cei 4 „A”:
 - *Acknowledgment* (Conștiință)
 - *Allow* (Permite)
 - *Acceptance* (Acceptare)
 - *Appreciation* (Aprecieri)
- Cu toții avem o experiență a acestui proces. Imaginează-ți că cineva vine la tine acasă:
 - *Conștientizarea* înseamnă recunoașterea faptului că cineva stă la ușă.
 - *Permiterea* înseamnă deschiderea ușii și lăsarea persoanei să intre. Nu înseamnă că sunt fericit că este acolo; există încă rezistență.
 - *Acceptarea* înseamnă relaxarea cu ideea că persoana respectivă este acolo; amândoi ne relaxăm și ne așezăm într-o poziție comodă.
 - *Aprecieria* înseamnă bucuria faptului că persoana respectivă este acolo. Nu există nimic ce-mi doresc mai mult decât să experimentez acest moment cu această persoană.

Mă angajez să creez soluții câștigătoare pentru toți pentru orice probleme,
preocupări sau oportunități pe care mi le oferă viața

← Deasupra liniei

Mă angajez să văd viața ca pe un joc cu sumă zero, creând soluții
câștig/pierdere pentru orice probleme, dificultăți, preocupări sau
oportunități pe care mi le oferă viața

← Sub linie

Fii parte din soluție

- Cum funcționăm?
 - Mă implic
 - Mă retrag
 - Îmi pasă prea mult
 - Nu mă interesează
 - Îndreptățire de sine
 - Victimizare, agresiune, erou
 - => Funcționez din dorință de aprobare, control, siguranță
- Această supra-funcționare, cauzată de obicei de o dorință profundă de aprobare, control și siguranță, precum și de o convingere puternică că nu există suficient, în cele din urmă duce la o oscilație a pendulului. Și când începe să oscileze, se mișcă din ce în ce mai tare. Și se mișcă timp de câțiva ani (sau luni sau zile) de la „prea multă grijă și prea multă implicare”, la prea puțină grijă și deloc implicare. Oamenii devin apatici, indiferenți și plini de resentimente, dezvoltă un angajament puternic (adesea bazat pe dreptate) de a nu face nimic altceva decât să dea vina pe alții sau pe sistem.
- Cum am putea funcționa mai bine?
 - Sunt suficiente resurse
 - Apreciez
 - Situația e aliatul meu
 - Nu sunt mânat (controlat) de dorință, de „trebuie”
 - Ea mă invită să contribui, fără obligații
 - Pot accepta sau refuza invitația
 - => Aleg oportunitatea
- Pur și simplu ar putea fi mai mult.
- Ce ar putea fi și mai frumos, mai eficient, mai aliniat sau mai productiv?
Cu această conștientizare, oamenii care vor să trăiască deasupra liniei primesc o „invitație” - nu o cerință, o responsabilitate sau un

„trebuie” sau un „ar trebui”. O invitație nu vine cu nicio obligație. Ești liber să o accepți sau să o refuzi.

- Următorul lor pas este să „fie” și să „devină”. De ce? „Pentru că putem!”
- Observă că vorbim despre a fi și a deveni, nu despre a face.
- **A fi + a deveni - e primar**
- A face - e secundar
- (A avea - e imaginar/efemer)



- Oamenii conștienți se concentrează inițial pe cine sunt și ce devin. Acțiunea se întâmplă în mod natural - la fel cum un măr nu depune efort pentru a-și oferi rodul lumii.
- În practică, acest proces în mai mulți pași devine un mod de viață
- A trăi în „to me” duce la apatie și resentimente, se ajunge la epuizare și la dorința de deconectare.
- **A contribui = oportunitate**, chemare de a răspunde invitației.
- Contribuția are loc doar dintr-un DA! conștient din tot corpul

Mă angajez să contribui la soluția necesară: să văd ceea ce lipsește în lume
ca pe o invitație de a deveni ceea ce este oportun din partea mea

← Deasupra liniei

În schimb, mă angajez să răspund nevoilor lumii cu apatie sau resentiment și să nu fac
nimic sau să dau vina pe alții.

← Sub linie

Fii schimbarea pe care ți-o dorești în lume

Tema

- **Acordă-ți timp suficient să asimilezi aceste concepte și să devină o obișnuință să le pui în practică. Din experiența mea, sunt necesare**

măcar 1-2 luni cu practicare zilnică a exercițiilor și de aplicare a conceptelor în viața de zi cu zi.

- Ia cartonașul de scop cât mai des, măcar săptămânal, privește-l, citește-l, simte-l, îmbogățește-ți motivația.
- Exercițiu săptămânal 20 minute:
 - o Identifică o situație provocatoare în care ai perceput că întâmpini obstacole; caută ceva mai serios, care te-a zdruncinat.
 - o Caută să descoperi lecțiile de tip “Viața ca aliat” din respectiva experiență cu ajutorul inventarului “Lecții de învățat” (*PDF online*)
 - o Fă acest proces până crezi o obișnuință și devine natural să parcurgi procesul respectiv.
- Poți folosi reperele din fișierul “Repere viața ca aliat” (*PDF online*) pentru a practica ce ai învățat.
- *Rugăciunea* te poate ajuta în orice îți propui de folos pentru suflet.
- Ce altceva îți propui pentru următoarea perioadă?

Partea 10 – Recapitulare finală

Înainte de a începe:

- **Asigură-te că ai asimilat noțiunile din părțile 6-9, înainte de a trece mai departe, pentru a avea rezultate cât mai bune.**
- Hârtie și ceva de scris să ai la îndemână.
- Exercițiu deconectare – 5 minute, cu ochii închiși, corpul relaxat, atenția în corp (ex: respirație, bătaile inimii, contact palme cu corpul, atenția în diferite părți ale corpului etc.)

O privire de ansamblu

- Cum ți s-a părut? A fost greu, a fost ușor? A fost mult, a fost puțin?
- Cât a fost – mult sau puțin, greu sau ușor – e doar o impresie 😊.
- Hai să facem o trecere în revistă a principalelor idei din ce ai parcurs!
- Te invit să evaluezi sincer ce ai asimilat, cu ajutorul întrebărilor de mai jos. Verifică întâi ce ai reținut, știi și aplici; dacă e nevoie uită-te pe notițe și pe materiale pentru a verifica, reîmprospăta memoria și a aprofunda.

Comunicare autentică

- Ce simți când ascunzi ceva?
- Când crezi că pierzi cel mai mult: când ascunzi de altul, sau de tine însuși?
- Ce ascund oamenii? De ce?
- Ce este candoarea? Ce înseamnă „a fi candid”?
- Ce înseamnă comunicare autentică?
- Ce este cel mai important când transmiți un mesaj?
- Care este alegerea pe care oamenii responsabili o fac atunci când comunică?
- Care sunt cei 3 pași ai relațiilor conștiente?
- Cum se deteriorează relațiile cu alți oameni, care este procesul?
- Pe ce se bazează onestitatea?
- Care este mecanismul proiecției?
- Ce îmi arată judecățile mele?
- Cum procedezi pentru a-ți retrage proiecțiile?
- Cum sprijină asumarea proiecțiilor procesul tău de dezvoltare? Ce impact are?
- Care este alegerea fundamentală pe care o fac oamenii atunci când realizează o acțiune?
- Ce înseamnă a vorbi cu candoare?
- Ce caracteristici are comunicarea autentică?
- Cum comunic autentic? Care sunt pașii?
- Cum procedezi pentru a pune în practică, în timp, comunicarea autentică?
- Ce sunt filtrele ascultării?
- Care sunt cele două modalități prin care mesajul celuilalt este alterat?
- Care este rolul subconștient al filtrelor?
- Care sunt tipurile de filtre?
- E nevoie de curaj ca să asculți?
- Care sunt nivelurile la care se face ascultarea autentică?
- Care sunt componentele ascultării autentice?
- Cum dau feedback într-un mod optim?

Mă angajez să spun ceea ce este adevărat pentru mine. Mă angajez să fiu o persoană căreia ceilalți se pot exprima cu sinceritate

←Deasupra liniei

Mă angajez să-mi ascund adevărul (ganduri, emotii, lucruri pe care mi le imaginez) și să vorbesc într-un mod care îmi permite să încerc să manipulez un rezultat. Mă angajez să nu ascult cealaltă persoană

←Sub linie

Integritate

- Care sunt elementele integrității?
- Care este efectul principal al integrității?
- Care sunt pilonii integrității?
- De ce sunt importante elementele mărunte?
- Ce e un acord?
- De ce nu se respectă acordurile?
- Care sunt cele 4 componente ale respectării acordurilor?
- Unde verific dacă vreau să fac ceva cu adevărat?
- Ce este bârfa?
- De ce bârfesc oamenii?
- Cine bârfește?
- Pe ce asumptii se bazează bârfa?
- Care sunt criteriile de diferențiere între bârfă și discuție?
- Cum curăț bârfa?
- Ce efecte produc în timp trăirile înfundate în adâncul inimii?
- Care sunt cele 4 componente pe care este bine să le inventariezi și să le adresezi (mărturisești, eliberezi, recunoști) periodic?
- De ce este necesară integritatea pentru persoanele responsabile?
- Ai făcut curățenie în adâncul inimii?

Mă angajez în practicarea integrității, inclusiv recunoașterea tuturor sentimentelor autentice, exprimarea adevărului incontestabil, respectarea angajamentelor și asumarea responsabilității în proporție de 100%

← Deasupra liniei

Mă angajez să trăiesc în reactiv, ascunzându-mi adevărul, negându-mi sentimentele, nerespectând angajamentele și neasumându-mi responsabilitatea 100%

← Sub linie

Aprecieri

- Cum se transformă dorințele în nevoi?
- Care sunt cele 3 dorințe fundamentale? Și ce semnificație are fiecare?
- Cum dispare împlinirea dorințelor de apreciere, siguranță, control?
- Care este problema de fond în a dori ceva?
- Unde este sursa stării mele de bine atunci când caut împlinirea dorințelor?
- Care este diferența între durere și suferință/chin?
- Cum urc linia, cum schimb localizarea sursei?
- Cum recunoaștem insuficiența? Cum apare ea?

- Ce declanșează sentimentul de insuficiență, care este efectul unei astfel de gândiri?
- Cum urc linia, cum ajung la o percepție de suficiență?
- De unde trag concluzia dacă ceva e suficient sau insuficient: din afară sau dinăuntru?
- Care sunt perspectivele esențiale legate de apreciere?
- Care sunt cele 2 elemente ale aprecierii?
- În ce constă de fapt aprecierea?
- Care sunt elementele care contribuie la evitarea primirii aprecierii?
- Cum primesc aprecierea?
- Care sunt cele 4 componente ale exprimării aprecierii?
- Care este modalitatea recomandată de a oferi feedback?
- Cum se oferă feedback de apreciere?
- Cum se oferă feedback de optimizare?
- Care sunt caracteristicile celor 4 zone în care îți poți desfășura activitatea?
- Cum ajungi în zona de talent? Cum depășești obstacolele?
- Care sunt efectele principale ale activării în zona de talent?
- Ai făcut exercițiul de eliberare dorințe?
- Ai făcut exercițiul de introspecție, de generare apreciere?

Mă angajez să fiu sursa aprobării, controlului și siguranței mele.

← Deasupra liniei

Mă angajez să trăiesc pornind de la convingerea că aprobarea, controlul și siguranța mea vin din exterior - de la oameni, circumstanțe și condiții.

← Sub linie

- „Am descoperit că atunci când credeam în gândurile mele, sufeream, dar când nu le credeam, nu sufeream și că acest lucru este valabil pentru fiecare ființă umană. Libertatea este atât de simplă. Am descoperit că suferința este opțională. Am găsit o bucurie în mine care nu a dispărut niciodată, nici măcar o clipă. Acea bucurie este în fiecare, întotdeauna”
- Viața este marea, Tu ești corabia, gândul este cârma.



Viața ca aliat

- Care este mentalitatea obișnuită a oamenilor, atunci când vor ceva?
- Ce efect are nevoia de a demonstra că ești mai bun decât alții?
- Care sunt premisele gândirii de tip “Viața ca aliat”? Descoperă cel puțin 5 idei în acest sens.
- În ce fel este utilă presiunea, criza?
- Gândește-te la câteva întrebări care te ajută să experimentezi viața ca aliat.
- Care pot fi interpretările de tip “Viața ca aliat” legate de o anumită circumstanță sau întâmplare?
- Care sunt cele trei variante de abordare a unei situații din perspectiva rezultatelor pentru mine și pentru celălalt?
- Care este elementul esențial care stă la baza soluțiilor câștigătoare pentru toți (win-win) și ce urmărim într-o astfel de abordare?
- Cum ajung la win-win?
- Care este rețeta de succes în relația cu cineva?
- Care sunt cele 2 extreme ale abordării reactive a unei activități?
- Cum am putea funcționa mai bine în abordarea unei activități?
- Care este diferența esențială în interpretarea unei provocări din perspectiva abordării “fii parte din soluție”?

Toti suntem valoroși în egală măsură

Totul este pentru dezvoltarea mea

Nimic nu este împotriva mea

Situația este utilă creșterii mele

Ceilalți sunt aliații mei în jocul evoluției.

Esti mai valoros ca mine

Esti mai puțin valoros ca mine

Esti cu mine sau împotriva mea ?

Situația nu-mi este favorabilă

Ceilalți îmi stau în cale

← Deasupra liniei

← Sub linie

Mă angajez să creez soluții câștigătoare pentru toți pentru orice probleme, preocupări sau oportunități pe care mi le oferă viața

Mă angajez să văd viața ca pe un joc cu sumă zero, creând soluții câștig/pierdere pentru orice probleme, dificultăți, preocupări sau oportunități pe care mi le oferă viața

← Deasupra liniei

← Sub linie

Mă angajez să contribuie la soluția necesară: să văd ceea ce lipsește în lume
ca pe o invitație de a deveni ceea ce este oportun din partea mea

Mă angajez să răspund nevoilor lumii cu apatie sau resentiment și să nu fac
nimic sau să dau vina pe alții.

Fii schimbarea pe care ți-o dorești în lume

← Deasupra liniei

← Sub linie

*În încheiere, te invit să reflectezi
la tine însuși, la ce ai acumulat,
la ce ai pus în practică și
la ideile expuse în continuare:*

Cu ce rămânem?

- Să aruncăm o privire de ansamblu
 - Partea 1 - Un nou început
 - Partea 2 - Responsabilitate 100%
 - Partea 3 - Curiozitate și deschidere
 - Partea 4 - Eliberarea
 - Partea 6 - Comunicare autentică
 - Partea 7 - Integritatea
 - Partea 8 - Aprecierea
 - Partea 9 - Viața ca aliat
- La fiecare capitol
 - Ce ți-a reținut atenția?
 - Cum apreciezi importanța fiecăruia?
- Aș pune accentul pe procesul și motivația transformării, nu pe informații
 - Cartonașul de scop - îl mai ai? De ce? 😊
 - Ce s-a schimbat la tine, ce ai reușit să aplici? De ce?
 - Ce nu ai reușit să schimbi/aplici? De ce?

- O metaforă pentru modul în care omul se comportă atunci când este sclavul subconștientului și al obișnuințelor este povestea „Prostia omenească”

[Prostia Omenească - adaptare după Ion Creanga - scurt metraj](#)



- *Prostia nu ține de rațional, așa cum poți crede, ci mai curând de emoțional și de a fi neschimbat în reacție, indiferent de situație – să faci ca și până acum pentru că ești sclavul subconștientului.*
- **Emoțiile care sunt îngropate de vii nu mor niciodată.**
- Atunci când îți legi durerea, îți legi și liberul arbitru, adică posibilitatea de a alege. Cu timpul te deconectezi de capacitatea de a face față experiențelor dificile, deoarece nu știi ce simți cu adevărat. Cu cât te protejezi mai mult, cu atât trebuie să lucrezi mai intens, pentru a te reconcilia cu mânia, frica, vina, rușinea sau lipsa de respect de sine, care se *acumulează* atunci când nu ești conștient de gândurile, sentimentele și convingerile tale. O expresie foarte uzitată și sugestivă despre acest proces este „să bagi gunoiul sub preș”. Deși scopul nu este acela de a te afunda în emoțiile dureroase, eu te încurajez să le recunoști, să le trăiești și să le înfrunți, oricât de greu ar fi.
- Este o **diferență majoră** între **alegerile pe termen scurt** (ușor și comod versus dificil și inconfortabil) și **efectele pe termen lung ale acestora** (chin și suferință versus dezvoltare și împlinire)
- Mai ții minte povestea „Fata babei și fata moșneagului”? Ascult-o / citește-o ([YouTube](#); [Text](#)), ca să simți mai bine ce vrea să transmită. Atunci când cauți plăcerea, comoditatea, și alegi doar ce e mai frumos și mai atrăgător și se obține mai ușor, dai de belea. Strădania, efortul, sacrificiul și smerenia (care include acceptarea, iertarea) aduc în schimb o răsplată la care nu te aștepti. Este o lege foarte simplă, la care uneori răsplata vine în viața aceasta, dar de cele mai multe ori în cea viitoare. Dacă înțelegi că plăcerea este ca momeala din undiță, poți evita chinul care vine odată cu mușcătura. Calea către fericirea autentică trece prin încercări, vine cu efort, sacrificii și perseverență. Am învățat asta în poveștile copilăriei, de la Harap Alb, Pinocchio, Prâslea cel Voinic și atâtea altele, dar nu am băgat de seamă. Fata babei ar fugi de o înțepătură, o injecție, de un ceai amar, de niște emoții îngropate care

poate dor, de recunoașterea greșelilor și de orice este neplăcut, dar face bine. Fata moșului și-ar sufleca mânecile și ar pune osul la treabă. Este momentul să distingem cu adevărat între plăcere și fericire. Ciocolata nu aduce fericirea, poate carii sau diabet. Recunoștința aduce fericirea, la fel și zâmbetul, nădejdea și cunoașterea lui Dumnezeu. Fericirea vine prin suflet, nu prin trup. „Cine are urechi de auzit, să audă!”. Asta este partea esențială în procesul de evoluție și vindecare.



- „O problemă este o situație care creează o ocazie de a reacționa sau de a răspunde într-o manieră productivă, ori într-una distructivă. Cu alte cuvinte problema este o iluzie, fiind de fapt o **provocare**. Este o percepție limitatoare a unei experiențe, este percepția unei experiențe **fără recunoștință**. *Ruperea tiparului de deconectare prin înfruntarea situațiilor dificile te ajută să înveți de pe urma lor.* Dacă nu procedezi astfel, vei continua să faci mereu aceeași greșeală.
- După ce ai acceptat o experiență pe care ai reprimat-o, ai negat-o sau de care te-ai deconectat, treci la următoarea. În acest fel fiecare problemă, provocare și greutate devine o ocazie de a învăța, de a te transforma și de a crea o nouă aptitudine prin care să te trezești tu însuși”.

Formula schimbării

$$(V \times D) + PP > R = S$$

$$S = \text{SCHIMBARE}$$

$$R = \text{REZISTENȚĂ}$$

Schimbarea înseamnă să renunți la ce îți este familiar și să pășești în necunoscut. Este vorba despre *renunțarea la control* și pare să implice întotdeauna *eventualitatea „eșecului”*. Toți suntem inconfortabili cu schimbarea și îi opunem **rezistență**. Această **rezistență la schimbare este înrădăcinată în frică**.

Te invit să îți pui această întrebare: „Dacă m-aș schimba, de ce mi-e teamă?”

- „Dacă aș spune adevărul și aș înceta să mint, mi-aș pierde căsnicia.”
- „Dacă aș rezolva problema dependenței mele de muncă, nu aș mai realiza la fel de multe.”

- „Dacă aş începe să apreciez oamenii care lucrează pentru mine, aceştia şi-ar pierde motivaţia şi ar avea un sentiment de îndreptăţire.”
- Şi altele similare

Ceva trebuie să fie mai mare decât rezistenţa noastră naturală

$$(V \times D) + PP > R = S$$

V = VIZIUNE

Imaginea unui viitor aşa cum îl dorim.

Petrecem mult timp explorând **viziunea**, folosind un proces conceput pentru a conecta oamenii şi echipele la o imagine a unui viitor de dorit. **Pentru ca viziunea să depăşească rezistenţa noastră la schimbare, aceasta trebuie să fie reală, sinceră, dorită cu ardoare şi să îi inspire pe oameni.**

Din păcate, viziunea în companii e de obicei un slogan de marketing atârnat pe un perete sau inserat într-un banner, iar la persoanele individuale este o intenţie prăfuită pe un raft în memorie. Acest tip de „viziune” va ceda uşor în faţa rezistenţei.

Cât de măreaţă este viziunea ta? Cât de motivaţional este visul tău? **Ce vrei, ce vrei cu adevărat, ce nu poţi obţine jucând acelaşi joc ca şi până acum?** Care este imaginea ta despre un viitor atât de convingător, încât te motivează să depăşeşti rezistenţa la schimbare, să renunţi la control şi să păşeşti în necunoscut? *Acest tip de viziune te poate ajuta cu adevărat .*

$$(V \times D) + PP > R = S$$

D = DURERE (INSATISFACTIE)

Majoritatea oamenilor nu se schimbă doar datorită viziunii - se schimbă din cauza **durerii**. Situaţiile tensionate sunt necesare pentru majoritatea oamenilor, deoarece creează frică. De fapt, ideea este de a exista suficientă durere şi frică de a NU se schimba, de a rămâne ca până atunci, încât să depăşească teama de schimbare, rezistenţa. **Majoritatea oamenilor din „To Me” evită şi anesteziază durerea, nemulţumirea lor. Se păcălesc singuri urmărind următorul lucru „atrăgător şi strălucitor”, care îi face să uite. Orice, pentru a nu se confrunta pe deplin cu durerea şi a o simţi.**

„Nu te voi forța să te confrunți cu adevărul, durerea și nemulțumirea ta, dacă nu mă forțezi nici tu pe mine să mă confrunt cu ale mele”. Este un mod standard de a face afaceri / de a avea relații. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ești încă în etapa de evitare și amortire a durerii și, într-o oarecare măsură, funcționează pentru tine. Dar uneori evitarea confruntării cu realitatea este depășită de evenimente și durerea iese la suprafață. Și chiar dacă nu iese, de acolo din adâncul tău, provoacă **suferința**, care este *mai rea decât durerea*.

TU cum îți maschezi durerea și nemulțumirea?

Cineva ne-a spus odată că viața ne șoptește mai întâi cu o voce caldă. Dacă nu ascultăm, ne vorbește ferm, iar dacă evităm mesajul din nou, ne strigă, adesea sub forma unei dureri sau a unei suferințe.

V și D (viziunea și durerea) se înmulțesc pentru a stimula schimbarea: $V \times D$. Pentru majoritatea oamenilor, stimulul nemulțumirii/durerii depășește de obicei cu mult impulsul viziunii.

$$(V \times D) + PP > R = S$$

$$PP = \text{PRIMII PAȘI}$$

Expresia $V \times D$ este similară cu motorul unei mașini. Creează **energia** pentru propulsie, dar fără un sistem de propulsie, acea energie nu ajunge niciodată la roți, iar mașina stă nemișcată, blocată pe loc. În mod similar, mulți oameni au energia de a se schimba, dar nu au nicio modalitate de a o pune în practică, nu întreprind nimic concret, nu trec la **fapte**, așa că rămân blocați.

$V \times D$ ne oferă „de ce”, în timp ce PP ne oferă „ce” și „cum”

Alți oameni se concentrează pe „ce” și „cum” când vor să facă schimbarea. Ca un exemplu excelent în acest sens, mergi la o librărie și consultă cărțile despre diete. Sunt pline de primii pași practici și puternici. Adevărul este că, pentru majoritatea oamenilor, PP al pierderii în greutate nu este piesă lipsă, ci mai degrabă $V \times D$. *Asta nu înseamnă că nu au o anumită viziune și o doză de durere/nemulțumire – ci pur și simplu nu este suficient.*

Experiența noastră este că, acolo unde există o **voință reală**, „Cum” se face singur cunoscut. Oamenii evită să-și înfrunte lipsa de voință punând întrebări de tipul „cum”. **Totul se reduce la voință.**

„Sunt dispus, dar nu știu cum”. Am spune că aceasta este doar o **scuză** pentru a evita rezistența. Amintește-ți că egoul/instinctul de conservare este puternic (și asta e bine). Nu vrea să renunțe la control și să pășească în necunoscut. Echivalează controlul cu securitatea și siguranța. *Voința și frica merg de obicei mână în mână. Dacă nu simți frica, e posibil ca de fapt să nu vrei cu adevărat.*

„A încerca înseamnă a vrea credit pentru ceva ce nu intenționezi niciodată să faci”

Așa ca întrebările cele mai importante sunt:

O Ești dispus să te preocupi mai mult de dezvoltare, decât de a-ți apăra egoul?

O VREI CU ADEVARAT SĂ TE SCHIMBI?

Alegerile în viață sunt întotdeauna între *frică* și *iubire*, între *EU* și *Dumnezeu*.

Dar ce să mai vorbesc eu, mai bine să vorbească Sfântul Arsenie Boca:

https://drive.google.com/file/d/10gf0Q_ZHiN80cHua6f76nVfBAIR8PSO/view?usp=drivesdk



Mențiuni

Aceste materiale au fost realizate *prin adaptare* pe baza informațiilor și conceptelor din următoarele surse:

- Programul “Leadership 10” al companiei iD Learning
- Site-ul <https://www.conscious.is/> al firmei Conscious Leadership Group



- Cartea “The 15 Commitments of conscious leadership” autor Jim Dethmer, Diana Chapman, & Kaley Warner Klemp (disponibilă online și pe site)

Încheiere

Eu am conceput acest material pentru uzul tău personal, să îl poți parcurge și aplica singur. Este o metodă pe care o poate folosi oricine, fără constrângeri.

Ca și la școală, există și metode mai bune, poți folosi un coach (antrenor), care să te sprijine pe acest drum, în măsura în care cunoaște și are experiență cu ideile enunțate. Sau poți să faci parte dintr-un grup și să apelezi la o firmă de training, care să vă ajute să asimilați și să aplicați conceptele. Aceste ultime două metode, pentru cine are posibilitatea, pot aduce rezultate superioare. Este firesc că o îndrumare profesionistă are valoare mai mare decât studiul individual.

Asta NU înseamnă că lipsa îndrumării este o scuză sau un motiv pentru a nu mai face nimic, a rămâne neschimbat.

Mă refer la 3 variante distincte de **a face schimbarea în viața ta**.

Iată ca am ajuns la final. Eu am scris cu drag și am împărtășit cu tine ceea ce am învățat la rândul meu. Cuvintele acestea au valoarea lor dacă sunt puse în practică. Dar în afară de această valoare, mai au una: *le-am așternut folosind puterile de pe urmă, de pe fundul borcanului, în speranța că vor fi oameni care se vor folosi de ele, poate și tu.*

Aici rolul meu se încheie.

De aici este rândul tău!

Contează cu ce rămâi după ce ai parcurs acest material. Poți rămâne cu niște idei sau amintiri interesante. Sau le poți pune în practică pentru a le da viață și prin aceasta să reușești să îți schimbi propria viață, dacă și atât cât îți dorești cu adevărat.

Mult succes!

Ce poți, fă cu dragoste!

Doamne, ajută!

CUPRINS

Prefață – Pr. Nicolae Tănase / 3

Experiența SLA / 5

Trezirea! / 8

Un altfel de obiectiv / 10

Pe ce mă sprijin? / 11

Abordarea sufletească și mentală / 14

Posibile tratamente la nivel fizic / 18

Scurt istoric al evoluției bolii mele / 30

Credința / 38

Resurse / 41

Gânduri de final / 43

Idei dintr-o viață / 47

Cine decide de fapt? / 48

Cine sunt eu? / 51

Oamenii și relațiile dintre ei / 52

Puteri și libertate / 57

Procesul de vindecare / 60

Idei dintr-o viață / 62

Cred, Doamne, ajută necredinței mele / 69

Introducere / 70

Necredința / 71

Chemarea / 73

Descoperiri și mărturii / 73

Răspunsul omului / 81

Relația omului cu Dumnezeu / 83

Lupta cu patimile / 96

Istoricul întoarcerii mele / 98

Alte idei / 103

Cărți și resurse / 108

Gânduri de final / 112

Jurnal de călătorie – Fiecare zi este un dar de la Dumnezeu / 113

Cuvânt înainte / 114

2021 / 115

2022 / 164

2023 / 244

2024 / 314

2025 / 336

Experiența de tată / 367

Schimbarea vieții / 385

Introducere / 386

Partea 1 - Un nou început / 390

Partea 2 - Responsabilitatea / 404

Partea 3 – Deschidere și curiozitate / 413

Partea 4 – Eliberarea / 424

Partea 5 – Recapitulare intermediară / 436

Partea 6 – Comunicare autentică / 442

Partea 7 – Integritate / 455

Partea 8 – Aprecierea / 464

Partea 9 – Viața ca aliat / 474

Partea 10 – Recapitulare finală / 481

Cu ce rămânem? / 486