

Monahia Rafaela Urdă

ȘI NU UITAȚI DE DOMNUL!

Iași, 2017

Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, odihnește cu sfinții pe roaba Ta și copila mea mult iubită Rafaela monahia!

Mulțumesc, Rafaela, pentru dragostea ta jertfelnică!

Mulțumesc pentru ascultarea ta și pentru felul în care ți-ai însușit, ai trăit și ai slujit cuvântul lui Dumnezeu dăruit nouă.

Mulțumesc, Rafaela, pentru generozitatea cu care ai dăruit mai departe darurile primite în familia noastră duhovnicească.

Mulțumesc, Rafaela!

Iartă-mă pentru tot ce nu a fost iubire în relația noastră!

Te iubesc! Îți simt iubirea!

Ești vie în inima mea.

Odihnește-te în bucuria Domnului și roagă-te pentru noi!

Cu dor și rugăciune,
Maica ta Siluana

FIRIMITURI DE VIAȚĂ DĂRUITĂ

Acceptare

Nu-ți mai da tu rețete și predici. Țsta e un alt fel de a nu trăi ce simți cu Domnul - predică pe care ți-o ții ție și copilului tău mic. Ai nevoie de multă înțelegere față de neputințele și nerăbdarea ta și toate chemându-L pe Domnul în ele.

Înțelegerea nu este justificare, ci pur și simplu acceptare. A accepta ce simte copilul nu înseamnă să faci ce vrea el. Ci doar să-l asculți, să accepți că are voie să gândească, să simtă, să se teamă... Nu te identifica total cu el, extremele sunt fie negarea totală a lui (și așa te sabotează cel mai mult), fie identificarea totală cu el. Calea de mijloc este ascultarea lui, rugăciunea pentru el, dar și luciditatea în a spune *da* sau *nu* tendințelor lui, luciditate care ține de eul-adult, eu-responsabil.

Pe mine pasul ăsta mă ajută mult să mă accept că sunt bolnavă mental. Adică mintea mea este bolnavă. Dar știi că nu ăsta e firescul, Domnul mă vrea cu mintea sănătoasă și îmi dă sănătatea. Lucrarea noastră este să numim bolnave gândurile, schemele și tendințele noastre și să-L chemăm pe Domnul.

Nu te speria de ce vine, acceptă și oferă! Așa suntem toți ruți emoțional de rațional, asta e boala. Doar sesiunea opt le unește, pentru că acolo pornim de la ce simțim și facem asta pentru că suntem mereu mânați de acel dor de a fi cu Domnul. Vindecarea va veni când vom avea rugăciunea continuă, acum începem cu rugăciunea așa cum putem: de silă, de nechef, dar din ceea ce suntem, nu din ideal. Domnul să te ajute!

Problema noastră constă în faptul că noi încă mai credem că

suntem grozavi. Noi nu ne acceptăm neputințele și ne întrebăm „Cum am făcut asta?”. Or tot ce nu acceptăm la noi sare în tavan, pentru că în spate sunt lucruri neacceptate. Abia atunci când ne acceptăm neputințele, putem accepta pe oricine. Să ne amintim că suntem minunea lui Dumnezeu și cât de mult ne iubește El și să avem răbdare cu defectele noastre.

Domnul să ne ajute să înțelegem și să acceptăm nebunia Crucii pentru a învia cu Domnul.

Să acceptăm că suntem la fel ca ceilalți, că nu suntem speciali. Și totuși unici.

Ascultare

Nu crede gândurilor că nu ești bună de nimic. Binele aici este să asculți pentru că asta aduce vindecarea și din respect pentru cel care îți spune. Și singurul nostru bine pe care avem să-l învățăm este să spunem *Da* la tot ce ni se cere, chiar dacă putem/știm/ne place...

Să avem deschiderea să spunem *Da*, arătându-ne Domnului în greu, împotrivire și neputință. Nu este ușor deloc să renunți la toate ideile de bine, frumos, plăcut și să primești realitatea altcuiva. Dar asta e calea de mântuire și vindecare.

Mulțumesc și te pomenesc tare ca să ajungi la pacea și bucuria de a fi, eliberată de tot greul și povara de acum. Eu sunt de partea ta și te susțin, dar de partea ta care vrea să se mântuiască și să ajungă la bucurie! Domnul să ne ajute pe toți!

Obsesiile sunt ego-uri care nu vor să moară. Atunci când avem

foarte multe obsesii, calea este ascultarea; aceasta vindecă pentru că este irațională. Să ascultăm nu pentru că înțelegem. Ascultarea nu înseamnă „De ce?” și „Nu vreau!”.

Binecuvântare

Domnul să vă binecuvânteze calea și drumul și, oricum, eu sunt cu voi peste tot de acum...

Sunt bucuroasă și eu tare pentru tine. Punem la rugăciune să așeze Domnul toată bucuria și binecuvântarea în rânduiala și gândul Lui. E foarte bine să păstrezi taina asta, ca ea să lucreze în tine și să te nască și mai adevărat în bucuria Lui.

Rugăciune multă și atenția la noi, nu la greșelile celor din familia noastră! Cât despre ei, să ne folosim de binecuvântarea cât de deasă în gând și să le dăm voie să fie cum sunt!

Roagă-te mult pentru fostul prieten și stai în durerea aia și binecuvântează.

Doamne, ajută-ne să lucrăm cu ridicolul și inutilul din noi. Vino și transformă Tu, cum știi, în ce știi pentru a fi vii și cu Tine! Doamne, binecuvântează și lucrează în noi iertarea și pacea Ta!

Bucurie

Oriunde am fi, doar gândul la Doamne, că Domnul ne iubește așa cum suntem și vine la noi... așa cum suntem, unde suntem, este cea mai mare bucurie! Curaj și spor în uimire!

Orice zi are bucurii. Altfel nu am putea trăi.

Poarta e deschisă. Noi suntem deja toți în bucurie.

Ar ajuta odihna noastră în odihna Lui, mai ales odihna de la gânduri, mărturii, sfaturi în momentele astea în care suntem bucuroși. Doar să stăm în odihna Lui și să-I mulțumim. Țsta e managementul bucuriei. Când ne vine să ne ambalăm, să spunem tuturor de reușită, de conștientizare, de minune... asta e tot o fugă și o inflamare și avem nevoie, mai ales noi acum, să stăm în această odihnă și să ne hrănim din ea.

Ce ar fi să te bucuri de mâncare? Să te rogi și să contempli în timp ce mănânci. Mamă, da' ce bună e mâncarea asta ! Cum de mi-a dat Dumnezeu papilele astea gustative ca să pot să mă bucur de mâncarea asta bună?!

Noi deja suntem iubiți și suntem în bucurie, dar ne sabotăm. Ce ar fi ca orice fac să fac cu bucurie? Asta e viața mea... Spăl vase. Să mă rog în timp ce lucrez. Să lucrez ca și cum aș avea bucurie.

Ai făcut ce ți-am spus? Acum ieși din asta! Dans, rugăciune, bucurie! Nu îți mai dau voie să te stresezi! Curaj, nu se termină viața și nădejdea acum! Alege pacea și bucuria și după ce te liniștești, vezi ce hotărăști!

Eu am trăit multă vreme cu nevoia de dovezi și mângâieri exterioare și de ceva dinafară care să mă ajute. Însă odată ce gustăm din bucuria Lui, vine credința că Domnul este cu noi în orice am trăi, El este acolo, în adâncul nostru și nimic exterior nu mă poate determina să uit asta.

Dacă nu ne odihnim în bucurie, ea nu devine ocazie de întâlnire cu Domnul, ci una de slavă deșartă și de apostolat nechemat. Rugăciune multă și încredere. Domnul cu noi!

Să lucrăm ca și când am fi bucuroși. Ce-ar fi să fim bucuroase când spălăm vasele?

Felul ăsta de a-ți se da atenție prin a-ți plânge alții de milă sau prin a-ți plânge tu de milă, este felul tău bolnav de a primi atenție. Învață să faci cu bucurie lucrurile, cu prezență, ca înaintea sfântului potir și atunci vei avea multă bucurie din orice faci!

Bunătate

Când lăsăm de la noi, adică ne sacrificăm psihologic să fim buni, în fapt ne asigurăm că nu suntem buni. Din această cauză suntem oboșiți. Tocmai obsesia de a fi buni (când nu suntem buni în mod natural) îi înfurie pe ceilalți.

Cădere

Noi ne luăm foarte serios în cădere și din cauza asta prelungim statul în cădere.

Dacă alegem să nu cedăm ispitei, ci să-L chemăm pe Domnul, să Îl lăsăm pe El să fie stăpân pe viața noastră, se petrece transformarea... Sigur că după o cădere suntem mai smeriți și ne apucă dorul de Domnul, dar nu suntem dependenți de cădere, pentru a fi cu Domnul. Toată taina este arătarea în

fiecare clipă Domnului, care aduce umilința și bucuria și ne pune în legătură directă cu noi și cu Domnul. Curaj la chemarea Domnului cât mai des!

Avem nevoie să ținem la viața noastră, să ne ascultăm, să îi spunem Domnului în momentul în care suntem în euforia căderii că nu putem fără El, că suntem în stare să facem oricâte și orice și ATUNCI să-L chemăm. Să facem exercițiul ăsta și să nu ne întristăm dacă ne aducem aminte de El după uneori, dar făcând obișnuință să îl chemăm uneori înainte de cădere, alteori chiar atunci, alteori după, se formează o nouă obișnuință și vom putea să-L chemăm cât mai des chiar în momentul neputinței. Domnul cu noi și curaj mult și spor în cele puține și mici, că asta e marea bucurie a lucrului mic și smerit!

Nimic din lucrurile pe care le facem și nu le putem face cu Dumnezeu, nu este inofensiv, ci este distrugător tocmai că îl facem când uităm de El! Și ne ține în uitarea de El! Sunt multe aici la mijloc, dar să nu uităm că nu suntem singuri în asta și că sunt mulți care se luptă ca să se țină în recuperare și nădejde și că primul ajutor este neputința și chemarea Domnului în asta.

Foarte periculos sentimentul ăsta care ne determină să spunem că lumea e a mea. Dacă nu stăm în rugăciune, sigur urmează o cădere. E sentimentul că, în sfârșit suntem puternici, că suntem de capul nostru. Nimic nu merge fără Dumnezeu. Domnul cu noi!

Avem voie, dar alegem. Noi alegem. Credem foarte tare în cădere și din pricina asta căderea e foarte mare. Soluția e să ne pârâm Domnului, fără a gândi: „Uite ce am făcut”. Important e

cum ne poziționăm, cum facem ceea ce facem: pățimaș sau nu. Problema e că nu suntem onești cu noi: nu ne ascultăm dorul de a fi cu Dumnezeu, ci dorințele.

Ajută-ne, Doamne, să Te alegem pe Tine ori de câte ori plăcerea ne întunecă mintea și simțirea! Ajută-ne să trăim responsabil și căderea, să ne pocăim cu adevărat, nu să ne afundăm și mai rău în ea prin auto-pedepsire și judecată! Dă-ne tuturor să simțim iubirea și mila Ta, pentru a nu Te mai uita când fugim din durere sau după plăcere! Maica Domnului învață-ne tu curăția și smerenia!

Domnul să vină la noi chiar în durerea noastră... Domnul să ne ajute să învățăm în a îndrepta degetul spre noi, ori de câte ori vrem să învățăm pe cineva la fel cum am fost învățați. Uimitor, ce ochelari avem! Suntem formatați de fiecare amintire a noastră și apoi împrăscăm în jur exact ce avem neîmplinit în noi! Căderea asta cumplită mă face să văd în spatele ei o exagerare, probabil e o cădere din mândrie... Te rog, să-ți iei ochelarii exagerării și să te duci cu căderea la Doamne, văzându-te așa cum ești! Ești chiar tu!

Codependență

Pașii din codependență ne învață clar că suntem neputincioși în fața altora și nu mai suntem stăpâni pe viața noastră. Țasta este începutul în care Îl chemăm pe Domnul.

Oamenii au voie să aibă așteptări, pretenții și supărări. Noi nu putem controla asta, nu uitați! Este treaba lor. Treaba noastră este ce facem noi cu enervarea noastră de acum. Să ne ocupăm de starea noastră și să nu mai rumegăm gânduri.

Doamne, vino în enervarea noastră!

Aici e nevoie de multă rugăciune și discernământ și să ne vedem de viața noastră, fără a-i răni pe ceilalți. Sora ta are nevoie să înțeleagă că viața ta nu sunt nepoții și că ai altă viață. Ea poate să aștepte asta, dar tu ai nevoie să-i spui că nu poți asta și că ai alte așteptări de la viața ta și că AI VIAȚA TA! Asta fără a răni, de asta e nevoie de multă rugăciune și să accepți că se poate supăra dacă spui asta.

Domnul să ne ajute pe toți să înțelegem neputința celui de lângă noi și să nu mai intrăm în întrețineri și acuzări, că și acuzarea este tot o întreținere a celui dependent. Domnul să mângâie sufletele chinuite de neputință și durere. Domnul să ne mângâie și să ne ajute!

Avem un atașament bolnav atunci când celălalt e obiect: *să-mi ofere acum, dacă nu, să plece*. Or, atunci când îi respectăm celuilalt libertatea, el devine subiect.

Ești foarte codependentă și duci mai departe la copii boala asta și hrănești codependența și cu mama ta, plângându-te de soțul tău ei. Deci ai mare nevoie să nu te mai plângi nici mamei, nici copiilor de viața ta, ci să înveți să pui înaintea Domnului asta. Plângându-te de viața ta, de fapt nu faci nimic ca să te schimbi și duci blestemul nefericirii și al victimizării mai departe. Te rog, începe să nu te mai plângi, vorbește cu Dumnezeu despre greul tău, observă-te în dependența de repetarea scenariului din copilărie și fă tot ce ți-am spus și în tabără (rugăciune, dans, acțiune, puțin ruj).

Să ne întoarcem la noi în orice situație. Nimeni nu știe mai

bine ca noi ce se află înlăuntrul nostru. Ne trebuie doar curaj să vedem. Să nu fim preocupați de schimbarea celuilalt. Celălalt e treaba lui Dumnezeu. E ocazia de a-L chema.

Toată deznădejdea începe de la dorința copilului de a avea o familie normală și de a-i schimba. Când erai copil ți-ai pierdut nădejdea că îi vei putea schimba pe părinții tăi și poate [ai gândit] că nu ești în stare de nimic. Acum hai să folosim sănătos înțelegerea asta. Eu nu sunt în stare să schimb pe alții, pe părinții lor... și, deci, fiecare are viața lui! Dacă nu am fost în stare să mă ocup de părinții mei, atunci hai să învăț să mă ocup doar de mine! Și aici îl chem pe Domnul în ajutor!

Doamne ajută-ne să fim! Așa suntem noi, codependenții, în loc să ne doară că nu am fost cu Domnul, ne doare că ceilalți nu s-au gândit la noi sau nu au pomenit de noi. Noi suntem centrul atenției. Asta este schema prin care interpretăm toate! Eu nu am fost enumerată, la mine nu se gândește, pe mine nu mă iubește... etc. Doamne, ajută-ne și scapă-ne!

Pe noi nu ne interesează dacă suntem codependenți grav, vindecați sau în curs. Gândul nostru este să fie în toate cu Domnul nostru. Pentru că știm că El nu vrea de la noi progrese, mărturii pe față ale progresului nostru. Asta e un gând viclean. Știm că noi, chiar noi, avem nevoie să iubim, asta este o poruncă, dar și o nevoie a noastră, pentru că nu avem odihnă dacă nu iubim pe fiecare om, indiferent cum ar fi. Și atunci ne uităm la noi și vedem că nu putem iubi; stările noastre sufletești ne arată că nu avem nici un chef să facem acest efort. Asta este starea psihologică a firii noastre căzute. De ea suntem conștienți abia după ce începem să ne identificăm nevoile, durerile, rănilor. Dar toate aceste nevoi, dureri, răni

sunt ale omului vechi, ale firii omenești căzute care se îndreaptă spre oameni ca spre obiecte și care a uitat de Creatorul său. Și asta este o etapă în vindecare, să ajungem să fim conștienți de firea noastră, fire căzută acum, fire care se cere vindecată. Spun că e o etapă, pentru că de multe ori trăim într-un somnambulism de nici nu știm ce nevoie avem și ce e cu noi. Dar urmează de acum înduhovnicirea, plusul pe care îl aduce Ortodoxia, în care înduhovnicirea înseamnă vindecare, despățimire și iluminare.

Contemplare

Apoi cu mâncarea, să fii atentă când îți vine să mănânci mult dulce sau mâncare, să mai stai și în foamea aia și agitația de dinainte de mâncare, să o contempli și să o arăți Domnului. Și la agitație, e mare nevoie să faci pauze scurte și să respiri, să îți amintești că ai voie să greșești și să accepți greșeala, ai voie să ceri ajutorul și, mai ales, să accepți că nu le poți pe toate, că ești neputincioasă.

Dependență

Nu este un echilibru între pocăință și smerenie (smerenie care înseamnă și realism), între recunoașterea calităților și recunoașterea neputințelor (exemplu: sunt bună la asta, nu-s bună la aia). Și asta pentru că suntem dependenți de părerile celorlalți.

Caut pe cineva ca să mi se spună că nu sunt bun. Asta se numește dependență de abuzator.

Unde durerea e mai mare, dependența e mai mare în relații.

De aceste cuvinte noi suntem dependenți: Avem nevoie să ne confirme ceilalți că nu suntem buni de nimic! Noi suntem cei care provocăm aceste cuvinte și tot noi ne supărăm! Și, *orișicât, suntem și noi smeriți!* Scuturăm din cap și vedem că nu e nimic grav în ce ni se spune și suntem atenți la noi cum facem anume ca să greșim ceva ca să ne auzim cuvintele din copilărie că nu suntem buni de nimic! Domnul cu noi!

Ținerea de minte a răului se datorează faptului că suntem dependenți și pentru că vrem să ne răzbunăm.

Dor / Dorință

Să facem diferența dintre dor și dorințe. Dorul este un gol neumplut, o durere: să nu-L pierd, că nu vine. Fără a cunoaște dorul, nu am fi putut cunoaște dorința. Eva a căzut din dorul de Dumnezeu și a cunoscut dorința de a mușca din măr și de a fi ca Dumnezeu. Dorințele nu sunt ale noastre, ci ale părinților etc.. Doar dorul și nevoia sunt ale noastre.

Inițial este Dorul. Copilul are Dorul în adânc. Pentru că nu a fost împlinit, ies în afară și mă gândesc cum aș putea împlini asta?

Dorul de Dumnezeu îl avem de la naștere. Întâi e dorul, apoi nevoile, după care dorințele. Când invidiem, când desfrânăm, de fapt ne e dor de Dumnezeu, dar rămânem la suprafață și stăm în dorințe. Soluția e de a-L chema în invidie, în desfrânare, adică să trăim patima îndreptând-o spre Dumnezeu. Orice patimă e rău folosită. În realitate, patima e o ocazie de a ne lucra dorul.

Dorul neîmplinit duce la dorințe.

Dorul adevărat este anihilat de patimi.

Ne întâlnim cu dorințele sau eventual cu nevoile. Ce am de lucrat când văd puterea sufletească? Să trăiesc toate acestea îndreptându-le spre Dumnezeu sau spre Dorul meu.

În spatele unei dorințe este o frică și invers. Dorințele foarte puternice duc în frică. Astfel, când îmi doresc ceva foarte mult, mi-e frică de mor de lucrul acela.

Însăși reveria este o dorință. Dorința de a-mi fi bine, de a fi cu cineva, să fiu și eu iubit, să fiu salvat de cineva sau să salvez pe cineva.

De fapt, eu, când amân ceva, îmi doresc întâlnirea cu Dumnezeu. Punem gândul ăsta: asta e o ocazie de a lucra dorul meu.

Când știm că nu putem să facem un lucru pe care ni-l dorim foarte mult, lovim în cel care îl face. Și atunci ne rănim foarte mult în dorințele profunde. Ne purtăm cu alții așa cum s-au purtat ceilalți cu dorurile noastre cele mai profunde.

Dorințele care încep cu „să nu” sunt porunci. Ale noastre sau ale altora.

Când fac toate acestea (invidiez, judec, mă înfurii etc), de fapt eu îl doresc pe Dumnezeu.

Ceilalți nu sunt obiecte de umplut goluri. Mergem la

Dumnezeu nu cu golul, ci cu dorul acela din gol/nevoi.

Dorințele se împart pe trei direcții: a avea, a face și a fi. Cele din *a fi* sunt autentice pentru că sunt în dor.

Pui foarte mare accent pe ce spun ceilalți despre tine: mama, colegile, fratele... Nu te speria de ce spun, ține-te de gândul tău, de dorul tău care este acolo, chiar dacă acum nu este atât de prezent. Acum ai nevoie să testezi dorul, să-l întrupezi, adică să te ții de el, chiar dacă el acum abia pâlpâie și chiar dacă acum ce primești dinafară este o dezaprobare a alegerii tale. Acum se cerne alegerea ta, important este ca TU să crezi în dorul tău, în alegerea ta, în nevoia ta, chiar dacă bucuria și rugăciunea nu mai sunt așa prezente. Pentru că, nemaifiind prezente în tine așa cum credeai că ar trebui să fie (adică mereu și cu aceeași intensitate), neputând duce asta, neînțelegând pedagogia Domnului din asta, te legi de ce vezi în afară, de nedumeririle celor dinafară, ale părinților și colegelor.

Dar nedumeririle lor sunt nedumeririle tale, ale copilului care nu mai simte dragostea și bucuria chemării și crede că dorul nu a fost adevărat, că nu-l mai cunoaște pe Dumnezeu. Dar acum ai nevoie să lucrezi credința și încrederea în Domnul și să te ții de *prima iubire*, așa cum îți mai spuneam și să nu mai dai crezare îndoielilor minții tale și ale celor din jur.

Dar a te ține de ce îți spun nu se face cu simțirea, căutând să mai simt același lucru, ci cu credința și nădejdea în Domnul și că nimic din ce ți se întâmplă nu este degeaba, ci tocmai pentru a putea lucra încrederea, credința, bucuria în aceste condiții de ariditate și ne-simțire. Și cum vine gândul de îndoială, imediat pune încrederea în Domnul, chiar dacă nu o

simți, căci simțirea ta e îmbolnăvită și nu are cum să simtă asta. Și, la fel, la orice îndoială și neputință. Și atunci vei vedea că toate îndoielile și nelămuririle din jur nu vor mai avea atâta importanță, pentru că în tine nu mai este îndoială, ci încrederea în El. Să spui cât de des: *Doamne, primesc tot ce mi se întâmplă, ca mărturie a iubirii Tale și Slavă Ție, Doamne! Și roagă-te și pentru mine să lucrez și eu ce spun altora...*

Durere

Nu putem duce nici o durere cât de mică fără Doamne. Avem nevoie să învățăm să-I dăm Lui durerea asta, să încredințăm persoana respectivă Domnului și să nu uităm că nu noi suntem dumnezeii acestei lumi. Binecuvântarea și încrederea că în fiecare durere este mâna Domnului, că durerea e mesajul de iubire a Domnului, ne ajută și ne dă nădejde. Nădejdea asta e mână în mână cu binecuvântarea. Dacă binecuvântăm durerea cuiva, vedem lucrarea Domnului cu acel om chiar în acea durere și avem nădejde. Mare este mila Lui și milostivirea Lui tocmai în durerea fiecărui om, ăsta e mesajul de iubire a Lui. Dă-I Lui, durerea ta!

Durerea e consecința logică a plăcerii. Gândul din durere este „Eu merit durerea; eu nu merit nimic”. Noi Îl chemăm pe Dumnezeu în gânduri (pe care le credem) și nu în simțire (adică plăcere și durere). Durerea și plăcerea sunt și înainte de păcat. Acolo trebuie chemat Dumnezeu. Păcatul apare într-o situație care activează gândul „Nu suntem buni de nimic” și atunci facem lucruri pentru a ne hrăni ura de sine. De câte ori ne apucă, să nu credem, pentru că e boală.

Să avem răbdare cu noi, este atâta durere și presiune în

sângele nostru și avem nevoie să învățăm răbdarea și nădejdea doar în mila lui Dumnezeu!

Părinții tăi se vor mai certa, oamenii tot vor avea chestii pe care nu le poți avea și tu, dar tu ești cineva, cineva chemat la pace și bucurie care nu sunt din lumea asta! Ia-ți durerea și tristețea, pune-le la picioarele Domnului și cheamă-L pe El să-ți fie tată, mamă și tot ce-ți lipsește! Și apoi, taci în fața Lui și lasă-L să-și facă treaba!

Când ceea ce ne spune celălalt ne doare, înseamnă că acolo e ceva. Să primim observațiile cu inima deschisă.

Acceptarea durerii nu înseamnă să credem ce ne-au spus alții despre noi, ci să trăim emoția și starea pusă în mesajul transmis cu Doamne și uitându-ne la noi în totalitate, nu doar la un aspect, eventual cel mai dureros. Curaj mult!

Mergi cu durerea asta cât de des la Domnul și fă loc de întâlnire cu El în asta. El nu S-a scârbit de nimeni și de nimic și abia așteaptă când și cum știe El să transforme asta. Ai nevoie de răbdare și de continuitate în a-l arăta și a nu te judeca în asta.

Trăiesc durerea și l-o dau lui Dumnezeu și în Spovedanie și clipă de clipă.

Domnul să vină în frica și sperietura noastră. Să ne uităm cu acceptare la rezultate, ele vorbesc despre noi și ne spun despre niște dureri sufletești ale noastre, cărora avem nevoie să le dăm importanță. Sunt un mesaj de dragoste al trupului, spunându-ne că avem nevoie să ne oprim din fugă și

ascundere și să ne ascultăm, să ne dăm nouă prioritate.

Dacă este durere alimentată de gânduri, este suferință. Mă mut din ea.

Alte modalități care ne aduc o suferință sigură sunt deznădejdea, jalea. Prin ele fugim de a face față realității, care poate fi: „Da, nu toată lumea mă apreciază”, „Da, nu sunt perfectă”. Toată miza este „Dar eu de ce mai sufăr?”. Și atunci căutăm motive să suferim.

Această sete de a ne face rău este plăcerea de durere sădită de diavol în noi, este ura față de sine care nu îi dă voie nici Domnului să ne arate dragostea Lui. Luați-vă vă rog, o icoană mare cu Mântuitorul, fie de pe muntele Sinai, fie alta și ori de câte ori vă mai vine să faceți asta, mergeți la icoană și strigați-vă acolo toată durerea voastră. Domnul să ne ajute, că El poate!

Durerea bună - când vezi și taci și trăiești durerea.

Unele lucruri sunt atât de dureroase, încât doar râzând putem vorbi despre ele.

Te rog mult de tot să înveți să spui ce te doare, cu rugăciune înainte. Să fii un bun creștin nu înseamnă să înghițim tot și să ne fie rău apoi. Ai nevoie să înveți să te exprimi, spunând că ție îți este greu. Te rog mult să ai grijă de tine... Apoi, ai învățat să zâmbești și să fii drăguță, dar tu nu mai poți de frică și durere!

Te rog frumos, învață să asculți durerea ta, stai în ea și nu mai călca peste ea. Stai și cheamă-L pe Domnul acolo și apoi spune și ce te deranjează. Tu ești un om și ai nevoie să înveți să te

respecti și să ai grijă de tine, nu să înduri totul și să fii călcată în picioare! Asta nu e iubire, ci victimizare! Asta ai văzut în familie, dar, te rog, hai să învățăm un fel sănătos de a relaționa!

Fetele fug de durere în plâns de milă și dau de o durere/suferință sigură și confortabilă. Plânsul de milă le aduce în centrul atenției: nimeni nu are altceva mai bun de făcut decât să fie preocupat de ele. E cea mai mare mândrie.

Gândul smerit ajută mult: autoironia, să ne amintim când am făcut ceva urât, să ne rugăm: „Doamne, ajută-mă să simt durerea și bucuria celuiilalt!”. Iar atunci când începem să punem etichete, să ne oprim și să ne spunem că avem nevoie să simțim durerea celuiilalt etc.. Emoțiile, simțirea sunt blocate pentru că imediat începem să gândim și să punem etichete.

Fiecare mesaj al vostru e o declarație de iubire făcută vouă și Domnului care vă iubește și așteaptă să vorbiți cu El fiecare durere. În această zbatere se naște iubirea și bucuria.

Moartea cuiva drag este grea. Nu ne învinovățim, ci să ne arătăm Domnului și să venim la El! Ne rugăm la Sfânta Liturghie pentru sfârșit creștinesc, în pace și avem încredere în Domnul că ne aude și e de partea noastră... Am încredere că vom alege să trăim cu curaj și nădejde tot ce ne tulbură acum. Domnul cu noi!

Avem nevoie să scoatem din noi toată durerea și să învățăm cum să o ducem Domnului și să ne deschidem ajutorului Lui. Și asta facem la Seminarul iertării, mai ales în Sesiunea opt.

Când vom vedea lumina din spatele loviturii și vom merge un pas înapoi ca să mulțumim pentru minunea de a fi?! Să începem acum prin încercarea de a găsi darul sau ceva pozitiv într-o întâlnire dureroasă, într-un eveniment greu de dus. Curaj!

Mi-aș dori din tot sufletul ca, așa cum ne vorbim durerile, așa cum le simt în mine durerile mele și ale voastre, așa aș vrea ca tot împreună să mergem cu ele la Doamne, la Sfânta Liturghie. Este un loc în sufletul meu unde sunt toți; ies mai repede cei cărora abia le-am auzit durerea. Dar această durere, odată ce o cunosc și o trăiesc, acolo sunt toți, e un loc larg, unde sunt toți cu aceeași durere, bucurie, descoperire. Este minunat!

Frică

Avem nevoie să lucrăm la iertare ca să ne eliberăm de fricile din trecut și să învățăm ca de acum să nu mai credem gândurilor. Acum creierul nostru intră în frică, chiar dacă lupul nu mai e, ci doar poza cu un lup! Creierul nu face diferența dintre realitate și poză, de asta e foarte important să nu mai stăm deloc în gânduri și să trăim frica aia cu Domnul până la capăt!

Este important să lucrăm cu lucrurile mici, de exemplu cu fricile pe care le simțim: *Doamne, mi-e frică*.

În frica de singurătate fugim de noi și ne ducem către celălalt. Pericolul în a ne trăi singurătatea este frica de a greși, de a ne asuma vinovăția. Ce soluții sunt? Să ne îndurăm, să trăim durerea până la capăt și să nu ne mai plângem; să ne dăm voie să greșim; să facem lucruri noi, pe care nu avem habar cum să

le facem; înainte de a întreba, să ne gândim: „Da, eu nu știu. Dar Dumnezeu ce spune?”.

Peptidele care ne cer să trăim frica constituie partea noastră de vină din relații. Noi contribuim și-l determinăm pe celălalt să ne asigure normalul de frică. Marele nostru păcat este că ne scuzăm și acuzăm. Prima soluție este de a nu mai acuza. Când suntem victime, cădem în picioare. Apoi să ne rugăm, să nu răspundem, să ne spunem: „Iaca na, m-a apucat frica!”.

Să trăim frica fără spaima de după.

Totul este pe frică. Asta e cultura zilei. La baza fricilor sunt frica de moarte și problemele cu controlul. Dacă stăm prea mult în gânduri, fricile se înmulțesc.

Doamne, ajută și vindecă, Tu!... Să vedem ce e în spatele fricii... Este o dorință, ce e ea? Și acum alegem la ce ne uităm: la dorință sau la frică. Și Doamne, ajută-ne să Te cunoaștem pe Tine, Cel adevărat, nu din capul nostru!

Furie / Mânie

Înfurierea în sinea ta cu gânduri fără rugăciune sau fără să-L chemi pe Domnul în ea este păcat.

Furia îmi permit să o manifest doar în relațiile cu cel mai apropiat. În celelalte relații manifest frică și blocaj.

Când ne înfuriem, să punem la rugăciune ce ne spune celălalt. Atunci când suntem cuprinși de furie, gândurile dispar și trăim emoțiile din copilărie.

Când ne apucă furia:

1. Să lărgim timpul de reacție (de răspuns la ce-mi vine); dacă ne vine să țipăm: *Hai să țip peste două minute*; mai aștept și mă rog; apoi să ne contemplăm furia și să nu țipăm.
2. Să ne ținem de un program de îmbucurare; dacă ne vine să fim triști, să zâmbim (facem asta forțat, să nu așteptăm să se întâmple).

În relația de cuplu ne permitem să fim cum suntem acasă și atunci se manifestă cel mai mult furia. Poate fi și o competiție în cuplu: cine e mai tare?

De ce nu ne schimbăm? Deoarece atunci când ne vedem așa cum suntem, ne mâniem. Asta nu e o atitudine potrivită.

Somatizarea la furie vine pentru că nu am făcut ce-am vrut. E important să-L chemăm pe Dumnezeu în ceea ce suntem. Să ne rugăm cu voce tare: Doamne, vino în furia asta! Să dăm atenție trupului: unde ne doare și să stăm acolo cu rugăciune. Să stăm să ne ascultăm în furie, să ne îmbrățișăm furia și să nu luăm atitudine față de ceea ce simțim; fără judecată, fără explicații (pentru că...). Singura atitudine este de a ne arăta Lui.

Gânduri

Nu mai sta pur și simplu în gânduri. Spune „nu” gândurilor și atunci trăirea va fi curată și nu va fi plâns de milă. Și în acea trăire, cheamă-L pe Domnul!

Curaj mult și mai puțină importanță gândurilor și avalanșelor

de stări. Ok... sunt, nu le neg, dar eu nu sunt numai asta, eu sunt stăpână pe ele, nu invers! Și vin, te răscolesc, tu lasă-le în pace, nu te speria nici de venirea lor, nici cât stau... Tu ai treabă să te rogi și să fii stăpână pe viața ta, să nu te lași dominată de ele. Orice sperietură și supărare și vinovăție pentru gânduri și stări nu fac decât să le înmulțească... Uită-te la ele ca la un film și tu vezi-ți de viață și nădejde mai departe! Nu mai sta în gânduri, acuzații și scenarii. Din nou... Parcă nu ai treabă. Ia-ți viața în mâini și nu te mai trăgăni atât. Curaj. Poți trăi și fără a te plânge și fără ceva tragic și catastrofal.

Avem nevoie să ne lepădăm de tot ce simțim și gândim, să ne golim mintea și inima care este parazitată de gânduri și stări sufletești rele.

Care sunt credințele din această neîncredere și de la cine le-am învățat? Avem nevoie să ne despărțim de ele, să spunem că sunt minciuni, sunt boală și să le spunem ZÂT! Să nu le mai credem!

Nu mai stăm în gânduri și în plâns de milă! Nu ne mai așezăm pe noi în centrul universului, ci trăim simplu! Dacă tot stăm în gânduri, nimeni și nimic nu ne poate ajuta! Mergem în fața oglinzii și spunem cât suntem noi de nefericiți și ne plângem de milă și ne uităm la noi, să vedem cum arătăm în asta!

Să ne mutăm mintea din sectorul în care avem probleme (nemulțumire etc.). Putem să numărăm, să ne gândim la altceva. Dar, mai ales, să-L chemăm pe Domnul!

Un gând rău este un drac. Noi zicem „Pleacă”, dar de fapt „Stai aici lângă mine”. Gândurile sunt la nivel de *trebuie*; ne salvează

de la ceva greu de dus, arătând că ne este frică: de exemplu, gândul că nu suntem importanți ascunde frica de a iubi și de a fi iubiți. Ce putem face? Pluta: să ne băgăm sub gânduri. Să nu mai credem gândurilor. Să ne mutăm gândurile. Să nu pândim gândurile și să trăim cu Dumnezeu ce simțim sub gânduri: să-L întrebăm pe El, să-L chemăm pe El – Doamne, ce înseamnă asta? Nu mai primiți gândurile rele, lucrați asta!

Citește de mai multe ori ce-ți scriu și lucrează asta, că ți-am mai spus de mai multe ori asta și s-ar putea ca mintea ta să se facă că nu înțelege, să vină cu o mie de alte acuze, să spună că e ceva imposibil, să găsească motive că la tine e altfel și mult mai greu... Dar sunt numai strategii de fugă.

Citește, stai cu rugăciune în asta și nu mai primi gândurile. Ca și cum ai vedea cum zboară pe lângă tine niște muște, dar nu te lași impresionată nici de bâzâitul lor, nici nu le alungi, nici nu reacționezi la ele, nici că *de ce au venit la tine?...* Ci Tu stai lipită de rugăciune și lasă muștele/gândurile să zboare, nu le mai da nicio atenție și nu le mai crede.

Doamne, vino și ajută-ne și vindecă-ne de toate gândurile și ajută-ne să stăm lipiți de Tine! Spune *Doamne, lisuse tare*, mai ales când ai gânduri și scenarii.

Glume

Nu uitați, fiecare e liber să se poarte cum vrea. Dar ce facem noi cu asta? Noi suntem responsabili de ceea ce facem noi și nu de ceea ce fac ceilalți. Să ne rugăm pentru fiecare om și să ne gândim așa: De unde știm noi ce e în spatele unei strâmbături a unui om, de unde știm ce e în sufletul lui, de-l

judecăm? Și noi așteptăm să gândească așa despre noi, dar să gândim noi așa despre el!

Și, mare atenție la glume, că prin ele, de multe ori exprimăm ce ne doare sub o manieră drăguță, dar destul de tăioasă... Și, să vedem care e problema noastră de fapt, cu cine suntem noi în conflict, cu cine ne certăm, pe cine suntem „sictiriți”, de fapt? Cu încredere și rugăciune.

Iad

Iadul are sigur un rost! Acolo ne întâlnim cu noi cei adevărați și cu Domnul! Sfântul Siluan să ne ajute să ne întâlnim cu El, chiar în durerea iadului propriu!

Iertare

Să avem un pic de bunăvoință: să ne uităm la celălalt și să vrem să-l iertăm. Noi nu putem ierta. Singurul lucru pe care-l putem face e să vrem să iertăm.

E important să iertăm, să-i iertăm pe cei care ne-au rănit, precum și pe cei despre care am zis că nu vom fi ca ei. Refuzând să ne iertăm, negăm lucrarea lui Dumnezeu.

Important este să-l arătăm lui Dumnezeu neputința noastră de a ierta și să-l cerem ajutorul. Partea noastră este doar bunăvoința de a-L chema. Ne asumăm totul și imediat îl chemăm.

În Liturghia iertării se lucrează pe ce simțim, iar nu pe gânduri. Atenția e pe mine, nu pe ce a făcut celălalt.

Invidie

Sfinții Părinți spun că invidia asta este: bucuria pentru răul altuia și tristețea pentru binele altuia.

Gândul Păi, da' ei de ce merită? e invidie.

Când unui copil i se spune să nu fie invidios, ori de câte ori va vedea invidia în el, o va ascunde. De sine și de ceilalți. Și unde o va vedea? La celălalt. Tot ce ne-am interzis (“Noi nu vom fi așa!”) ne-a făcut să ascundem și să nu mai vedem. Noi nu vedem cum suntem. Și o identificăm exagerat la celălalt. Exagerat – ca să vedem și noi.

Mă apucă o invidie. Cum pot să lucrez bine puterea poftitoare? Ce fac? Trăiesc invidia dându-l-o Lui Dumnezeu.

Isterie

Domnul să te bucure. Profită de orice ocazie în care te vezi furioasă pe isteria cuiva sau când începi să-ți plângi de milă, ca să integrezi modelul de femeie isterică. Adică să nu te judeci, ci să-l dai Lui tot ce simți că-ți vine să faci sau să spui... Și să binecuvântezi toate femeile din neamul tău.

Referitor la control și isterie, pe care le proiectezi acum: Spune mereu: celălalt are dreptul să se poarte cum crede, cum vrea, cum poate; are voie să controleze. Celălalt nu e mama, dar eu, inconștient am nevoie de furia de a mă simți controlată! Și cheamă-L pe Domnul în furia ta, fără gânduri.

Iubire

Niciodată nu o să ne vină să iubim. Soluția este să facem opusul a ceea ce ne vine.

Pentru a ne iubi sănătos, e nevoie să avem încredere în Dumnezeu, Care ne iubește. Dacă Dumnezeu ne iubește, cine ne credem noi să ne urâm? Să ne tratăm ca pe chipul lui Dumnezeu. Ca pe o icoană. Să fim transparenți lui Dumnezeu: să îl chemăm în toate; să nu luăm atitudine; să trăim durerea.

Avem nevoie să învățăm iubirea sănătoasă de sine, cea din a doua poruncă, prin care eu învăț să mă respect, să mă iubesc, pentru că în fiecare celulă e pus gândul Domnului și nu pentru că eu sunt tare și mare. Domnul să ne ajute!

Fiecare clipă este o alegere între a rămâne în acest blestem al urii și al schemelor și a ieși. Numai noi putem hotărî și face ieșirea din asta. Ce-ar fi să ne propunem o perioadă să ne purtăm ca și cum ne-am iubi?

Îndoiala ne oprește din a iubi.

Domnul să ne binecuvânteze și să ne învețe iubirea față de noi și de neputința noastră mai întâi.

Dorul tău este pentru iubire. Ce te sabotează? Frica de a fi iubită. Există un conflict, o schizofrenie. Îmi doresc să fiu iubită, dar mi-e frică.

Când trăiesc o împietrire a inimii, de fapt mă închid în mine pentru că mi-e frică să fiu iubită.

Domnul ne iubește și durerea Lui nu o cunoaștem, de aceea noi ne-o imaginăm doar codependent. El nu se supără că suntem inconștienți, ne acceptă și iubește necondiționat și are mmmmaaaare răbdare cu noi, nu cum ne imaginăm noi.

Avem nevoie să ne rugăm, dar nu ca cei care nu au nădejde, cum ne spune Sfântul Apostol Pavel. Și, mai important, să nu uităm că Dumnezeu este Mântuitorul..., nu noi! Curaj mult și tăcere cu folos și nădejde!

Roagă-te pentru ei, roagă-te mult pentru iertare și iubire și nu mai aștepta nimic de la ei, ci iubește-i pur și simplu, așa cum sunt. Hai, fă o rugăciune fierbinte pentru ei și arată-l Domnului că vrei să-i iubești.

Domnul să te binecuvânteze și nu uita de Domnul. El este Cel care ne dă iubirea, nu noi o avem.

Împărtășanie

Fără Domnul în noi, nu există ieșire adevărată din nefericire. Și mai concret, avem nevoie Domnul foarte, foarte prezent, Domnul din Sfânta Împărtășanie. Așa devenim și noi prezenți și adevărați.

Tare interesantă faza cu „prea mare nevrednicie”! Credem că doar stomacul ar putea să ne doară de la nevrednicia Împărtășirii? Maica spune că singurul lucru care ne face vrednici de Sfânta Împărtășanie este mila Lui și conștientizarea nevredniciei proprii!

Să nu ne lăsăm de rugăciune, dar să nu stăm în propria

judecată sau în proiectarea pe Dumnezeu a propriei viziuni despre viață / dureri / vrednicii! Nu AȘA este El!

Încredințare

Doamne, ajută-ne să ne încredem în Tine chiar dacă nu înțelegem o iotă, să Te chemăm în prăpastia din noi și să ne bucurăm de viața de astăzi, o nouă minune pentru noi!

Sunt oameni care se tânguiesc și se chinuie mult așteptând un mesaj și un semn că Domnul e cu ei. Și zac în deznădejde și jale din cauza asta și... nu vine nimeni, pentru că ceea ce așteaptă ei, nu are nicio legătură cu Dumnezeu cel adevărat. Mulți poate se și îndepărtează de Dumnezeu din cauza asta. Dar întorcându-ne de la așteptarea noastră ca cineva să ne scoată, ca cineva să ne salveze, să ne întărească spre Dumnezeu, chemându-L în durerea și chinul nostru, fără nici o așteptare, îi vom da o șansă Domnului să fie, așa cum crede și vrea El. Îl lăsăm liber pe Domnul și pe noi în relație cu El și putem primi încredințarea că Dumnezeu este.

Domnul să ne ajute și să ne bucure! Curaj mult și să avem încredere în Domnul că El ne iubește și așteaptă să venim la El cu tot cu păcate și patimi și tot ce mai e în noi! Domnul să ne ajute și să ne învețe!

Curaj mult și rugăciune și... încredere în pașii mici pe care îi facem ca să fim cu Domnul!

Un părinte spune că Dumnezeu e ca un GPS – oriunde ne-am afla, să-L chemăm, El e cu noi și nu e nevoie să ne întoarcem într-un punct, ci El transformă fiecare drum în altceva, fiind cu

El. Pentru asta, mai e nevoie să renunțăm și la așteptarea ca drumul să fie așa sau așa, ci singurul lucru pe care îl avem de făcut și tu, și eu, și fiecare om este să îl chemăm acolo unde suntem și El vine și transformă tot ce e în noi și vindecă, dar cum știe și vrea El, nu cum am aștepta noi! Curaj mult și spor!

Domnul să ne ajute să-L chemăm mai ales când credem că știm ceva! Și să ne lăsăm în golul ăsta al neștiinței și să-L chemăm pe El! Domnul să ne ajute!

Nu uitați: mereu să începem în lucrul nostru cu *acum* și cu ce simțim și în asta să-L chemăm pe Domnul. Punem înaintea Domnului greul, durerea și îngrijorarea noastră.

Nimic nu putem schimba singuri, avem nevoie de ajutorul Domnului și de renunțarea la pretenția de schimbare din partea celuilalt. Multă rugăciune și încredințare în mila Lui, care e atât de mare!

Domnul vine când e chemat, doar că noi avem o idee despre venirea Lui. Dacă avem credința că e cu noi și în noi, că ne iubește, că ne purtăm ca și cum am ști că este, viața se schimbă. Deocamdată, să ne purtăm ca și cum am ști că e aici și acum cu noi și vom avea altă viață. Simțirea noastră nu ne poate spune de Domnul, pentru că acum are filtrele gândirii și credințelor noastre, crede că ar trebui să simțim pace, bucurie, relaxare sau eu mai știu ce, dacă vine Doamne. Dar El este.

Numai din arătarea noastră către El cu credința că El este, putem ajunge la relația vie cu El.

Îngrijorare

Dumnezeu este delicat și minunat. Doar că noi avem nevoie de dovezi exterioare mereu și mereu că El este cu noi, că de El avem nevoie pentru a fi în pace. Domnul ne-a vorbit și ne-a chemat toată slujba la atenție și mutarea gândului la El, nu la treburile pe care le avem. Și, pentru că îngrijorarea noastră era prea mare, a căutat totuși după inima noastră să ne dea și un semn exterior. Însă semnul ăsta a fost provocat de nevoia noastră de a ni se confirma faptul că Domnul ne iubește și e cu noi chiar în îngrijorarea și neputința noastră.

Am descoperit că Domnul nu se îngrijorează pentru noi, Îl doare de nu mai poate, stă pe lângă noi, ne șoptește mereu despre iubirea Lui, dar respectă libertatea. El nu Se îngrijorează, ci moare pentru noi în fiecare clipă, asumându-Și riscul ca nici măcar să nu știm că a murit, și cât Îl doare despărțirea noastră de El. Domnul să ne ajute pe toți și să ne lumineze și să ne trezească la realitatea vieții în și cu El!

Să ne despărțim de orice îngrijorare și să începem să ne rugăm, așa cum bine ne dăm seama că nu o facem. Să ne rugăm și să ne oprim!

Judecare

Grijă mare la judecata celuilalt și la propria judecată! Să mulțumești cât de des că nu ești tu Dumnezeu și mereu să te rogi: Doamne, ajută-mă să Te cunosc pe Tine Cel adevărat!

Curaj mult, Domnul te iubește atât de mult și nu vrea să te

chinui așa singură în van. Când te mai apucă grija și chinul pentru cum ești, pune imediat gândul că *Eu sunt a Domnului, nu a mea!* E treaba Lui ce face cu mine, doar să mă arăt Lui și să nu mai stau în propriile mele gânduri cu toată ființa, ci cu o parte din mine să mă leg de El. Și încet, partea asta va deveni mai mare și mai puternică. Doamne, ajută-ne!

Să ne bucurăm de fiecare clipă și să ne ferim să judecăm, ca să avem bucurie! Domnul cu noi!

De multe ori necurăția gândurilor este consecința judecării celuilalt.

Ce facem când ne judecăm/ne învinovățim? Dăm atenție plăcerii, care e păcătoasă.

Când îl judecăm (pe celălalt sau pe noi), alegem să nu simțim. Ce putem face? Să râdem de noi: „Uite, s-a trezit deșteapta pământului!”

Când simți că vrei să-ți judeci soțul/ soția, scoți hârtia cu trei calități.

Furtună într-un pahar de apă! Nu mai judeca nici călugării, nici mireni și, mai ales, taie gândurile astea cu gândul... că ai fi tu mai deșteaptă decât toți sfinții care au devenit sfinți făcând ce spune Dumnezeu în Biserica Ortodoxă.

Curaj și atenție la a te opri din judecată și a-L chema pe Domnul în ce simți! Judecata este de obicei o fugă din simțire, o neacceptare a simțirii!

Slavă Ție, Doamne, pentru toate și nu uita să ascuți de cuvântul pe care îl primești și nu mai căuta sfat de la vedete! Așa cum ai spus și aici că pentru rugăciunile părintelui cutare și ale părintelui cutare ai reușit, dar părintele duhovnic, el chiar e așa de mic și neînsemnat? Nu el ți-a dat binecuvântare să pleci? Hai, învață să mulțumești și să vezi câte minuni ai în jur și nu mai visa cai verzi pe pereți și, mai ales, nu mai sări să judeci pe alții când, de fapt, tu ești la fel și ți-e frică să recunoști! Mereu gândul: *Dar eu, care e treaba mea în asta?*

Lene

Uneori nu facem plăcere celorlalți din lene.

Lenea e pofta la nivelul minim. Dacă ne rugăm atunci când ne este lene, primim o energie uluitoare.

Lipsă / Gol

Vorbești despre întregire și întregirea asta crezi că ar face-o o persoană... Resimți nevoia de cineva să te întregească, ca și cum ai fi într-o lipsă. Lucrează cat de mult pe această lipsă și nu mai primi ofertele minții tale de întregire. Știi bine cât de goală te simțeai în mijlocul marilor iubiri! Trăiește lipsa, golul, urâtul cu El, așa cum ai mai făcut până acum.

Lucrarea duhovnicească

Lucrarea duhovnicească începe când alegem nevoile care ne odihnesc sufletul, care nu ne opresc de la rugăciune și bucurie

și alegem ca toată atenția să o centrăm spre Domnul, știind că El ne e ajutor, mângâiere și nădejde.

Duhovnicia maximă înseamnă să ne vedem păcatele și să ne pocăim pentru ele! Slavă Domnului pentru acest început de vedere! Acum mergem la Domnul cu ce vedem și învățăm să mulțumim. Ori de câte ori vin amintiri rele, imediat să ne uităm la ce simțim și să-L chemăm pe Domnul în asta, fără a ne afunda în starea respectivă. Apoi mulțumim și tot așa. Și să facem un exercițiu de a ne bucura, chiar forțat, și în fața desktopului, și când scriem, și când lucrăm...

Mândrie

Doamne, ajută-ne pe toți să ne îndurăm să te chemăm și să ne îndurăm să renunțăm la boala asta numită *Știu eu*. Curaj și nădejde!

Cea mai mare voință a noastră este de a avea ultimul cuvânt (celălalt să facă cum spunem noi).

Adevărata problemă este că noi credem despre noi că suntem grozavi. Când îți accepți neputințele, poți să accepți pe oricine.

Roagă-te pentru ea și nu te mai băga să o ajuți și să o salvezi, că de asta te crezi grozavă față de ea.

Milostenie

Ajută fără să aștepți ceva în schimb, dezinteresat. Ajută un necunoscut.

Ne vindecăm prin milă.

Mulțumire / Nemulțumire

Să ne concentrăm pe puțin și să mulțumim și apoi să trecem mai departe. Să nu cerem atât de mult de la noi, că nici Dumnezeu nu cere atât de la noi! Să facem pași mici, puțini, dar să mulțumim pentru ei și vom vedea minuni!

Care e puterea sufletească din spatele nemulțumirii? Rădăcina este în copilărie. Nemulțumirea că sunt singur, că nu sunt iubit. Buba vine de la iubirea părinților. Puterea este cea de dorire sau poftitoare.

Slavă Domnului pentru toate și nu uita să mulțumești și să te bucuri! Domnul cu tine!

De ce suntem nemulțumiți? Pentru că asta e normalul pentru noi, asta cunosc cel mai bine, asta căutăm și cu asta ne hrănim. Ce să facem? Să ne vedem în nemulțumire și să nu ne mai încredem în asta; să ne mutăm în mulțumire; să fim recunoscători Domnului; să ne bucurăm; să ne rugăm.

Slavă Domnului pentru noul început. Să avem răbdare cu noi și să mulțumim pentru puținul pe care îl facem!

Doamne, miluiește făptura ta și adu-o să le trăiască toate, să vadă că aceste neîmpliniri aduc niște împliniri. Adică aceste așa-zise neîmpliniri ne-au salvat de la alte chestii, mai grele și dureroase... Doamne miluiește. Așa că, tema e să vedem în neîmpliniri, motive pentru care să mulțumim lui Dumnezeu.

Nu te lăsa, cheamă-L în toate și, mai presus de toate mulțu-

mește pentru tot, că asta e viața ta! Te îmbrățișez și te pome-
nesc. Curaj mult și rugăciune!

Nădejde / Deznădejde

Slavă Domnului pentru cum le rânduieste pe toate! Ține-te de
bucurie și vei vedea cum toate se rezolvă cu nădejde și
încredințare și mai mare în rânduiala Lui.

Doamne, dă-ne curaj și putere și prin beznă să ne ținem lipiți
de credința că dincolo de tot întunericul este lumină, ești TU!
Domnul să ne mângâie sufletul și să ne ajute și să ne bucure!
Ori de câte ori deznădăjduim de păcate, să venim la spovedit și
să nu stăm în deznădejde. Domnul cu noi!

Să nu ne lăsăm în descurajare și acuzare! Domnul ne iubește și
nu ne vede așa cum ne vedem noi! Să-L întrebăm: *Cum ne vezi
Tu, Doamne?*

Spor mult și nădejde cât casa... Să ne mutăm în nădejde și
când ne vine să plângem sau să fim triști, „Țup” sărim în
nădejde! Domnul cu noi!

Să avem grijă de noi și să nu ne mai permitem luxul de a sta în
gânduri și deznădejde, ci să ne rugăm și să ne gândim că în
fiecare clipă e Domnul lângă noi. Ce Îi spunem, în condițiile
astea?

Neputință

Ce-ar fi să nu ne mai judecăm atât și să ne psihanalizăm, ci să ne acceptăm, contemplând neputința și chemându-L pe Domnul în ea. Doar atât avem de făcut. Nu mai trăim nimic, fără să Îi arătăm Domnului.

Să îndur ce simt fără să împrôșc în afară. Am conștientizat că sunt nervoasă, să rabd neputința. Cu cât conștientizez neputința în fața neputinței, cu atât înlesnesc vindecarea.

Să avem bunăvoința de *a face* cu Dumnezeu, cu toată neputința.

Neputința nu e un gând, ci o stare. Simțirea neputinței ne-ar ajuta să ne mobilizăm.

Atenție la judecăți, la gândul că nu ne iubim și întoarce, așa cum ai făcut, spre tine. Cum să iubesc, Doamne, acum, când ea e ironică, cum să iubesc acum când mi-e greu?

Mă bucur că a trecut valul greului și gândurilor. Când te apucă tristețea sau greul, gândește-te imediat și la ce motive de bucurie ai și nu da atâta greutate greului acela – e mic și aproape de la nimic. Așa face diavolul, ca să ne amărâm și să nu fim bucuroși, caută lucruri mici, pe care noi le facem mari și le dăm importanță. Nu te speria, așa e, nu vei putea sta în picioare, nu vei putea face nimic din ce ai vrea, dar ai nevoie să te ții de credință, că împreună cu El vei putea, că în ciuda

neputinței tale, cu El vei putea. Și să știi că așa va fi, ai exemple când nu ai fi reușit să stai în picioare, dar cu El ai putut. Nu te speria, pune bunăvoință înaintea și Domnul face restul! Curaj mult!

Slavă Ție, Doamne, pentru minunea fiecărei clipe în care „Nu mai pot!”. Se transformă în declarație de dragoste. Vă rog, hai, să ne îndurăm și să-L chemăm, să nu ne mai chinuim! Vino, Doamne! Vino, Doamne! Vino, Doamne!!!!

Ne întoarcem către Domnul când ceea ce făceam atunci când eram cu spatele la El nu ne mai aduce beneficii. Să acceptăm că suntem neputincioși. Să nu-l mai acuzăm pe celălalt și să-L chemăm: Vino, Doamne!

Să îndurăm critica celui alt. Ocară este suflarea Duhului Sfânt pentru că ne ajută să ne vedem neputințele.

În neputința mea, acolo mă unesc cu Harul lui Dumnezeu.

Oglindire

Slavă Domnului că te-ai oglindit în asta și te-ai văzut atât pe tine care ai făcut așa, cât și pe ceilalți care au făcut așa. Ai răbdare cu tine și vindecarea ta. Și ascultă-te cât mai mult, fără a te judeca, ci pentru a te arăta Lui și e treaba Lui când și cum vindecă. Felul în care mi-am găsit eu pacea, cum mă port și relaționez poate că te ajută și pe tine și poți să-l urmezi, dacă vei avea pace în el și îl vei proba cu rugăciune... Sau vei descoperi stilul tău care poate fi diferit, fără ca eu să încetez să te susțin și să te iubesc...

Patimi

Patima este o putere sufletească lucrată rău.

Patima este un păcat în fața căruia sunt neputincios. Patima e un păcat bătătorit.

De fapt, sub o patimă sunt mai multe straturi de frică. Să identificăm aceste frici : Doamne, dă-mi să văd, să simt! Cât de mult sunt conștient în ceea ce fac? Conștientizez ce fac eu cu frica aia, ce fac eu în slavă deșartă? Ce frică e acolo?

Tot ceea ce ne vine e patimă bazată pe memoria înțelegerii/distrugerii.

Păcat

Ai nevoie să înveți să vezi care sunt păcatele/ greșelile, nu ce ai nevoie să faci! Că nici ce credem noi că avem nevoie nu ne ajută, că e venită din teorie, nu din chemarea Lui! Vezi care e partea ta, gândul tău, greșeala ta și în asta doar arată-te Domnului de fiecare dată. Curaj mult și atenție la tine!

Dacă nu mi se frânge inima din cauza păcatului, nu are unde să vină harul.

Patimile și crucea sunt un drum spre Înviere, nu un loc de ședere, nu un scop în sine. Toate duc spre Înviere, spre izbăvire. Și cu păcatul e la fel. Mântuitorul a fost Singurul care a spus NU păcatului și ispitirii și noi de atunci putem spune NU

și avem în noi puterea asta, doar că e în potență și e nevoie să o activăm mereu și mereu, chemând pe Domnul, Care e Putere. Domnul este Puterea care ne ajută atunci când nu putem spune NU, doar să ne încumetăm să ne recunoaștem neputința și să-L chemăm acum!

Când ne dăm seama că facem ceva greșit: să ne oprim, să ne rugăm și să ne cerem iertare. Dacă nu ne putem opri, să ne rugăm în timp ce facem. Când spunem că nu putem asta, de fapt fugim de gol, de nimic, de întâlnirea cu El în gol.

Vezi cum e... este o lege a păcatului: am copiat altă dată, nu acum. Dar nu contează că nu acum, dar eu am făcut în trecut și acum plătesc pentru asta, pentru că eu m-am deschis plății prin greșeală. Să fii atentă la *ațã* și să vezi că atunci când te simți nedreptățită, de fapt, înainte ai greșit cumva, poate nu acelei persoane, poate nu intenționat, dar ai făcut un lucru care a favorizat asta. Să faci exercițiul mulțumirii cât de des și poate mai scrii și pe grup despre asta.

Post

Eu am voie să mănânc și să nu țin post negru. Dar eu aleg și în alegerea asta îmi pun dorul inimii. Sigur că e greu, dar mă rog la Dumnezeu. Important e cum mă poziționez în deciziile mele. Eu nu sunt onest cu mine, vreau să postesc sau vreau să mănânc?

Asceza e amară, iar după aia e dulce.

În orice plan facem, punem înainte pe Domnul. Și să ne ținem, vă rog, de post! E foarte important să facem puținul ăsta, să

ținem poruncile elementare pe care ni le-a dat Domnul! Dacă nu facem cele mici, cum vom îndrăzni să ne gândim la cele mari pe care le dorim: demnitate, iubire, armonie? Doamne, ajută-ne pe toți!

Prietenie

Ce credem noi că e prietenia, că fiecare avem alte idei despre asta... Eu am un fel altfel de a fi prietenă, care uneori poate semăna cu o operație sau un duș rece, iar alteori cu o îmbrățișare caldă... Crezi tu că poți auzi deocamdată cât de importantă și minunată ești?

Răbdare

Orice ai trăi, să trăiești cu Domnul totul. Și răbdare multă, ca și cu un bebeluș cu care ai răbdare până vede, până crește, până înțelege sensurile cuvintelor...

Să avem răbdare cu noi, hai, o luăm încet, încet, cu răbdare și încredere! Eu am încredere și să nu uităm că și El are! Curaj mult!

Relații

Să nu vorbim despre cineva atunci când nu este de față. Este o regulă de igienă emoțională. Să fugim de bârfă ca de dracul.

Pentru că nu ascuți, se retrage harul, că numai pe acolo vine harul. Fă ce ți-a spus părintele, roagă-te pentru fratele și tatăl

tău și nu sta în gânduri și explicații despre comportamentul lor. Este treaba lor, treaba ta este să te rogi pentru ei și să-ți vezi de propria viață! Curaj mult!

Cele mai imposibile relații sunt cele mai importante relații. Cele mai adevărate.

Celălalt nu are nevoie de ajutor, ci doar să se plângă (să-și plângă de milă). Să-l ascultăm și să ne rugăm pentru el. Fără să așteptăm vreo schimbare din partea celuilalt. Să ne rugăm și să tăcem.

Indiferent de ceea ce se întâmplă, esențial e dacă îi permitem să ne afecteze. Celălalt poate încerca să ne controleze. Depinde ce facem noi, dacă îl lăsăm să ne controleze sau nu.

Când cineva greșește, să îi spunem despre noi atunci când făcea acel lucru, ce efecte are asupra noastră și ce așteptări avem de la celălalt.

Când suntem abuzați, ne identificăm cu abuzatorul. Dacă acesta dispare, căutăm un altul.

Să fim atenți la ce spunem și de ce spunem: pentru a simți plăcere, ca să provocăm ură în celălalt?

Ai nevoie să fii atentă la asumarea totală a problemelor dintr-o relație. Și să îți permiți să accepți că ești furioasă sau te scoate din minți o persoană, indiferent de cine este ea. Probabil ai acceptat teoretic procesul oglindirii și al osândirii de sine, dar tu faci asta arzând etapa asumării sentimentelor. Și asta o faci stând foarte mult în gânduri și în înțeleșuri/scheme și nu în ce

simți acum: *că sunt furioasă când tu faci asta sau când eu nu mă ascult*. Deci atenție mare la explicarea lucrurilor pe care le trăiești și la saltul pe care-l faci direct în altă etapă duhovnicească, fără să-ți asumi ce trăiești. Nu e nevoie să exprimi în fața altcuiva ce simți, ci să te ascuți tu pe tine și să nu fugi imediat în explicație, înțelesul schemei, analiză... Și imediat ce devii conștientă de ce simți, să-L chemi pe Domnul.

Lucrează cât de des pasul ăsta: *Sunt neputincioasă în a schimba pe celălalt, în a controla pe celălalt*. Și asta și când aștepti ca X să facă ceva pentru tine, să-și schimbe atitudinea față de tine, să te ajute, să nu mai știi eu ce... E un pas care se lucrează zi de zi cu atenție și rugăciune, adică nu sar să controlez pe nimeni și nimic și nici felul de control al emoțiilor pe care îl aveai. Că bolile de acolo vin. Și mai ales furia pe tine că încă nu ești desăvârșită... Domnul să ne ajute pe toți!

Când un cunoscut are nevoie de ajutor, întâi îl întrebăm dacă putem face ceva și ne rugăm. Ajutăm fără să întrebăm doar pe necunoscuții de pe stradă.

Ferește-te să-ți oferi ajutorul, dacă nu e cerut! Cel mai mare ajutor este rugăciunea. Și apoi, dacă Domnul vrea să ajuți pe cineva, va duce spre asta după rugăciune, dar nu la inițiativa ta.

În relația de cuplu ne permitem să fim cum suntem: cum am văzut acasă.

Fiecare om e liber să se poarte cum crede el. Problema este la noi, dacă avem pretenția ca cineva să ne răspundă. Eu sunt bucuroasă și liberă indiferent de un răspuns, mail, îmbrățișare.

Asta e ieșire din pretenție și din dependență. Putem să spunem ce ne-ar bucura, ce ne odihnește pe noi, dar să ne supărăm că nu răspunde este o pretenție și stăm oricât în nefericire, dacă ne luăm după pretenții. Domnul fie cu noi!

Chiar în durerea aia, în uimirea că ceilalți spun ceva care ne rănește, ne întoarcem spre noi și vorbim cu El, chemându-L în ce simțim. Pe celălalt să-l binecuvântăm în gând și nu fugim în acuzații, că astea ne fac să credem că noi avem dreptate. Care dreptate? "Dreptatea noastră e ca o cârpă lepădată". Și cine nu are dreptate? Fiecare crede că are dreptate, asta e marele paradox al unei relații! Și... iată lupta în zadar pentru ceva care nu valorează nimic. Pentru ego valorează pentru că ni se pare că ne luptăm pentru noi. Dar e o luptă pentru omul vechi care vrea cât mai multă atenție și teren în viața noastră. Dar întorcându-ne spre noi, chemându-L pe Domnul în ajutor și știind că pentru devenirea noastră duhovnicească NIMIC nu este întâmplător, ci totul e spre folosul nostru, altfel privesc pe ceilalți. Omul din fața mea, cel care mă enervează acum, este de fapt, glasul care mă poate scoate din nesimțire, din grija bolnavă de mine, din prostie. Doamne, ajută-ne să primim și să nu fugim din întâlnirile fierbinți cu Tine prin oamenii Tăi!

Ceea ce știm din relația noastră cu Doamne este că noi avem nevoie de El, că El lucrează în sufletul nostru tainic, chiar dacă noi nu sunt atenți și prezenți acum și că ceea ce putem noi face este efortul minim de a face ceea ce ne cere, în lucruri simple și mici: să ne rugăm, să iertăm, să mergem la Sfânta Liturghie mai ales la sărbători, să ne spovedim, să ne arătăm Lui, să ne împărtășim, pentru că El este Viața.

Relația părinte - copil

Să nu trecem în indiferență în atitudinea față de părinți. Aici e nevoie de rugăciune. Punem gândul: *Știu că părinții mei nu sunt numai asta, ei sunt o taină.*

Nu ești vinovată pentru mama ta. Și așa, ca și copil, ai avut mai mult rolul de mamă pentru mama ta. Acum ești responsabilă ce faci cu toate sentimentele tale, adică dacă ierți, dacă alegi să-L chemi pe Domnul în tot ce trăiești, dacă alegi să o binecuvântezi pe mama în loc să vrei să o schimbi pe ea, dacă alegi să lucrezi cu tine, în loc să fugi în alte ocupații și relații. Cea mai mare bucurie pentru un copil e ca mama să fie bucuroasă.

Domnul să te ajute și să te binecuvânteze! Lucrează și nu te lăsa de rugăciune și chemarea Lui în tot ce simți! Nu mai avea atâtea pretenții de la ai tăi, stai doar cât poți și roagă-te pentru ei și atât. Curaj mult! Când îți mai vine gândul, pune imediat rugăciune și gândul că nu tu ești salvatorul lor, ci Dumnezeu.

Să ne împăcăm cu părinții noștri în noi. Se crede greșit că furia cea mai mare este pentru părintele care a fost mai rău (care a fost alcoolic, care a bătut). În realitate este pentru părintele care a stat în relație.

Dorința de a nu fi ca mama... A cui să fie dorința asta? Și apoi, să nu uităm că avem nevoie să ne eliberăm de dorința asta, pentru că altfel tot ce facem e tot raportat la mama, la a nu fi ca ea... și atunci nu suntem firești, liberi. Și iaca, uite și cu o mamă așa ... ia uite ce fată faină!

Sunt foarte mulți copii care cred că sunt răi pentru că părinții le-au spus asta atunci când au spart un pahar.

Este foarte important să vă despărțiți de dorințele părinților dumneavoastră despre dumneavoastră. Aveți viața proprie, sensul vieții este la Dumnezeu. A trăi pentru a împlini dorințele părinților nu este un fel autentic de a trăi, este un fel care aduce multă durere și suferință, pentru orice greșală și abatere. Contează foarte mult acum să vă rugați să vă acceptați pe dumneavoastră și viața așa cum a fost. Asta vă este viața, asta sunteți acum, dar nu sunteți gata, viața adevărata de-abia începe, când renunțați la dorințele și așteptările altora și vă centrați pe nevoia de a fi cu Dumnezeu în toate, de a fi cu El, de a-l arăta Lui toate, nu a face pentru oameni sau apreciere sau altceva. Să citiți psalmul 138 în fiecare zi.

Să ne rugăm ca să ne învețe Domnul blândețea și gingășia în relația cu copiii. Începem prin a ne ruga acum când ne vine să urlăm, imediat îl chemăm în furia noastră și îl rugăm să o transforme... Și așa, cu fiecare ocazie, vom lucra din ce în ce mai mult pentru blândețea și gingășia noastră, care e multă, dar e latentă acolo sub furia asta și tiparul mamei din capul nostru!

Curaj mult și să ne uităm la toate ca printr-un ecran. Astea nu fac parte din sensul nostru fundamental, nici boala tatălui, nici supărarea mamei. Sensul nostru e altul și să nu uităm că noi suntem alții decât părinții noștri. Domnul cu noi!

Respirație

Nu uitați: să respirăm de 5 ori profund înainte de a scrie un mesaj catastrofal sau de a spune un cuvânt la supărare. Dacă respirăm, ni se oxigenează creierul care este foarte stresat atunci, ca în fața unui pericol catastrofal. Dar respirația profundă și rugăciunea ajută să ne deschidem și îi dăm posibilitatea să vadă realitatea la dimensiunile reale. Curaj mult!

Responsabilitate

A fi responsabil înseamnă să folosim atent puterile pe care ni le-a dat Dumnezeu. Să nu facem automat. E important cum facem, adică cu atenție. Le folosim la maxim și cu atenție. Să începem prin a face ascultare de celălalt în lucrurile mici.

Frica de a ne asuma responsabilități este frica de creștere și este generată de un eveniment în care am hotărât să rămânem copii/să nu fim adulți. Avem dorința ca ceilalți să ne crească: un părinte, soțul, nu noi. Nu ne permite să ne întoarcem la noi.

Acum ești cea mai importantă pentru tine, pentru că ești responsabilă de fiecare clipă, vibrație, sentiment pe care ți le dă Domnul.

Rugăciune

Ne silim să spunem Rugăciunea, că altfel ne rănim și suferim fără să știm pentru ce trăim și cine ne este Dumnezeu. Spunem

tare prin casă și ne lăsăm un timp peste zi când să o spunem doar pe ea. Domnul cu noi!

Ajută mult să ne rugăm înainte de a vorbi. Nu te mai duce în gânduri. Fii atentă la ceea ce simți. Trăiește contradicția între ceea ce cred eu despre mine și ceea ce crede celălalt despre mine. Trăiesc contradicția asta și nu mai fug în gânduri.

E nevoie și de o atenție la trup, o așezare a trupului într-o rânduială, pentru a ieși din chinul nelucrării. Ne va ajuta mult dacă ne vom sili să facem mătăanii. Cu atenția nu pe numărarea lor, ci pe rugăciune. Să le facem spunând rugăciunea. Și atenția la trup, ca o așezare în responsabilitate, o stare atentă, nu de zăcere și lipsă de chef. Doamne miluiește!

Domnul să ne audă plânsul și strigarea. Nu ne oprim din a-L chema pe El mereu în toată simțirea noastră. Domnul cu noi! Dăm noi atenție Domnului și să vedem ce atenție ne dă El! Și, la fel, și fiecărui om! Curaj pe cale!

Doamne ajută, miluiește, luminează și vindecă cum numai TU știi și poți! Și ajută-ne pe toți să ne îndurăm să ne lepădăm de voluptatea suferinței și să alegem nebunia de a crede în Tine cu adevărat chiar în condițiile astea! Domnul să ne mângâie mai mult decât Îl lăsăm noi acum!

Rugăciunea e atunci când nu avem nici un chef de rugăciune.

Trăim o fugă atunci când pretindem, suntem centrați pe ceea ce vrem noi. Să ne rugăm în fiecare dimineață: „Doamne, îți mulțumesc că nu sunt eu dumnezeu.”

Să nu mai luăm atitudine față de harababură. Practicând rugăciunea, ajungem să nu-i mai dăm atenție.

E important să fim cu Dumnezeu în orice rol.

Problema e ce simțim și ce facem cu ce simțim. Să acceptăm că simțim ce simțim și apoi să mergem la Dumnezeu (să ne rugăm).

Ajută mult să ne rugăm înainte de a spune ceva.

Trezvia înseamnă atenția asupra noastră, arătarea în fața Lui și rugăciune.

Cum să trăiești cu El: Cheamă-L în tot ce simți, vorbește cu El, folosește fiecare ocazie ca să-l spui orice: și invidie, și minciună, și neputință, și lene... orice. Spor!

Rușine

Sunt șocată, sunt uimită. Trăiesc durere, rușine. Ce trăiesc? Îmi dau în cap pentru a fugi, pentru a nu trăi durerea?

Sau: Eu am făcut asta și nu mă acuz. Și nu acuz pe alții (nu mă justific). Dacă văd că nu-mi pare rău, mă rog : Doamne, dă-mi să mă pocăiesc!

Există și rușine bolnavă. Când mi-e rușine fără motiv. Când mi-rușine de o chestie de care nu ar trebui să mă rușinez.

Trăim cât mai profund rușinea că nu am pus începutul unei relații adevărate cu Domnul și-l cerem Lui asta!

Simțire

Doamne, ajută-ne să ne trăim viața în fiecare clipă, indiferent de ce facem.

Și ce e viața noastră? Ceea ce simțim. Simțirea este viața, pentru că e energie creată în care Îl putem chema pe Domnul, energie necreată! Curaj și spor la chemarea Lui!

Interzicerea simțirii o face mai puternică.

Dacă emoțiile sunt foarte puternice, nu mai gândim. Să ne rugăm în emoțiile pe care le simțim. De ce să-L punem în emoție pe Dumnezeu? Pentru că taina este sinergia dintre om și Dumnezeu în simțire/energie. Sinergia este unirea energiilor. Îl chemăm în simțire și nu în gând, pentru că gândul nu e al nostru. Noi am fost chemați pentru unire. Sufletul nu e din Dumnezeu, ci după Dumnezeu. Nu ne împărtășim de Dumnezeu, ci cu energiile Lui.

Să stăm în ce simțim, fără a mai primi gânduri, fără a mai pune nume, fără a ne mai judeca pe noi sau pe alții. Stăm pur și simplu în fața Domnului, a icoanei Lui, a prezenței Lui cu ceea ce simțim și-I arătăm ce simțim, dar fără cuvinte și explicații, ci mai mult ca atitudine, ca îndurare a stării și răbdare în ea, cu nădejdea că Domnul e cu noi în asta! Hai, spor la lucru!

Degeaba Îl chemăm pe Domnul în gălăgia exterioară... nu acolo e buba... Ci buba e în ce simțim noi, în iritarea noastră la

zgomotul exterior! Acolo să ne punem în fața Domnului. Acolo lucrează El! Domnul să ne lumineze! Curaj mult și să nu ne lăsăm de rugăciune!

Singurătate

Să-L chemăm pe Domnul în singurătatea noastră, fără frică și cu mare drag. El ne poate ajuta. Și, apoi, după rugăciune, poate vom vrea să scriem despre întâlnirea cu El în suferința noastră.

Slava deșartă

Frica de a nu fi iubit e din slava deșartă. Manifestare: să ies în evidență, jignirea celorlalți. Eu sunt în centru și vreau să fiu și în centrul vostru. De fapt, mi-e frică să fiu acceptată. Mi-e frică să fiu iubită, mor de frică. În adânc asta este: frica de a fi iubită.

A ne urî pentru că nu suntem așa cum ne-am propus e tot iubire de sine.

Până nu spunem ce am făcut, nu ne vindecăm. Ascunderea (mică, mare) ne blochează relația autentică cu noi și cu Dumnezeu. Trebuie să trecem prin rușinea de a spune că am greșit. Când acceptăm durerea, abia atunci și acolo poate veni vindecarea.

Smerenie

Dacă nu mai argumentez logic ce mi s-a întâmplat, ajung la starea smeritei cugetări. Toată taina este să accept contradicțiile astea. Nu ajungem la smerita cugetare pentru că stăm la suprafață în argumente logice. Să îndur contradicția, să accept că sunt și păcătoasă și a lui Dumnezeu. Să rabd. Să nu mă identific cu gândurile mele. Eu nu sunt numai gândul ăsta, eu sunt cineva care vede asta.

Domnul să ne ajute să Îl chemăm în neputința noastră și să primim smerenia, că... asta suntem acum și că atâta putem acum. Și așa vom descoperi multe minuni în noi, de care nici nu bănuim. Curaj mult!

Când punem gândul că noi facem asta ca să... noi facem și nu iese nimic. Când Îi spun Domnului cât de des putem că am vrea să facem asta, mulțumim pentru ce facem, puținul pe care îl facem, asta ne ajută mult să nu uităm că El face și înmulțește darul.

Tăcere

Să avem momente de tăcere și liniște cât mai dese, mai ales când vrem să înțelegem sau să pricepem ceva. Atunci avem nevoie să ne oprim și să tăcem și astfel vom găsi un loc în noi în care ne putem așeza liniștiți și în siguranță: un loc al păcii și liniștii în care nu mai există stres și agitație și nevoi neîmplinite... Domnul cu noi!

Să tăcem când vorbim cu Domnul.

Tipare

Rămânem în tipar pentru că ne aduce confort.

Nu deznădăjdui, când te prinzi că ai luat-o iarăși pe schema cunoscută, atunci imediat scutură din cap și... revino la tine, la tine care nu e numai asta, la tine care ai nădejde, la tine care vrea să se schimbe, la tine care-L vrea pe Domnul!

Plânsul de milă... să avem mare grijă, că e maaare plăcere. Să spunem imediat „Doamne, iisuse” și să nu ne mai bălăcim în asta, în așteptare, în gânduri, toate de aici sunt boală.

Și, ori de câte ori nu venim la întâlnirea cu Domnul, aceste tipare și scheme scot capul și se dau drept normale și nu le vedem că sunt boală. Doamne, binecuvântează!

Tristețe

Să trăim tristețea și golul fără să ne dăm drumul în ele. Fără tragedie. Să-L chemăm pe Doamne, să l-o oferim. E treaba Lui ce face. Dar să n-o ignorăm. Să ne dăm credit în ceea ce trăim. Să rămânem în ea fără s-o adâncim. Să n-o înmulțim prin gânduri. Să nu facem din asta o bălăceală. Să avem încredere că Domnul vine.

Pentru că suntem oameni trupești, la noi încă există o răsturnare a piramidei nevoilor. Dumnezeu e la suprafață și întristarea este pe fundal, când de fapt lucrurile stau invers: Dumnezeu este în adânc și întristarea e la suprafață.

Păi, știi că asta e dependența ta, să fii stresată și să fii tristă. Mută-te cum vezi primele semnale în mulțumiri, motive de mulțumire și tot așa. Curaj!

Trup

Mereu să ne îndurăm să trăim ce simțim. Să îndurăm vinovăția. Să dăm atenție la ce simțim. Să dăm atenție trupului. Iar atunci când trupul este inhibat, să facem dans, gimnastică, să ne îngrijim.

Trupul nu minte. Să facem dans și să ne ascultăm emoțiile. Dansul ajută la descătușarea trupului.

Ură

E nevoie să trecem prin a urî, pentru a iubi. Mulți oameni spun că ei nu urăsc... dar își acoperă cu „duhovnicia” sentimentele lor. E important să acceptăm că urâm și să-L chemăm pe Domnul în asta. Dacă negăm ura, nu putem trece de ea, ci o facem să crească și mai mare. Să nu fugim de sentimente, ci să le acceptăm cu Domnul.

Victimizare

Știind că nici nu pot schimba pe celălalt și că oricum mintea mea e bolnavă, fiind atentă la asta zi de zi și trăind conștientizările astea, vine de la sine că singura șansă a ieșirii din boala mea este să-mi încredințez viața de acum Lui.

Lucrează asta cât de des, în fiecare clipă: ok, am un gând... Doamne, mintea mea e bolnavă, vindecă Tu, ajută-mă Tu să

Îmi încredințez viața mea Ție și nu ideilor de bine din capul meu.

Apoi, vreau să schimb pe cineva, gândul îmi fuge la altcineva... imediat observă-te. Asta e boala mea, am uitat oare că sunt neputincioasă să schimb pe cineva? Și imediat cheamă pe Domnul și încredințează-te Lui.

Apoi, mare atenție la victimizare, în adâncul tău rulează un puternic program de plâns de milă, o nemulțumire pe viață, observă-te și imediat cheamă-L pe Domnul cu nădejde în asta. Nu te judeca, nu-ți da în cap că ești așa, ci încredințează-l Lui și asta! Și aici mă refer la felul în care vorbești, la tonul care arată mult plâns de milă. Când te auzi cu tonul ăsta, chiar dacă tu rațional nu vrei să-ți plângi de milă, imediat spune rugăciunea cu voce tare, pentru că la rugăciune, așa cum spunem în biserică, vocea îți devine sănătoasă.

Vindecare

Începutul vindecării este când nu mai avem încredere în ce simțim și ce gândim acum, pentru că ce simțim și gândim este din tipare și reguli care parazitează locul unde vorbește Domnul și de asta nu îl auzim. Avem nevoie să nu mai credem în gândurile noastre și să tăcem atât cu gândurile, cât și cu simțirea, ca să putem să îl auzim pe Domnul, Care vorbește tainic inimii noastre. Noi nu putem avea acces la adâncul minții și la vindecare, decât atunci când lepădăm încrederea în ce simțim și în ce gândim și facem din acestea un transformator al vieții noastre, chemându-L pe Domnul în noi. Doamne, vino... ajută-ne Tu să îndreptăm gândul și nevoia noastră spre Tine, că numai Tu le poți transforma și schimba. Numai Tu ne aduci

izbăvirea din nevoi!

Avem nevoie să acceptăm acea stare pe care noi o numim umilire și să trăim în ea; și în ea stând cu rugăciune, vom descoperi mari lucruri despre noi. Acea stare ne poate aduce din adânc credința irațională care o determină și, fiind în rugăciune, atunci poate veni și vindecarea prin recunoașterea acelei credințe ca fiind neadevărată și chemarea Domnului să vindece. Doamne, ajută-ne!

Dacă o clipă ne vom vedea cu privirea Lui, vom rămâne muți de uimire! Să-L chemăm în asta cât mai des, așa cum am început să facem și să numim toate afirmațiile despre noi, boală și minciună! Ce-ar fi să facem un doliu de despărțire de toate minciunile despre noi?

Chiar în lucrul greu, în starea grea, Domnul pune și puterea de a birui. Puterea este chiar emoția pe care o simțim. Ea este o putere, dacă îl chemăm pe Domnul în ea, adică se unește cu puterea lui Dumnezeu, devine energie de vindecare. Dacă primim gânduri de la cel rău, dacă ne judecăm pentru ce simțim, dacă acuzăm pe alții... atunci unim această emoție cu răul și devine stare emoțională rea și purtătoare de rău. Domnul să ne ajute să primim ce simțim și să îndrăznim să-L chemăm pe El în asta. Doamne-ajută!

Singura vindecare vine din a nu mai primi gândurile, de a-L chema pe Domnul în ce simțim, fără prea multe descrieri și amănunte, care nu sunt decât gânduri care ne alimentează scenariul! Nu mai suntem la vârsta duhovnicească în care avem nevoie să repovestim cât de nefericiți suntem! Asta o facem sănătos când povestim prima dată despre lucruri

nevorbite cu nimeni, dar când, după atâtea povești, lucru, revenim la aceeași nefericire, singura explicație este că povestim ca să ne facem plinul de peptide și de nefericire și de chin. Și, chipurile, suntem și nevinovați, bieții de noi. Atenție mare la primirea gândurilor, că doar un singur gând poate readuce toată nefericirea și chinul și nu ne mai scoate nimeni din asta! Chemăm pe Domnul în ce simțim, fără a face din chemarea asta o nouă telenovelă cu povești și tragedii!

Chiar și nedreptățile au un sens. Ceea ce ni se întâmplă este chiar ceea ce avem nevoie.

Domnul să ne ajute în noul început pe care îl punem. Fiecare zi e un început! Spor mult și o luăm de la capăt în fiecare zi. Domnul să ne ajute pe toți!

O energie creată nu poate vindeca o altă energie creată.

Punem accent pe ce ne place la noi și lucrăm asta, ne uităm și la noi, cei hotărâți, cei care facem lucruri bune și stăm și cu noi, cei curajoși și harnici. Ce spuneți?

Tăierea voii noastre vindecă pentru că voia noastră este ceea ce ne vine, iar ceea ce ne vine este rău (bolnav).

Când ne identificăm cu ale noastre, suntem în afara noastră. Problema noastră e că facem confuzie între noi și ale noastre. Foarte mulți oameni trăiesc foarte mult timp în „ale mele”.

Vă rog mult, măcar de la noi să învățăm să nu mai avem pretenții! Ca să nu ne chinuim în zadar.

Avem tendința de a prelungi stările de bine sau de rău. Soluția este însă de a le arăta Lui și de a nu ne bălăci în ele.

Pentru vindecarea unui fapt greșit e necesară pocăința, iar apoi să ne iertăm.

Tot ne silim să ne integrăm, dar tocmai asta e problema.... Integrarea nu știm ce înseamnă. Dacă noi nu suntem integrați în totul nostru, nu avem cum să ne integrăm nicăieri, ci să ne dezintegrăm. Așa că... să ne apucăm cu disperare și să lucrăm cu noi, în noi prin Domnul! El e ușa!

Perversitatea e specifică abuzului: mă doare, dar îmi place/ există și îmi place, dar de fapt mă doare. Rezolvarea implică parcurgerea următoarelor etape: 1. ne observăm, 2. înțelegem că e patimă, 3. Îl chemăm pe Dumnezeu (ne rugăm în ceea ce simțim), 4. facem opusul a ceea ce ne vine și 5. găsim motive de mulțumire. În acest fel plecăm de la ceea ce suntem către ceea ce vrem să fim.

Eliberarea de interdicții nu înseamnă a face, ci a le recunoaște și a l le arăta Domnului. Tot ce cenzurăm se exprimă altfel și mai grav.

Vinovăție

Ai mare grijă cu vinovăția, ăsta e pericolul tău mare pentru acum. Ai voie să ai viața ta, să mergi după dorul inimii tale, nu primi vinovăția, arată-te cât de des Domnului.

Accidentele sunt vinovății foarte mari. E nevoie de cât mai multă rugăciune.

Vinovăție patologică: eu sunt vinovat pentru toate, mai bine nu mă nășteam.

Această obsesie a noastră ne face să greșim și să nu primim ceea ce dorim. Să ne rugăm înainte de a ne apuca de lucru, să-L chemăm pe Domnul în greul nostru, nu ne mai auto-abuzăm prin gândurile alea despre noi. Ce e cu noi, vrem să ne omorâm cu atâtea pretenții de la noi?! Doar suntem un biet omuleț! Să-L chemăm pe Domnul în rugăciune și sprijin și nu ne mai învârtim în cerc! Da, e un dezastru pentru că dăm voie gândurilor dezastruoase și scenariilor cumplite! Ia să respirăm, să ne rugăm, să bem un ceai... să ne dăm voie să greșim!

Există și o vinovăție sănătoasă: am furat ceva.

Vrăjmași

Să avem grijă, că, cei care ne arată neputințele sunt poate cei mai importanți prieteni ai noștri... Și... ce-ar fi să ne rugăm pentru ei? La început, acești prieteni se cheamă *vrăjmași*... apoi se mai transformă. Curaj și bucurie!

MĂRTURII

*

Am intrat în contact cu maica în vara anului 2011, într-un moment foarte dificil pentru mine. Din acea clipă ea e reprezentat și reprezintă pentru mine un sprijin neprețuit. Viața mea s-a schimbat total. Alături de ea am învățat să am încredere în mine, să mă prețuiesc, să prind curaj și să încerc lucruri ce nu îmi închipuiam vreodată că le pot reuși.

Până în august 2013 maica Rafaela m-a ajutat prin sfaturile succinte, dar pline de substanță. Apoi, cunoscând-o personal, am înțeles că tot ceea ce ea ne învăța era rezultatul experienței proprii. Interacțiunea directă cu maica mi-a dat șansa să am în față un model incontestabil. Eu am fost pur și simplu „iradiat” de ceea ce am descoperit. Atunci când eram în preajma ei, eram nevoit să am un anumit tip de comportament, o anumită atitudine. Seriozitatea și implicarea maicii mă răscoleau pur și simplu. Nu mai „reuseam” să fiu omul superficial de zi cu zi. Maica Rafaela a fost un om foarte viu, care provoca prin simpla ei prezență. Astfel, excludea din start varianta indiferenței.

Răbdarea Maicii Rafaela constituie pentru mine un model. Fără îndoială, era conștientă de cât de mult lucrează Dumnezeu prin ea pentru noi, dar, prin rugăciune și ascundere a faptelor bune, se smerea fiindu-ne, o dată în plus, pildă.

Nu de puține ori ne spunea „nu mai pot după voi”. Și acum, mai mult ca niciodată, simt că și eu nu mai pot după ea.

Aproape de fiecare dată când vin la Iași, îmi fac drum să-i mai povestesc ce am mai făcut, să o rog să mijlocească în fața Domnului pentru ceva.

Uitându-mă retrospectiv, consider că fiecare întâlnire cu maica a fost o întâlnire cu un om al lui Dumnezeu. Chiar dacă nu acționa doar cu blândețe, fiind capabilă de niște ironii devastatoare (în sensul că putea într-o frază să îmi arate așa cum sunt), întotdeauna simțeam dragostea din spatele cuvintelor ei. Știa să mă mustre când aveam nevoie și să mă încurajeze când eram vecin cu deznădejdea.

Știa să-și drămuiască cuvintele și am învățat fiecare cuvânt al ei. Nu voi uita niciodată ce mi-a spus că apreciază la fiecare dintre noi, atunci când a ajuns la mine: „Tu ești inteligent! Ești încăpățânat, dar dacă reușești să te “muți” poți să realizezi multe”.

Maica Rafaela era implicată total în ceea ce făcea și asta se vedea pentru că ea trăia totul cu Dumnezeu (asta ne recomanda și nouă, iar și iar). Ea s-a jertfit pentru noi și chiar dacă au fost situații când ne-am depărtat, ne-a purtat în rugăciunile ei și nu s-a supărat, deși existau motive mai mult decât suficiente.

Pentru mine, Maica Rafaela a fost, este și va rămâne un om providențial. Datorită ei numărul prietenilor mei s-a înmulțit de câteva ori. Și o văd pe ea în fiecare dintre cei care au cunoscut-o. Lucrul acesta mi-e de mare folos pentru că de multe ori regăsesc în ei sprijinul ce mi-l oferea maica prin prezența ei fizică.

De neprețuită valoare sunt pentru mine mail-urile de răs-puns la ceea ce lucram cu ea. Multe din sfaturile, observațiile, sugestiile primite rămân valabile și astăzi.

Maica Rafaela mi-e atât de dragă, încât nu de puține ori, insistând mai multe clipe asupra amintirilor ce ne leagă, izbucnesc în lacrimi. Simt că și acum suntem în legătură, că de undeva mă veghează și se bucură pentru tot ce fac bine și suferă pentru toate neputințele mele. După adormirea ei, eram foarte invidios pe cei care aveau câte ceva din lucrurile maicii. Îmi dădeam seama că nu e ceva sănătos, mai ales că cei față de care manifestam invidie îmi erau, mulți dintre ei, prieteni foarte buni. M-am rugat ca să îmi dea Dumnezeu puterea să accept situația și atunci când s-a întâmplat acest lucru, am avut parte de o bucurie și mai mare. La una din întâlnirile de la CoDa a fost adusă o cutie cu lucruri ale Maicii și puteam să ne alegem tot ce ne doream de acolo. Am luat și eu câteva lucruri, prin care simt că o am foarte aproape de mine.

Din păcate eu am conștientizat cât de importantă e Maica pentru mine abia când n-am mai avut parte de prezența ei fizică. Nu-i înțelegeam pe cei care se agățau de ea și eram bucuros că nu eram ca ei. De fapt, eram exact la fel, dar nu vedeam lucrul acesta.

Am senzația că orice aș scrie i-aș face o nedreptate. Pur și simplu ea nu poate fi cuprinsă în cuvinte.

Dumitru

*

Slavă Domnului pentru că mi-a scos-o în cale pe Maica Rafaela... sau pe mine sfinției sale. N-am mai întâlnit până la sfinția sa un om care să îmi respecte întru totul felul de a fi, fără să lovească sau să mă judece prin limbaj sau comportament și, totuși, să fie cu mine! Cam așa era Maica Rafaela. De fapt, de ce spun *era*? Pentru că ESTE. Este cu noi – și nu de puține ori am simțit-o prezentă la Sfintele Liturghii de vinerea noaptea cântând la strană, cu mine în necazuri doar de mine știute, doar noi două, ca fetele, și cu Hristos alături. De multe ori i-am arătat lacrimile, dar și bucuriile. Poate că, totuși, am uitat ceva: să mulțumesc! Acum are locul ei în inima mea, într-un loc ascuns bine, unde doar Maica a reușit să intre și să rămână acolo într-un mod în care puține persoane au reușit.

Dragă Maică, Vă mulțumesc! Vă mulțumesc pentru toate cele rostite ca răspuns la „luatul meu prea în serios”, pentru îndemnul de a nu părăsi legătura cu neamurile duse dincolo, de a nu slăbi deloc rugăciunea pentru cei adormiți, de a nu mă lăsa, pentru toate exemplele de reușită pe care mi le-ați dat, pentru exemplul personal, pentru puterea de a renunța (la nesc de dragul ascultării – of... bun tare nescul ăsta), pentru încurajarea de a ne afirma fără să ne mândrim, pentru atenția față de rugăciune, pentru prezență.

Vă mulțumesc pentru că m-ați învățat să mă binecuvintez, să stau cu mine – eu cu mine și cu Domnul. Și cu sfinția voastră, care de nenumărate ori stăteați cu noi în durere, retrăiam împreună durerea, trăiați durerea fiecăruia la grupurile de terapie și, mai ales, ne încurajați să ne susținem reciproc, unii pe alții prin rugăciune.

M-au marcat câteva cuvinte spuse de Măicuța Siluana în seara adormirii: „Maica Rafaela vă iubea pe toți, se ruga pentru toți [era vorba de cei cu care lucrase], se ruga și plângea pentru voi”. Și noi, acești *toți*, eram și suntem foarte mulți. Cum o fi să ai inima atât de mare să încapă *toți*? Măcar acei *toți* care au reușit să ajungă la înmormântare? (Biserica era plină de oameni din multe colțuri ale țării. Și de peste hotare. Și erau și pe afară). Pe lângă acele ore multe în care ne asculta durerea, mai petrecea și cu noi în rugăciune, punându-ne pe fiecare înaintea Domnului. Dacă eu refuzam să stau cu mine, sfinția sa stătea cu mine (în rugăciunea către Domnul). Slavă Ție, Doamne, pentru că mi-ai trimis așa prietenă și așa un exemplu de rugăciune și Te rog, măcar și numai pentru asta, să ierți păcatele Maicii Rafaela, prietena mea de suflet.

Nu pot să uit și lecția de rugăciune de la urcatul pe munte, când maica ne ruga să tăcem pentru a putea să ne adunăm gândurile. Ne-purtarea de grijă sau zburdălnicia firii noastre prea ancorată în lume ne făcea să fim tare vorbareți; când încercam să ascultăm tăcerea, când îl lăsam pe Domnul să-mi vorbească și prin liniște, așa cum ne-a învățat Maica și ajungeam să mă sperii de scârțâitul copacilor... apoi... să învăț a mă ruga.

Dintre gândurile prinse acum din zborul lor interior, nu pot să uit ochii zâmbitori ai sfinției sale atunci când mă apucam de lucru, când mai ieșea câte ceva, când conștientizam câte o neputință, durere sau bucurie. Și, mai ales, faptul că noi, oamenii, nu suntem doar ceea ce am trăit, ceea ce am devenit prin experiențele trăite, ci mai mult decât atât - „ai nevoie să înveți să te accepți cu aceste răni, fără a crede că ești doar asta”.

Normal că-mi amintesc și cea mai jucăușă replică, pe care o redau aici. E scrisă de maica, drept răspuns la o temă, atunci când întârziem să continui lucrarea începută: „Ai nevoie să continui lucrul la iertare, că ești în plină operație și te-ai oprit să te joci pe masă... sigur că te doare”. E parcă mâna părintelui care educă un copil mic, care are deja genunchii juliți, să nu se mai împiedice iar de același obstacol.

Încă mai am de lucrat la un alt imbold de-al maicii: „Roagă-te, mulțumește pentru greșeli, cere-ți iertare și sari în sus ca să te mai eliberezi”. Cum să nu-ți fie drag un astfel de om? Cum să nu-ți lipsească? Cum să nu te vezi mic, mic, mic de tot și încăpățânat, când Maica Rafaela făcea ceea ce nici eu de multe ori, nu făceam pentru mine: mă punea înaintea Domnului, așa cum sunt.

Îi mulțumesc maicii Rafaela și pentru mesajul scris Talpalarilor, în care ne încuraja să mergem mereu mai departe, că este cu noi. **Și să nu uităm de Domnul!** – Maică Dragă, pentru rugăciunile sfinției voastre multe s-au schimbat în viața mea, a noastră. Și, n-am uitat de Domnul. Și de fiecare dată ne-amintim cine este acolo Sus, și mijlocește și pentru noi.

Slavă Ție, Doamne, pentru tot ce ne dai și ne-ai dat! Pomenește-o, Te rog, pe draga noastră Maica Rafaela în rândurile dreptilor și, pentru rugăciunile sfinției sale, nu ne uita nici pe noi, încăpățânații!

Cu drag și mai ales mare dor,
Masha

*

„Mulțumesc pentru că mă suportați”, i-am spus. „Te iubesc, nu te suport!”, mi-a răspuns, îmbrățișându-mă cu toată inima ei. Așa era ea, iubea. Iubea și când te lua în brațe, și când te lăsa să îți conștientizezi durerea, și când știa ce nu aveai cuvinte să îi transmiți, pentru că era suficient doar să o privești.

Îmi amintesc prima dată când ne-am cunoscut. Îi scrisesem câteva cuvinte pe email înainte, iar dintr-un grup de oameni, s-a oprit la mine zâmbind și m-a întrebat: „Tu ești, frumoasa mea?”. Eu eram. Mai târziu aveam să înțeleg sensul cuvintelor „Să nu uiți că ești copilul meu!”. Știa că drumul ei se întindea spre veșnicie.

Dumnezeu cunoștea faptul că nu aș fi putut să fiu departe de ea în momentul în care trecerea s-ar fi făcut. Eu cred că timpul meu petrecut în Mănăstire, acel un an și jumătate în care cancerul ei a escaladat, a fost darul Domnului pentru mine din multe puncte de vedere. Unul a fost acesta, al faptului că am devenit moștenitor viu al harului ei, că am văzut-o cum cu ultimele puteri, în toiul nopții, mă ruga să o ajut să se pună în genunchi, ca să se roage pentru cei adormiți. Că mi-a arătat cum dragostea ei pentru Dumnezeu a curs mai multe lacrimi decât durerea insuportabilă omenească pe care o avea. Că avea o capacitate extraordinară de a găsi binecuvântarea până și în pașii aceia pe care îi făceam împreună cu greu, și pe care îi numea dans. Că mă aștepta să facem împreună un bagaj, doar ca să îmi facă această bucurie, de a putea să o ajut cu ceva. Că, uneori, îmi împărtășea din ce trăiește ca și cum ar fi vorbit unui om mare deja, capabil să primească. Încredere, avea atât de multă încredere în lucrarea Domnului cu mine.

E adevărat că m-am lipit prea mult de ea, dar nu am îndrăznit vreodată să îi spun cât de greu avea să îmi fie fără. I-am dăruit un desen în care exprimam ce simt. În ziua înmormântării ei, după vecernia Sfântului Nicolae, l-am găsit într-un colț întunecat din chilie, lângă Filocalii. Era rupt, rearanjat și lipit cu scotch. Mă lăsase în grija Domnului, privindu-mă din Cer.

Cât de mult trebuie să mă fi iubit, ca să îmi facă un cadou de ziua mea, până și după moarte?! M-a iubit cu aceeași iubire cu care mă mângâia pe cap după ce unele cuvinte ale ei îmi treceau prin inimă ca o sabie. Era de partea mea, cea adevărată, și căuta cu toată puterea să mă ajute să fiu autentică, să fiu un om nou născut din prima dragoste...

Maica Rafaela m-a învățat că Domnul mă iubește, că e în regulă și să greșesc, dacă învăț din asta, că pot face pauze, că a spune „da” mereu și a nega „nu”-ul pe care îl simt e o boală, că am voie să am viața mea, separată de dorințele celorlalți, că indiferent de ce au făcut ceilalți, eu sunt singura responsabilă pentru cum trăiesc acum, dacă aleg sau nu să iert, dacă aleg sau nu să mă bucur de viața prin care curge iubirea Lui. Că veșnicia a început, este acum, și suntem împreună, fie că ne vedem, fie că nu.

Dacă ar fi să rezum ce mi-a lăsat, aș spune, mai degrabă, ce mi-a luat: timpul lumii acesteia. Pentru mine, acum, ceasul nu mai are însemnătate decât atunci când am de ajuns dintr-un loc într-altul. În inima îmi bate veșnicia și știu că e doar o chestiune de bătaie până când voi fi acolo unde și ea este, după cum se ruga.

Și a avut grijă, ca până atunci, să mă lase în sufletele oamenilor

pe care îi iubea cel mai mult, care o crescuseră, care o învățaseră, iar acesta a fost, pentru mine, cel mai mare dar pe care știu că putea să mi-l ofere. Mi-a dat tot ce promise de la Dumnezeu, prin oamenii de la care promise, și mi-a luat risipirea, dându-mi haină de iubire.

Și mi-a arătat, în visul acela, că sub rănile ei, strălucea un minunat albastru. Căci o întrebasesem cum o fi arătând albastrul ei acolo, acum...Și mi-a cântat cu vocea ei frumoasă un cântec pe care nu l-am auzit pe pământ, pentru că ea știa să meargă dincolo de granițe. Așa cum știa când cineva din alt colț al lumii se ruga pentru ea.

Și, uimitor, deși știa tot, îmi spunea că cel mai mult o ajutaseră cuvintele „eu nu știu nimic”. Doamne, nici eu nu știu nimic, și nu mai știu nimic de ea, dar o simt mereu a fi cu mine. Te-am rugat înainte să își ridice brațele spre Tine și să plece cu acel avânt, să o primești în Împărăția Ta. Și cred că nu ai fi luat-o, dacă nu ai fi iubit-o într-atât. Căci lumina aceea care s-a pogorât peste chipul ei în clipa morții, zâmbetul acela care i-a răsărit pe buzele lipsite de viață omenească, nu puteau să fie decât de la Tine. Odihnește-o, Doamne, unde sfinții se odihnesc!

Nicoleta

*

Maica Rafaela e vie prin tăcerea sau prin cuvintele care, lipite fiind de dragostea ei puternică pentru mine/pentru noi, au ajuns până la rădăcină, în adânc și încă hrănesc. Dintre cele mai pătrunzătoare cuvinte care mi-au rămas încrustate în suflet sunt: *Spune mereu: „Al tău sunt Doamne, mântuiește-mă”*. Știu că sunt din psalmi. Știu că le-am citit de multe ori. Dar când le-am primit de la maica parcă au sunat ca ceva nou și „pentru mine” și dacă e ceva ce am lucrat și s-a întipărit mai profund – acest lucru este.

Maica a fost exemplu de verticalitate și de demnitate, de a trăi cu adevărat, de ancorare în Dumnezeu, de „a fi viu”. Maica (alături de părintele duhovnic Constantin) mi-a deschis ușa către „a trăi” și către mine. Știu că după prima tabără (de la Sihăstria, la puțin timp după prima mea venire la CoDa) lumea îmi părea că s-a schimbat. Că e altă viață sau că se poate trăi și altfel. Tabăra asta și intensitatea trăirilor și descoperirilor mele și ale celorlalți au rămas ca o bornă în viața mea. A fost ca o moarte. Și doar dragostea maicii și a celorlalți din jurul meu pe care i-am simțit ținându-mă efectiv m-a făcut să nu fug. Și ce bucurie apoi. Chiar dacă de atunci tot învăț să mor și să fie asta izvor de viață. Și sunt recunoscător pentru că Domnul, prin oamenii lui, mi-a purtat pașii spre biserica Talpalari și spre maici.

În taberele de terapie s-au creat legături care vor trece în veșnicie și au fost momente de intensitate maximă. Maica lua pulsul și alegea pe ce să lucrăm deși poate își stabilise altceva ca temă pentru că simțea ce ne preocupă atunci și ce avem nevoie să lucrăm.

Maica Rafaela mereu a folosit îndemnurile maicii Siluana (și știu că și rugăciunea maicii Siluana a însoțit toate îndemnurile date), deși a avut propria abordare și mereu ne îndemna să mergem cu ce vedeam în noi la părintele duhovnic. Lucrul la grupurile de terapie și celelalte (uneori cutremurătoare), erau pregătirea pentru spovedanie.

M-a făcut să văd și lucruri bune în mine (obișnuit fiind să le văd doar pe cele rele sau pe cele rele care de fapt îmi mascau adevărata problemă). M-a întors către mine, văzând multe fapte făcute cu gând ascuns, de ieșire în evidență, de viclenie, din frică (multe dintre ele fapte bune și în aparență făcute pentru „celălalt”) și deși îmi dau seama (sau nu) de cât de multe lucruri încă le fac așa, am rămas de la maica cu punerea lor în fața Domnului și chemarea Lui în exact ce sunt și ce fac. Îmi spunea: „Pune la picioarele Domnului toată durerea și grija ta și mergi cu pace!”

Îmi amintesc cum ne-a spus că cel mai frumos a descris-o un copil, care a spus că maica e „prietenu lui Dumnezeu”. Era așa de bucuroasă că așa a văzut-o un copil (care în curăția lui a descris-o într-adevăr așa cum era, cum este).

A fost un model de dragoste în adevăratul ei sens. Măicuța avea ceva din Sfântul Ioan Botezătorul – cuvinte pătrunzătoare și o putere venită din trăirea a ceea ce spunea: „Viața mea e ceva serios”. Îmi spunea în față lucruri greu de primit și recunoscut pentru mine. Mai ales când îmi plângeam de milă și credeam că altcineva e de vină. Uneori nu înțelegeam sau nu voiam să înțeleg și credeam că maica greșește, că presupune, că nu e cazul meu... Dar după o vreme vedeam cum se descopereau cuvintele maicii în mine. Nu m-a cocoloșit, nu m-

a lăsat în povești. Mi-a arătat și m-a lăsat să aleg.

Citeam undeva cum Sfântul Ioan Botezătorul avea așa o „asprime” din dragoste pentru cei de atunci (și de acum) și cu durere le spunea acele cuvinte pentru a-i trezi din amorțire. Așa și maica – e una dintre cei ce m-au iubit mult, încât nu m-au lăsat. Un adevărat prieten.

Uneori am crezut că e prea aspră (iartă-mă, măicuță) și am crezut că nu mă înțelege. Dar ea mă înțelegea mai bine decât mine. Uneori am ascuns și m-am ferit sau m-am îndoit de ea. Știu acum că a știut și a simțit de fiecare dată ce aveam în suflet, dar nu a vrut să spună sau să dea pe față ceva fără să vreau asta. M-a primit exact așa cum eram și m-a așteptat. Dar a împletit asta cu o blândețe și o delicatețe deosebită (nu știu să explic cum au fost împreună). A mângâiat, a așteptat, a purtat neputința sau ne-voința mea. S-a retras delicat când a întâmpinat împotrivire. A ascultat, a înțeles. Nu a corectat, nu a intrat „cu bocancii” în sufletul meu. Găsea câte o cale de a se conecta în funcție de cum eram, fie o glumă, fie o observație, fie o apreciere, fie tăcere.

Maica a fost ca un sunet de clopot – tainic, dar pătrunzător, lin, dar puternic, mângâietor, dar cutremurător.

A fost unul dintre cei mai amuzanți oameni pe care i-am întâlnit. Cu un firesc uimitor, fără forțare sau prefacere. Am învățat și să râd (parcă știam doar să plâng). Vorbea despre ea și situațiile mă încurajau, spunea despre problemele întâmpinate, de pașii transformării ei. A fost un punct de sprijin ancorat strâns în Domnul. S-a bucurat de tot ce am descoperit și am văzut în mine.

Am rămas și cu importanța respirației făcând exercițiile de coerență cardiacă date de maică, cele care m-au ajutat mult și în problemele cu inima. Când mă regăsesc și mă văd în situații de plângere de milă, îmi amintesc tonul și glasul maicii: „săracu' de mine” și mă amuz. Îmi spunea adesea că pe lângă durerea pe care o am este o durere autentică de care fug și acolo să-mi îndrept atenția. Spunea: „Ai grijă de persoana ta ca să te recapeți tu pe tine, cu mila Domnului”.

Mi-o amintesc pe maică și în asocierea cu muntele. Avea o vitalitate extraordinară, urca muntele ca o căprioară. Stătea în natura cu care avea o legătură adâncă și parcă în inima ei cuprindea totul.

Ne-a strâns laolaltă și ne-a zidit, a deschis porți, ne-a învățat să ne arătăm, să avem încredere unul în altul, să ne primim unul pe altul. S-a coborât sub mine și sub noi. Ne povestea întâmplări fără să se îngrijoreze cât de puțin de vreo imagine pe care am putea să o avem despre ea ca maică. Și asta ne-a ridicat și ne-a încurajat. A fost o mărturie proprie că în Domnul tot se poate și că schimbarea a ceea ce este pornește dinlăuntru. Spunea: „Nu poți să schimbi pe nimeni, doar pe tine. Nu poți să te schimbi făcând aceleași lucruri”.

A avut grijă de mine și m-a purtat. Am și acum pe telefon ultimele două mesaje de la maica: „Doamne ajută! Cum mai ești?” și „Doamne miluiește. Atârnă și leagă-te de Domnul cu disperare!” din iulie 2015. Știa când îmi era foarte greu, chiar fără să îi spun și simțeam cum mă îmbrățișează prin cuvinte.

E uimitor pentru mine cum cei care nu au cunoscut-o pe maica îmi spun că o simt pe maică, ca și cum ar fi lucrat cu ea și simt

grija ei.

Așa cum zicea părintele, cred că maica a purtat multe din ce nu am putut să fac, nu am avut curaj sau am ezitat să fac și gândul meu acum se pleacă cu recunoștință pentru dăruirea maicii și încrederea pe care a avut-o în mine. Spunea maica: „Ai răbdare cu tine și nu te învinovăți”. Și prindeam curaj.

Au fost multe cuvinte ascultate sau citite în altă parte, dar adesea atunci când le spunea maica Rafaela rămâneau înrădăcinate. A avut de asemenea adesea încredere să nu îmi spună nimic, deși, stând lângă ea, așteptam un cuvânt.

Maica a fost vie. Maica este vie.

Îmi amintesc și îmi va rămâne în minte amprenta glasului când ne spunea: „Nu mai pot după voi!”, cu o duioșie de mamă și cu încredere în devenirea noastră. Punea în cuvintele acestea tot dragul. Se bucura de bucuriile noastre ca și cum ar fi fost ale ei și vedea în fiecare dintre noi cu ochi limpezi acel sine adevărat, dincolo de cel rănit. Îmi scria: „Alege asta pentru că îți dorești să fii bucuros, pentru că vrei să fii liber. Mulțumește și bucură-te de viață, nu te condamna singur la moartea bucuriei și împlinirii”.

Dintre răspunsurile la întrebarea „Cine a fost/ cine este maica Rafaela?” cel mai profund răspuns l-am aflat întrebându-l pe Dănuț (omul nostru de la poarta bisericii, de fapt al lui Ioan Lumânărică), care mi-a răspuns fără să stea pe gânduri: „maica aceea care m-a iubit”. Într-adevăr, maica Rafaela e omul ce m-a iubit. Cred că a întrupat cel mai bine imnul dragostei (am pe perete fotografia maicii îmbrățișând-o pe Mihaela după o

tabără, în care grija și mângâierea se văd efectiv).

Erau fascinante temele de ieșire din monotonie și o părută încrâncenare care ar fi presupus-o faptul de a fi creștin, de ieșire din tiparul format – temele de făcut trăsnași sau farse, de făcut ceva care ar părea nebunie, de a refuza oameni și situații la care mereu spuneam *da*, de a ne purta și bucura ca niște copii (îmi amintesc într-o seară spre noapte când am ieșit de la CoDa și am avut „ascultare” să ne dăm în tobogane – ce s-a mai bucurat apoi maica după ce i-am spus).

Am lucrat puțin. Poate cel mai puțin dintre cei care au fost alături de maică atât cât am fost eu. Și, dacă cineva dintre cei noi ar fi beneficiat de prezența maicii așa cum a fost în cazul meu, probabil ar fi prețuit și lucrat mult mai mult. Nu am știut să prețuiesc darul acesta, lucrarea și omul maica Rafaela... dar știu că maica se bucură de acel puțin pe care l-am făcut și nu are comparații. Și pentru acest puțin sunt adânc recunoscător.

Mi-e dor de maica Rafaela.

Am citit ceva scris de Marius Lordăchioaia legat de faptul că fiecare om e chemat ca viața lui să fie o poveste despre Hristos. Și primul gând a fost că am cunoscut un așa om în persoana maicii Rafaela (Ce bun trebui să fie Domnul dacă maica ne-a primit așa!...). Aparent, o poveste scurtă, dar minunat lucru e că, de fapt, este o poveste fără sfârșit.

A fost cea mai apropiată persoană de inima mea care s-a dus la Domnul. Am resimțit asta cel mai mult ca o durere și neînțelegere în acel moment, dar și ca o bucurie. Acum cu adevărat e deplin *prietenul lui Dumnezeu*. După cum și-a dorit.

Știu asta. Și îmi este alături. Din cuvintele spuse sau scrise, din fotografia de lângă candelă, din acel „adânc”. Îți mulțumesc, maică. Îți mulțumesc, Doamne, pentru maica Rafaela.

Ștefan

*

Maica Rafaela înseamnă mult pentru mine. Ea a crezut și crede în mine că pot fi „semănătura care merge mai departe”. Ea mi-a dăruit lecții pentru viață. Ea nu s-a jucat, ci m-a citit din prima clipă. Și-a dat seama unde eram, cum eram și cine sunt. Nu a spus nimic. Cel mai prețios răspuns al ei este iubirea, al cărei limbaj sublim este tăcerea și rod al rugăciunii inimii. S-a rugat și se roagă pentru mine. A avut răbdare și încredere că mă voi schimba, că voi ieși din plânsul de milă și voi lucra mulțumirea pentru tot restul vieții.

Cu ajutorul ei am făcut primul pas către Adevăr. Rugăciunea ei din timpul vieții pământești și cea de acum, din timpul vieții veșnice, m-au trezit. Dumnezeu S-a milostivit pentru dragostea pe care mi-a purtat-o. A fost dură cu mine pentru că era onestă și vedea că nu îmi este de folos blândețea. Credeam că nu mă înțelege și că nu mă ajută deloc, nu puteam să văd că ea își dorea ca eu să lucrez la mine și să renunț la omul vechi. Nu am știut cum să o iubesc și nici să îi înțeleg iubirea, însă acum știu că este cu mine mereu. Știu că rugăciunea ei este binefăcătoare și lucrătoare în viața mea.

Există un moment când celălalt îmi atinge inima cu dragoste ca să sădească în inima mea răspunsul dragostei. Celălalt se roagă pentru nașterea Dragostei în mine și pentru ca aceasta să fie

principala legătură între noi. Asta este Maica Rafaela.

E.V.A.

*

Nu am întâlnit până acum un om ca Maica Rafaela, care să mă iubească atât de mult și să își dorească mântuirea mea mai mult decât mi-o doream eu uneori. Deși a plecat cu trupul de aici, constant mintea mea și inima mea deapănă cuvintele ei pe care mi le-a dat atunci ca pe un dar cu care nu știam ce să fac. Însă acum, gândind mereu la ea, cuvintele încep să capete un alt înțeles și, cu asta, și o putere lucrătoare în viața mea. Ea a fost punctul de cotitură. Și geamandura de care mă agățam atunci când valurile erau prea furioase.

VG.

*

Spunea un înțelept: trebuie să ai haos și nebunie pentru a da naștere unei stele...

Cred sincer că asta ai făcut, lucrând cu noi în tabere atât de profund și creativ, folosind adâncurile de necunoscut ale teologiei și psihologiei, aruncându-ne în nebunia iubirii lui Dumnezeu.

Pentru cei neavizați, taberele noastre păreau încercările unor nebuni de a se elibera de ceva. Dar câte descoperiri tainice

trăiam în aceste tabere lângă tine... În timp ce mătâniile curgeau tainic, ne îndrumai cu umor și profunzime în abisurile din noi.

Am învățat alături de tine să iubesc foșnetul copacilor, să ascult tăcerea, să mă bucur de răsăritul soarelui, de ciripitul păsărelelor. Am trăit taina de a fi cu tine în necuvinte și pacea m-a învăluit urcând munți văzuți și nevăzuți.

Am învățat de la tine, bucuria mea, cum obișnuiam să-ți spun, că sunt plină de scheme și idoli ai minții și că este fundamental să-mi *schimb mintea*, cum spuneai adesea. Trupul meu pe care îl desconsideram, îl privesc azi cu recunoștință și știu că în acesta voi învia.

Oamenii care mă răneau mereu dezamăgindu-mă sunt astăzi cei pe care-i pot iubi, căci tu m-ai ajutat să fac loc, să am disponibilitatea lăuntrică de a-l primi pe celălalt cu tot ce e el.

M-ai aruncat din angoase și anxietăți lăuntrice spre tărâmul bucuriei, al certitudinii și clarității pe Cale.

Tu m-ai învățat că moartea nu e punctul terminus, ci doar o trecere, atunci când aveai doar treisprezece anișori, la moartea tatălui, când cu toată fermitatea ne-ai rugat să înțelegem că este voia Domnului în toate.

Cred că Domnul te-a iubit foarte mult de mic copil, pentru bucurie, pentru gingășie, pentru fermitate și credință. În pelerinaje, sufletul tău se aprindea ca o candelă de dor după Cel care te găsisese minunată și te chema tainic pas cu pas.

Am simțit că am murit când ne-ai anunțat cu aceeași fermitate că pleci la mănăstire, dar nimeni și nimic nu te putea întoarce. Glasul Domnului te-a chemat tainic mereu până în ultima clipă. Mi-e dor de frumusețea ta, de profunzimea amezișoare în care ne introduceai, de trainica mișcare a mătăniilor în timp ce vorbeai cu noi, de ascunderea ta smerită, de tăcerea ta, de bucuria ta!

Nu pot uita bucuria cu care dăruiai dragostea pentru noi, lacrimile tale tainice când rătăceam pe Cale! Discreția și delicatețea ta ne-au arătat cum să respectăm libertatea celuilalt, în timp ce ne rugăm pentru el, cum să-l așteptăm în taină, fără a-l judeca, cu răbdare și dragoste.

Ești un model pe care mi-aș dori să-l urmez și sunt sigură că dragostea ta va veghea asupra mea.

Îmi este atât de greu, căci tu mă cercetai discret și subtil mereu, mereu cu mâna întinsă să mă prinzi din alunecările mele, mereu cu brațele întinse pentru îmbrățișare. Te iubesc, bucuria mea!

Mirela

*

Dacă s-ar putea scrie o carte cu pagini albe, pline de tăcere adâncă, în care fiecare să își citească mai ușor și mai limpede cuvintele ascunse în inimă... dacă s-ar putea, atunci aceasta ar fi o carte despre Maica Rafaela.

Multe s-au scris și se vor spune, într-un firesc al dragului față

de un om cunoscut de alți oameni, care doresc să împărtășească cele trăite, primite de la cel care a lăsat o urmă puternică în viața lor. Ce cuvinte aș putea adăuga eu, care să soptească cele ce le-am trăit, iar aceasta fără a tulbura liniștea în care îi plăcea atât de mult să urce pe munte? Și nici să las urme pe albul neînceput al zăpezii pe care își lăsa pașii, cu bucurie cuminte de copil?

Cred că fiecare din cei care au cunoscut-o au bucățele de povești ca ale mele, cu veverițe mâncând de zor dintr-o ciupercă și pătrățele de ciocolată împărțite pe malul unui râu, pentru care, în gingășia și simplitatea lor, nu sunt cuvinte care să le poată cuprinde. Stau tihnite în amintirile fiecăruia, cu bobite de lacrimi în ochi, întrebând lucid: ce crezi că ai putea să spui despre noi?

Știind că nu am culorile care să redeseneze aceste tablouri, le las pe cele de necuprins în tihna inimii, cu bucuria că le-am trăit și mă apropiu cu sfială de cele de care nici măcar nu mă pot atinge. Ca o taină plutind asemeni unor baloane diafane de spumă sunt cele primite prin viața Maicii Rafaela, pe care le văd și știu că sunt acolo. Un deget și un cuvânt îndreptate spre ele, o atingere și un cap retras ușor înapoi de mirarea ochilor care nu mai văd nimic și nepriceperea minții, care nu mai poate numi ceea ce deodată s-a ascuns.

La înmormântarea Maicii am aflat că și eu voi înțelege în mod deplin, în lumea de dincolo, ceea ce aici pot înțelege doar în parte. Astfel, dacă tainelor le este obicei să se ascundă, rămân pesemne de împărțășit frânturile mele de înțeles, care stau închegate într-un fir invizibil, aflat mereu pe lângă făgașul pe care curge viața mea. Nebunie pentru a alege să mă țin de

ceea ce nu văd, nu pipăi și nu pot să urlu: Este!, curaj pentru a mă odihni de împovărrile mele pe ceea ce nu promite a fi altceva decât un bisturiu ce taie cu precizie în carne vie, invitație tăcută căreia rațiunea nu-i găsește nici un motiv plauzibil să îi răspundă, legea onestității sădită în mine care îmi strecoară mereu adevărul că, în lumina trecerii mele, aceasta se va arăta ca ceea ce este: tot ceea ce aș fi putut alege vreodată când părea cel mai puțin că altfel aș pierde totul!

Logică lumească suspendată de „Doamne, primesc tot ce mi se întâmplă ca mărturie a iubirii Tale!” și crunta silire de a mulțumi pentru fiecare clipă a vieții, așa cum este ea, pregustare rapidă a miimilor de secundă când timpul nu mai există, lepădarea celor din urmă și întinderea spre cele dinainte, gustul mâhnirii pentru cele neculese din alergarea-mi care stă față în față cu permanenta posibilitate de a fugi de ea.

Slavă Ție, Doamne, pentru toate!

Aceasta mi-a lăsat Maica moștenire. Viața sa petrecută într-o permanentă așezare în fața lui Dumnezeu și care s-a împlinit complet în fracțiunea de secundă în care mi-a fost dat să primesc în inima mea acel cutremurător și adânc „Al tău sunt, Doamne! Mântuiește-mă!”, atunci când ea, așezată în sicriu, în fața altarului, își săvârșea ultima rugăciune printre noi. Nu știu ce taină, ce mister, ce întâmplare a făcut ca eu să aud acestea. În inima mea am încredințarea că împlinitu-s-a această înțelegere în mine doar fiindcă la capătul celălalt al legăturii noastre, acolo unde era ea, lucrurile au fost exact în acel mod pe care nu am cum să îl explic, să-l demonstrez, dar de care mă simt adesea lipsită, ca de un izvor văzut al apei celei Vii pe care Dumnezeu mi-a îngăduit să îl gust.

„Nu am absolut nicio dovadă în sprijinul credinței mele. Am doar câteva intuiții foarte vagi și cuvintele unor oameni cumsecade”, spunea Nicolae Steinhardt. Maica Rafaela este unul dintre acei oameni cumsecade din viața mea, adormită întru Domnul, care prin cuvintele întărite de faptele sale, îmi luminează fragila potecă a intuițiilor mele, ivite în răspăr cu întunericul și mersul firesc al veacului în care viețuiesc.

Pentru cei care nu au cunoscut-o, las o lună plină într-un august înnoptat și vocea ușor sugrumată de tăria unui astfel de cuvânt, pe care, prin seninătate în fața sfârșitului ei pământesc, l-a trăit până la capăt: „Nu înțelegeți că nu există moarte? Moartea este doar o trecere!”

Am încercat aici să pun în scris câteva gânduri, de la inimă la inimă. Bagajul, atunci când îl trimiți din punctul A în punctul B, știi și ai siguranța că și într-o parte și în cealaltă sunt același lucruri înăuntru. Aici nu știi dacă graiul meu va deveni un pic și graiul celui care va citi, fiindcă este despre lucruri lipsite de știința obișnuită, cu numitori comuni ai înțelegerii, și implicit de certitudini.

Pe distanța dintre mâna care scrie și ochii care citesc doar Dumnezeu lucrează adevăratele înțeleșuri, într-un când și un cum pe care numai El le știe. Închei cu Sfântul despre care i-a plăcut atât de mult să ne vorbească prin viața ei, care a anulat pentru o clipă orice distanță, iar mâna care a scris, cea a Sfântului Apostol Pavel, și ochii păcătosului care sunt, au fost într-un aici și acum, pe care, prin neștiutele ei nevoințe, mi l-a dăruit: *„Gădesc deci în mine, care voiesc să fac bine, legea că răul este legat de mine. Că, după omul cel lăuntric, mă bucur de legea lui Dumnezeu. Dar văd în mădularele mele o altă lege,*

luptându-se împotriva legii minții mele și făcându-mă rob legii păcatului, care este în mădularele mele. Om nenorocit ce sunt! Cine mă va izbăvi de trupul morții acesteia? Mulțumesc lui Dumnezeu, prin Iisus Hristos, Domnul nostru!”

Ramona

*

Zilele par a se scurge una după alta, una la fel ca alta, același vârtej de gânduri, bine cunoscutele stări și aceeași senzație de neputința aflării unei ieșiri. Mă simt blocată în această repetitivitate și asemănarea zilelor mă dezarmează. Știu că e o ieșire, am mai trecut pe acolo, dar parcă îmi lipsește curajul. Seara mă culc epuizată, cu speranța că mâine poate va fi mai bine.

Noaptea o visez pe maica Rafaela și încet-încet îmi amintesc ieșirea. Redescopăr dorul de a fi altfel, dorul de a fi cu Domnul, dorul de a fi autentică – dorul acela pe care maica reușea să-l vadă la mine într-un fel care îmi dădea încredere și despre care îmi spunea că mă face frumoasă. În vis, maica Rafaela îmi spune ceva, dar a doua zi dimineață nu îmi mai amintesc ce anume. Îmi amintesc doar atitudinea ei: fermă și în același timp blândă, tranșantă, dar plină de încredere. Are încredere în mine că pot face asta. Și este recunoscătoare când am curajul să cred în cuvintele ei, în îndemnurile ei.

Îmi este dor de ea și atunci recitesc o parte din mailurile pe care le-am schimbat cu ea în decursul a câțiva ani. Mailurile acestea sunt în afara simțirii mele, pe care am descoperit-o de multe ori înșelătoare, mailurile sunt dovada vie că maica a

existat și că tot ce am trăit atunci a fost adevărat și că eu într-adevăr m-am schimbat pe mai multe planuri. Și cele mai multe mailuri se încheie cu aceleași cuvinte care au ajuns la mine în vis, pe altă cale decât cea vorbită: *Curaj, copil drag. Am încredere în tine și Domnul are încredere, Mulțumesc pentru ascultare, Fugi la Domnul, Nu mai sta în gânduri.*

Maica a fost neconvențională în relație cu mine – după cum era neconvențională și unică în relație cu fiecare dintre persoanele care apelau la ea. De multe ori îmi dădea teme mai năstrușnice, fiindcă știa că astfel mă prinde. Odată mi-a spus să fac câteva năzdrăvăni pe săptămână, iar la prima năzdrăvănie am inclus-o chiar pe ea. Mă asculta cu multă răbdare și chiar dacă uneori usturau cuvintele ei, știam că le spune din drag și ca să mă trezească la realitate, fiindcă numai șocul unor cuvinte venite din partea unei persoane dragi mai reușeau să mă scoată din scheme și din proiecții.

Prin numeroasele tabere de terapie la care am participat, am putut să observ multe lucruri la ea. Uneori avea o răbdare infinită cu unele persoane care vorbeau și vorbeau și părea că nu se vor mai opri. Noi ne tot foiam, mai ieșeam din cameră, mai schimbam locurile, însă ea stătea în același loc, fără să se miște, cu toată atenția concentrată pe durerea acelei persoane. Pentru că ea reușea să vadă dincolo de cuvinte și uneori aveam și noi acces la această vedere și unii oameni erau așa de frumoși cum se descopereau acolo, în ciuda vulnerabilității lor. Și tocmai asta îmi dădea și mie curaj, putere și încredere că tocmai descoperindu-mă vulnerabilă devin mai autentică și mai vie.

Grupurile și taberele mi-au adus multe daruri, pe lângă acela al descoperirilor interioare. Fiind o persoană introvertită și de multe ori timorată, nu aveam încredere în oameni, nu mă atrăgeau momentele de socializare, mai ales în grup, și greu reușeam să mă conectez în discuțiile cu alte persoane. Însă văzând modul în care se dezvoltă ceilalți în grup, asta mi-a dat încredere în oameni și am devenit mult mai deschisă, având mai mult curaj să mă exprim și putere să mă accept așa cum sunt. Comuniunea aceea pe care am simțit-o dezvoltându-se în acel mediu sigur, deși vulnerabil, a fost una dintre cele mai autentice, intense și adevărate trăiri ale mele.

Am mai apreciat la maica Rafaela faptul că ei chiar îi păsa de mine și nu pentru ea, ci pentru mine. Îi păsa de ceea ce se întâmpla cu mine, de direcția în care mergeam, de alegerile pe care le făceam și aveam mare încredere în mine. Am învățat de la ea să caut să dezvolt o relație autentică cu Dumnezeu, una de încredere, de încredințare și de chemare în viața mea, după cum spune ectenia de la Liturghie „Toată viața noastră lui Hristos să o dăm”. Mă încuraja să trăiesc tot ceea ce venea în viața mea, să nu mă ascund, să nu îmi blochez trăirile, însă pe toate să le fac cu Domnul. Când aveam anumite conștientizări și îi scriam despre ele și despre faptul că nu știam ce să fac cu ele, ea îmi spunea că „nu e nevoie să le exprimi celor din fața ta, ci să le exprimi Domnului și de asta inventarul zilnic ne ajută mult, ca să punem în fața Domnului tot ce trăim și atunci nu se mai adună”. Când vedeam vreo rană din familie sau aveam o anumită trăire care mă nedumerea, mă îndemna: „Nu te speria de ele, ci binecuvintează ceea ce trăiești. Vino din nou la spovedit, vino în fiecare săptămâna, ai mare nevoie să

te împărtășești cât de des, că altfel nu facem față. Da, vocile familiei tale încă te conduc, dar o luăm încet, încet, și mergem cu ele la Domnul și apoi ne despărțim de ele”.

În acea perioadă de descoperiri, mă ajutau foarte multe îndemnurile ei de a nu mă speria: „Nu te speria de ceea ce simți, cheamă-L pe Dumnezeu în asta și nu te rușina, că doar El poate să-ți transforme durerea și tot ce simți” sau „Domnul să te ajute să ai curaj să-L chemi în tot ce simți” sau „dorul și durerea, pune-le în rugăciune și să vezi ce minune iese” sau „Nu te identifica cu asta, dar nici nu te speria, stai în ea cu rugăciune, respirație rară și răbdare”.

Uneori aveam impresia că ceea ce trăiam sau gândeam erau prostii, închipuiri ale minții mele și nu aveam încredere sau curaj să i le dezvălui mamei, însă ea, cu multă dragoste, îmi spunea „Ok, trimite prostiile, abia aștept. Domnul cu tine!”

Când aveam îndoieli în privința iubirii sau a iertării lui Dumnezeu, îmi zicea „da, ești iubită de Domnul, primește asta și bucură-te de asta fără o mie de explicații” sau „crede că Domnul te-a iertat și te iubește, știind toate despre tine, mai multe decât știi tu”. Îmi mai spunea faptul că „Durerea vederii e cea care ne naște la o nouă etapă și viață”.

Când am ajuns la finalul seminarului iertării și mă chinuiam cu sesiunea 8, în care de multe ori mă sabotam să nu o mai fac fiindcă era prea multă durere sau dezamăgire în lucrarea ei, maica mi-a spus: „te rog silește-te să faci în fiecare săptămână sesiune, oricât ai fi de obosită, neputincioasă, risipită. Nu contează ce iese, ci să te silești să o faci, că asta e partea noastră. Restul e mila și ajutorul Lui. Te îmbrățișez și te aștept”.

Acum, că maica nu mai e fizic printre noi, îmi rămân aceste îndemnuri, aceste încredințări, aceste cuvinte ale ei care încă sunt lucrătoare. Am încredere că Domnul le rânduiește pe toate spre folosul nostru și că aceasta este doar o altă etapă în viața mea, una în care am nevoie să învăț alte lucruri – și încă sunt în etapa de învățare.

Îi sunt recunoscătoare Domnului pentru faptul că a adus-o pe maica Rafaela în viața mea și pentru toată lucrarea ce s-a petrecut în cei doi-trei ani cât am fost în prezența ei și mă străduiesc să nu las să se scufunde în uitare toată această osteneală a ei cu mine.

O.

*

Maicii Rafaela

Dintr-odată nu ți s-a mai părut nimic important
Te-ai retras așa lin,
Te-ai desprins suav de toate
așa pur și simplu, dintr-odată...

Neprevăzut.

Apoi nu ai mai privit în urmă
Poate doar un surâs
ca-ntr-o veche baladă
ai trecut așa sfântă și clară...

Dintr-odată ai privit doar spre El,
fără nici un regret, fără nici o amărăciune
ochiul tău s-a desprins de toate reprezentările
ca un fruct pârguit de pe ramuri

Dintr-odată,
Ochi primenit de lumină
se avântă spre înălțim

ca într-o nouă anabază.

Monahia Paraschiva Enache

SCRISORI

*

Draga mea Rafaela,

Mă gândesc mereu la tine și-ți tot scriu în mintea mea. În viața mea, tu trăiești în continuare și ești poate mai prezentă ca oricând. Și când mă uit la poza ta, când recitesc schimburile noastre de e-mail-uri, văd tot ce ai lăsat tu în mine. Și-mi vine doar să-ți mulțumesc, fără oprire, să-l mulțumesc Domnului pentru tine în viața mea. Pentru că - fără să-ți dai seama - tu ai fost și rămâi o lecție vie de viață întru Domnul, un exemplu viu din viața la care sunt chemată de fapt. Și nu-mi vine să cred... ce puțin ți-am spus că te prețuiesc, că ești importantă pentru mine, că reprezinți ceva atât de însemnat în viața asta a mea. Viață care nu o să mai fie niciodată la fel.

Îți mulțumesc că ți-a păsat mereu, oricând, nemăsurat, de mine și de noi. Că ai oferit și ai continuat să oferi chiar și după ce te-ai dus dintre noi (N. mi-a oferit o metanie albă și minunată care a fost a ta, iar C. mi-a dat să citesc un petic de hârtie scris chiar de mânuțele tale, pentru noi toți, deci și pentru mine)... Doamne, ce mult mă surprinde și mă face să mă rușinez dragostea asta a ta pentru mine...

Te rog să mă ierți că nu am venit în ultimele zile să te văd. Motivul „altruist” era că nu voiam să te deranjez, să te obolesc... cel „egoist” era că voiam să te păstrez în inima mea așa cum erai tu, așa cum ai fost la ultima noastră întâlnire de la spital. Am știut atunci, când ne-am îmbrățișat și când m-ai pupat și când ți-am sărutat mâna (niciodată nu mă lăsa să fac asta și atunci m-ai lăsat...), am știut, simțit, că e ultima noastră întâlnire. Și te păstrez așa în inima mea. Veselă, optimistă,

caldă, glumind, biruind durerea, bucuroasă.

Iartă-mă că nu ți-am spus mai des ce mult contezi pentru mine, ce recunoscătoare îți sunt... pentru tot. Pentru atenția cu care mă copleșeai (ți-ai amintit mereu de ziua mea, inclusiv acum... din patul durerii...), nici măcar acum, Rafa, nu te-ai pus pe tine întâi...

Îți mulțumesc că m-ai învățat tot ce știi despre a fi psiholog, că m-ai considerat co-terapeut la grupuri, adică... împreună cu tine și m-ai investit cu atâta încredere și responsabilitate - inclusiv la locul meu de muncă, unde m-ai recomandat de-a binelea, îți mulțumesc că m-ai pus să țin grupul, că m-ai încurajat în momente în care eram la pământ, că ai tras de mine uneori, în momente în care eu nu mai trăgeam de mine. Nu te-am considerat niciodată mentorul meu, Rafaela, pentru că în mândria mea consideram că locul era ocupat de Maica noastră (ca să folosesc un cuvânt de-al tău.... „orișicât...”) dar tu ai fost mentor și soră pentru mine. Ai fost și rămâi undeva foarte sus pentru mine, un model de urmat - ca profesionist inclusiv - deși a fost o vreme când lăuntric invidiam „succesul” tău și invidia mea mă făcea să contest metodele tale care nu lăsau loc de plângere de milă. Dar toate astea pentru că îmi doream să fiu ca tine, să lucrez ca tine... Să nu râzi de mine, am înțeles tot ce era de înțeles, mai greu pentru că-s rezistentă uneori la schimbare, dar am înțeles și am primit..

Și acum știu, Rafaela, că metoda este numai una, dincolo de tot ce e la nivel psihologic e Domnul. E Duhul în care lucrezi/lucrezi cu noi, e rugăciunea adâncă și puternică pentru mine, pentru fiecare din noi, atârnarea de Doamne și numai de Doamne. Fără să știi, ai lucrat cu noi până în ultima clipă...

Tot ce mi-ai dăruit tu, tot ce-am trăit lângă tine, în călătorii, la grupuri și nu numai, tot ce-ai citit și m-ai învățat și pe mine, toată încrederea ta - că pot, toate rugăciunile tale - inclusiv când eram în mijlocul furtunii, la propriu, pe vapor și credeam că o să mor, toate rândurile și mesajele tale, gândul tău bun și grija ta de mine, de noi, felul în care îmi spuneai Mirelușa, toate, toate, toate sunt în mine și pentru toate îi mulțumesc Domnului. Și sunt recunoscătoare că atât cât ne-a fost dat să fim alături, mi-ai dăruit atât de mult, că ai lăsat urme atât de adânci în mine, pe care abia acum le văd.

Roagă-te pentru mine, prietena mea dragă, de acolo de unde ești și ajută-mă și de acum încolo. Ajută-mă să nu mă (mai) pierd, ajută-mă să învăț ce am de învățat de fapt, să nu mă mai dau mare, să nu mă mai tem, să mă încred în El și numai în El, Hristosul nostru, să-L caut numai pe El în tot ce fac și în tot ce sunt, să nu fug de simțire, să binecuvânteț și să-L chem pe Domnul în simțirea mea, să nu cred gânduri, să fiu harnică - așa cum ai fost tu, să nu trăiesc nimic fără El. Să cultiv tot ce ați sădit în mine, Tu și Maica noastră.

Doamne, pentru rugăciunile tuturor Sfinților și ale Maicii Tale, odihnește-o în pace pe roaba ta Rafaela monahia. Primește lacrimile mele de dor și durere și recunoștință și fă-le Tu rugăciune pentru ea. Și pentru rugăciunile tuturor oamenilor pe care i-a ajutat Maica Rafaela și pentru rugăciunile ei neîncetate pentru noi, pentru jertfa ei și gândul ei la noi, până în ultima clipă, ajută-ne să ieșim biruitori... Amin.

Mirelușa

*

Draga mea, Maica Rafaela,

Îmi „permit” să spun „a mea” gândindu-mă la Maica Rafaela pe care am putut să o cuprind în mine, la Maica pe care o găsesc în atâtea locuri: la biserică, în mintea, în inima mea, în familie, în S... Îmi amintesc că, la ultima întâlnire a grupului ne-ai vorbit despre SINE, despre cele din afară și despre „ale mele” - pe care ni le atribuim adesea și că folosim greșit despre cineva spunând „maica mea”. Acum simt că pot spune „maica mea” gândindu-mă la tot ce păstrez de la tine, de la momentele trăite, lucrute împreună, până la prezența ta reală în mine și în viața mea prin tot ce ai făcut și continuă să lucreze în mine.

Îți zic pentru prima oară TU și îmi vine așa de firesc, fără vreo urmă de rușine și stânjeneală. E adevărat - după cum ziceai la ultima întâlnire a grupului - că după moarte, relația devine altfel, simți în continuare legătura foarte puternică și reală, cu „adaosul” că se netezesc, estompează multe din asperitățile relației pământești. Rămâne legătura curată, neîntreruptă, dorul și împlinirea lui.

De când ai plecat îți scriu de nenumărate ori în minte, în inimă. Și acum îmi e greu să aștern ceea ce simt și trăiesc în legătură cu plecarea ta. Greu de pus în cuvinte, și mai greu de scris.

Pentru prima dată trăiesc, înțeleg moartea cuiva atât de puternic: ca schimbare, ca trecere de la un loc la altul, de părăsire a cortului acesta (trupul) și intrarea, trecerea în altă lume. Niciodată nu am participat la o așa trecere. M-am simțit

ca într-o horă în care cineva - TU - s-a desprins elegant și a ales un alt dans. Și am deplină nădejde că ești în Bucuria Lui... Niciodată n-am avut atât de puternic sentimentul că moartea face parte din viață și că e o etapă și o trecere spre Acasă pentru care ne pregătim prin felul în care ne trăim aici viața.

Ești cel mai puternic exemplu de trecere de la o viață plinită cu multă datorie și conștiinciozitate, la cea Veșnică, în Bucuria Lui. Mi-a fost foarte greu să primesc și să trăiesc realitatea trecerii tale, durerea care strigă în mine din toate locurile unde ai intrat cu mângâiere, disponibilitate, delicatețe, drag, bucurie, mărturisire de credință și lucrare a celor duhovnicești. Sunt multe urme ale tale, ale lucrării tale atât de fine, cu simțire atât de ascuțită.

Mi-a fost greu să mă apropii la început de tine, temându-mă de ascuțimea și aparenta răceală. Treptat, am ajuns să iubesc foarte mult acest fel de a fi și nu mă mai săturăm de împreună ședere și lucrare.

Mulțumesc pentru toate întâlnirile, mijlocirile, împinsul de la spate, scuturatul, dojana, dragul, zâmbetul.

Doamne, sunt atât de multe gândurile, emoțiile, cuvintele - toate se amestecă într-un dor imens.

Maica mea dragă, deși mi-a fost greu să accept lipsa ta de aici, înțeleg moartea ta ca o încununare a luptei tale pământești. Maica mea, mi-am dorit să te mai îmbrățișez pentru ultima oară. N-am îndrăznit să te vizitez, ori să insist în vreun fel știind că nu primești, după cum mi s-a spus.

Îmi amintesc cum, ultima dată când te-am văzut (cu o săptămână înainte de a intra în spital) erai la strană, în genunchi, la picioarele Maicii Siluana. Te-am privit și îmi amintesc că am citit pe chipul tău o suferință ascunsă. Îmi fusese dor de tine (pentru că vara ai lipsit cu taberele) și mi-a venit – fără premeditare - să îți sărut mâna. M-ai lăsat (singura dată) atât de smerit și cald încât mi-a fost foarte rușine că mi-am permis acest lucru știind că nu îngăduiai gestul acesta, de obicei (în ziua aceea m-am tot gândit cum de mi-a venit mie să fac asta și că poate te-am necăjit) și mi-a rămas puternic imprimat gestul tău de dăruire, de lăsare în voia celuilalt, gest al unei smerenii adânci (mai puternic decât cel al retragerii mâinii). A fost o lecție pentru mine și încă păstrez acea amprentă a momentului. Apoi, i-ai oferit S. ceșcuța să bea vin, (de obicei făcea asta maica Nectaria) și m-am bucurat tare mult că ai făcut-o tu, atunci. Nu m-am gândit că va fi ultima întâlnire fizică ...

Draga mea Maică, aș vrea să știi că L. și-a dorit mult să vină la întâlnirea noului grup ce urma să îl faci. L-am văzut pregătindu-se cu mult interes. A fost exact la câteva zile după internarea ta în spital și l-am văzut pregătindu-se, informându-se și mergând singur la Centru, căutându-te.

Maică, te rog să primești acest pas al bunăvoinței lui și să mijlocești pentru el.

Din nou, Maică, nu știu cum să continui scrisul, pentru că sunt atâtea „capete” ale prezenței tale în mine și în viața mea. Mă gândesc la momentul când am născut și mi-ai trimis mesajul (primul) de încurajare, rugăciune; mi-ai spus „mămicuță” - cuvânt care a fost un puternic impuls de intrare cu

responsabilitate în rolul de mamă. „Mămicuță, hai, vino!” sunt cuvinte care m-au urnit din confortul și gândurile mele de a nu deranja la curs, fiind însărcinată și cu alte nevoi. „Hai, G!” – a mișcat multe pietre în mine, „mămică frumoasă” – mă alintau și mângâiau... „Nu stați în gânduri” îmi vine în minte foarte des... M-am topit când am auzit la curs spunându-i Maicii Siluana: „Măiculisa mea” (așa drag și devotament nu mai întâlnisem).

Mi-a fost drag și mângâietor când ai venit după mine în pridvor să mă îmbrățișezi, când ai simțit sufletul meu încărcat.

Îmi amintesc ultimul curs cu Maica Siluana din primăvara lui 2015; fiind Săptămâna Luminată, am cântat „Hristos a înviat”. Am avut sentimentul puternic că acel moment este atât de unic, acel „Hristos a înviat” atât de puternic; o mărturie a prezenței Lui cu noi, în noi, a noastre unii cu alții... irepetabilă. Sentimentul că așa ceva nu voi mai trăi (știam și că e ultimul curs). Am plecat capul lăsând lacrimile să alunece; când l-am ridicat, m-a întâmpinat privirea ta, tot înlăcrimată – a fost o întâlnire adâncă, rămasă în mine.

O, Maică, câte le-am aflat, găsit, descoperit prin lucrarea ta, prin lucrarea lui Dumnezeu ce se făcea prin tine! M-am bucurat de fiecare întâlnire, iar ultimele, din 2015, au fost atât de profunde, cu amprente atât de duhovnicești că mă minunam de lucrarea lui Dumnezeu.

Draga mea Maică, te port adânc în mine, în pământul nou, schimbat, în cel transformat și în cel ce voiește să se transforme, cu ajutorul lui Dumnezeu. Nu conțeni să te rogi pentru noi, pentru a ne întări în deznădejdiile noastre, în

neputințe, în căderi, în adâncuri neștiute, în moștenirile noastre.

Nădărduesc că în ceasul din urmă vei fi alături, mijlocind pentru noi, îmbărbătându-ne, învățându-ne să ne purtăm neputința până la capăt, așa cum tu ai făcut-o.

Mulțumesc, Maica mea dragă!

G.

*

Declarație de iubire

Cineva îmi spunea zilele trecute că mă cunoaște foarte bine. Cel mai bine. Am zâmbit. I-am răspuns că mai sunt cel puțin două persoane care mă „știu” mult mai bine. Mai profund. Una dintre ele este Maica Rafaela.

În urmă cu două luni, bulversată de boala ei și față în față cu nevoia de a vorbi altora despre ea, am prezentat-o, firesc, ca principalul meu sprijin duhovnicesc. Reperul meu. Lumina mea. Parte din viața mea cea mai adâncă.

Am întâlnit-o pe Maica Rafaela la câțiva ani după ce m-am întors în Biserică. A fost prima persoană căreia am putut să-i pun întrebări și care mi-a răspuns direct, pe înțelesul meu, din experiența ei. Tare mult m-au ajutat răspunsurile ei. Când mi-e greu, mă gândesc la ce a zis ea despre un anumit subiect sau altul, la privirea, căldura și bunătatea ei. Și toate îmi sunt reazem. Așa cum a spus Părintele, nu am cunoscut-o. Am știut

Însă că a fost înaintea mea pe drumul pe care eu abia pășesc.
Și asta îmi era de-ajuns.

Ieri, venind de la Liturghie, am înțeles de ce mă simt atât de legată de ea. Nu pentru că mă cunoaște. Nu pentru că-mi știe sentimentele, gândurile, fricile, revelațiile, căderile... Nu pentru că mă ascultă și îmi răspunde. Nici măcar pentru înțelesurile pe care le-am primit lucrând cu ea. Ci pentru că m-a cuprins în inima ei cu toate ale mele. Cu tot „urâtul” meu. Pentru că m-am simțit iubită pe de-a-ntregul. Pentru ce sunt și pentru ce voi fi.

Îți mulțumesc, Maică Rafaela, pentru că m-ai iubit. Îmi pare rău că n-am apucat să-ți spun că te iubesc și că ești mereu cu mine.

Te îmbrățișez cu drag,
Alina

*

Iubita și draga mea, Rafaela,

Îmi amintesc și acum ziua în care te-am văzut prima dată, erați mutate recent în Iași. Atât de tare ce m-am bucurat când am aflat că erați de la mănăstirea Maicii Siluana cu care eu corespondam încă de când erați la Craiova, iar eu, o copilă în clasa a 11-a cu frământări de tot felul la care Maica Siluana îmi răspundea cu migală și răbdare. Nu mai țin minte cum, dar mi-am exprimat dorința de a participa la cursurile Maicii Siluana, astfel încât acum cinci șase ani cred, am făcut primul curs de comunicare la Centru chiar de ziua ta, pe 8 august, pentru că

Îmi amintesc că m-am întors înapoi să-ți aduc flori în acea seară. Apoi am început cu tine Art-terapia în biserică, Taberele de la Horaița și Durău, Grupul de comunicare, CoDa.

Mi te amintesc cu ochii mari și luminoși, prezentă cu adevărat pentru fiecare dintre noi, și, culmea!, cine mă enerva pe mine cel mai tare de la grupuri (datorită proiecției pe care o făceam), tu pe acela îl ascultai cu maximă atenție, îngăduință și iubire. Iubeai pe fiecare, și pe cel vorbăreț, și pe cel tăcut, și pe cel revoltat, și pe cel ascultător. Pe cel trist, și pe cel vesel, pe toți ne iubeai și ne încălzeai în inima ta îngăduitoare și blândă.

Fugeam cu zilele, cu lunile, îmi era rușine să mă întorc, îmi era rușine că, în loc să „evoluez”, parcă mai rău mă desco-peream. Când venea vremea taberelor, mi se făcea ori rău, ori căutam fel de fel de motive, numai să nu merg, știind cât de serioasă e treaba și cum ne pui la muncă cu noi înșine. Dar tu parcă nici nu vedeai lucrurile acestea, tu mă alintai spunându-mi „Copila mea dragă, nu mai pot după tine”. Ce frumos mai suna! Nimeni nu mi-a mai spus așa nici până la tine, nici de la tine!

Îmi spuneai mereu cât de dragă îți sunt, dar mie îmi era rușine să îți spun cât de mult te iubeam și te iubesc. Dar îți spun acum, Rafaela mea dragă, că te iubesc cum știu eu să iubesc, dar mult de tot! Pentru că ai fost bună, Rafaela, cu mine! Ai fost blândă și îngăduitoare! Aveai mare încredere în mine, Rafaela! Tu mă vedeai un om minunat! Ne vedeai pe toți atât de frumoși! Îți mai amintești când ne-ai trimis în parc să ne dăm în leagăne? Să ne cumpărăm o jucărie cadou? În preajma ta eram bucuroși, veneam încărcăți și plecam ca fulgii de nea. Te rugai pentru noi, Rafaela, chiar în timp ce desenam sau vorbeam.

Rafaela mea dragă, de la tine am învățat recunoștința cea bună și folositoare. De la tine am învățat să-l mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate și am văzut în viața mea că recunoștința chiar înmulțește darul. Da, mulțumind, Dumnezeu mi-a dat și mai multă bucurie!

De la tine am învățat că Dumnezeu nu stă gata-gata să mă pedepsească, ci El mă iubește și mă așteaptă să-l spun toate ale mele, toate lucrurile mele mărunte. În ultima vreme nu am mai practicat recunoștința și arătarea înaintea lui Dumnezeu, dar voi relua, Rafaela, sunt datoare față de sufletul meu să fac ce m-ai învățat!

Ce mi-a mai plăcut în tabere! Mă întorceam de fiecare dată cu un bagaj consistent care mă ajuta încă o perioadă bună de timp să fiu prezentă și atentă la mine. Mi-a plăcut mult atunci la Durău când ne-ai învățat să călătorim prin trupul nostru și să binecuvântăm fiecare parte a lui. Știi... îmi era rușine să îți spun tot, dar parcă tu mă înțelegeai tacit că atât puteam spune în acel moment. Mă și certai sau mă zguduiai din când în când, dar nu puteam să mă supăr pe tine, pentru că simțeam în cearta ta iubirea ta, că îți pasă de mine cu adevărat.

Lucrând cu tine la pași și seminar, am plecat de acasă. Îmi amintesc ce mai plângeam pe la colțul bisericii și cum mă lăsai să plâng și-mi spuneai că mă înțelegeai că mă doare și că îmi este greu. Erai fermă și caldă în același timp. Mi-ar fi plăcut să-ți spun mai des cât de mult te iubesc, dar îmi era rușine. Dar tu știi că te iubesc și, acum mai mult ca oricând, pot să-mi manifest această dragoste, păstrându-te și pomenindu-te cât voi trăi înaintea lui Dumnezeu!

Rafaela, tu chiar ne luai pe fiecare în serios! Aveai încredere în noi și ne vedeai extraordinar de minunați și valoroși. Ne-ai învățat să ne prețuim, să ne iubim și să ne respectăm, să ne comunicăm, să-l ascultăm pe ceilalți rugându-ne unii pentru alții, nu judecându-ne. Ne certai când nu aveam răbdare unii cu alții și ne era rușine să nu te ascultăm. Ne lăsați să râdem, să plângem, să desenăm... M-ai învățat să mă exprim și să-mi cunosc interiorul. Habar nu aveam cine sunt, cum sunt și ce-i cu mine. Îți mulțumesc, Rafaela mea neprețuită.

Sunt atât de multe de spus, atâtea amintiri frumoase, am urcat muntele cu tine și la propriu și la figurat. Mă puneai să te ajut în taberele pentru copii la Durău. Aveai încredere în mine că pot face cu ei comunicare! Am urcat împreună la Duruitoarea... Ce frumos a fost!

Îți mulțumesc mult, Rafaela, pentru tot ce am trăit în prezența ta, om înrudit cu Dumnezeu prin bunătate, blândețe și dragoste! Ai fost și ești ca un înger ocrotitor pentru mine. Te rog să ai grijă de mine și de acum în colo, te rog mult pentru că am mare nevoie... Tu nu mă judecai, Rafaela. Ce bine îmi mai era în preajma ta! Mulțumesc din suflet pentru tot ce m-ai învățat, măicuța mea iubită! Îți mulțumesc pentru oamenii minunați pe care i-am cunoscut prin tine! Îți mulțumesc că m-ai învățat să vorbesc cu Dumnezeu și să-l spun despre mine. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc....

Sunt tristă că nu mai ești cu noi, dar liniștită pentru că știu că ești la Dumnezeu nostru bun și drag, după Care ai tânjit toată viața! Te rog, spune-l despre noi ori de câte ori ai ocazia. Sunt bucuroasă și mândră de tine pentru că ești cu Domnul acum!

Te iubesc, Rafaela mea dragă, și îți mulțumesc pentru tot ce am trăit cu tine! Lângă tine, fiecare durere scoasă la suprafață mi-a fost transformată în binecuvântare și loc de întâlnire cu mine și cu Domnul! Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!

Rămâi cu bine, măicuța mea bună! Promit să fac ce m-ai învățat cât pot de mult, iar și iar, căzând și ridicându-mă!

Cu nemăsurată recunoștință și dragoste,

M. a ta

*

O sută de oameni să treacă prin aceeași situație, identică, și tot o vor simți cu totul diferit fiecare, cu toții o vor povesti altfel, toți vor trece evenimentul prin propria inimă și experiență de viață, care sunt unice... Unice!

Faptul acesta, că, Maică, nu mai ești fizic cu noi (pe care mi-e cam greu să îl numesc „moartea ta”) trece prin mine într-un fel unic, așa cum trece prin toți care acum îți duc dorul.

Doamne, îți mulțumesc pentru toate câte le-am aflat de când o cunosc pe Maica Rafaela!

Maica Rafaela, am să scriu această scrisoare ca o continuare a mailurilor din 2012, când, văd în căsuța mea poștală, că s-a întrerupt șirul meu de mailuri către dumneavoastră, așadar și lucrul susținut la...mine.

În primul mail eram așa emoționată și vă spuneam că, înainte să citesc ce mi-ați răspuns, am închis ochii și m-am rugat. Acum, la sfârșitul acestei scrisori, voi închide ochii și voi aștepta să îmi răspundeți. Cumva, oricum!

Vă mulțumesc pentru fiecare „Ralucuța” pe care l-ați scris și pe care l-ați rostit către mine! Pentru delicatețea cu care ați oferit fiecare răspuns. Pentru rugăciunile în care m-am aflat și eu!

Vă mulțumesc pentru experiențele pe care le-am avut în preajma dumneavoastră, pentru seriile de art-terapie care se terminau la 23.00, pentru seriile de Al-anon și CoDa! Pentru răbdare, răbdare, răbdare!

Vă mulțumesc pentru orele lungi din tabere! Pentru plimbările spre Horăicioara... în tăcere sub căderea fulgilor de zăpadă!
Vă mulțumesc pentru că ne-ați învățat să nu ne risipim în hăhăială, în glume fără rost... Să nu ne risipim!

Vă mulțumesc pentru fermitate și pentru blândețe! Pentru dăruirea totală, pentru dragostea cu care ne-ați condus pe fiecare pe drumul său.

De când ați... murit, eu reușesc să îmi amintesc foarte clar râsul dumneavoastră! Și chipul, când râdeați! Asta aud, cum râdeați! Deocamdată nu pot pune nicio amintire cu dumneavoastră nici peste sicriu, nici peste prohod... Nici nu-mi vine să scriu cuvintele astea!

Ah, și acum să vedeți, Maică, unde stă ascunsă codepen-dența: plâng că ați murit și eu nu am continuat să lucrez cu

dumneavoastră, că eu mereu nu am vrut să deranjez și amstat... retrasă, că eu am crezut mai exact că e timp. E timp pentru toate! Acum, s-a terminat timpul. Dar, Maică, a venit alt timp, așa-i? A venit un timp în care să exersez ce m-ați învățat, un timp în care să pun în practică temeinic și conștiincios ce mă îndemnați!

Doamne, dacă ar fi să vă spun în față lucrurile astea, știți că aş tăcea! Ce să vă spun ca să se înțeleagă? Dar, dumneavoastră știți! Știați și atunci! Acum, mai mult! A venit vremea despărțirii! O să vă mai spun ce mai fac, cum îmi mai e ...greu sau ușor... Și-o să mă țin de Domnul! Odihnește-te în pace, Maica Rafaela! Și roagă-te lui Dumnezeu și pentru mine!

PS. Maică, aş fi vrut să mă vedeți mireasă. Știu că nu erați în țară atunci, dar aş fi vrut!

Vă mulțumesc, vă îmbrățișez! Vă sărut mâinile!

Ralucuța

*

Măicuța mea neprețuită, Rafaela...

Cât de greu îmi este să vă scriu... Nu știu cum să ascund tânguirea din lipsa mea de maturitate, pentru că tot nu m-am vindecat de aceasta neputință. Mă doare cumplit că nu vă mai pot scrie, așa cum obișnuiam în fiecare situație în care aveam nevoie de un cuvânt de încurajare sau de rugăciunile sfinției voastre...

Știți că vă mărturiseam uneori că în această relație mă simțeam ca un copil care își admira cu tot sufletul ființa cea mai dragă... și din acest motiv mă temeam să nu vă supăr, însă, din păcate, am fost atât de neatentă și neascultătoare la povețele pe care mi le-ați oferit, greșind deseori, rănindu-vă și provocându-vă mâhnire prin purtarea mea lipsită de responsabilitate.

Știu că m-ați iertat de fiecare dată datorită dragostei pe care mi-ați oferit-o în mod constant, chiar dacă uneori aceasta însemna un cuvânt greu de dus sau o reacție total neașteptată. Dar și în toate acestea mi-ați spus: „Ăsta e semnul meu de iubire pentru tine. Te rog să-l primești!”

Nu știu dacă aș putea prin aceste rânduri să-mi arăt profunda recunoștința pentru dragostea pe care mi-ați purtat-o și răbdarea pe care ați avut-o la fiecare pas în lucrul cu mine, dar mai ales când mă opinteam și credeam că nu mai are niciun rost, când îmi ziceam: „mai bine mă las de toate”. Atunci când mă gândeam că am să cedez, îmi ofereați puterea să merg mai departe în ciuda durerii simțite și multă mângâiere am avut după fiecare moment greu pe care îl biruiam.

Am suferit mult în urmarea pașilor pe care i-ați făcut cu mine pe calea vindecării cu Domnul... Mai greu, însă am înțeles cât îmi erau de necesari ca să pot avea o relație adevărată cu El. Știu și că sfinția voastră ați suferit văzând cum îmi puneam piedici și asta v-a determinat să luați decizia ca nimic să nu mai stea în calea relației mele cu Domnul, decizie care mi s-a părut un adevărat dezastru la momentul acela și câteva luni după aceea...

Încă mă doare și sufăr, însă am respectat hotărârea Maicii și am continuat să lucrez strict pe relația cu Domnul prin părintele duhovnic, în grija căruia am ajuns, cred că tot prin rugăciunile care au izvorât din iubirea sfinției voastre pentru mine... Acum când nu mai sunteți prezentă fizic printre noi, îmi dau seama că “dezastrul” acela pe care l-am trăit, nu a însemnat decât pregătirea mea pentru a îndura aceste momente atât de dureroase și a nu mă pierde cu totul...

Cred că Domnul S-a milostivit, știind dragostea pe care v-o purtam, poate „exagerată”, însă în aceste momente nu mă mai jenez să-mi arăt neputința și „dependența” mea... Pentru mine a fost un avantaj, căci așa am putut să mă țin de lucrare când îmi era cel mai greu. Îmi pare rău, însă, că în egoismul meu de a profita de fiecare dată să vă stau cât puteam mai mult în preajmă, am gafat și v-am pus în situații care v-au stânjenit.

Cu cât încercați să mă țineți la distanță pentru a nu-mi „alimenta dependența” și mai tare mă înverșunam să nu mă îndepărtez, de parcă am simțit că va veni momentul acesta în care să trăiesc doar cu nădejdea la Domnul, că El vrea ca dragostea sfinției voastre să ne fie împărtășită acolo Sus în chip desăvârșit, atunci când nădăjduiesc, că ne vom revedea, cu mila și ajutorul Lui și cu rugăciunile sfinției voastre...

Maica mea dragă, îmi iau angajamentul ca, din acest moment să fac tot ce m-ați învățat și, cel mai important, să fiu cu Domnul în tot ce trăiesc. Cu atât mai mult, căci și Maica, acum când ne-am revăzut, mi-a spus: „Lucrează tot ce te-a învățat, căci acolo și-a pus viața!”. Doamne, câtă dreptate are...

„Viața” sfinției voastre a dat sens vieții mele, ajutându-mă să-L cunosc pe Domnul. Abia acum încep să devin conștientă de întregul privilegiu pe care l-am avut, deși în nenumărate rânduri m-am plâns că nu-mi dădeți atenție și nu-mi vorbeți, fără să mă gândesc o clipă că nimic nu se întâmplă fără voia lui Dumnezeu.

Mi-ați întins de nenumărate ori brațele și m-ați mângâiat pentru a căpăta curajul și încrederea că, prin tot ce mă povățuiați, Domnul mi-a scos în cale cel mai minunat „instrument” pentru cunoașterea Lui... și să aflu că avem un Dumnezeu al iubirii. Regret enorm că nu am luat aminte, iar slăbiciunea firii mele, dar și rănilor emoționale m-au făcut să vă privesc prin prisma fricilor învățate în familie atunci când eram copilă. Mi-a fost teamă cumplit să nu vă pierd, dar cred că Domnul știa că eu nu mă voi vindeca decât dacă voi trăi această frică cu El.

Acum, nu pot decât să privesc cu nădejde la Domnul, pentru că în marea Lui iubire nu ne va părăsi, deși în durerea mea, omenește, m-am simțit „orfană”... Mi-ați fost în fiecare etapă a lucrului, treptat, cea mai bună prietenă care mi-a dat curaj să-mi dezvălui problemele cele mai intime și să nu mai rușinez cu viața mea, felul în care mă purtam față de mine, neacceptările mele. Apoi, am simțit iubirea unei „mame”, cum nu o mai simțisem vreodată... și care mi-a dat curajul să împărtășesc această iubire către ai mei, către mama mea după trup și pe care, cu ajutorul sfinției voastre, am descoperit-o plină de iubire pentru mine și am socotit-o „martiră” pentru tot chinul prin care a trecut, crescându-ne.

Când i-am povestit despre drumurile mele la Iași, inițial, s-a

temut căci credea că am să o părăsesc și am să rămân acolo. Apoi, văzându-mă total schimbată și că devenisem afectuoasă față de ea, mă întreba când mai merg la Iași și, dacă n-am bani, îmi dă ea... Mereu mă întreba despre cum mai sunteți, iar momentele acestea au fost la fel de grele și pentru ea, deși nu vă cunoștea decât din gândurile pe care i le împărtășeam despre sfinția voastră...

Etapa cea mai frumoasă a fost când am început să văd o mică parte din ceea ce erați. Deveniserăți „Maica mea dragă” și, deși mă purtam în mod infantil, am simțit toată dragostea și jertfa pe care ați făcut-o ca să mă țineți pe calea Domnului și să învăț să fiu bucuroasă cu El. Știu că eforturile v-au fost supraomenești, mai ales când eu mă împotriveam și doar îmi plângeam de milă...

Îmi pare rău că am contribuit la suferința bolii sfinției voastre... Însă, așa cum mă povățuiați, în aceste clipe acuzarea proprie nu mai poate schimba nimic, ci doar lucrul meu la modul cel mai serios pentru a da mărturie și altora despre lucrarea pe care ați făcut-o și pentru care mă simt pe deplin datorată să o împărtășesc și celor care vor să cunoască bucuria vieții cu Hristos. Am o misiune frumoasă și un mare dar de la Dumnezeu să lucrez cu copiii la școală și să folosesc materialele pe care ni le-ați oferit ca sprijin pentru a crea o atmosferă caldă și o comunicare pe măsura bucuriei pe care ne-o împărtășeați de fiecare dată în întâlnirile din tabere. Pur și simplu, retrăiesc aproape la fiecare oră cu copiii o frântură din bucuria poveștelor pe care ni le-ați oferit în toți acești ani. Uneori sunt tristă pentru că trăiesc din amintiri, însă drăgălășenia copiilor mă face să mă simt mângâiată și să vă resimt prezența de parcă ați fi în acele clipe în mijlocul nostru.

Mi-e tare dor și mă doare cumplit această despărțire fizică de sfinția voastră, însă în durerea aceasta, în mod inexplicabil, simt și mângâiere, căci știu că doar împlinindu-vă povețele, vom fi din nou împreună, în Bucuria Domnului cea veșnică.

Vă sărut mâinile truditore, cu toată durerea și vă îmbrățișez cu nădejde... în viața veacului ce va să vie!

Domnul să vă dăruiască odihnă veșnică în Împărăția Sa!

Rodicuța

*

Dragă Maică Rafaela,

Deși v-am cunoscut doar în aprilie anul acesta pe internet și v-am întâlnit o singură dată în tabăra din iulie de la Durău, Știu că Dumnezeu a lucrat minunat prin dumneavoastră, iar această întâlnire nu a fost deloc întâmplătoare deoarece s-a produs în cel mai greu moment al vieții mele de până acum (cel puțin așa l-am perceput).

Influența lucrării dumneavoastră asupra vieții mele a fost covârșitoare. Eu am considerat-o ca pe „revelația” vieții mele și mărturisesc că am cam lăsat toate celelalte deoparte. Pentru mine a fost o încântare să lucrez, să mă descopăr cu ajutorul dumneavoastră, dar mai ales să înțeleg de ce s-au întâmplat anumite lucruri de-a lungul timpului, chiar dacă a fost dureros. Această nouă percepție asupra vieții mi-a schimbat practic lentilele cu care mă privesc, îi privesc pe ceilalți și pe Dumnezeu, modul în care încerc să trăiesc fiecare zi.

Cu toate că, la început, mi s-a părut foarte greu...să accept anumite lucruri despre mine (dependența de abandon, dependența de nemulțumire și tristețe, depresia, că am trăit pentru alții, că nu mi-am ascultat inima, că îmi place să mă victimizez, că am pierdut o parte din viață), știu că mi-a fost de mare folos faptul că le-am conștientizat.

Îmi pare rău că n-am reușit să stau mai mult de vorbă cu dumneavoastră în tabără, însă atunci cred că nu eram suficient de pregătită, pentru că îmi era atât de greu..., parcă eram pe altă lume, abia mă dezmeticeam ce-i cu mine. Și, în același timp, parcă nu îndrăzneau. De asemenea, îmi pare rău că n-am apucat să termin această lucrare începută cu dumneavoastră (nici seminarul, nici Labirintul), cu toate că am continuat să lucrez și voi continua, cu ajutorul Domnului. Sămânța a fost însă sădită și pentru asta vă mulțumesc din toată inima!

Vreau, de asemenea, să îmi cer încă o dată iertare pentru presiunea la care v-am supus trimitându-vă mailurile mele insistente prin care ceream răspuns. V-aș ruga să mă înțelegeți, eram într-o stare în care aveam atâta nevoie de ajutor!...

Îmi pare rău că v-am împovărat cu problemele mele și cu egoismul meu. Cunoscând însă destul de puțin, la acea vreme, despre imensa dumneavoastră lucrare, nu am realizat tot efortul pe care îl implica aceasta. La fel și când v-am auzit cea singură dată la telefon, după tabără, și mi se părea că vă grăbiți... și că nu vreți să spuneți mai multe (pentru că, de fapt, eu singură trebuia să conștientizez și să decid). Vă rog încă o dată, din suflet, să mă iertați! Mărturisesc că, pe moment, am primit foarte greu acel mesaj în care îmi aminteați multele

ascultări pe care le aveți, l-am simțit în orgoliul meu rănit...ca pe o punere la punct, abia mai târziu am învățat ce înseamnă comunicarea asertivă cu care eu nu prea eram familiarizată..., precum și răbdarea de a parcurge un drum uneori anevoios.

Ar mai fi ceva care mă frământă pe dinăuntru. Mă simt vinovată pentru faptul că nu m-am mobilizat să ajung la înmormântare. M-am gândit la toate înainte de a reprimă de fapt dorința de a merge: copiii, cheltuiala, oboseala călătoriei din orașul meu, faptul că ar fi trebuit să merg singură noaptea, durerea confruntării cu realitatea. Și aici iarăși îmi aduc aminte de lecțiile învățate cu dumneavoastră: să-ți ascuți inima, să ai curaj, să acționezi, să trăiești propria viață și nu pentru alții, nu există „trebuie”, nu pierde timpul. Vă rog din suflet să mă iertați! De altfel, în mine am știut încă de-atunci că m-ați iertat pentru că am simțit așa o stare de pace, nădejde, încredere, bucurie inexplicabilă, stare care s-a menținut câteva zile, v-am simțit prezența vie parcă mai mult ca oricând..., chiar și în timp ce făceam alte lucruri. Și gândindu-mă la dumneavoastră, primeam parcă îndemnul să mă bucur în continuare.

Vă mulțumesc încă o dată pentru tot ce ați făcut pentru mine, știut sau neștiut...Cumva în mod bizar, nu sunt tristă, pentru că știu că vi s-a deschis o ușă spre ceva mai bun. Și sunt convinsă că de-acolo din Cer ne puteți ajuta mai mult pe toți, cel puțin asta am simțit în acele trei zile după ce ați trecut la Domnul!

Mă plec înaintea modelului de trăire pe care ni l-ați lăsat moștenire și înaintea jertfei dumneavoastră pentru noi toți (a cărei măsură încă nu avem capacitatea de a o vedea), înaintea smereniei (îmi amintesc cum ne-ați mărturisit foarte deschis că și dumneavoastră ați fost victimă) și a dragostei neștiute cu

care ne-ați acoperit. Vă mulțumesc pentru toate sfaturile și pentru încurajările repetate! Vă mulțumesc că m-ați purtat în lucrarea dumneavoastră tainică!

Rămân în sufletul meu multe amintiri din tabără: acel „Da, ...”(urmat de rostirea pe nume a celui ascultat) însoțit de un moment lung de tăcere în care simțeam compasiunea dumneavoastră, dar și rugăciunea pentru cel ce tocmai își terminase „spovedania”. Dacă stau să mă gândesc, erau multe astfel de momente de tăcere, inclusiv la masă, în care simțeam cum ne acoperiți cu rugăciunea. Vorbele erau de prisos. Simțeam însă și durerea dumneavoastră pentru ceilalți și cred că vă era greu, aveți atâtea dureri de purtat... Simțeam că nu sunteți imună și că vă încarcă aceste dureri, iar noi nu știu dacă eram pe deplin conștienți de asta...

Apoi, ar mai fi un moment special din tabără, acela de pe deal, așezați lângă căpița de fân, privind cerul cu stele..., când ne-ați invitat pe rând să cântăm. Eu nu am mai trăit un astfel de moment în viața mea. Erați ca o cloșcă care-și cheamă puii sub aripă, fiecare era important, fiecare era întrebat și ascultat, acceptat și iubit așa cum e. Deși nu ne mai zăream unii pe alții, sentimentul acela de împărtășire, de comuniune era foarte puternic și real. Era ceva ce parcă nu era din lumea aceasta. Și cred că dumneavoastră, prin trăire, erați deja cu un picior dincolo..., iar momentele de tăcere asta găiau.

Când ne-ați spus că n-o să mai urcați pe munte pentru că nu vă simțeați bine, eu m-am bucurat în sinea mea că am putut evita din nou confruntarea cu mine însămi (teama de a urca până în vârful), însă nu mi-am dat seama că de fapt nu vă simțeați în stare pentru acel efort. Îmi aduc aminte că, în timpul

activităților, vă dureau spatele. Să fi fost oare boala care „rodea” încă de atunci? Să mă iertați din nou pentru egoismul meu, pentru puținătatea mea de suflet! Știu că ați cunoscut acest gând al meu, la fel și starea în care mă aflam. Dar m-ați primit și acoperit așa cum eram.

Îmi voi aduce aminte de fermitatea dumneavoastră, de modul cum conduceați grupul mergând hotărât înaintea noastră pentru exercițiul din pădure, ca o locomotivă care trage după ea toate vagoanele. De asemenea, îmi rămân în minte umorul dumneavoastră și chiar autoironia (când mă sfătuiți să mai pun și puțin ruj... și râdeați spunând „or să zică că maica asta e nebună”). Dar mai ales îmi răsună în urechi îndemnul dumneavoastră de când ne-am auzit ultima oară: „Nu mai pierde viața, Elena!”. L-ați spus cu atâta tărie...

Și un timp după întoarcerea din tabără m-am tot întrebat oare de ce m-am simțit atât de bine acolo, iar răspunsul era: pentru că m-am simțit acceptată și iubită așa cum sunt eu cu adevărat, cu bune și cu rele. Am putut fi eu însămi, mai bine zis copilul din mine. Așteptam să aflu când se va organiza următoarea tabără, așa cum ne-ați promis. Acum îmi pare rău că n-am știut poate prețui îndeajuns prezența dumneavoastră. Vă rog să mă iertați și să vă rugați pentru mine ca și în viața mea să se facă lumină!

Mă cutremur la gândul că Domnul a vrut să mă includă și pe mine în această lucrare prin dumneavoastră. N-a trecut cu vederea niciun suspin și nici din picătura de lacrimă vreoa parte. Vă MULȚUMESC că ați spus „da,...” și pentru mine, nevrednică! Vă mulțumesc pentru tot ce-mi descoperiți în continuare!...

Domnul să vă răsplătească în veșnicie cu bucuria Sa cea sfântă!!!

Vă rămân în veci recunoscătoare, cu mult drag,

Elena

*

Draga mea maică Rafaela,

Eu sunt Andreea, nu știu dacă mă mai ții minte, au trecut aproape cinci ani de când nu ne-am mai văzut. Aș fi vrut să-ți spun și să te văd atunci când am aflat că te-ai îmbolnăvit grav. Da, nu ne-am mai văzut, dar pentru mine momentele petrecute la Talpalari m-au marcat profund.

În martie 2011, după Seminarul iertării cu Maica Siluana, am ajuns pentru prima dată la un atelier de art-terapie. Țin minte și acum că eram nerăbdătoare să te cunosc. Întâlnirea deja începuse, iar participanții desenau. Tu nu erai acolo și mi s-a spus că pot desena și eu după ce citesc un bilet cu un mesaj. Am desenat un singur desen în creion, un mic prinț singuratic. Apoi ai apărut tu și ne-ai întrebat dacă vrea cineva să vorbească despre desenul său. Nu pot uita nici acum cum erai așezată pe jos, pentru că și eu eram așezată pe jos, și mă priveai cu atâta iubire și milă. Probabil că desenul meu arată mult din tristețea și singurătatea mea interioară. Așa m-a marcat iubirea cu care mă priveai. Parcă era prea mult pentru mine, parcă mă „dezbrăca” de apărarea mea. Mă simțeam dezarmată și foarte vulnerabilă pentru că ai intrat în inima mea, în durerile mele. Te simțeam acolo, sub crucea mea.

Au urmat apoi și alte întâlniri și mereu - bucuria și deschiderea cu care mă primeai. Mă simțeam specială, acceptată. Te-am avut mereu în inimă și te am în continuare. M-a durut când am aflat că te-ai îmbolnăvit. Aș fi vrut să ajung la înmormântare, dar nu am ajuns. Iartă-mă! M-am rugat pentru tine. Am avut mereu bucurie să te știu acolo, la lași. În căutările mele, ai fost pentru mine „stâlpul”. Am știut înăuntrul meu că ceea ce am învățat de la tine, de la Maica Siluana este autentic.

Acum mă doare și parcă refuz să cred că ai plecat din această lume. Amintirile pe care le am cu tine sunt atât de vii. Îmi aduc aminte de ultimele întâlniri de la Talpalari, când, într-una din seri, am mai rămas cu tine și, la final, te-am strâns în brațe. Te-am simțit așa firavă că ți-am și zis: „Tu ești mare, dar ești așa de mică!”. Și m-ai întrebat cu mirare: „Cum adică?”. „Adică ești înaltă, dar așa de slabă”. „Păi sunt ascetă”, mi-ai spus. Mi-a rămas așa bine întipărit în minte răspunsul tău. Nu știu de ce, probabil pentru că am simțit că trăiești în renunțare. Acum, plecarea ta mi-a lăsat o durere și un gol în inimă. Te știam acolo, la lași. Speram să te revăd, să mai pot vorbi cu tine.

Îmi iau acum la revedere de la tine. Îți vorbesc în rugăciune. Ne-ai spus că vei fi aproape de noi și cred în promisiunea ta.

Îți mulțumesc, maică Rafaela, pentru poarta pe care ai deschis-o în inima mea! Îți mulțumesc pentru că ai existat în viața mea! Îți mulțumesc pentru lumina, bucuria pe care le-am văzut în tine! Îți mulțumesc și te iubesc cu inima mea, așa egoistă!

Andreea

*

Draga mea măicuță dragă,

Pentru o secundă am resimțit emoția cu care începeam de fiecare dată să-ți scriu câte ceva. Las pronumele de politețe pentru că acum te simt mai aproape.

Draga mea măicuță dragă, te am așezată lângă icoana cu Dreptul și Blândul Judecător... Icoana asta faină tare care știi că dragă îți este și ție, și cu zâmbetul tău mă îmbrățișezi de fiecare dată când dau cu ochii peste tine. Ghidușă, cu bucurie ruptă parcă din lumină.

Îți mulțumesc, Doamne, că ai rânduit să o am pe maica Rafaela aproape. Și că mi-ai vorbit și ai lucrat cu mine prin ea.

Tu, măicuță dragă, așa cum a rostit Înaltpreasfințitul Părinte Teofan în cuvântul său la căpătâiul tău, ai fost și rămâi o luminiță care m-a luminat în întunericul minții mele bolnave.

Te-am mâhnit în ultima tabără, dar ai știut să vezi cât mi-s de amărâtă de propriile-mi iluzii și asta a fost și a rămas șocant la tine și la învățătura ce am primit-o prin tine, că așa, mai ales așa ne iubește Domnul, și așa.... m-ai primit, sprijinit, luminat, ascultat și când a fost cazul sfătuit. Asta e ultima noastră întâlnire: la Durău, ultima zi, când mi-am bociat patimile, când s-a prăbușit în sfârșit îngâmfatul din mine, povestind printre ultimii, vii și mă îmbrățișezi și zici așa uimitor hai, hai acasă... nu mai hoinări.

Îți mulțumesc că nu ai intrat cu bocănceii în viața mea. Și deși

am intrat împreună pe drumurile cele mai ascunse și împăienjenite ale ființei mele ai avut atâta delicatețe și iubire... încât mereu mă voi uimi de puterea blândeții, fineții cu care găseam de fiecare dată o rana dureroasă și alinată în plânsul de arătare a ei, oricât de grea, Domnului... Care a pus și pune alifia vindecării.

Am început copilă, copilă sunt și azi, și Doamne!!! Slavă Ție, Doamne, că mi-ai scos-o pe maică în cale încă de la 19 anișori. Azi am 25, dar luminează-mă să nu fie în zadar. Câte onduleuri, câte bucurii, câte vindecări, câte împliniri, câte și mai câte...

Te-ai topit și reaprins în cer. Și arzi în inimile noastre, draga mea măicuță dragă, dragă. Mi-ai iertat deja fiecare neascultare, căci din privirile tale știam că mă lași liberă iubindu-mă. Te durea, nu insistai și tocmai neinsistența ta mă punea cel mai mult la lucru... Parcă le-ai făcut pe toate, cel puțin cu mine, ai încheiat ce a fost de dat, de zis, de sfătuit , și chiar mi-ai zis-o: le știi... acum știi ce e de făcut.

Maica mea, se miră ființa mea și se cutremură în neînțelesul rânduirii Sale... dar se îmbină durerea asta cu o bucurie...pe care nu știu cum să o exprim în cuvinte. De parcă-mi zici: mi-e bine acum.

Știi acum exact un an murise tata și tot acum un an mă ridicai și mă învățați să accept durerea lipsei reale a lui. Că nu mai e, că el chiar nu mai e, și simțeam vibrația durerii în fiecare celulă... revoltă și durere în a mă rupe fizic de el. Am rămas anesteziată în fața aceleiași mașini care acum un an îl purta pe tata.

Nu mai ești fizic. Da, G., Maica a murit. Maica Rafaela a murit. Ce uimire. Am urcat pe Ceahlău în septembrie... Cu groază repet asta amintindu-mi cum tu spuneai anul trecut aceeași frază despre tata. Îmi venea atunci să urlu și nu puteam accepta ce aud, durea atât de tare... Doare și acum. Da. E doliu ăsta, e... ești o soră...

Îți mulțumesc, Maica Rafaela, pentru zâmbetul tău viu. Pentru răbdarea tuturor mofturilor și a iubirii de neînțeles. Pentru glumele și ironiile trezvitoare, îmbrățișările și muștrările ce știai că le pot duce.

Ce să mai... fă, Doamne, Tu din suspinul amintirii maicii slavă Ție pentru lucrarea îngăduită prin ea și bucurie desăvârșită sufletului ei. Și nu mă lăsa să uit ce am învățat alături de ea!

Îți mulțumesc, Doamne, îți mulțumesc maică. Te iubesc mult, maică!!

G.

Cuprins

FIRIMITURI DE VIAȚĂ DĂRUITĂ.....	7
Acceptare	9
Ascultare.....	10
Binecuvântare	11
Bucurie	11
Bunătate.....	13
Cădere	13
Codependență.....	15
Contemplare.....	18
Dependență.....	18
Dor / Dorință	19
Durere	22
Frică	26
Furie / Mânie.....	27
Gânduri.....	28
Glume	30
Iad.....	31
Iertare.....	31
Invidie.....	32
Isterie.....	32
Împărtășanie	34
Încredințare.....	35
Îngrijorare.....	37
Judecare	37
Lene	39
Lipsă / Gol.....	39
Lucrarea duhovnicească	39
Mândrie.....	40

Milostenie	40
Mulțumire / Nemulțumire	41
Nădejde / Deznădejde	42
Neputință	43
Oglindire	44
Patimi	45
Păcat	45
Post	46
Prietenie	47
Răbdare	47
Relații	47
Relația părinte - copil	51
Respirație	53
Responsabilitate	53
Rugăciune	53
Rușine	55
Simțire	56
Singurătate	57
Slava deșartă	57
Smerenie	58
Tăcere	58
Tipare	59
Tristețe	59
Trup	60
Ură	60
Victimizare	60
Vindecare	61
Vinovăție	64
Vrăjmași	65
MĂRTURII	67
SCRISORI	97

