

HAI SĂ VORBIM **DESPRE FRUMOS!**

Natura pictează pentru noi. Ziua bună se cunoaște după zâmbetul de dimineață. Fiecare zi este un dar, o binecuvântare pentru a întâlni oameni cu experiențe noi, pentru a înfăptui lucruri minunate, pentru a simți și trăi frumosul. Orice zi, loc, moment, ființă contează. Este important ce va fi, nu ce a fost! Idei, fapte, strigăte, doruri, vise, toate se transformă. Indiferent ce, când, cum.

Dorim concordia între oameni. Buna dispoziție și umorul ne fac să mai ieșim din supărările de orice fel. Ne vorbim, dar nu ne simțim. Diferite experiențe de diferite facturi. Florile zâmbesc chiar și în întuneric. Stârnim furtuni și apoi ne supărăm că plouă. Viața ne învață să ne asumăm alegerile de orice fel. Avem sau nu proprietatea cuvintelor când le scoatem la lumină? Sunt vii sau ofilite? Curaj sau rușine? „Poate”, „dacă”, „trebuie”, sunt cuvinte încărcate de frică. Frica ucide iubirea, alungă liniștea, naște dezastre. Vorbele pline de vorbe nu ating inimile... Aroma cuvintelor poartă parfumul inimii sau mirosul minții. Scrisul este

condamnarea la nemurire, iar uneori poezia devine rugăciunea inimii. Simt, simți simțim.

Amintirile sunt popasuri binecuvântate pentru veșnicie. Gândurile, rugăciunile, inima, brațele, sentimentele, privirile calde ale cuiva sunt cele mai frumoase locuri din lumea aceasta. Naturalitatea și gingășia oamenilor este dată de sufletele lor. Numai iubirea îl apropie pe om de Dumnezeu. Măsura iubirii oferă calitatea, pofta vieții. Icoana propune un dialog interior al inimilor. Icoana din inima ta contemplă icoana din inima mea. Ne sărutăm icoanele sufletelor unul altuia și lăcrimăm de minunea, de fericirea de a fi. Pace într-o netrecătoare pomenire.

Îți ascunzi sufletul printre flori. Nu te mai căuta departe. Ești foarte aproape. Îndemn la simplitate. Unele lucruri nu se explică. Tăcere... Cerul nu minte. Bucurie sfântă în lumina din inimi!

Și cum mai e la tine-n suflet?

DACĂ...

Oamenii se schimbă, clipă de clipă. Așteptările de la ceilalți sunt cele ce ne istovesc liniștea.

Bine ar fi să înțelegem că sunt oameni care nu vor să ofere. Nici gând, nici cuvânt, nici emoție. Ești liber, doar că nu îți dai voie. Încă te mai gândești că e un șiret desfăcut și dorești să-l legi. Și rămâi în lanț, în bucla proprie. Dar sunt pantofi care nu au nevoie de șiret. Sau poate că e o perioadă când mergi desculț. Renunță la tot ce a fost și fii atent la ce va fi. Te ghemuiești pe covor în fața sau la ușa celuilalt. Nu e târziu în tine. Iubirea adevărată nu poate fi controlată.

Iubești și atât. Din greșeli se învață, nu din teorii. Insistăm când e negru sau gri până se face alb. Pe interior sau pe exterior. Ne privim și înțelegem ce avem nevoie fără cuvinte.

Te arunci în focul sacru al vieții, te ridici peste fumul tăciunilor arși în lecțiile tale. Cum ai reușit să treci peste ziua de astăzi vei trece și peste ziua de mâine. Redescoperă valorile. Găsește sensul vieții, restul sunt detalii. Suntem pelerini prin lumea aceasta în drum spre cetatea eternă.

Invitație la calm, la igiena gândurilor, la încredere în Dumnezeu, Cel care poartă de grijă tuturor. Trăiește în prezent. Timp, aplecare, suport. Ieși din cutie și din soluțiile celorlalți. Decupează soluțiile potrivite sufletului tău, creionate pe cartonul experiențelor tale.

Dragostea crește din dragoste, nu din spatele întors. Uneori un „prea devreme” poate strica totul. La fel și un „prea târziu” poate hrăni un orgoliu. Ai răbdare să te coci. Iar când primești lecția nu te necăji. Vei înțelege mai târziu mesajul. Lasă să treacă. Învață și mergi mai departe. Viața este frumoasă dacă privești din unghiul potrivit. Nu există o rețetă a fericirii. Fericirea ta e un zâmbet, a ei e o floare, a lui o strângere de mână, a mea un cuvânt și tot așa. Emoția e aceeași, veșmântul e diferit. Astăzi ce-ai făcut pentru tine, pentru sufletul tău? Drumurile tale duc și spre Hristos? Dumnezeu pune în traistă, dar e nevoie să o ținem și noi deschisă.

Viața mea este întâlnirea dintre barca mea și oceanul vieții. Dezamăgirea și amărăciunea nu ne copleșesc. Eșecul doare, dar nu e un factor paralizant care să te facă să nu poți merge

mai departe. Greșeala este un ocol temporar, nu o fundătură. Este profesor, nu gropar. Este întârziere, nu înfrângere. Lacrimile duc cu ele durerile departe de suferință. Unii plâng mai târziu, alții plâng mai devreme. Dar oricum ar fi, toți plângem. Toate visele au prețul lor. Cursul vieții, lung, tumultuos, colorat poartă cu el scrisoarea iubirii. Iubire de copil în inimă de bărbat sau de femeie. Până în ultima zi vei simți parfumul...

Bucuria omului e omul. Uneori oamenii te vor în lacrimi pentru ca, privind la ale tale, ale lor să pară mai ușoare. Dar mulți uită că zâmbetul de astăzi poartă în spate lacrima de ieri... Acolo unde au curs lacrimi, a izvorât viața.

Succes la examenele de la școala vieții! Viața fiecăruia este o rugăciune...

Toate momentele vieții sunt unice. Momente importante care te-au pus la încercare. Momente care te-au făcut cine ești. Momente prin care viața îți trece prin fața ochilor. Niciodată nu poți ști ce îți rezervă viitorul. Nici măcar o secundă. Iar când știi, deja se schimbă. Dacă ceva se

murdărește, altceva se spală. Dacă ceva dispare, altceva apare. Dacă ceva scade, altceva crește. Dacă ceva moare, altceva învie...

Ne naștem ca să nu mai murim. Omule, numele tău înseamnă Iubire! Ai credință! Radiază! Bucură-te! Zâmbește! Întreabă iubirea și îți va spune ce să faci. Trăiește liber în minte și în inimă alături de Doamne! Nu vei regreta. Sunetul a avut un timp când nu a fost, dar liniștea există dintotdeauna...

TIPTIL, SUFLET DE COPIL

Muzică de catifea. M-am visat copil agățat cu mâinile de cer. Mi-e dor de tine de fiecare dată când taci!... Uneori plâng cu tine în brațe, căutându-te, căutându-mă. Alteori râd și sunt plin de voie bună trăind povești nepovestite. Numai tu poți să aștepți și să arunci din piept săgeți spre soare. Te mângâi ca pe un bebeluș interior. Plăcut la vedere, dulce la gust și frumos de rostit. Mireasmă, zâmbet curat. Imaginea paradisului. Când sufletul îți este căzut la pământ, prindete

de copilărie. Privește în ochii unui copil și vei gusta seninul vieții. Bucuria de a fi.

Am redescoperit vocația de a surprinde copilul interior. Ascult acel glas. Dans între trecut și prezent. Visez cu gândire magică aiudoma unui copil. Intru adeseori în grădina copilăriei și culeg cu inima florile gingășiei, ale inocenței și bucuriei pure. Pozne dulci aduse de povești scuturate din nori. Perioadă când prindem stelele de pe cer și le așezăm în sân pentru zile ploioase când ne vor surprinde și cuprinde. Ușoară și nemuritoare, copilăria este ghemotocul pe care îl învârtim în momentele noastre intime. Țopăie, zboară, mereu trează, ea ne dă putere de a păși mai departe. Bucuria de a fi împreună este mai mare decât dorința individului de a avea dreptate.

Există uneori priviri de copil care te duc atât de departe cu amintirea, încât este imposibil să rămâi fără răspuns la întrebarea pusă. Gândește, hotărăște și acționează! Fiecare întrebare poate deveni un joc, fiecare decizie luată te va putea învăța să te cunoști, să te înțelegi. Fericirea de a

Împărtăși cu ceilalți este bunul suprem al omenirii. Fericirea nu se atinge cu vârful degetelor, ci cu vârful inimii.

Adunăm mierea din florile copilăriei și învățăm că nu suntem singuri în probleme și întotdeauna există o soluție să le depășim. Ne sperie necunoscutul și credem că nu mai este nimeni pe cărare în pădurea vieții. Dar au mai trecut și vor mai trece suflete pe acolo. Fragi, mure și zmeură așteaptă să fie gustate. Nu-ți fie frică de bau-bau!

Copilăria este o sfântă sărbătoare, o icoană a sufletului. Lăudați-vă copii și încurajați-i! Vor ține minte toată viața gândul bun. Vedeți valoarea, apreciați, nu căutați nodul din papură. După ani și ani mă voi întoarce, te vei întoarce în anii de aur. Suspans, aventură. Ploaie de vară. Copilăria vorbește... Bucurie și speranță. Zâmbește copilule de altă vârstă!

La mulți ani copilărie! La mulți ani, suflet de copil!

CE A FOST, A FOST. CE ESTE, ESTE. CE VA FI, VA FI.

Plouă cu vorbe mărunte... Oamenii nu sunt afectați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum înțeleg ei ceea ce li se întâmplă. Nu renunți niciodată la ce nu ai avut sau la ce ai avut și mai vrei, poate. Purtăm vii și morții în noi și le dăm putere. Sunt persoane care te înțeleg dintr-o singură privire și persoane care nici după mii de cuvinte nu ar fi în stare să o facă. Omul în complexitatea sa este compus din plus și minus, din soare și nori. Nu putem lua de la celălalt doar ceea ce ne face comozi. Iubirea implică TOT, altfel nu mai e iubire...

„Cobori” adesea în beciul interior al ființei pentru a scoate la lumină ceea ce ești. La cea mai mică adiere de vânt te clatini sau te dărâmi? Uneori mori de mai multe ori în aceeași clipă. Sunt momente în viață când nu există niciun cuvânt dulce pentru alinarea durerii. Pot doar să fiu lângă tine, să plângem împreună... Dumnezeu nu te caută după locul în care ești, ci după strigătul inimii. În altarul sufletului se rezolvă durerile. Hristos nu se îngreșează de noi niciodată.

Hristos nu este contabilul vieții noastre, ci prieten pe Cale.

Este o nebunie să urăști toți trandafirii, pentru că te-ai înțepat într-unul. Să nu crezi în iubire, doar pentru că cineva nu te-a iubit. Să renunți la visele tale, pentru că celălalt nu s-a împlinit. Câteodată mă doare, câteodată mă amuz foarte tare. Te vei trezi într-o dimineață și vei vedea soarele pentru prima dată. Răbdarea înseamnă să știi că iarba nu crește mai repede dacă tragi de ea.

Poți găsi ceea ce cauți abia când renunți să mai cauți cu disperare și ai liniște cu tine. Iubirea adevărată te prinde deodată. Și nu știi de ce și pentru ce. Te ia pe nepregătite. Iubirea pură apare atunci când nu te aștepti. Dragostea nu se programează. Nu există garanții în nimic. Orice se poate strica. Unele se mai repară, altele nu. Și le schimbăm sau renunțăm definitiv la acel lucru. Gunoiul unora, comoara altuia. Nici să le lași, nici să le ții. Mai durează o zi și vom vedea ce va mai fi.

Sunt greșeli care se plătesc în exterior și greșeli care se consumă pe interior toată viața, în tăcere și plâns lăuntric. Discret. Cerul pe timp de furtună vrea să ne repare. Suntem pentru ceilalți ceea ce acel „fiecare” este înăuntrul lui.

Construiesc cu iubire și culeg orice bucățică de inimioară îndoită sau ruptă de cei ce nu au învățat să prețuiască sensul.

Chiar dacă pereții duri ai sufletelor celor care au construit fortărețe în jur sunt reci, e nevoie în continuare de iubire. Orice zid are crăpătura sa prin care poate crește iarba sau se poate vedea înăuntru. Viața își face loc oriunde. Se naște chiar și din zidul de piatră. Într-o zi sau într-o seară umbra o să dispară. Și ultima oară va deveni prima oară. Ceva cusut pe măsura sufletului tău te așteaptă.

Există dublură la cheia inimii? Iubirea nu uită niciodată...

Bună dimineața sentiment dragălaș!

PE UNDE EȘTI, SUFLETE?

Viața nu te lasă să te odihnești. Rănit, vânăt, obosit, îngenuncheat, prăfuit, murdar sau curat, oricum ar fi, trebuie să înaintezi. De obicei singur. De obicei gol, flămând, însetat, străin. La școala vieții se dau examene, se

dau corijețe, se repetă anul. Doar cine are limba friptă poate vorbi cu adevărat despre ciorba fierbinte.

Când cineva pleacă înseamnă că altcineva trebuie să ajungă. Lasă armele jos! Trece. Toate trec. Răbdare și timp. A fost nevoie să treci prin atâtea ca să ajungi aici. Generăm noi experiențe pentru că avem nevoie de ele. Fără acea experiență nu ai fi avut prilejul să te cunoști atât de profund. Există daruri pentru toată lumea. Deschide ochii, sufletul și mintea. Observă frumusețea care se află la îndemâna ta.

Fii recunoscător. Bucură-te de ceea ce ai. Nu aștepta neașteptarea. Prin lecțiile de viață primești putere.

Toți suntem eroi ai poveștilor noastre de viață. Oamenii se adaptează în felul lor. Au libertatea de a crea orice cred despre ei. Nu e nevoie să facem din dorințe obsesii. Dorințele sunt ale noastre sau ale celor din jur însușite prin mimetismul social? După durere ușa se deschide. Uneori ușile se deschid, alteori ni se trântesc în față. Rănile ne fac să nu mai fim ca înainte și nici nu cred că ne dorim. Niciun sistem nu funcționează întâmplător.

Părăsirea unei realități nu înseamnă neapărat sfârșitul ei, ci prelungirea într-una nouă. Nu știi niciodată ce surprize îți oferă viața. Se închide o ușă, se deschide o poartă. Sentimentele ne domină sau nu. Oricât de dură ar fi realitatea ne putem crea alta. Nu se aplică rețete comune. Fiecare are realitatea sa în subconștientul său. Viața ne propune unele lucruri până le impune. Există atâtea sensuri câți indivizi se apleacă asupra fiecăruia dintre ele. Realitatea este subiectivă. Din orice întâmplare nu ieși la fel cum intri. Important e să nu te blochezi într-o poveste. Povestea creează așteptări...

Fiecare om umblă în viață cu o poză în buzunar. Și când simte nevoia o așază pe primul chip care-i iese în cale, convins că acela este potrivit. Dar, de cele mai multe ori, ne păcălim cum putem ca să credem că am găsit ce ne-a lipsit. Alteori ne scufundăm ca un scafandru în adâncimea ființei celuilalt căutând binele, frumosul, lumina, ignorând mîlul ontologic. Uneori ne iese, alteori nu. Și rămânem blocați, ne rănim sau pierdem echilibrul. Dar cu o experiență fără de care nu am avea cum să apreciem cu toată ființa Dragostea. Ne lovim singuri la picioare și dăm liniștea mai tare...

Fotografiile rămân la fel, chiar dacă oamenii se mai strâmbă. Adeseori mintea și inima e blocată în fotografii. Alături de bătaile inimii și ochii vorbesc când ar trebui să tacă. Chiar dacă în viață inima ți se rupe, trebuie să ai grijă să nu pierzi vreo bucată. Am rucsacul în spate plin de vise... De ce iubim? De ce visăm? De ce greșim? De ce iertăm?...

Orice pasăre își ia zborul. E atâta frumusețe în jur încât mintea tace și se bucură! Nectarul iubirii îndulcește amarul minții. Cicatricile lăsate de trecerea timpului și încercările vieții se vindecă în iubire.

Am să-i spun lui Dumnezeu totul. Iubiți mult în Hristos!
Iubirea vindecă...

TRENUL VIEȚII...

Oamenii vin și pleacă în viața noastră ca într-un peron de gară. Sau ca într-un aeroport. Nu, mai bine rămânem la căile ferate. Unii își pierd bagajele, alții și le uită. Rătăciți într-o poveste, într-o lecție. Mă încercă un sentiment când urcă și coboară oameni din trenul vieții. Ieri suflau aburi pe

geam, azi nu mai fac nici măcar din mână. Le ajunge privirea sau tăcerea. Mi-e dor de oameni. Sau poate mi-e dor de puterea cu care i-am investit eu. Și tot noi îi mai ținem legați prin lanțul emoțiilor pe cei care au ales să urce în alt tren, în alt vis.

Când pleacă cineva din viața ta te simți ca o cameră din care s-a tot luat câte ceva: tablourile de pe pereți, icoana, mobila, covorul, ceasul etc. Uneori mai rămâne un pat sau un scaun unde, din când în când, acel suflet vine și se mai așează. Rece sau cald. Dar vine și ziua când nu mai vine deloc și îți ia tot. Și scaunul, și patul. Și rămâi pustiu o vreme. Rămâne tăcerea și amintirea. Aprinzi lumânarea, candela. Îți practici iertările, mulțumirile. Apoi, mai greu sau mai ușor, începi să redecorezi, să reamenajezi. De obicei mai simplu, mai aerisit. Sau devii mai pretențios, mai selectiv. Te bucuri ca un copil sau suferi ca un câine. Visezi ca un adolescent când ai lumea la picioare sau privești ca un bătrân peste care s-a așezat înțelepciunea vieții. Oameni răniți care rănesc. Ori răniți, dar care aleg să iubească, lingându-și rănilile pe ascuns. Și apoi muști din viață cu poftă.

Adevărurile se află întotdeauna undeva la jumătate de drum. Nimeni nu are dreptul să judece pe nimeni deoarece nu știe tot adevărul. Oamenii au povești pe care nu mă mai satur să le ascult. Niciun om nu seamănă cu celălalt. Fiecăruia îi dă Dumnezeu o întrebare și un răspuns. Uneori anumite evenimente par ca o ultimă filă ruptă dintr-o carte. Acțiuni, aventuri, vise, speranțe rămase în aer. Fără concluzii. Vrem să fim fericiți sau vrem să avem dreptate? Răbdarea de zi cu zi schimbă lumea.

Viața este o călătorie unde întâlnim o mulțime de oameni, locuri, întâmplări. Cu brațele inimii deschise, ori un sloi de gheață, viața tot trece. Oamenii au nevoie să fie ascultați și iubiți. Cu dorul lor, cu povestea lor. Alegeri, lecții. Viața niciodată nu stă pe loc. E o continuă mișcare, creștere sub privirea binecuvântată a lui Dumnezeu.

Dacă ai curaj să spui “Adio”, viața te va recompensa cu un nou “Încântat de cunoștință”. Orice minune ți se poate întâmpla. Ai nădejde! Oare cine e cel mai iubit dintre pământeni?!

RĂȚIUNE ȘI SIMȚIRE

Omul nu este o mașinărie, dar adeseori se comportă ca și cum ar fi. Minte, pe cât este de sigură, pe atât este de șireată, înșelătoare, violentă. Ea este ca o fabrică și ne ține ocupați. Și balastu, și treburi productive. Uneori devine liniștită, sacră. Conflict sau pace.

Pe tabla inimii noastre stau scrise o mulțime de cuvinte cărora le schimbăm ordinea, le ștergem sau adăugăm altele. Stările sufletești ne desenează drumuri accidentate sau sigure, monotone sau spectaculoase. Sentimente mici, sentimente mari. Rațiunea creează mașinării, inima modelează umanitatea. Veșnicia nu este a rațiunii, ci a inimii. Avem nevoie să mai punem suflet în ceea ce facem fiecare.

Minte și inima se ajută una pe alta în mod subtil. Unii cred că mintea e inteligentă și inima e mai bleagă, mai credulă. Alții inversează deșteptăciunea. Există inteligență emoțională. Inima se deschide clipă de clipă și își găsește în cele din urmă Calea. Inima nu are nevoie de cuvinte, ci de

fapte. Inima nu aude, nu vede ce zici, ci simte. Comunicăm și în tăcere. Puține cuvinte, multă iubire.

Vorbim mult, dar înfăptuim prea puțin. Pierzând simplitatea firească, ontologică, ne-am pierdut curățenia interioară. Căutăm vitalitatea, împlinirea. Viața este valoroasă datorită râsului și plânsului din ea. Și nu e valoroasă pentru că te lovește, ci pentru că tu știi să o mângâi. O lacrimă poate spune totul. La fel și un zâmbet poate spune totul. Bucuria este o stare de har, de nădejde, de sfințenie. Emoțiile ne fac oameni sănătoși sau oameni bolnavi.

Să fii tensionat nu este în firescul ființei. Ai nevoie de liniște interioară. Viața vine și bate la ușa inimii tale. Permite să se întâmple lucruri frumoase. Dumnezeu nu te vrea în poziția ghiocelului. Dumnezeu te dorește fericit, plin de compasiune și har. Suferința nu este darul lui Dumnezeu, ci al omului. Caută Învierea. Nu te ascunde în frustrări și ratări. De gustul oțetului nu ai să mai știi gustul vinului. Este vorba despre cord, nu despre card. Iubirea nu este posesie, ci Dor...

Amintiri care umezesc privirea. Iubește adevărul și nu pozele. Adevărul este mai mare și mai puternic decât toate. El nu are nevoie de argumentație, de logică. Adevărul sfințește și nu se găsește de cumpărat în piețe sau în supermarket. Adevărul este în fiecare din noi. Nu ai nevoie de măști. Fii tu însuși! Nu te teme, suflete! Dumnezeu este cu tine: în gol, în plin, în lacrimi, în zâmbete, în singurătate, în comuniune, în toți și în toate. Relaxează-te! Bucură-te! Și astăzi, și mâine.

BUCURIA PRIMĂVĂRATECĂ **A INIMII**

E primăvară. Soarele jucăuș începe să își facă tot mai mult curaj. Verdele crud și timid colorează pământul. Copacii înmuguresc. Florile ne înmiresmează simțurile. Ghiocei, toporași, narcise, lăcrămioare, lalele. Totul se trezește la viață. Veselie, forță, vioiciune. Simfonie de culori. Prospețime, bucurie, răbdare.

Odată cu primăvara înflorim și noi sufletește. Noi provocări, noi dorințe, noi așteptări. Trecuți prin viroze sau astenii, ori

nu, cu toții zâmbim la căldura oferită de anotimpul învierii. Suntem chemați să fim mai buni, mai frumoși, mai iertători, mai iubitori. Primăvara nu lasă loc de regrete, eșecuri, resentimente, pierderi, dezamăgiri. E timp doar pentru înflorit. Inima există pentru iubire și nu pentru orgolii, răutăți și lucruri mici. Să prețuim pe cei ce ne-au fost alături în iarna vieții și au rămas mereu aproape înfrumusețându-ne viața.

Căutăm noi începuturi, fabricate din momente mici, încântătoare. Să îndrăznim să zâmbim, să fim fericiți și mulțumiți. Să ne îndreptăm privirea nu în jos cu deznădejde, nu în sus cu mândrie, nu la stânga sau la dreapta pentru comparații și frustrări, ci spre Lumină, spre Hristos. Florile își desfac petalele spre lumină. Privește cerul! Reverie!

Ești un boboc de floare ce se deschide primăvărat: o îmbrățișare caldă, un zâmbet viu, o privire blândă, un compliment sincer. A fi bogat nu înseamnă cât de mult ai, ci cât de mult dăruiești.

Nu încetați să visați! Speranța e îngerul care zboară mereu în preajma voastră. Deschideți ochii sufletului, iertați precum copiii și iubiți fără condiționări. Lăsați primăvara să vă cuprindă și surprindă!

SUFLET NOBIL

Te întorci în casa sufletului tău. Ești fidel inimii tale. Minte are alte legi, uneori cam reci. Oameni frânți sufletește găsim la tot pasul. Au fost, sunt și vor mai fi. Ne rănim între noi din orgoliu, invidie, neputințe. Postiți, rugați, iertați. Spășiți sau nu. Societatea cu al ei carusel a amețit conștiințe. Sunt succese care coboară și înfrângeri care te înalță. Important e să poți dormi liniștit noaptea...Este loc și de căință. Oamenii au nevoie de timp ca să te ierte, Doamne însă are nevoie de Clipă: „Adevărat grăiesc ție, astăzi vei fi cu Mine în rai” (Luca, 23, 43). Cine te iartă, te va ierta, iar cine te urăște, te va urî. Mai ales dacă ține morțiș să rămână mic. Și nu are nevoie de ani, de dovezi, de... Ce bine că Dumnezeu nu e ca omul, că demult ar fi trebuit să fie sfârșitul lumii!

Doamne încă mai așteaptă întoarcerea, iertarea, iubirea, recunoștința, comuniunea.

Caută noi începuturi și descoperă bucuria de a lăsa trecutul în urmă. Reproșurile sunt mai grele ca necazul în sine. În viață nu poți să spui oricui orice. Mulți rămân doar la ambalaj, oricât am povesti despre gustul miezului. Fiecare om are taina sa. Inimă fină sau cu multe crestături. Intuiții, inspirații, structuri logice. Iartă! Strângerea de inimă să devină strângere de mână. Roagă-te! Fiecare grăunte are făină, dar și tărațe. Și cel mai bun vin are drojdia lui. În fiecare rău e un bine, depinde de noi ce alegem să folosim, să vedem. Binecuvântează și mulțumește pentru tot ce primești. Vei înțelege mâine lecția de astăzi!

Durerea unui suflet uneori e atât de mare ca și cum ar fi durerea întregii lumi. Poartă în el toată umanitatea. La fel e și cu bucuria. Și cu plânsul. Durerile sufletului sunt mai puternice decât durerile trupului. Viermele neîncrederii pătrunde în solul sufletului și roade toate rădăcinile plantelor îngrijite, mai ales a florii încrederii. Și e tare greu de semănat după ce pământul inimii e uscat și sunt bolovani

acolo. Udă cu lacrimi ce e de udat, ară cu iertare, discuieste cu bunătate și seamănă iar semințele iubirii. Așteaptă raza de soare și binecuvântarea lui Dumnezeu. „Ferește-te de rău și fă bine, caută pacea și o urmează pe ea.” (Ps.33,13)

Atât sentimentul aroganței și al superiorității, cât și al insuficienței și al inferiorității sunt atitudini extreme ale vieții ce pot dărâma ființa oricui. Dumnezeu, făcând pe om, nu a vrut să creeze un rob, un sclav, ci un suveran, un împărat al creației. Omul nu e făcut să fie înfrânt. Greutățile din corabia vieții ne fac să avem stabilitate în furtunile și valurile nopții. Cuminte, năstrușnic, trist sau vesel, filmul vieții rulează clipă de clipă în premieră doar o singură dată. Filmezi sau te lași filmat?

Crede-mă că nu vrei averi. Vrei pace și iubire. Te-ai agitat în zadar: “Gol am ieșit din pântecul mamei mele și gol mă voi întoarce în pământ! Domnul a dat, Domnul a luat; fie numele Domnului binecuvântat!” (Iov, 1,21) Totul este atât de simplu și de frumos. Sufletul tău e pur. Ai răbdare. Păstrează sănătatea sufletului așa cum ții la sănătatea

trupului. Frumusețea, gingășia inimii și a gândului curat fac ca orice om să devină frumos și la exterior, indiferent ce urme are pe trup... Lumina din interior radiază și acoperă orice rană, orice minus, orice...Înnobilează sufletul, curăță ochii să vadă cele bune și mintea să gândească plusurile și viața se va schimba.

Dumnezeu nu este o balanță, un cântar: ți-am dat, îmi dai. Dumnezeu este iubire. Dumnezeu este un Tată iubitor, înțelegător, atotcuprinzător, iertător. Fii suflet nobil și pe mormântul tău nu va fi doar o floare, ci și o lacrimă fierbinte, iar din cer vei primi un surâs de soare...

Nimic nu e rău, noi le folosim rău. Din ce suntem transmitem celorlalți. Fiecare zi este o viață în miniatură. La fel și judecata de apoi este gustată zilnic de fiorii conștiinței. Vă dăruiesc speranță și liniște interioară. Veșnicia este acum. Buzele miros a rugăciune.

Dragostea = Răbdare, Iertare, Bucurie

DUMINICA IERTĂRII

Postul este așteptarea Domnului în inima noastră și este de folos doar dacă este însoțit de dragostea către aproapele, de iertare, de bunătate. Să ne ajute Bunul Dumnezeu ca perioada Postului Mare să ne fie farmacie pentru suflet. Nimeni nu îți poate lua ceea ce Dumnezeu ți-a pus deoparte! Să ne luăm fiecare crucea vieții și să pornim spre Înviere, pentru că ultima pagină a noastră va fi Învierea și nu moartea!

În Duminica iertării îmi cer iertare tuturor pentru tot ce v-am greșit și vă iert din toată inima pe toți!

Dumnezeu să ne ierte și să ne mângâie sufletele!

IUBIND VEI ÎNVĂȚA SĂ IUBEȘTI

Fiecare om are relația sa personală cu Dumnezeu și cu cei din jur. Nu există un șablon de iubire sau de sfințenie prin care toți oamenii să treacă și să bifeze altruismul, iertarea, mântuirea și altele asemenea. Oricine are emoția sa, povestea sa, balada sa, căderea și ridicarea sa. Fiecare suflet

este un diamant neprețuit. Iubirea cheamă iubire. Orice om poate fi iubit dacă vedem chipul lui Hristos în celălalt. Iubește și iubirea te va învăța să iubești curat.

Iubirea ne face să ieșim din „eul” nostru și să trăim plenar. Iubirea ne urcă la Dumnezeu și tot iubirea este criteriul Judecății de Apoi. Nu ne va întreba Doamne dacă avem multe „cartoane” și certificări, nici ce funcții am avut, nici prin ce cercuri de oameni ne-am învârtit, nici ce mașină am condus, nici în ce casă am locuit, nici ce vacanțe ne-au odihnit, ci ne va întreba cât am iubit și cât am iertat. Iubirea și iertarea curată transformă într-o liturghie lăuntrică chipul din om. Dragostea are raze puternice care prăjește prin flacăra interioară orice umbră de răutate din exterior, este lumina care alungă întunericul. Iubirea te transformă în ceea ce iubești și trece de orice barieră, de orice graniță. Cine iubește nu are ziduri sau temnițe interioare, ci trăiește bucuria Împărăției Veșnice în starea de grație divină. Iubirea naște îngeri. Iubirea ne face frumoși. Iubirea ne face sănătoși.

Adeseori ne pierdem prin târgul vieții căutând preț la lucruri ce nu au preț. Purtăm lumea în inimă și în minte. Cine nu a găsit ceva bun acolo nu va găsi în exterior. Oamenii sunt ceea ce știm noi să găsim în ei, lumină sau întuneric, slăbiciune sau virtute, bucurie sau durere. Dacă fericirea altora este fericirea noastră atunci știm că suntem pe drumul iubirii. Iubirea e o artă a inimii, este viață, este răbdare și veșnicie.

Nu pot cuprinde iubirea în aceste smerite rânduri și nici nu-mi doresc asta, căci i-aș știrbi din valoare. Iubirea nu se filosofează, nu se poate cuprinde în tratate, ci se simte, se gustă, se trăiește clipă de clipă. Iubirea îți taie respirația, nu are logică și este foarte puternică, străbătând munți, mări, ani, istorie... Iubirea este un curcubeu deasupra sufletului tău.

În bucuria iubirii nu avem nevoie de măști. Este singurul loc curat și pur care nu are nevoie de interpretări, de roluri, de scenarii. Cred din toată inima în puterea iubirii. Suntem pe pământ să ne iubim într-o continuă lecție a iubirii. Uneori luăm notă de trecere, alteori picăm examenele. Până la buza

mormântului se dau restanțe la iubire. Dacă oamenii și-ar umple sufletele cu iubire nu ar mai avea vreme să se plângă pentru nimicurile vieții. Dacă iubești ierți și ierți totul boierește, nu doar din vârful buzelor! Iubirea te iubește așa cum ești, căci în iubire eu sunt tu și tu ești eu.

Vocația ființelor vii este iubirea. Fiecare dintre noi are dreptul să fie iubit. A fi în iubire înseamnă a fi și a locui în Dumnezeu. Iubesc Iubirea! Tu ce iubești?

Mă semnez cu un strop de iubire.

ÎNVEȚI SĂ TE DEZVEȚI

„Nu-mi pot face autobiografia pentru că nu mă interesează trecutul meu, pe care îl detest! N-am nimic comun cu mine în trecut. Știți când începe viața mea? Acum când vorbesc cu dumneavoastră.” (Petre Țuțea)

Mass-media ne învață că veștile bune nu sunt știri bune. Uneori o zi pare cât o viață întreagă, alteori are gustul unei secunde argintii.

Păstrează mereu o bucată de cer deasupra vieții tale care să-ți amintească de bine, adevăr și frumos. Viața vine în valuri și nu trebuie să te arunci în cap pe toboganul vieții. Nimic nu e imposibil pentru un suflet optimist. Te vei simți fericit ori de câte ori te vei ridica de la podea. Și din căderi, și din ridicări ai de vindecat în măreția firii umane. Toate experiențele noastre sunt farmacie pentru suflet. Nu descuraja, ai răbdare cu tine, cu cei din jur, cu vremurile!

Viața se schimbă câte puțin sau noi ne schimbăm câte puțin în fiecare clipă. Tot timpul mai este ceva de adăugat, tot timpul mai este ceva de iertat, de iubit, de învățat. Drumul spre o conștiință curată și liniștită ne luminează sensul vieții. Știm cine suntem, dar nu știm ce am putea deveni. Consumăm viața ca slujitori ai sufletului și trupului imprimând speranța în toate încăperile interioare. Evoluție, progres, dor.

O mamă se privește zilnic în oglinda ochilor copiilor săi. Ne deosebim unii de alții ca să ne completăm unii pe alții. Existăm deopotrivă în noi și în celălalt în comuniunea iubirii. Sufletul meu are nevoie de sufletul celuilalt, împărtășindu-se din umanitate și divinitate în același timp. Regăsesc în tine bucăți din mine și simt în tine glasul din mine. Suntem ca un joc de puzzle în care fiecare are părți din marea imagine. Talanți, lumină. Providență în dialog pe temelia credinței. Gând și simțire spălate prin trecut, prezent și viitor.

Îmbrăcăm hainele noi pe care timpul le-a confecționat în sufletul nostru.

Viața este un gem dulce-amăru: dulce pentru că Hristos mă iubește, amară pentru că eu nu răspund cu iubire la iubirea Lui. Dragostea e cel mai bun răspuns la toate întrebările vieții. Descoperă soarele din interiorul tău și lasă-l să lumineze. Nu ești singur, Dumnezeu este cu tine. Nu a nevoie să fim crispați, isterizați, înfundați. Bunătatea nu are jumătăți de măsură. O manifestăm sau ba. Avem dușmani pentru că și noi suntem dușmanii altora într-o formă sau

alta. Egoism, invidie, mândrie. E adevărat că răutatea neîmplinită devine stresantă pentru cine o fabrică, însă orice răutate se domolește în fața blândeții pe altarul inimii. Condiția demnității umane este un echilibru între a ști să pierzi, a ști să-ți pleci fruntea, a ști să câștigi. Oamenii în depresie sunt mai atenți la contraste decât la asemănări. Simț al alegerii și opțiunii spontane, inspirație a subconștientului. Precum timiditatea ascunde mari calități încătușate, tot la fel fiecare suflet are îndoieli interioare care pătează visul. Suntem învinși de calitățile sau de defectele cuiva?

Complicăm simplitatea. Natura ne face oameni naturali, societatea ne face oameni sociali, dar omul se poate face pe el om. Decriptăm arhietipurile și acceptăm sau refuzăm, conștient sau inconștient, exigențele morale. În iubire e cea mai mare libertate. Secundă de adevăr. Iubiți o secundă Adevărul și el vă va elibera. Mai bine ca în țara mea nu e nicăieri. Cu munții mei, cu brazii mei, cu doina mea, cu plânsul meu, cu râsul meu, cu dorul meu...

Bunul simț este facultatea de a deosebi binele de rău. Raționament de tip euristic. Noi sensuri, noi înțelesuri. Slabi sau puternici, influențabili sau nu, cu emoții primare sau îngrijite, dorim să căutăm partea bună din noi, din cei din jur și din evenimentele cotidiene. Ești dimineața naturii și porți prospețimea inimii tale mereu. Fruct consumat în grabă sau instrument muzical acordat la tonul iubirii. Tu alegi dacă mai târziu vei scrie în jurnalul minții tale despre vise sau despre regrete, despre frică sau despre curaj, despre pasiune sau despre compasiune. Trăiește și iartă! Sufletul nostru dialoghează. Legea naște farisei, harul naște oameni liberi.

Credința nu este o datorie de împlinit, ci un act de iubire. Pune tot pe foc și arde pagini. Astăzi începe viața ta...

MINTE-EMOȚIE- **COMPORAMENT**

„Dacă vrei să construiești un vapor, să nu începi prin a-i trimite pe oameni după lemne, cuie, unelte, sfori și alte materiale. Învață-i întâi

să tânjească după marea îndepărtată, nesfârșită.”

(Antoine de Saint-Exupery)

Mintea noastră consumă multe resurse și se adaptează zilnic la noi trăiri, la noi provocări. Mintea este un panou pe care proiectăm mereu vrute și nevrute. Inconștientul e un loc unde adeseori nu ai vrea să intri, un loc plin de conflicte nerezolvate purtate încă din copilărie. Și paradoxal, în inconștient există toate resursele necesare pentru a supraviețui. Inconștient pozitiv, inconștient psihanalitic. Logică inconștientă versus logică conștientă (emoții, acțiuni, gânduri, credințe). Inconștientul muncește la maximum doar ca să stai cu ochii în tavan, de pildă. E o falsă senzație că stai și nu faci nimic. Pentru a face sau a nu face, se depune același efort pentru că inconștientul nu se oprește niciodată. Cu inteligența noastră ne creăm singuri probleme pe care încercăm să le rezolvăm.

Când ai un ciocan în mână vezi cuie peste tot! Atunci când ne învinuim singuri pentru diferite lucruri pe care le-am

gândit sau leam făcut cândva, adeseori nici nu mai avem nevoie să fim acuzați de alții. Știm să o facem „bine”, uneori prea bine! Factorul de insecuritate a responsabilizării propriei conștiințe poartă dureri ale eului moral. De tine însuși nu te poți ascunde și mai devreme sau mai târziu travaliul de a te privi așa cum ești trebuie înfruntat și acceptat. „Sentimentul rușinii” reprezintă sensibilitatea morală a dorinței de îndreptare, de schimbare în mai bine, de creștere armonioasă. Dezlegi, eliberezi, corectezi, protejezi. Gândești altfel despre tine în relație cu eu-tu-situație. E alegerea ta! Menținerea iertării înseamnă corectarea mentalului de fiecare dată când mă trezesc în „contracte”. Observarea propriei dependențe și alegerea de a pleca din „baltă”. Schimbarea ta declanșează schimbarea celuilalt. Dă-ți voie și alege să ieși din buclă.

Într-un sistem o problemă rămâne o problemă pentru că fiecare își joacă rolul. Ne învârtim, dar nimeni nu pune degetul pe buton, pe rană. Cine crede că deține adevărul e un tiran și avem destule exemple în istoria lumii de oameni care credeau că dețin adevărul și ce au făcut cu acel adevăr. Au murit cu adevărul între dinți, pătat cu sânge. De acolo

încă mai picură și pe alte pagini ale conștientului colectiv. Toată viața învățăm și la sfârșit tot neînvățați murim. Am învățat de curând că ușa se deschide în două părți și fiecare e liber să aleagă dacă o închide sau o deschide. Și nu trebuie să te simți vinovat sau dator pentru asta! Viața te obligă, te dă cu nasul de realitate.

Poate ai ceva de învățat, poate ai ceva de iertat...

Nu poți controla comportamentul celuilalt și nici comportamentul celuilalt nu îți dă ție valoare. Stăm în viitor visând, sau în trecut regretând. Copiii stau în prezent și sunt conectați mereu la tot ce e viu. Chiar dacă îți place o haină foarte mult și corpul crește și nu mai încapi în ea, la un moment dat e nevoie să te dezbraci de ea și să-ți cauți haina. Mergi odată cu schimbările din viața ta. După cum certificatul de căsătorie nu îți oferă un certificat de garanție, tot la fel nu poți controla totul prin „contracte” cu tine sau cu cei din jur. Oricând poate apare neprevăzutul și e nevoie să fii pregătit emoțional și mental pentru orice. Trecem prin toți pașii pierderii, travaliul pierderii (șoc, negare, tristețe, acceptare) și gustăm iertarea, pacea și speranța. Pisica nu

face depresie pentru că nu a prins șoricelul, ci mai încearcă iar și iar și iar...

Comunicarea este o formă exterioară a unei realități interioare. Unii oameni sunt bronzați pe trup, alții sunt bronzați pe suflet. Unii au cicatrici pe suflet, alții au cicatrici pe trup, însă omul trebuie iubit cu răni cu tot. Iubește și rana și pe cel ce a făcut rana! Nu ajută să găsim un vinovat și să plângem de milă victimei, ci să căutăm soluții reale. Dacă e să ne luăm „după ochi pentru ochi”, toți rămânem orbi. Nu ai putut ventila sau nu ai putut vorbi despre ce ai simțit atunci, e un început bun să vezi cine ești acum, ce s-a dărâmat și ce a rămas în picioare. Schimb emoția din dușman în amic, o trăiesc și o înlocuiesc cu ceva bun. Jelesc ce am de jelit și merg mai departe! Lacrimile se transformă în gânduri și devin parcă un organ interior care ne ajută să vedem mai bine. Te dor strămoșii? Nu uita că sentimentele îngropate de vii nu mor niciodată!

Povestim crude sau coapte, dar e o muncă de arheologie interioară. Avem nevoie să ne îndreptăm oasele minții și sufletului pe o gândire magică. Nu putem pune mintea în

clor, dar putem ierta, putem face oricând „actualizare” la „programul” nostru interior. Iertarea dă naștere la sentimente, gânduri, comportamente pozitive. Și esuper ofertă să-ți faci acest cadou! De astăzi, nu de mâine.

COPILUL DE ASTĂZI, OMUL DE MÂINE

„Nu trebuie să întâlnești omul la suprafață,

ci la al șaptelea etaj

al sufletului, inimii și cugetului

său.” (Antoine de Saint-

Exupery)

Sufletul nostru e un ascensor ce se blochează adeseori între etaje, între minte și inimă. Exemplul negativ al părinților, influența prietenilor greșite, lecturi și vizionări nepotrivite cu vârsta, modele nefaste ale unor adulți imorali: sunt filmele zilnice din viața copiilor. Câmpurile de luptă în educație sunt mereu în stare de atac. A câștiga un suflet este

mai de preț decât orice bun material. Abandon fizic sau moral și inima tresare că povestea nu moare. Firimituri de tandrețe.

Copiii nu au nevoie de critică, ci de modele vii, actuale, pozitive. Optimismul și fericirea se învață zilnic. Respectul față de copii ajută să se formeze oameni cu personalități demne, verticale, care vor simți nevoia de a acorda, la rândul lor, respect celorlalți. O mamă și un tată prezenți în viața copilului valorează cât zeci de profesori sau formatori. Părinții cunosc cei mai bine căile inimii, nu doar cărțile. Educația este cea care te face bogat și nu satisfacțiile lumești, efemere. Co-participare, reciprocitate, cunoaștere, exercițiu, progres.

Viața e ca un bumerang. Înțelepciunea populară ne aduce aminte de școala vieții: „Ce-ai semănat, aceea culegi”; „Cum îți așterni, așa vei dormi”. Modul în care te porți cu cei din jur spune multe despre trecutul tău, dar și despre ceea ce se va întoarce la tine. Există o logică a relațiilor umane, care, atunci când nu este prețuită, se încolăcește asupra

minții și inimii fiecăruia. Morala este cea care menține armonia între culturi și cultivă frumosul.

Identitate psihologică, distincție, capacități psihice. Oamenii devin pricepuți prin exercițiu, nu doar prin talent. 10% talent, 90% muncă, sudoare, jertfă. Edificiul vieții se reclădește zilnic. Mândria, invidia, răutatea omenească, rutina obișnuinței, automatismul, suspiciunea sau neîncrederea, egoismul, acuzațiile închipuite, repetiția uniformă și monotonă sunt mormântul, crusta sufletului viu. Pentru a învinge gesturile seci și a trăi vibrații noi este nevoie de bucurii vii și autentice. A investi speranțe, firesc, Duh. Binele, Adevărul, Iubirea sunt Treimea omenirii. Cărarea e frumoasă. Fii liniștit. Dacă vrei să fii fericit, atunci fii! A fi deștept înseamnă a ști să trăiești frumos, a fi fericit. Nefericirea deprimă, îngustează.

Există mult adevăr pe pământ, avem nevoie de frumusețe morală. Aristocrație a omeniei, valoare a timpului. Toți vor să bată recorduri și tot mai puțini vor să miște inimile de pe pânze de păianjen, de pe convenții pe sfințenia sufletului. Suntem admirați sau invidiați în funcție de ceea ce așezăm

fiecare în desaga vieții. Și toți avem o desagă, și toți putem pune acolo tot ce dorim, oricând. Harul divin nu se cumpără cu bani, ci cu inima și este la îndemâna oricui. E gratis să te sfințești, e „super ofertă”! Faptele noastre ne fac să fim ceea ce suntem astăzi, mâine, veșnic.

Accidentele nu sunt accidente, la fel cum întâmplările nu sunt întâmplări. Ai învățat lecția? Ai înțeles mesajul? Astăzi experiența e cel mai bun învățător.

Eu sunt tu și tu ești eu. Fiecare om e o lume nouă care se naște și moare odată cu dânsul. Istoria spirituală a lumii există ontologic în sufletele noastre, la niveluri diferite de trăire și înțelegere. Infinitate în unitate și umanitate în om. Omule, cunoaște-te pe tine însuși!

Caut un om...

M-am născut din iubire ca să iubesc. Eu îmi cunosc mama după privire, iar ea mă cunoaște după surâs. E povestea noastră de blândețe care contopesc cele două suflete pentru eternitate, precum o picătură de apă se contopește cu oceanul din care s-a născut...

PRIETENII, AMBASADORII INIMII

Când am intrat în mănăstire cineva mi-a spus câteva cuvinte care mi-au dat mult de gândit: „Frate Sebastian, să nu te rănești! În mănăstire pe unii îi aduce Dumnezeu, pe alții îi mână durerile lumii, iar pe alții îi plimbă diavolul ca să-i tulbure pe ceilalți. Uneori călugării vin fără să se cunoască, trăiesc fără să se iubească și mor fără să se plângă!...” Nu se poate! Și am arătat asta: am cunoscut, am iubit, am plâns. De fapt cunosc, iubesc, plâng. Mă împărtășesc mereu din oameni în care se oglindește chipul Chipului. Și mă minunez de Omul frumos! E drept, cinci degete avem la o mână și nu seamănă între ele, darămite oamenii aparent străini. Deosebiri în educație, medii și trăiri. Nici frații nu seamănă în totalitate. Adeseori sunt caractere complet diferite. Carevasăzică oricine își poate da cu părerea, dar nu oricare părere e bună pentru mine. Pentru alții poate că da.

Pe spinarea sufletului se cară mereu crucea vieții. În această viață inima noastră cântă diferite armonii – încordate sau line, vii sau adormite, întunecoase sau luminoase, pline de valoare și sens ori goale și reci. Glorie

sau abis. Întotdeauna în spatele oamenilor mari, sunt alți oameni mari.

Dumnezeu l-a creat pe om pentru a fi în comuniune cu cei din jur. Orice om simte nevoia să se povestească. Până și cultura, civilizația nu poate exista dacă nu comunică. Ce minunat este când rezonăm în iubire! Simțim cu toții pe orizontală criza de valori, economică, de cunoaștere. Ieșirea din orice fel de criză se poate face fiind împreună, în armonie, ansamblând toate trăirile noastre, pe verticală, spre Dumnezeu. După unele gândiri filosofice, în viață suntem orbii care pipăim elefantul. Unul zice că e arbore, altul că e os, altul că e ceva mare, altul că e o coadă, altul că e... Fiecare simte altceva. Însă orice element are relevanța sa și trebuie să plece fruntea celuilalt, căci toți au o contribuție la sistem.

Se vorbește mult astăzi despre unificarea limbajului, despre empatie și armonie, dar același om care astăzi sfințește locul, același om mâine pervertește interpretarea, vorbind cuvânt despre cuvânt, despre cuvânt. Oricât se vrea a fi omul un creator desăvârșit, un mare arhitect al universului,

el rămâne totuși măsura tuturor posibilităților. Omule, cunoaște-L pe Dumnezeu și te vei cunoaște și pe tine însuși ! Ești un microcosmos din Macrocosm. Când vibrează un colțișor de lume, toată lumea vibrează. Invizibilul din noi determină vizibilul. Arunci piesele unei mașini dintr-un avion dar până jos nu se ansamblează singure în mașină, este nevoie de un Creator.

Secrete, șoapte, destăinuiri, durere, lacrimi, împăcări, amintiri, bucurie, iubire, iertare. Prietenia, cel mai liber sentiment uman, e o continuare a prezenței lui Dumnezeu în viața oamenilor. Prietenii ne arată lumina când vedem întunericul, ne zâmbesc când toți în jur se încruntă, ne șterg lacrimile, ne mângâie capul și ne sărută fruntea. Ne oferă batista, ne șterg obrazii cu dosul palmei, ne invită la dans. Prietenii te acceptă precum soarele, oceanul, luna, arborii, pământul. Omule fii fericit că Ești!

Bucuria omului e Omul. Oamenii se caută unul pe celălalt pentru a comunica, pentru a-și deschide sufletele, pentru a suspina și a se bucura împreună, pentru a fi în comuniune. Într-o relație de prietenie fiecare primește sau dăruiește

câte ceva, uneori mult, alteori puțin. Fiecare om este unic și frumos. Prietenii nu întreabă, ci așteaptă și cred în acea lumină din noi. Și primesc răspunsul, căci înțelegerea vine de la sine. Învață, iartă și acceptă omenescul, onestitatea, naturalețea celuilalt. Inima deschisă dăinuie. Prietenia iubește fără condiții, vorbește fără intenții, dăruiește fără motive și ține la cineva fără explicații.

Când culegi roadele prieteniei și le așezi la păstrare? Atunci când nu mai e nevoie să ne spunem nimic, ci doar să ne bucurăm că suntem.

Chiar și în tăcere, dialogul inimilor nu are nevoie de condiții, ci doar de bucuria de a dărui, de a împărtăși. Prietenia se construiește încetul cu încetul, cărămidă cu cărămidă, din soare și ploi ale inimii, din bucățele de timp petrecute împreună.

Ne este sete să fim ascultați, ne este sete să fim iubiți. Prietenia, dragostea nu îmbătrânesc. Ele înseamnă credință, sprijin, înțelegere, mângâiere. Prietenii sunt curcubeul de după ploaie. Inimile vibrează la unison.

Prietenia nu se sfârșește când nu mai ai ce să împarți, ci abia atunci începe. A dăruii din tine este cea mai bună formă de comunicare.

Nu poți vedea cu claritate o situație atât timp cât tulburi apa. Când ai probleme înseamnă că atunci Dumnezeu te iubește și mai mult. Când ești „căldicel” Dumnezeu te lasă de capul tău. Dumnezeu vrea să-ți dăruiască mai multe bunătăți decât ceri tu. Cine îl are pe Dumnezeu, acela este fericit!

Există o singură artă creștină, care nu-i nici gotică, nici romantică, nici barocă, e arta de a purta crucea. Prietene, dacă ne uităm spre aceeași stea, vom fi veșnic împreună!...

SCRISOARE DIN EXILUL MINTII ȘI AL INIMII MELE...

Vine un anotimp în viața fiecăruia când se schimbă toate poveștile. Facem pace sau ne răzvrătim la ceea ce ni se întâmplă?! Nu trebuie să ne plângem, ci să ne îndreptăm mintea și inima. E nevoie să ne schimbăm viața zilnic. Suferințele, durerile, amenințările de orice fel ne purifică. Doamne vine și mângâie inimile prigonite, nedreptățite.

Mila Domnului ne urmează oriunde, oricând. Dorim sfințenia, ontologic. Asta e foamea și setea omului după desăvârșire, după har, după Duhul Sfânt, după Doamne, după îndumnezeire. Toți sfinții au suferit în felurite chipuri (dureri, amenințări, cercetări, judecăți, calomnieri, intrigi, ocări, dispreț, insulte, batjocuri, temnițe, săbii ascuțite, lanțuri, cete de dușmani, priviri tăioase, rânjete mascate în miere veninoasă), până au dobândit cununa răbdării. Examene ale vieții, curățire. Le depănam mai târziu în minte și ne bucurăm de amintirea lor, în liniște și cu detașare.

Fericiți sunteți voi, sfinților, de trei ori fericiți. Fericiți sunteți că vați făcut în toată lumea prieteni, voi, care sunteți iubiți și de cei de departe și de cei de aproape. Și astăzi, și mâine și în veci de veci. În tot pământul, până la sfârșitul veacurilor, se cântă faptele voastre minunate, răbdarea voastră, chinurile, jertfa, nedreptățile ce le-ați suferit, mucenicia, cuvioșia, mărturisirea, arhieria. Unii, la prezența voastră, au scrâșnit din dinți. Și atunci și astăzi mai fac asta. Din păcate, și Hristos, din iconomie, dacă ar mai veni odată pe pământ oamenii L-ar mai răstigni, iar și iar...

Poate nu pe față, poate în ascuns, poate pe la colțuri. Aceleași uneltiri, același om plin de răni, aceeași minte acoperită de întunericul orgoliilor. Nu am înțeles, Doamne, nici după 2000 de ani, Porunca Iubirii.

Oamenii încă mai sunt însetați de sânge, de violență, de ură. Ștampilele încă mai pecetluiesc subiectiv viețile într-o ruletă rusească. Stiloul lasă urme pe pagina neplânsă, nesimțită, neiubită. Tulburare, frământare, inimi răvășite. Cruzime și securitate. Intrigi bizantine, diplomații apusene. Managementul situațiilor de criză între tradiție și postmodernitate. Analiza discursului și imaginea sistemului internațional contemporan. Protocol, lobby în toate domeniile. Strălucirea se termină cu primul strat de praf. Îmi țin cuvântul și vorbesc când îmi vine rândul. Și nu e compromis! Cu cât ne răzvrătim mai mult cu atât mai mult ne depărtăm de centrul ființei noastre... Se întâmplă ceva când puteam să judecăm și nu am făcut-o, când puteam să ne răzbunăm și nu am făcut-o, când ego-ul moare și învie. Atunci răsare un adevăr, o prezență, o liniște. Canalul spre revelație.

Conștiința nu s-a urcat la cer, ci a adus cerul în ea. Sau nu. Logica lui Hristos, privirea lui Hristos, iertarea lui Hristos. Bunătate. Dragoste. Liră. Deplină armonie. Nimic nu e mai dulce ca dragostea. Și pe pământ, și în cer. Ajutorul lui Dumnezeu vine acolo unde este dragoste, nădejde și credință. Suflet frumos, fii cuminte! Prietenia este leacul vieții. Îmi jertfesc dreptatea, de dragul păcii, de dragul liniștii și al comuniunii... Fac pace cu tot ce se întâmplă și accept mesajul, lecția.

Orice greutate din viața noastră are dreptul să vină, dar nu are dreptul să rămână. Risipiți norul tristeții și alungați teama! Nu vă temeți de cei ceucid trupul sau mintea, ei nu pot ucide sufletul! Bucurați-vă și vă veseliți în Domnul! Fiți curajoși, fiți tari în credință! Sufletele noastre se îmbrățișează în Iubire sfântă. Ne întâlnim în rugăciune.

Așa e în viață: unul are de toate, altul nu mai poate de trudă. Cea mai mare furtună este cea a tulburărilor dintre suflet și minte. Buimăceală. Cu mintea veche judecăm, dar cu mintea nouă iertăm și binecuvântăm pe cei ce încă nu simt „metaforele negustate” ale vieții.

Mulțumesc! Te iubesc! Iartă-mă!

Alfa și Omega. Mai sunt multe de văzut, mai sunt multe de trăit. Mâinile îmi sunt reci, dar inima e caldă. O inimă deschisă știe ce are de făcut și deschide și alte inimi. Aleg să rămân în pace și să binecuvântezez experiența, persoana. Aici, în inima mea, nimeni nu mă mai prigonește, nici nu mă supără... Am o bucățică de iubire în buzunar. O împart cu voi, cu toți.

CHIRURGIE SUFLETEASCĂ

„Gândurile Mele nu sunt ca gândurile voastre și judecățile Mele nu sunt ca judecățile voastre, că pe cât este de departe cerul de pământ, tot atât de departe sunt judecățile Mele de judecățile voastre și gândurile Mele de gândurile voastre.” (Isaia 55,8-9)

Îți dorești să fii mai bun? Sfatul oferă o nouă semnificație. Pentru unii virtutea este incomodă. Orice neputință, viciu,

păcat va avea întotdeauna scuza sa. Voință slabă, oameni înlănțuiți în temnița propriilor slăbiciuni. Justificări. Prezență la absență. Păcatul, versatil de cele mai multe ori, picură în suflet ideea reușitei și amestecă gândurile, sentimentele, emoțiile. Autoiluzionări cu privire la sine. Păcatul știe că e urât, de aceea își pune mască sau măști. Păcatele sunt cuie pe care le țintuim în suflet. Virtuțile pot fi plasturi, pansamente, medicamente, stare de bine, sănătate. Păcatul este mai contagios decât o faptă bună. Păcatul moare odată cu trupul, pe când virtutea ne înveșmântează sufletul spre veșnicie, spre bucurie. Succesul adus de păcat este înșelător, iar insomnia conștiinței trezește răbdarea și înfrânarea. Identitate, stil de viață, alegeri. Boli morale, boli sufletești, boli trupești.

Toate pe lume au o completare, o atracție și o opoziție. Bine fără rău, iubire fără ură, frumusețe fără urâțenie nu prea există. Orice om cu neputințe are virtuțile lui, după cum orice om cinstit are slăbiciunile lui. Bunătatea, omenia sunt cele care fac diferența dintre lumină și întuneric. Curățenie interioară, cumințenie, credință. Faptele se dăruiesc, nu se vând. Răul poate lua în lumea aceasta diferite forme, dintre

cele mai degradante: de la dispreț, până la satisfacție sadică, patologică. Omul rău este nefericit chiar și atunci când este fericit. Omul rău e cu desăvârșire rău, atunci când se preface că e bun. Însă ceea ce s-a dobândit prin rău, rău se va sfârși. Așa e legea universului. Rău faci, rău găsești! Bine faci, bine găsești! Și cu acestea ne înveșmântăm sufletul.

Sunt invidiați și cei din morminte, darămite cei vii! Critic, caustic. Vremuri în care excesul de egoism metabolizează interese de moment. Forme fără fond. Sacrificii la nivelul conștiinței individuale. Unele amintiri sunt uitate, altele nu. Te-ai accidentat? Vindecă rana și mergi mai departe! Ceea ce alege omul, fie rău sau bine, îl va urma. Viața este nedreaptă doar dacă rămâi jos. Sus! Ridică-te! Nu îți mai plânge de milă! Fii observator și nu judecător! E viața ta! Petele se scot cu detergent, iar necazurile cu gânduri bune, cu rugăciune. Alege un drum și mergi pe el. Poți deveni mai bun, mai frumos, mai puternic. Pietrele pe care le aruncă alții în tine, strânge-le cu dragoste, pot deveni oricând temelie unei cetăți frumoase. Nobilă disponibilitate a sufletului omenesc.

Așadar, suflete, nu numai să nu faci o nedreptate, dar nici măcar să nu te îndulcești în mintea ta cu gânduri întunecate. Pentru că prima haină a faptei este intenția. Iar dacă vorbim despre o faptă rea consumată, să nu te răzbuni! Răzbunarea te face egalul adversarului, iar iertarea te face superior lui pentru că aduce îndreptarea celuilalt. Răzbunarea ține rana deschisă, care s-ar vindeca și s-ar închide dacă am elibera răul și am schimba chimia sufletului. Șterge datoriile interioare. Binele lărgeste inima, pe când răul o micșorează. Iertarea este o călătorie spre eliberare care te eliberează de furie, resentimente, amărăciune, precum și de toate modelele comportamentale autodistructive care însoțesc aceste sentimente. Procesul iertării funcționează în cazul oricărei persoane și a oricărei probleme! Prima persoană pe care iertarea o schimbă este chiar persoana care iartă. Dacă cineva iartă, se maturizează ca persoană, fiind capabilă de curaj, iubire și preocupare pentru cei din jur. Tensiune între dreptate și milă, între compasiune și reconciliere.

Sunt păsări care niciodată nu-și vor împleni cuibul în colivie, pentru a nu lăsa sclavia moștenire puilor săi... Să căutăm și să urmăm binele. E atât de frumoasă liniștea! Fiecare clipă

din viața noastră este un timp pe care Dumnezeu dorește să-l petreacă alături de noi. Dumnezeu nu întoarce spatele nimănui, ci dorește să rămână în casa inimii fiecăruia dintre noi. Astăzi în casa inimii Tale vreau să rămân, zice Domnul! Ne mai dorim noi, oare să deschidem ca să intre în noi un pic de Doamne?!... Cât de mult ne iartă Dumnezeu și cât de puțin iertăm noi celor din jur. Hristos S-a răstignit și pentru mine, și pentru tine, și pentru el, și pentru ea. Pe toți caută să-i mântuiască. Și mai curge sânge pe cruce, și o mamă mai varsă o lacrimă fierbinte la picioarele crucii. Atât de mult ne iubește și ne vrea Acasă, încât Mântuitorul Iisus Hristos dacă pierde un singur suflet, nici îngerii nu-I sunt consolare...

RĂBDAREA ÎNCEPE ABIA ATUNCI
CÂND ȚI S-A TERMINAT
RĂBDAREA

Un discipol și-a întrebat într-o zi maestrul: „Ce trebuie să știu pentru a ajunge într-o zi acolo unde îmi doresc?” „Să știi să iei decizii bune, decizii bune, decizii bune”, răspunse maestrul. „Și cum învăț asta?” „Experiență, experiență, experiență...”. „Și cum câștig experiență?” „Decizii proaste,

decizii proaste, decizii proaste...,” încheie maestrul. Așadar Petre Țuțea avea dreptate când afirma că experiența nu e revelație, ci o acumulare de date. Se dobândește prin străduință și determinare. E greu să înțelegi deplin sau să înveți din cărți ceea ce nu ai trăit pe pielea ta sau nu ai văzut cu ochii tăi . Experiența este cel mai dur profesor, pentru că mai întâi îți dă testul și apoi îți spune care era lecția de viață.

Omule, cine ți-a stins lumina și ți-a furat semnul crucii? Răbdarea începe abia atunci când ți s-a terminat răbdarea. Cea mai prețioasă călătorie este aceea către sufletul nostru, către noi înșine. Călătorie ce o facem în singurătate. Cuvinte nu găsești. Viața se împarte în rău și bine. Clipe de rătăcire uitând Cuvântul. Marea e albastră, iarba e tot verde.

Cu toții avem frământări ce ne țintuiesc mai mult sau mai puțin pe drumul vieții. Acolo unde adeseori o vioară mai cântă... Ai nevoie de cineva care să șlefuiască diamantul din tine. Căutând Raiul, găsim iadul din noi. Prinosul nostru de recunoștință pentru oamenii providențiali din viață adeseori e prea mic, iar simțămintele ce ne copleșesc, alături de prețioasele amintiri, reprezintă emoționante răvașe. Nu

o să vină nimeni să ne bată la ușă să ne ofere puțin timp pentru a petrece cu celălalt. Un telefon, un mesaj, o conectare, o întrebare. Celălalt simte că te conectezi. Nu ai vrut durerea, dar ai cunoscut-o. Dacă vrei, plângi! Te ajută, te eliberează! Ploaia ne unește când ne udă, aidoma lacrimilor. Dacă vrei, scrie-mi... Ai să vezi că timpul e în favoarea ta. E frig. Te acopăr în fiecare noapte cu o aripă de înger. Locuiești în inima mea și vreau să te plimb prin praf de stele. Odă bucuriei!

Eu joc cu viața o horă. Vrem, nu vrem, se întâmplă. Cu toate că eu tot nătâng am rămas. Mă gândesc la tine și la mare, cu magia timpului și a luminilor din port. Părul în vânt dansează grațios și-mi atinge luna de argint a iubirii. Cine sunt eu?! Pașii ce sărută pământul, mâna ce mângâie mătășos valurile, tremurul vântului când mă pătrunde în ființa timpului. Uneori mă simt ca marea fără sare. Chitară, te rog, du-mă departe, departe! În seara asta vreau doar să visez. Îmi inventez o lume făcută din iubire, unde se gândește doar cu inima și nu există răutate, frică și moarte. Oare cum ar fi lumea, dacă toți oamenii ar iubi?!

E vina mea, doar vina mea când nu trec testul încercării. Încă împreună, doar împreună învățăm să iubim, să iertăm, să fim mai frumoși la suflet și la chip. Nici nu mai pierd timpul cu întrebările care nu mai au răspuns. Suflete, ceea ce a fost, a fost. Așa este făcută lumea, dragostea, durerea, invidia, răutatea, puținul, plinul... Din nimic, poveștile mici devin importante. Acolo este aici și viceversa. Nimicul ne face să suferim. Dintr-un fir de praf dezvoltăm mormanul de gunoi. Seară albastră cu lună plină. Cristale de zahăr pe obrajii sufletului. Nu te mai certa, trăiește! Intră și ieși din tine, și fă loc lui Doamne. Nu ucide jurăminte. Cine te face să plângi și te întoarce la începuturi? Ești ceea ce căutai. Poți zbura. Ia aripile pe spate și sus! Nu rămâne la podea! Crede în astăzi și nu rămâne la ziua de ieri, mai ales că o parte din tine te învață să mai sperii.

Cele mai frumoase clipe sunt cele pline de lacrimi și iubire când îngerul nu doarme, ci scrie povestea ta, povestea mea. Câte emoții îi dau, iar și iar! Dar e cel mai fericit înger, are ce povesti. Sfatul îngerilor când toți se scutură de pulbere de stele. Nimeni nu poate ști unde duce drumul și timpul. Nimeni nu poate arăta cum dragostea crește, să o măsoare

la metru sau să o cântărească la kilogram. Se simt și se trăiesc. Atrag lucruri bune și frumoase pentru că mă gândesc la ele. Cineva spunea că Doamne face sfinți și oameni cu materialul clientului. Dumnezeu dă, dar nu pune în traistă. Niciun cuvânt în plus. Câștigător, învins, victorie nu există; toți suntem în brațele Tatălui Ceresc și ne depărtăm din cauza propriilor reguli uitând că nu trebuie să rămânem cu sufletele înghețate.

A te ruga înseamnă a tăcea, a părăsi gândurile și a lăsa pe Dumnezeu să vorbească în adâncul inimii. Isihia înseamnă „revenirea în sine”. Liniștea inimii este atelierul sau laboratorul rugăciunii. A te ruga înseamnă să încerci să vezi o fărâmă de bine și în cel mai mare rău. „Fii în pace în inima ta și cerul și pământul vor fi în pace cu tine. Scara Împărăției lui Dumnezeu este în tine, ascunsă în sufletul tău. Adâncește-te în tine însuși, departe de păcat, și vei găsi scara pe care vei putea să te înalți”, ne învață Sfântul Isaac Sirul.

Ieri e istorie, mâine e mister, azi e un dar. Un dar de împărțit cu restul. Așadar, în viață, mai bine optimist și să mă înșel, decât pesimist și să am dreptate!

Cel mai minunat tavan este cerul, iar cel mai moale covor este iarba.

Vorbește Doamne, robul Tău ascultă !...

DE HAZ ȘI DE NECAZ

Omul se cunoaște la drum lung. Toată lumea vorbește despre mine, dar mai nimeni nu-mi știe adresa inimii. Ușa deschisă pe oricine primește. Îmi place viața și o trăiesc zilnic ca pe o porție de sărbătoare! Puiule de om, atunci când zâmbești ai Raiul în tine! Toți oamenii sunt egali. Ne naștem și murim lăsând în urmă niște lucruri care uneori fac diferența. Poți șterge deja normele fixe ce-ți manipulează mintea. La Doamne e altfel. Fără etichete, fără judecăți, fără lovituri cu piatra. Unul este mai liric, altul mai expresiv. Unul mai tăcut, altul mai timid. Nu măsură pe alții cu palma ta. Înnegrind pe altul, nu te albești pe tine!

Carul care scârțâie e cel care ține mai mult. Eu arăt bine când e întuneric și de la depărtare. Când ești fericit îți se deschid ochii. Predicatul acestei povești este unul care se naște acum. Mă aduce înapoi dorul. Nu îmi ajung clipele, zilele. Timpul nu mă salută, timpul se joacă, se alintă. Cu mine, cu tine.

Fâșia unui cer mângâie covoare de frunze care pier în umbra unui pas tăcut. Uneori avem nevoie și de vise pentru a îndulci realitatea în care trăim. Pasiunea trebuie tratată cu maturitate. Experiențe mai puțin reușite. Orgolii rănite. Managementul disciplinei. Povești de „of” și de dor. Omitem foarte multe lucruri. Atunci când mai pierdem un meci, apar probleme de sănătate. Știm cum să creștem. Cădem în șpagat pe două scaune. Ne doare. Cădem, ne ridicăm. Căutăm mici lucruri care să ne motiveze. Odată ce îți alegi prioritățile deciziile tale sunt ușor de luat! Nimeni nu o să te învețe ce e dragostea. Singur vei afla. O mie de fiori. O sută de culori. O mie de zări. Verde, soare, pământ, cer.

Când ne uităm la un chip necunoscut și vedem în el pe fratele nostru, atunci se ivesc zorile. Facem lucruri pe care nu vrem să le facem. Lucruri rele din motive bune. Învățăm. Alegerile greșite sunt alegeri greșite. Nu mai contează acum de ce le-ai făcut atunci. Dacă stai de vorbă prea mult cu ele te distrug pe interior. Și nici măcar nu observi. Nici măcar în tablou nu e totul perfect. Se adună evenimente, au loc întâmplări. Idolatrizezi ceva sau pe cineva? Nimic nu se

întâmplă pentru că tu depui eforturi. Nu ni se trimit lucrurile pentru care ne rugăm, ci cele de care avem nevoie.

Uneori boala intră cu sacul și iese cu lingurița. Omule, pe drumurile toamnei te vor duce încet sau rapid. Cu trupul pe scânduri și la căpătâi o cruce strâmbă sau dreaptă. Ești istovit și în tihnă, uneori vrei să mori, dar te ridici iară. Fă o cruce mare, bea apă, trage aer în piept și mergi înainte că înapoi știi cum este. Dacă mori, iubirea cui o lași?!... Visezi. Oprești la o răscruce. Picuri în candelă untdelemn... Sărmanul de râsul tuturor, credinciosul tăgăduit, vrednicul de cinste oropsit, femeii batjocorite, viteazul răpus de cel mărunț, cel fără prihană pedepsit, pintenii despotului, prostia doctor la deștepți, strâmbul poruncind la drepți etc. Unii ne mușcă de aripi, alții ne calcă pe picioare. Fiecare dintre noi mai devreme sau mai târziu suntem luați peste picior. La ce îți ajută? Ce ai câștigat? Cu ce ai pus capul mai ușor pe pernă când ai rănit, ai jignit, ai umilit? Asta e lumea!... Mergem înainte chiar dacă ne împiedicăm. Și tu ești ca mine, și eu sunt ca tine. Când te-a înșelat cineva o dată, e de vină el. Când te-a înșelat a doua oară, ești de vină singur.

Recunoștință. În inima celor blânzi odihnește Dumnezeu, iar sufletul răzvrătiților, nemulțumiților, acrilor, este scaun diavolilor. Lepra obrăzniciei și a nemulțumirii, a nerecunoștinței, ne fac să fim mai prejos decât animalele. Hristos este cel mai mare Binefăcător al nostru. Nu uitați de „Mulțumesc, Doamne, pentru... și pentru... și pentru...”! Obrăznicia alungă harul lui Dumnezeu. Suferința, boala, durerea ne unesc. Starea de bine și de sănătate, din păcate, adeseori ne desparte și ne ierarhizează rece, pragmatic, dur. Vino, necazule, dar vino singur!

Roagă-te, bucură-te, fluieră, cântă! Să facem haz de necaz e brand de țară. Românul e inventiv și deștept. Râde din orice, se supără din fleacuri. Cineva spunea că ochii gării au văzut mai multe săruturi sincere decât starea civilă și urechile spitalului au auzit mai multe rugăciuni curate decât cele ale bisericii. Românul se „aghesmuiește” ușor, din orice. La români nuntă neplânsă și înmormântare nerâsă nu există! Asta-i România și mi-e tare dragă!

ANXIETATEA, GRIPA **CONTEMPORANĂ**

În societatea contemporană, unde psihicul omului a devenit tot mai sensibil, este absolut necesar pentru fiecare din noi, nu doar pentru părintele duhovnic, să simtă și să delimiteze unde este boală a trupului și unde este boală a sufletului sau puteri ale întunericului.

Fricile, temerile din prezent se datorează unor fapte din trecut. Frica este o emoție normală, necesară, atunci când individul se găsește în fața unui pericol iminent. Frica determină în acel moment la nivelul psihicului și fizicului, o reacție de alertă care mobilizează pentru a face față pericolului sau pentru a-l evita. Anxietatea este reacția de frică patologică, de îngrijorare maximă care nu are un obiect. Tulburare. Subiectul are senzația că un pericol îl pândește, că ceva rău se va întâmpla lui sau celor din jurul lui. Scenarită. Creșterea bătăilor inimii, accelerarea respirației, tensiune musculară, senzația de presiune la nivelul creierului, oboseală cronică, dificultăți în relațiile cu ceilalți, sunt principalele manifestări somatice. Individul se îngrijorează că își va pierde mințile, că o afecțiune fizică se va instala, face previziuni negative ale viitorului, etc. Atunci când această stare durează mai mult de 6 luni și atunci când

activitățile cotidiene sunt afectate, este nevoie de un specialist. Nu trebuie să ne fie frică sau rușine. Tratamentul bifocal, dacă este nevoie: medicamentos (anxiolitice și antidepresive) și psihoterapeutic (cognitiv, comportamental, psihanalitic), ne vor ajuta să ieșim din acea stare. Uneori este doar o slăbiciune a trupului și o cură de vitaminele B, Mg, Ca și o atitudine pozitivă, au făcut minuni.

Aproximativ 25% din populație suferă de anxietate. Se estimează că în viitor 1 din 5 oameni va suferi de ușoare boli mintale. Se pare că femeile sunt predispuse mai mult decât bărbații la aceste stări de apăsare. Chiar și după vindecare există riscul recăderii și să redevenim prizonierii propriei minți. Studiile de specialitate afirmă că problemele cronice de anxietate se asociază și cu alte boli. Așadar, dacă bei alcool, nu îți vindeci anxietatea. Dacă fumezi, nu scapi de anxietate. Dacă lucrezi exagerat ca să uiți de..., nu ieși din sevrajul sufletului și a minții tale. Receptorii din creier pot reacționa și la ceaiuri, la ieșiri în aer liber, exerciții fizice, automotivare, atenție comportamentală pentru a nu mai repeta tiparele și scenariile ce ne duc în stări depresive,

muzica, un animal de companie, rugăciune, spovedanie (baia sufletului și minții), împărtășanie (medicament pentru suflet și nu premiu), psihoterapie, exersarea unui hobby – pictura, sculptura, desenul, liniștea. Te ajuți să-ți fie bine. Nu putem schimba istoricul de viață al nimănui, dar putem schimba modul de gândire, tiparele vechi.

Cele mai multe frici sunt doar în mintea noastră. Frica patologică este o direcționare greșită a imaginației noastre. Gradare a emoțiilor. Surprindere. Din spaimă și frică exagerată se poate ajunge și la atacul de panică, ce durează între 10 și 20 de minute. Fobie de spații deschise și mulțimi. Claustrofobie. Senzație de sfârșit. Peste 15% din populație au atacuri de panică. Boli ale modernității. Majoritatea sunt mai frecvente în mediul urban.

Există anxietăți și anxietăți. Sociale, urbane, rurale, vârste mici, adulți. De exemplu anxietatea de separare între copil și părinte, teama de abandon, o au și copiii. Fie ca e vorba de 3 ani, fie că e vorba de grădiniță sau de școală. Sentimentul de nesiguranță, de insecuritate. Nevoile afective ale copilului sunt diferite de la caz la caz. Începutul unei noi

perioade de dezvoltare. Plângăcios, insistent, panicat, copilul nu înțelege întotdeauna noțiunea de timp, de „mă întorc imediat”. Drumul cel mai lung este de la urechi la inimă. Doza zilnică de timp petrecut împreună face diferența... Chiar și rutina de la culcare. Alintături cu mami și cu tati. Micile bucurii aduc armonie, echilibru, stare de bine, tihnă.

Axiome și reguli pentru toată lumea, general valabile, nu există. Mici griji, mici probleme avem cu toții, umflate sau nu. Unii oameni pot duce multă anxietate, alții mai puțin. Revelație. Avem de lucru cu reducerea stigmei din partea societății românești vis-à-vis de tulburările psihice. Marginalizare, dificultate. Suferința se comunică. Nu ești singur, nu ești ciudat! Și alții au trecut prin ceea ce treci tu și acum ei sunt bine. Și asta e tot ce contează! Astăzi, nu ieri. Așa cum cineva are probleme cardiace, renale, oncologice, tot la fel și psihiatria este o ramură a medicinei, alături de neurologie și altele. Criteriile subiective sunt cele ce ne dăruie. Nu roși degeaba, nu cei din jur îți dau valoare, ci Doamne și tu! Normal nu e nimeni. Normali, firești, naturali eram în Grădina Raiului și vom mai fi în Veșnicie.

Până atunci purtăm răni, vindecate sau nu. Argumentele nu vindecă. Când ne întoarcem cu fața spre Dumnezeu ne recucerim starea de normalitate, pregustând bucuriile netrecătoare.

Sofisme. Tratăm viața ca și cu drobul de sare. Sufletul și trupul sunt în strânsă legătură. Bolile sufletului netratate devin boli ale trupului. Dacă tratăm doar organic, fără să tratăm și sufletește, tratăm toată viața... Bisturiul, pastila, siropul, injecția, nu sunt totul. Tratamentul se începe cu vindecarea sufletului. În anii durerii învățăm să ne rugăm, învățăm răbdare, învățăm... Primenim sufletul. Actul medical trebuie să fie în strânsă legătură cu remediul duhovnicesc. Trăim vremuri în care medicul, psihiatrul și psihologul trebuie să fie parteneri cu preotul duhovnic și invers pentru vindecarea completă a pacientului.

Viața fiecăruia dintre noi oricând se poate schimba, dar trebuie să o ajutăm și noi. Să ne plângem mai puțin și să râdem mai mult! Viața e frumoasă, de noi depindem ce alegem să vedem din ea, lumina sau întunericul...Bucură-

te suflete și fii Viu! Doamne te iubește mult, chiar mai mult decât te iubești tu!

Dar dacă?!... Dar dacă ce?!... Dumnezeu ne-a iertat demult, de atunci. Noi nu ne-am iertat!...

INIMIOARĂ, CE MAI VREI?!

Rugăciune. Ochii sunt fereastra sufletului. De curând, cineva mi-a spus să fiu atent dacă o să plâng vreodată în public, pentru că se plânge cu artă! M-a bușit râsul instantaneu. Adică și când plâng trebuie să fiu atent?! Prostii. Plâng cum vreau, râd cum vreau, zic. Măcar atâta lucru să pot face și eu. Nu am nevoie de reclamă, imagine sau cursuri de antreprenariat nici la râs, nici la plâns. Afaceri cu noi înșine pe hârtie în contract sau cu o strângere fermă de mână și o privire profesională. Nu se găsește totul în cărți.

Un om informat este un om puternic. Totul este vremelnic. De ce să nu faci ceea ce simți atunci când simți?! Suflete frumoase. Trăiește din inimă! Nimic nu va mai fi ca înainte. Ești ceea ce alegi să fii. Dilemă. Se întâmplă lucruri. Cerem

iertare, dăruim iertare. Eșecul ne învață că nu putem avea întotdeauna tot ceea ce vrem. Eșecul ne confruntă cu propriile noastre limite și ne arată că nu suntem de neclintit. Școala smereniei. Locul de unde te ridici ca să mergi mai departe. Dacă nu am fi trecut atunci prin acea experiență, nu am fi astăzi unde suntem. Viața e așa cum e și trebuie să ne lovim ca să ne trezim. Nimic nu este întâmplător! Lucruri inspiraționale. Ne motivăm cu poveștile altora. Iubirea îmbracă o multitudine de forme. Contur între dojană și încurajare. Să ne depășim limitele e lucru mare. Căruță de coincidențe. Teama de singurătate, teama de ridicol, teama de moarte.

Sclipire în ochi. Molipsește cu optimism. Împărtășește și celorlalți curaj, bucurie, bine, frumos. Dă mai departe. Uneori nu ai această resursă întotdeauna pentru tine. Ești așa cum ești. Uneori cu inspirație, alteori nu. Cum te percep oamenii e problema lor. Nu te mai raporta la măștile celorlalți. Viața este cu suișuri și coborâșuri și vine un moment când trebuie să alegi serios. Și îți asumi alegerile. Sugestie. Se trage linie și se plătește un preț: pentru muncă, pentru agitație, pentru stres, pentru absența din viața

unora, pentru vrute și nevrute. Într-o fracțiune de secundă se pot întâmpla foarte multe. Circuit. Moment de pauză interioară. Experiență. Introspecție. Doamne-Doamne. Dumnezeu s-a născut simplu și ne vrea simpli. Doar Dumnezeu ne poate judeca, nu oamenii! Când judeci, să te aștepți să fii judecat cu aceeași măsură. Cronofagi. Energofagi. Priviri, cuvinte, tăceri. Muscă de o zi în fața a tot ce înseamnă divinitate. Zece minute este un viitor îndepărtat. Suflare de viață, iubire, zâmbet, fericire absolută.

Raport cauză efect. Între smerenie și umilință este o diferență uriașă. La fel ca și între milă și compasiune. Fericirea ta nu înseamnă nefericirea celuilalt. Moment de declin. Transformare. Decât să trăiești murind, mai bine să mori trăind. Fă cunoștință cu adevăratul tu și nu fugi de tine. Una cu tot. Psihanaliză a stărilor, psihologia vârstelor, psihologia socială, metodologia cercetării, etică și deontologie, etc. Libertate, nu încorsetare.

Nu sunt cititor, ci trăitor. Nu țin minte formule, definiții, teorii, tabele. Sunt prea complicate pentru mine. Eu am

nevoie de cuvinte și atât. Cuvinte izvorâte din Cuvânt, Logos. Sau tăcere izvorâtă din Sacru. Trăiesc prezent, aici, acum. Eroi cu nume sonore sau nu. Când oamenii te cred fericit și tu crezi că nu ești, ia-te după ei! Ploaia mea caldă de vară îmi mângâie simțurile. Sunt un tăciune ce luminează sau însemnează un perete al inimii. Sunt acolo când nici nu știi că ai nevoie. Rănile mă dor. Scot tot gunoiul de sub covor și fac curățenie generală. Scutur, șterg praful, văruiesc, așez lucrurile din nou, aerisesc în casa sufletului și minții mele. Fiecare zi e o bucățică de drum... Merg pe jos și mă simt bine în natură.

Hristos ne-a iubit pe toți la fel. Nu putem fi Iisus, dar Îl putem avea ca model. Inimioară, ce mai vrei?! Eu vreau să am liniște, nu dreptate. Te iubesc până la fluturi și înapoi!...

ȘTIU CĂ NU ȘTIU NIMIC!

Orizontul dansează în tremurul inimilor. Adeseori sunt mult prea naiv. Știu! Am 1001 defecte, dar în ochii măicuței mele sunt cel mai bun copil, darul ei dăruit de Dumnezeu. Și asta e tot ce contează. Viața este alcătuită din multe ingrediente. Dacă nu ai tot ce îți trebuie, va trebui să

improvizezi. Balada aceea carpatină cu gene ude o merit. Noapte senină. Cerul meu cu mii de stele. În privire lună plină, lumină. Clopot drag ce nu poate fi întins pe pâine. În viață mai luăm masa pe o scândură noduroasă, așezați pe o piatră rece. Soarele iese și astăzi să vadă zâmbetul meu, zâmbetul tău. Soarele încălzește încet străzile. Jocuri de priviri. E atât de frumoasă liniștea! Refrenul inimii...

Simfonie. Numai Tu, Doamne! Te plimb printre visele mele pe covorul de cetină. Parfum ce îmi inundă toate simțurile. Când nu mai visăm, murim. Mai rămâi, nu pleca! Ferestrele rămân deschise în casa sufletului meu. Te știu de dimineață. Cu Tine am făcut primii pași. Doamne, când taci le zici bine, dar când le vorbești le zici și mai bine. Suferința implică suflet. Boala implică trup. Diamante. În drumul vieții nu e greu să treci prin ceva, greu e să-ți revii la loc. Ori te întorci către tine și nu mai ieși, ori te întorci spre Dumnezeu cu toată ființa ta. Ne îndreptăm către lucruri pe care nu le credeam înainte importante. Ne decantăm. Ne înconjurăm de lucruri mult mai curate, mai luminoase, mai frumoase. Perioade și perioade. Vibrăm într-un anume fel unii cu alții. Luăm partea bună din lucruri, din situații. Găsim resurse să

ne adaptăm. E o lecție ce trebuie să o învăț și merg mai departe cu credință. Apanajul inteligenței. Natura își cere drepturile.

Sunt momente când nu mai am nici o vorbă la mine. Sunt o scrisoare necită, mereu împăturită. De unii ținută la piept, de alții lăsată pe masă sau într-o carte groasă. Slove nemuritoare. Când mă ating florile, mă cutremur. E ca sărutul lui Dumnezeu. Petale pe chip, petale pe inimă. Umbra lor adună filele paginilor vieții mele. Viața nu este numai fericire. E un amestec de alungare și venire a iubirii, de urcuș și cădere, de naștere și moarte. O ardere în focul smereniei. Vorbim, dar nu ne auzim. Ne privim, dar nu ne vedem. Ne atingem, dar nu ne simțim. Oameni pleacă, oameni vin în viața mea. Merg cu bine, rămân cu bine. Amintiri. Picătură căzută pe pământ...

Arabii au ca monedă de schimb petrolul. Românii au ca monedă de schimb cultura. Îi povestesc lui Doamne ce înseamnă pentru mine, acum, dor...

Vorba olteanului: las-o încurcată, bine că-i vie!

„- CE FACI PĂRINTE? – CAD ȘI MĂ RIDIC!...”
(PATERIC)

„Domnul îl iubește mult pe păcătosul care se pocăiește și îl strânge cu drag la pieptul Său zicându-i: Unde ai fost până acum copilul Meu?

De multă vreme te aștept!”(Sfântul Siluan Athonitul)

Dumnezeu întotdeauna ne numără ridicările și nu căderile. Niciodată nu o să ne întrebe Doamne de ce am căzut; fiindcă știe, înțelege, simte, Îl doare, Îi cade o lacrimă... Pentru tine, pentru mine, de șaptezeci de ori câte șapte... Dumnezeu o să mă întrebe de ce am rămas la podea, de ce am descurajat, de nu m-am ridicat din mocirlă?! Dar mâine cad iar... Din nou să mă ridic! Important este ca atunci când vine moartea să mă găsească în ridicare, și nu în cădere. Să nu divorțez de Hristos! Să aleg fiu în brațele lui Doamne, chiar și în iadul din mine...

Adevărul nu trebuie gândit, ci văzut, trăit, experimentat. Poetul Nichita Stănescu are un vers memorabil: „prietene, cum arată albastrul tău”?! Albastrul tău poate fi diferit de albastrul meu. Albastrul tău e mai deschis, al meu poate e mai întunecat. Nuanțele, luminile și umbrele, nu trebuie să

fie motiv de ceartă, ci prilej de comuniune. Chiar sunt curios să-mi povestești despre albastrul tău! Să căutăm lucrurile care ne leagă, ne unesc și nu cele care ne separă. Există atâtea culori câți oameni sunt, atâtea vederi. Poți să nu ai ochi frumoși, dar o vedere frumoasă. Ne luăm zborul ca un avion de pe aeroporturile inimii sau minții, doar dus sau dus-întors. Privirea și simțirea low-cost. Da, rugăciunea este judecata înainte de judecată. Singurul Cuvânt care nu înșeală este cuvântul lui Dumnezeu. Ceea ce Bogdan spune despre Sebastian, spune mai multe despre Bogdan decât despre Sebastian. Ține minte! Teama de eșec este ca un balansoar, ne ține ocupați, dar nu ne duce nicăieri. Orice om poate fi iubit, iar credința nu este nimic altceva decât un act de iubire. Ei sunt tu și tu ești eu. Ne suntem unii altora oglinzi.

Vorbitul despre trecut nu este trăitul despre trecut. Nu stăm în fotoliu și ne întrebăm „ce-ar fi fost dacă...”?! Cu respect și dragoste facem referire la trecut. Ofrandă, bucurie. Dacă nu putem merge mai departe este pentru că suntem blocați într-un trecut pe care nu îl mai putem schimba și ne este

greu să acceptăm, să iertăm, să binecuvântăm. Fericirea este o cale, nu un loc.

Știm că nu știm nimic. Suntem inundați de știri. Știri în neștire. Viața e o știre, moartea e o știre. Când renunți să mai vrei să știi tot, atunci te unești cu Cel care cunoaște Totul! Cele mai multe certuri provin din faptul că oamenii nu își exprimă propriile gânduri și le interpretează greșit pe altora. Paradigmă a comunicării. Conexiuni neurologice învățate. Tipare, scenarii. Când privim pe cineva să privim prin ochii iubirii. Lucrurile mărețe se fac, de obicei, cu riscuri foarte mari. Ce crezi, ce faci și ce spui, când sunt în armonie înseamnă că ești fericit.

Unii fac hematom pe creier, alții pe suflet. Dacă nu e extras la timp se poate muri. Lumea este plină de inimi amanetate. E viața ta și te plimbă ca într-un joc. Eu știu ce vreau de la viață și nu mă ascund de mine. Furtuni, minciună, adevăr, capul în nori. Am ales să iubesc. Nu îmi las inima pe jos ca să nu știu pe unde s-a dus. Îmi reînnoiesc primăverile ce niciodată nu secătuiesc. Unii spun că știu prea multe lucruri pentru vârsta mea. Nu le-am citit sau le cunosc, le-am trăit.

Și mai am încă de trăit, de învățat, de dăruit. Dragostea este cel mai bun răspuns le întrebările vieții. Dragostea nu se măsoară în cuvinte, ci în fiecare zi se simte. Sunt o rază de soare și nu mai vreau să opresc timpul. Nu zâmbesc ca la poză. Ce faci bine te va ajuta și ce faci rău se va întoarce împotriva ta. După încercări ești mai puternic. Experiența te va ajuta. Mergem înainte indiferent dacă ziua a fost dulce sau amară. Lumea vrea fapte, nu cuvinte deșarte. Nu vreau să fiu altcineva. E viața mea și mă bucur de ea!

Nu mai stau la pândă la intrarea în inima mea. Nu tai bilete. Nu pun întrebări. Sunt o cetate întărită, fortăreață construită din pietrele mici și mari ale vieții. Zâmbesc pufos și moale, cald și dulce tuturor. Eu am desenat acest zâmbet de copil pe chipul meu. Poartă multe în spate. Au trecut ani... Cândva a fost greu ca pietrele de moară, acum e ușor și firesc așdona unui fulg de nea jucăuș.

Oricine are loc în sufletul meu. Inima mea încă mai bate, ajutată de pastile sau nu. Și va mai bate mai departe în inimile altora după ce nu voi mai fi. Nu am refugii când visez. În ziua ce vine va fi mai bine. Am drumul meu asumat

și nu mai pun la propozițiile vieții semn de întrebare încordat, ci puncte de suspensie timide sau un înălțător semn de exclamație. Mă bucur de viață ca un copil ce face primii pași! Nu mai zic nici un cuvânt. Înțelepciunea vieții e simplă; fă ca pe unde ai trecut să fie mai bine ca înainte!

Dacă te aștepti ca lumea să fie corectă pentru că tu ești corect, te păcălești singur. Este ca și cum ai aștepta ca leul să nu te mănânce pentru că tu nu l-ai mâncat. Poți să treci surâzând prin toate alături de Doamne. El simte și înțelege toate, toate, dincolo de cuvinte.

Te iubesc pentru că nu știu altă cale! Nu uita că ești Iubire, Lumină, Viață, Bucurie, candidat la Sfințenie, Cetățean al Raiului! Îți sărut inima și torn cărbunii dragostei acolo...

Într-o casă mică poate încăpea tot atâta bucurie ca într-o casă mare. Bucură-te de lucrurile mici, căci într-o zi, privind în urmă, ai să descoperi că au fost lucruri mari. Cea mai bună zi este ziua de azi!

Cărarea vieții e frumoasă. Fii liniștit.

Plecat după fluturi, zăpadă, vată pe băț. Revin repede...

**„BOGDAN, SĂ FII VESEL ȘI SĂ
RÂZI MULT! TE IUBEȘTE
MULT MAMA!”**

Zi cu bucurie. Am slujit Sfânta și Dumnezeiasca Liturghie și în pomelnicul inimii mi-am adus aminte de chipuri dragi. Ca în fiecare an de Sfântul Ioan Botezătorul îmi sun mama, Ioana, să-i transmit gândul meu de bine. De fiecare dată amândoi ne aducem aminte, și de ziua ei și de ziua mea, de lucruri din trecut. Pornind de la lucruri simple, cum mi-a ales numele Bogdan (dăruit de Dumnezeu), apoi și Sebastian (că era un copil la maternitate Sebastian grăsunel și i-a plăcut) și de ce a uitat să-mi pună Petru sau Pavel pentru că sunt născut pe 29 iunie de prăznuirea lor. Apoi eu îi spun de noul meu nume, Hrisostom, de la Sfântul Ioan Hrisostom (Gură de Aur) și cât de mult îl iubesc și câte lucruri din copilărie ne leagă; am avut mame singure ce au ales să-și crească puiul, dăruind, dăruindu-se... La mama mea, mai târziu, s-a mai schimbat povestea de viață... Restul le știe Doamne mai bine. Râdem, suspinăm, visăm, ne bucurăm, povestim ce a mai gătit, ce am mai scris pe papyrusul vieții, popasurile și hopurile, dacă am mâncat, dacă m-am îmbrăcat, dacă am răcit, vrute și nevrute. Așa e

mama, grijulie! Pentru mama am rămas tot puiul ei și așa va fi mereu oricât de multe urme vom avea pe frunte sau viața ne va ninge părul. Cât timp ne trăiesc părinții, noi suntem copii. Și e firesc să fie așa.

Mama e cea care mereu spune: „lasă că o să treacă și mâine o să vezi că o să fie mai bine”! Mama e cea care încurajează, mama e cea care sărută orice rană, mama e cea privește înainte și oferă o bucurie, un zâmbet cald și autentic, un cuvânt miezos, o mâncare bună, o mângâiere. Mama e cea care aduce lumină. Mama e minunată! Există câte o mamă pentru fiecare copil și acea mamă i se potrivește cel mai bine pentru că simte instinctiv lucrurile pe care i se întâmplă. Odată, demult am fost o singură ființă și de aceea purtăm cu toții o fărâmă din inima mamei. Mama nu își abandonează visele. Nu renunță să facă ceva cu darurile ce le-a primit. Crește, învață alături de puiul ei. Mereu, mereu. E un izvor nesecat.

De la mama știu o mulțime de lucruri: să nu uit să fiu om, să iubesc fără să aștept la schimb, să iert pentru liniștea mea, să ajut pe oricine, să mângâi fără greață orice rană a

sufletului sau a trupului, să rabd valurile și provocările vieții pentru că după orice noapte vine și zi, și după orice ploaie apare soarele. Tot mama m-a învățat să gătesc orice fel de mâncare, să spăl, să calc, să fac curat, să fiu gospodar și independent, să nu depind de nimeni niciodată și să nu aștept nimic din exterior. Să muncesc și să mă ridic singur, fără compromisuri. Decât să înting în unt și să mă uit în pământ, mai bine înting în sare și mă uit la soare! Știu ce înseamnă și subțire și gros, și puțin și mult, și zâmbet și lacrimă, încă de mic. Mama m-a învățat că mulțumitor și fericit nu mă face ceea ce am în pungă, ci ceea ce am în inimă și să nu îmi fie frică de nimeni și de nimic, decât de Doamne! Mi-a spus mereu că sunt puternic, deștept și frumos: „Mami te iubește, viața este frumoasă, tu ești iubire!” Nu am nevoie de ceva sau de cineva ca să iubesc. Iubirea este mereu în mine și radiază ca un soare. Iubirea topește totul, iubirea vindecă, iubirea umple tot golul. Secretul este iubirea și este în fiecare, doar că nu vrem să o vedem, să o atingem, să o simțim.

Când am început drumul școlilor de teologie mama mi-a dăruit scris pe un suport în gravură un text testament: „De aș grăi în limbile

oamenilor și ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare și chimval răsunător. Și de aș avea darul proorociei și tainele toate le-aș cunoaște și orice știință, și de aș avea atâta credință încât să mut și munții, iar dragoste nu am, nimic nu sunt. Și de aș împărți toată avuția mea și de aș da trupul meu ca să fie ars, iar dragoste nu am, nimic nu-mi folosește. Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată.” (I Cor.13, 1-8) Așadar, de trei lucruri avem nevoie: întâi de dragoste, al doilea de dragoste, al treilea dragoste. Vai mie dacă nu iubesc!

Sunt multe de spus despre mama. Niciunul dintre noi nu ar putea epuiza toate cuvintele și gândurile ce înveșmântează ființa cea mai dragă de pe pământ. Am mai scris cândva un

material mamei, dar mereu simt ca ar mai fi ceva de zis. Cuvintele nu-mi mai ajung acum. Restul le va spune inima... La mulți, buni și frumoși ani iubită mamă!

Nu pot încheia aceste gânduri de gratitudine către maica mea, icoana vieții mele, decât cu un cuvânt de-al ei: „Bogdan, să fii vesel și să râzi mult! Te iubește mult mama!”

Sărută-mi Doamne sufletul, așa cum odinioară mama pupa buba, ca să nu mă mai doară!...

BANII, DROG SAU PERSONAJ COMIC?!

A început un an nou. După ce alergăm în el? A mai trecut un an prin noi. A fost și soare, au fost și ploii. De bani se plâng toți, dar de minte niciunul. Când omul pierde, tot îi rămâne învățătura. Jumătate din a fi deștept înseamnă să știi la ce ești prost. Ne împrumutăm de mândrie la banca vieții și adevărul e redus la tăcere. Suntem vase reci, pline sau goale de ceva sau de cineva.

Nu scriu cele 7 cuvinte. Nu spun ce vrei să auzi sau ceea ce se cere, ci ceea ce gândesc și simt acum. Nu vorbesc cu

jumătate de gură. Nu e nevoie să fim pe aceeași frecvență, ci să sară praful din noi, ca să mai intre raza Hristos, Lumina lumii. La capătul drumului o să vedem că viața nu e scumpă. Acte, contracte, hârtii, șervețele. Prematur. Paranoia. Oamenii fac atacuri de panică mai des decât merg în concediu. Unii scuipă, alții înghit viața. Pe uscat sau cu apă. Și unii o mai iau în derâdere. Nu mă sperii de vânt. Am intenții bune, dar nu despre bani.

Banii sunt niște hârtii idioate după care alergăm toți. Nu-mi plac banii! Prin ei ne pierdem timpul, energia, sănătatea. Îi detest. Bani, faimă, aburi, viața îți vine ca o excursie dacă îi dai ce vrea. Dar nu aici și nu acum e totul! Nimeni pe lume nu e hai-hui, fiecare e pe cârca lui. Nu mă vând, nu mă cumpăr. Nu sunt scump, nu sunt ieftin. Am trăit și cu puțin și cu mult. Am învățat de la mama, cea mai puternică ființă de pe pământ, să rabd orice îmi oferă viața. Cu lacrimi în ochi, rezistând indiferent de greutatea prin care trecea, mama îmi spunea „sunt bine”! Și pe ascuns își ștergea obrazul plin de urme. Am mâncat și o coajă de pâine cu o cană de apă, dar și mâncare caldă și bună. Burtică plină, burtică goală. Am stat și desculț cu tălpile pe cimentul rece,

dar și cu încălțări noi. Picioare încălțate, picioare goale. Am tremurat de frig cu o bluză pe mine, dar am și stat înfofolit ca să mă bucur de căldură. Trup îmbrăcat, trup dezbrăcat. Am râs cu gura până la urechi, dar am și plâns și urlat de durere, de gol, de... În aceeași ochi și iubire, și durere. Pe același obraz și lacrimă, și surâs. Nu am rămas la podea. Nu am descurajat. Știam că va fi mai bine cândva, oricât de simplu îmi place să trăiesc! Știam că Doamne mă iubește! Eu am dat valoare la tot ce este în jurul meu și nu am lăsat ca exteriorul să-mi dea valoare interiorului sufletului sau minții mele. Viața merge înainte, oricum ar fi. Orice obstacol are în el bucuria omului care îl va depăși. Nu curge doar lapte și miere în viața nimănui. Nu mă uit în grădina altuia, am grădina mea pe care o îngrijesc. Nu trăiesc prin comparații. Iubesc simplitatea și modestia.

Banii sunt un instrument care creează plăcere sau satisfac niște utilități. Nu sunt de acord cu oamenii care strâng valize de bani sub pat și mor cu ele sub pat în ideea că: „am bani”! E o tâmpenie! Banii sunt o formă de sclavie interioară. Banii consolează un nerv, un orgoliu, o siguranță nesigură. Nu țin bani sub pernă sau la ciorap. Sub pernă

sunt doar visele mirosind a busuioc. Banii sunt doar un personaj comic ce te droghează cu lapte și miere cu gust de fiere. Noi dăm valoare la aceste bilete ce provoacă un negru cancer pe suflet, pe minte, pe viață. Contra cronometru. Paranoia. Eu aleg dacă înot sau mă înece. Tragedia vieții nu este că se termină, ci că am așteptat prea mult până să începem să trăim.

Al meu, al tău. Nu sunt un om de bani gata. Am cunoscut sărăcia, greul, suferința, lipsurile. Nu pot să spun totul despre bani și despre viață, nu acum, nu aici. Astăzi îi primesc, mâine nu îi mai am. Am învățat de la sufletele mari să înmulțesc binele, bucuria, frumosul. Am avut oameni providențiali prin care Dumnezeu a lucrat, m-a luat în brațe și mi-a arătat nimicnicia. Efemeritate. Și oricine aș fi, și oriunde aș ajunge, oricât lux aș avea în jur, voi rămâne la fel. Bradul, indiferent că e ploaie, e zăpadă sau e soare dogoritor își păstrează crengile verzi și rămâne drept. Am gustat din dulcele amar al vieții. Am văzut tot ceea ce viața ascunde sub mantia tăcerii, a umbrelor sau a oamenilor mici. Pentru mine toți oamenii sunt egali, iar diferența o face doar caracterul lor, nu banii. Atât. Lumea are dreptul

să mă judece, eu am dreptul să nu-mi pese. Nimeni nu e un oarecare și oricine poate fi oricând suveran în propria viață.

Banii, că de la ei am plecat, astăzi îi ai mâine nu. Dar sufletul?! Se întâmplă divorțuri din pricina lor. Copiii răniți sau uciși prin abatoarele umanității deoarece „nu avem bani de crescut încă unul”. Tineri plecați departe după bani și mai mulți. Bătrâni uitați prin „cinematografele vieții” fiindcă nu au drămuit bine banii. Bolnavi țipând după viață și anesteziați de durere pentru că nu au bani pentru medicamentul acela sau transplantul acela. Bogații lumii care nu mai știu cum să mai învârtă banii și pe cei să-i consume și tot așa. Unii îmbuibați și plini, alți goi și uscați, reci, încălziți doar de lacrimile fierbinți. Drame peste drame. Și viața e atât de simplă, fără riglă!

Banii sunt puțini sau mulți, important este ce facem cu ei. Banii nu rezolvă tot. Nemulțumirile și neîmplinirile, lipsa banilor fac să punem dragostea sub covor. Banii aduc nedreptăți, deziluzii, eșecuri. Banii sunt o otravă. Banii nu aduc fericirea, nici nu o întrețin. Banii ne fac să fim oameni nepotriviți, nedemni, de nedorit. Banii ne fac cicatrici pe

suflet. Adânci. Unii le ascund, alții le poartă ca pe medalii. Pot deosebi binele de rău, fericirea de nefericire și fără bani. Zurgălăi. Nu banii fac pământul să se învârtă, ci dragostea, pronia divină. În drumul spre bani, pierzi ani din viața ta. Nu trece peste tine în drum spre bani! Nu fii sluga propriei tale vieți, ieși din cursă! În contul inimii tale să ai stivă de iubire, fișicuri de răbdare, monede de bucurie și cecuri de zâmbete curate. Banii mimează fericirea cu toate razele din umbra minciunii tacite. Viața nu știe să se abțină și cere mult, oricât îi dai până te vomită. Pentru suflet nu e nevoie de bani. Fără bani am fi cu toții bogați.

Orice aș pierde în viață, credința o țin cu dinții și nu las pe nimeni să mi-o fure. Oricând, oricine poate deveni un Iov pe un morman de gunoi, scărpinându-și bubele sufletului cu un ciob de sticlă spartă, privit fiind de un câine olog și flămând. Sau nu. Speranță!

Îmi este tare drag Sfântul Ioan Hrisostom, ambasadorul săracilor, ambasadorul inimilor și Sfântul Siluan Athonitul, cel care a trăit iubirea până la lacrimile din iad, rugându-se pentru toți cei ce sunt acolo. Iubirea nu rabdă să piardă nici

măcar un suflet. Și Sfântul Mucenic Sebastian, și Sfânta Mironosiță Maria Magdalena, și Ioan Evanghelistul, teologul profunzimilor, și mulți alții. Cimitirele satelor sunt pline de sfinți, oameni simpli și autentici care au gustat că Bun și Dulce este Domnul. Fiecare popor, pământ și cultură are psihologia sa. Nu putem importa lucruri ce nu spun nimic...

Nu mă las învins! Zâmbesc. Sunt un optimist convins. Inima mea e o poezie și nu cere chirie. Oricine poate sta oricât îi place, oricât vrea. Dacă unii mă poartă prea mult prin mintea lor, o să-i doară picioarele. Când nu mai pot să merg încerc să zbor. Mâine mă mut pe alt nor... Ai grijă de inima ta, e doar una! Iar banii, un fleac, i-am ciuruit.

RÂSUL ESTE MAI BUN DECÂT ORICE MEDICAMENT!

De ceva timp sunt pasionat, dincolo de formarea și dezvoltarea personală, de fel de fel de terapii care au dat rezultate pozitive pe întreg mapamondul. În toate psihoterapiile studiate, precum și în școala de psihologie am învățat că pastila magică nu există. Atitudinea față de problemele și presiunile din exterior ajută să întrevădem și

alte viziuni. Modul în care mă poziționez și văd, modul în care amplific sau nu firul de praf, modul în care rămân blocat în trecut sunt stopurile dintre minte și inimă. O legătură vie, puternică și constantă cu Doamne ne ajută să găsim Sensul, Oxigenul și Viața. Din când în când avem nevoie ca gândurile să se detoxifice. Așa cum avem o igienă corporală, se cuvine să avem și o igienă psihică și o igienă sufletească. Mintea e cauza tuturor bolilor, în timp ce sufletul e sursa vindecărilor. Sfatul sufletului vine atunci când mintea tace. Baia spovedaniei, acest botez al lacrimilor, al pocăinței, are rolul ei, însă acum vreau să însemn câteva rânduri despre râsul terapeutic pentru psihic. Râsul e mai bun decât orice medicament! Râsul ne ajută să ne reconectăm oricând cu copilul din noi.

Există mai multe căi de a urca muntele, finalitatea este aceeași. Curățenie în șifonierul emoțiilor: frică, tristețe, dezamăgire, mânie, stres, etc. Voluptatea suferinței domină societatea occidentală. Logică a ieșirii din patima trupului. Scenariile suferinței pe care mințile sclipitoare le cristalizează în tristețe, doliu lăuntric permanent, fac să trăim într-o fabrică a morții. Ideea bucuriei unde este?!

Trecutul nu mă apasă. Trecutul este doar un manual de istorie și atât! De acolo iau lecțiile pentru prezent și viitor. Nimic mai mult. Fără spasme și obsesii compulsive. Înțeleg și accept că așa gândeam, acționam atunci. Cel de astăzi nu mai este cel de ieri. Am crescut și mă accept, mă iert. Dacă Hristos mă iartă, am nevoie să mă iert și eu! Chipul meu nu este un bâlci. Pot părea bufon în ochii unora, însă învăț și înțeleg că suntem diferiți.

Nervii consumă mai multă energie decât un zâmbet. Studiile psihoterapeuților spun că un copil până în 6 ani râde și de 200-300 de ori pe zi, pe când un adult râde de 10-15 ori pe zi. Râs cristalin și unic specific copiilor. Orice adult vibrează la clinchetul râsului de copil. Copiii au o energie pozitivă în râs. Doctrină a râsului care nu are nevoie de religie. Toți râdem și plângem la fel indiferent de culoarea pielii, de credință, de statut sau de alte etichete ale lumii acesteia. Registrul al râsului este o stare internă, o stare de bine. Nu am nevoie de stimuli externi ca să râd. Motivația râsului adeseori ne cenzurează și punem măscuța pe față, ori zâmbim englezește sau ca la foto. Copiii nu râd cu motiv, copiii râd fără motiv. Adevăratul râs e fără motiv!

Realism și încredere. Sunt vesel, dar mă tratez. Râd cu poftă, autentic. Vitalitate. Energie. Oamenilor nu le mai place să râdă: suntem prea săraci ca să mai zâmbim, aud adeseori. Ce motive avem să râdem, nu vedeți cât este de greu, ar spune alții?! Suntem deranjați când cineva râde lângă noi. Teama de penibil, timiditate, frică, invidie. Ne încurcăm de momente în care suntem stânjeniți. Ne este jenă să râdem. Așadar veselia altora ne încurcă teribil. Să nu uităm să zâmbim! Și pentru noi, și cu cei din jurul nostru. Greutăți, neazuri, probleme au fost și vor mai fi. Așa e viața, așa e lumea. Îndrăznesc zilnic să zâmbesc, să-mi ofer o porție de bine. Poporul român nu e un popor trist. Relaxare. Dinamism. Interactiv. Istorie și actualitate. Simbol al bucuriei. Manifestarea lui Dumnezeu este starea de bucurie, de iubire.

Când râdem, suntem în prezent. Beneficiile râsului sunt foarte multe. Râsul e bun și pentru psihic, ne oferă o strălucire interioară. Ne relaxează și ne eliberează de stresul cotidian. Nu avem nevoie să sunăm la 112 ca să râdem sau să luăm anumite „pastile ajutătoare”. Să ne prescriem singuri pe rețeta vieții și o doză zilnică de râs. Un zâmbet

este o poartă deschisă către suflet. Producem singuri endorfine pe care le eliberăm în sânge. Ne îmbunătățim musculatura facială, respirația, circulația sanguină. Dinamizăm, revitalizăm organismul. Zâmbetul este un buton care ne dă puterea să râdem. Râsul este cel mai bun remediu pentru orice problemă sau boală. Sistem imunitar crește de la un simplu râs. Virtuțile curative ale râsului sunt mari și multe din ele neștiute. Nu încetăm să râdem pentru că îmbătrânim, ci dimpotrivă îmbătrânim pentru că am uitat să râdem. Terapia prin râs este cea mai puternică! Râsul ne face mai frumoși, mai sănătoși, mai sociabili. Râdeți de fiecare dată când aveți ocazia. Haz de necaz din înțelepciune. Decât să înjurați, mai bine scoateți limba. Apoi priviți în oglindă cum vă strâmbați. Ați trezit copilul din voi. Momente vesele care detensionează. Nu am nevoie de stimuli externi ca să fiu fericit, ca să râd. Atitudinea este cheia către bine. Corect, corespunzător cu interiorul, se poate să fii vesel fără să ai mare lucru. O lume frumoasă, fascinantă, percepută prin experiența proprie și personală. Elasticitate și plasticitate.

Vulnerabilitate și armură. Manipulare și eliberare.

Peisajul vieții fiecăruia dintre noi adeseori ne taie respirația. Excursie între minte și inimă. Ateliere de râs. Dacă noi transmitem un zâmbet și persoana din fața noastră va duce mai departe un zâmbet. Râsul e contagios, se transmite, se prelungește. Omul râde mult mai bine în grup, în mediul social, decât singur. Oamenii care râd bine împreună, lucrează bine împreună. Autentic, liber, împăcat cu sine, cu încredere în interiorul lui, omul poate exersa zilnic, măcar câteva secunde, zâmbetul. Tristețea nu este antinomică față de fericire, ci este o altă cale de a ajunge la bucurie, la lumină, la adevăr. Relaxarea totală și completă a creierului se face prin râs. Așadar, zâmbetele lungi și dese cheia marilor succese! Armonie și integrare.

Ortodoxia este o stare a bucuriei, nu doar a crucii și a suferinței. Ne bucurăm de fiecare secundă în care Dumnezeu se află cu noi și nu se merită să fim depresivi, anxioși, triști, nefericiți, cu sufletele și mințile constipate. Ludic. Dansăm cu fiecare clipă, cu fiecare provocare. În zâmbet stă tainic dragostea. Iubirea este puterea de a rămâne împreună, de a trece prin toate, indiferent de valurile vieții. În povestea de iubire încap totul, așa cum

cerul acoperă întreg pământul, chiar și acolo unde este deșert sau gheață... O iubire care nu riscă nimic, care nu rabdă nimic, care nu suferă nimic, nu valorează nimic. Cine vrea să aibă dreptate întotdeauna, caută să aibă ultimul cuvânt. Cine are dreptate cu adevărat, a încetat să vorbească demult! Cel ce nu mai are nicio opțiune, are brusc toate opțiunile din lume. Dorința omului de a cuceri lumea exterioară nu are limite și cu cât plecăm spre exterior dorința e tot mai mare. Dar lumea interioară cui o lăsăm?! Vocea sufletului cântă balade și modelează lăuntricul. Emoțiile produc lacrimi. Ego-ul suferă, nu sufletul. Exorcizăm tensiuni psihice. Râdem și plângem ca să nu ne stricăm mecanismele, tiparele. Pendulăm între tragedie și comedie. E mai ușor să acuzi, e mai ușor să dai cu piatra, e mai ușor să ridici tonul, e mai ușor să înțepi cu cuvinte și priviri, decât să recunoști meritele cuiva. Cine ne răpește bucuria?! Bucuria ta nu depinde de mine și invers. Frumusețea constă în drum, nu în punctul final.

Fiecare sfârșit are veleitățile unui nou început. Râsul nu blamează tristețea și nici zâmbetul nu acuză plânsul, ci ambele sunt într-un dans complementar. Să ne șlefuiim viața cu un zâmbet sănătos și curat. Capacitatea de

a empatiza nu ține de societate care este o „mamă vitregă”, ci de fiecare din noi. Avem nevoie să râdem, dar ține de puterea fiecăruia să aleagă. Nu trebuie, ci ar fi de dorit să înțelegem că lucrurile mici, la îndemână, care nu costă, sunt adevărate și autentice surse de bucurie. Fără ecuații, fără formule speciale, fără taxe și impozite. Râd și dansez în ploaia vieții. Bucuria și tristețea sunt molipsitoare. Caut din toată inima bucuria de a fi, nu bucuria de a avea! Cine a cunoscut măcar o dată pe Dumnezeu nu mai poate fi trist! În Porunca Iubirii, mântuirea are la temelie cele 9 Fericiri, garanția de a merge mai departe:

„Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor.

Fericiți cei ce plâng, că aceia se vor mângâia.

Fericiți cei blânzi, că aceia vor moșteni pământul.

Fericiți cei ce flămânzesc și însetează de dreptate, că aceia se vor sătura.

Fericiți cei milostivi, că aceia se vor milui.

Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu.

Fericiți făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema.

Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor.

Fericiți veți fi voi când vă vor ocări și vă vor prigoni și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, mințind din pricina Mea.

Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri”!

(Matei 5, 3-12).

**DOAMNE, TU ȘTII TOATE, TU
ȘTII CĂ TE IUBESC**

Oamenii nu trebuie să plângă singuri. Dacă vrei să plângi, o să plângem împreună. Dacă stau bine și mă gândesc, aveam așa o poftă de plâns, dar nu puteam... parcă mi-ar spune Hristos. Uneori plâng de dor, alteori plâng de ciudă că nu pot face mai mult bine, nu pot ajuta pe cei ce suferă, nu pot să... și atunci plâng pentru ei, pentru mine. Știu că atunci

când eu plâng mai sunt și alți oameni în întreaga lume care plâng și nu plâng singur. La fel e și când râd. Niciodată nu râdem sau nu plângem singuri. Unii plâng de durere, alții plâng de singurătate, alții plâng de bucurie, alții plâng de boală, alții plâng din mândrie, alții plâng din tăceri apăsătoare, alții plâng din cuvinte nepotrivite, alții plâng din neplânsul plâns, alți plâng de... Sunt plânsuri și plânsuri. Toți râdem și plângem la fel, în aceeași limbă.

Nu te îneci dacă pici în apă. Te îneci dacă rămâi acolo. Soare m-a ars. Luna s-a ascuns de mine. Ploaia am confundat-o adeseori cu lacrimile mele. Grele, ușoare. Aburi ies din pământ. Nu știam unde să Te gădesc. Nu știam cum să ajung la Tine. Eu am greșit, Tu m-ai iertat și iubit și nu mai conta nimic. Vântul îmi aducea vocea Ta. Iarba mă atingea cu atingerea Ta. Și în sufletul meu erai Tu. În noaptea inimii mele Te căutam. Vroiam să Te văd și să Te mângâi. Să Te pipăi, să Te iau în brațe și să urlu de durere că ești cu mine. Sau de bucurie. Să mă topesc în îmbrățișarea Ta în clipa potrivită a mântuirii mele. Nu eu Te căutam pe Tine, ci Tu mă căutai și eu trebuia să mă las găsit. Doamne, mi-e sete de Tine!...

Călugărul care știe că se roagă cu rugăciunea inimii, încă nu ajuns la rugăciune, darămite să mai scarpine limba despre asta... Rugăciunea e o stare de prezență continuă în care eu sunt în Doamne și Doamne este în mine, într-o comuniune dincolo de cuvinte... Sunt un urât acum, dar pot fi om frumos. Te caut în amurgul norilor, în asfințitul lacrimilor, în privirile lăsate pe icoane, într-o binecuvântare sau în tăcere... Omul fără Dumnezeu nu este fericit. Dacă Dumnezeu nu este pe primul loc în viața mea, nu este pe nici un loc.

Ți-am încredințat ale mele surâsuri, ale mele secrete, ale mele dureri. Tu știi tot și mă iubești așa. Închid ochii, inspir și expir adânc și Te găsesc iarăși în tăcerea de după rugăciune. Nu îmi ceri rugăciuni, viața mi-a fost o rugăciune. Inima îmi este jertfelnic. Mă aduc Ție ca o prescură. Fără explicații, doar dăruire. Nu uit nimicnimic. Lira. Vioara. Pianul. Inima. Insula. Absolutul. Grădina. Pacea. Iubirea. Taina. Îmi amintesc poemul tău ce mi l-ai scris cu o pană de libertate în amurgul căutărilor mele. Suntem cu toții vase prin care Dumnezeu lucrează...

Cerul se apropie foarte mult de pământ. Adeseori se amestecă. Chiar dacă eu nu vreau, nu știu, nu pot, Tu, Doamne, mântuiește-mă! Doamne când e nevoie tună în ființa mea și taie cu ascuțișul cuvintelor lutul ce nu mai are temelie bună. Fără de Tine mă voi înstrăina de tot binele. Aproape fii de mine, când mor și înviez și strânge-mi cioburile vieții risipite pe Psaltirea din chilie la lumina tăcutei candelă, ce doar ascultă suspine și gânduri trimise în fum de tămâie. Doamne, izbăvește-mă de această suferință sau mai bine vino și tu în această suferință ca să o împărțim cinstit la doi! Dă-mi șansa să trăiesc bucuria adevărată. În frica adevărată nu mai este drum înapoi, ci ajung până la porțile morții. Sunt la capătul inimii și privesc viața ca și cum nu aș fi plecat niciodată. Strașnică imagine. Nu mai înmulțesc vorbele. Arunc toate cuvintele. Și pe cele ce nu s-au spus încă...

Eu știu și simt că ești aici, acum! Doamne, când săruți cerul, el plânge pentru mine. Când săruți marea, ea îmi cântă balade. Când săruți vântul, timpul se oprește și plângem amândoi !...

PÎȘ-PÎȘ, PĂȘESTE ȘI INIMA

Oricât de matur și de puternic ar fi un om, el păstrează mereu copilul din el și are nevoie să se simtă al cuiva, să se simtă protejat, alintat, admirat și iubit. Tensiunea apare atunci când alergi după ceva, salvarea apare atunci când nu-ți mai pasă. Suferințe, tensiuni, angoase, nevroze, sunt „vitaminele” omului contemporan. Aici și acum este diferit de altundeva, atunci și acolo. Nu mă mai tem de moarte pentru că știu ce este viața. Viața vine și ne bate la ușă și noi nu suntem acasă. Totul are două fețe, rău și bine și aceste fețe se schimbă adeseori.

Ne peticim micile răni sângerânde ale sufletului cu fel de fel de plasturi, feși, bandaje, sterilizate sau nu de viață. Ață chirurgicală cusută fără anestezie pe plăci deschise. Apă oxigenată ce nu mai face față la durere. Verdele se iubește cu albastrul cerului. Sunt liber, demn și pot privi pe oricine în ochi fără să-mi fie rușine. În singurătatea mea nu trebuie să dau explicații pentru fiecare gest, pentru fiecare cuvânt, pentru fiecare surâs, pentru fiecare lacrimă, pentru fiecare tăcere, pentru fiecare rană, pentru fiecare iubire, pentru umbre sau lumini, pentru... Dacă îl plâng, nu îmi mai este

străin, hotărârea o iau lacrimile mele... Pășesc cu tălpile goale pe iarbă, iar câinele și pisica țopăie pe lângă mine. Pîș-pîș, pășește și inima. Mă impresionează gesturile mici, de suflet. Și astăzi iubesc în mii de feluri, luptă în interior.

Deschid cerul din inima mea. Ochii îmi sunt flori dulci chiar și atunci când cade rouă. Freamătă în mine pădurile de taină pline. Mă leagănă subțire ca pe o trestie în vânt un dor nebun. De ce mă întreabă tainic inima și nu îmi răspunde nimeni?! De ce răsare soarele? De ce murmură izvoarele? Nu mai spânzurați cu privirea rece oameni timizi care nu au curajul să zboare, încă! Sau nu știu cum să o facă. Sau nu sunt lăsați. Oamenii sunt tăiați în mii de felii de cuvinte... Ucidem suflete și apoi lăsăm în urma noastră schelete tăcute. Pentru cine, pentru ce atâta suferință și rană?!

Am o mulțime de amintiri uitate sub pat, ruginite pe jumătate de clipe. Am speranța că mă voi naște peste timp. Unde se termină visele începe liniștea sau moartea respiră. Urlet de lup. Speranța vine ultima, vine când vrea ea. Da, speranța moare ultima! Cu vorba ucizi mai ușor decât cu fapta. Cu fapta ucizi o singură dată, dar cu vorba de o

multime de ori. „Trebuie” este o obsesie. Nu trebuie nimic în viață. Privesc ochii, aceștia sunt goi. Nu e nimeni acasă. Parfumul lipsește. Când repeți de prea multe ori o minciună, aceasta îți devine adevărul tău. Imnuri coborâte din altă lume.

Gânduri de început în care sincer am crezut. Vesel, pozitiv, puternic. Idealuri, ambiții nobile. La umbra sufletului meu niciodată nu e prea târziu. Zidul e prea înalt și munții îmi dau o altă speranță când chem inima. Seară albastră. Măști de carnaval. Timpul așterne nostalgii peste obraz. Anii se așează stivă ca niște lemne peste vremi. Pereții sunt duruți cu var. Cer uitare și mi se dă mai aprig foc. Iau ocrotitor un înger cu aripile desfăcute peste capul meu, așezat în rugăciune. Să nu mă uiți, să nu mă vezi, să nu mă chemi în întâia și ultimă clipă! Firul alb de la tâmplă mă cântă că sunt tânăr încă. Mai sunt și ochii mei care te văd la fel în fiecare zi. Doctorie amară îndulcită cu miere. Multe rele bune îmi sunt date să le trăiesc în drumul meu, dar e atât de simplu. Citesc și iau de la viață doar cât îmi trebuie. Scriu poezii, multe le-am ars, altele le-am pierdut, pe unele nu le mai recunosc. Le citesc cu o intonație specială care îmi face

sufletul să vibreze într-un fel anume. Și sunt viu, și iubesc și asta e tot ce contează!

Sunt rănit adeseori de mine, de oameni, de priviri, de tăceri, de... Sunt un cer. Ba senin, ba cu nori, ba cu soare dogoritor, ba cu ploi reci sau calde de vară, ba cu zăpezi și troiene mari. Sunt o poveste lungă. Trist și vesel, credul și suspicios, copil și bătrân, ziuă și noapte... Respect, îndrum, ambiționez, dau aripi, răsfăț, iubesc. Doamne îmi transformă zilnic brațele sufletului ca să găsească orice om alinare. Cuminte, m-am întors adeseori din colțurile străzii doar ca să mai ofer o privire, un zâmbet, o tăcere, un... Mă reazem de zidul inimii mele și privesc cerul înstelat. A mai căzut încă o stea, ducând cu ea o altă poveste de iubire. Nu mai promit, doar cred, încerc, vreau! Sunt parte din decorul acestei vieți, univers care nu-și mai ia rămas bun.

Mă leagă marea, val cu val, cu zâmbetul cerului. Dorul e tot mai sfânt. Stelele cred în jurământ și nu își părăsesc cerul. Doar unele grăbite aleargă să sărute pământul altui cer... Nu știi în viață ce o să urmeze, dar îmi doresc să am alături bucuria gândului rostuit cu dragoste de copil. În calendarul

inimii mele încă mai am zile însemnate cu roșu și negru. Infinit. Dulci fiori. Aștept dimineața vieții mele, căci mi-e dragă ziua până la lacrimi. Și o iubesc mereu ca întâia oară. Pentru iubire trebuie să muncești în fiecare zi ca lucrurile să meargă. Iubirea se crește, se întreține, fără grabă, fără promisiuni și legăminte. Serenadă. Muzica unește oamenii și îi face mai buni. Arhitectura frazelor, matematica proporțiilor. O frunză îmi bate la geam, scrisoare ta în toamna mea... Iubirea stă întotdeauna în picioare. Va veni ceasul când vom fi Unul. Să ierți și să fii milostiv sunt căldura sufletească. Îți pecetluiesc inima cu iubire, multă iubire! Nu sunt doar fizic, sunt și cu sufletul. Momente potrivite, persoane potrivite. Orizonturi noi și vise frumoase.

Durerile corpului sunt strigătele sufletului... Ascultă-ți sufletul! Șterge-i lacrima când plânge și întinde-i zâmbetul când râde!... Eu am cerul. Tu ești cerul. Lecții de viață, amintiri prețioase. Învățăm să primim, învățăm să dăruim. Învățăm să câștigăm, învățăm să pierdem. Toată viața e o școală și la urmă tot neînvățați murim...

Nu-mi ajung zilele să-I mulțumesc lui Dumnezeu. Nu-I mai cer nimic, doar mă minunez și Îi mulțumesc din toată inima pentru toate! Slavă Ție Doamne! Îți mulțumesc Doamne pentru apă, pentru pâine, pentru aer, pentru căldură, pentru viață, pentru sănătate, pentru că m-ai trezit dimineață, pentru că m-ai adormit aseară, pentru cele arătate și pentru cele nearătate, pentru că ne dai vreme de pocăință, pentru oamenii pe care ni-i scoți pe Cale, pentru toate pe care le știm și pe care nu le știm!

Nu avem nevoie de anumite zile ca să fie sărbătoare, că să fim mai buni, mai frumoși, mai calzi, mai iertători, mai iubitori, mai... Toate zilele noastre pot deveni o sărbătoare nesfârșită. Conștiința curată e cea mai bună sărbătoare. Unde este iubire, acolo este Dumnezeu. Atunci când judecăm oamenii nu îi mai iubim și murim sufletește. Cu vorba ucizi mai ușor decât cu fapta. Cu fapta ucizi o dată, cu vorba de mai multe ori...

Să ne bucurăm sufletele cu un gest, cu un cuvânt, cu un gând!

A ÎNTELEGE TOTUL ÎNSEAMNĂ A IERTA TOTUL !

Emoții de artist. Arunc fluturi în păr. Așez zâmbetul pe buze. Doamne, spune-mi povestea de noapte bună! Sunt o sărbătoare cu suflet de copil. Mărgăritare. Nu mă lăsa să mă pierd când visez cu ochii deschiși! Răul este amestecat cu bine. Cred că totul e posibil! Iubirea este cheia cu care deschid orice dimineață a vieții mele și tot iubirea este zăvorul care îl pun pe ușa nopții... Iubirea A Fost, Este și Va Fi nemuritoare!... Ce mohorâtă ar fi viața fără iubire!... Oamenii reacționează frumos, oamenii sunt sensibili, oamenii vibrează la poezii. Căutare nesfârșită. Iubirea nu se explică, iubirea se trăiește și atât, cu bucuriile și lacrimile ei... O iubire teoretizată nu mai este iubire, ci o ideologie... Adunare de cuvinte. Cuvinte grele, cuvinte ușoare. Pansament sau ciocan. Iubesc iubirea. Magnet. Iubirea nu are margini, nici spațiu, nici timp. Este atât de puternică încât străbate cerul, străpunge iadul, mângâie mormântul și topește orice inimă înghețată... Iubiți mult, Hristos vă poruncește!

Sunt tuturor toate. Nu sunt un moft. Viața mea este un poem, o carte, un film și mai mult de atât. Îmi doresc să

ajung la contemplație, acolo, la începutul cuvintelor. Carte de despărțire. Mărturisire. Și cuvintele cele mai alese ne varsă în simplitate. Am învățat că în viață este de folos să nu găsești toate răspunsurile la o întrebare... Adâncimea lucrurilor e o taină; dincolo de om, de cuvânt, de trăire. Atât înseamnă atât... Clipă de taină. Este nedrept să cred că toți înțeleg totul. Scurtimea nu se condamnă și nici nu trebuie confundată cu virtutea. Dumnezeu ne cheamă să cuprindem abisul prin experiență cu celălalt. Privesc dincolo, din spatele tabloului... Mai fac pași în urmă ca să pătrund prezentul rostuit. Mă bucur!

La început cei doi îndrăgostiți vor să se impresioneze unul pe celălalt. El îi scrie ei o poezie, ea îl mângâie într-un fel anume. El îi spune cuvinte dulci și moi, ea îi dăruiește desene cu el. El îi aduce trandafiri în care și-a înțepat inima, ea îi cântă balade de dor. Pasiune, romantism, dragoste, afecțiune, neîndoială, vis, magie. Iubirea crește... Apoi ajung la acea măsură când stau unul lângă celălalt și se privesc în ochi sau își reazemă capul unul pe pieptul celuilalt. Și nu mai au nevoie de cuvinte, de gesturi, de dovezi, de... pentru că ei știu totul. Doar simplu fapt că sunt

împreună, în comuniune, e tot ce contează. Sunt în Sine. Se bucură într-o stare de prezență continuă unul în celălalt și invers. Simțiri. Întrepătrundere reciprocă într-o împreună petrecere. Perihoreză. După ce trecem de rugăciunea buzelor, de rugăciunea minții și a inimii, ajungem și noi în relația cu Doamne la starea de prezență continuă și mai mult de atât. Ne bucurăm Unul de celălalt și nu mai avem nevoie de cuvinte că știm Totul. Ne împărtășim din dragoste și dulceața netrăcătoare într-o pace lăuntrică și bucurie sfântă. Și asta rămâne peste timp și spațiu. Uneori timpul se dilata, alteori ne fuge de sub picioare. Întotdeauna vor exista cuvinte nespuse aduse până la marginea inimii și uitate acolo ca niște semințe neșemănate. Ziua despărțirii...

Hoinăresc prin viață, dar știu căutarea. Mă mut de pe un deal pe altul al inimii și privesc tot mai departe. Toate sunt la îndemână la momentul potrivit. Scrisul este un gest al dragostei... Nu pot să nu scriu. Dacă scrisul nu ar fi existat ce dureri am fi suferit. Suflet nobil. Uneori chinui texte în prisosul inimii. Revin. În inimă și în minte se duce un ultim ceas al concluziilor, al dăruirilor, al vederii. Sufletul se deschide și notez. Binele trăit bine. Uit. Nu mă mai tem! Cât

de bogată poate fi clipa! Cât de multe se pot întâmpla în inima unui om!... Doamne nu mai calculez eu, ci Te las să lucrezi în viața mea. A înțelege totul înseamnă a ierta totul! Iubirea nu se comentează, ea nu iubește comentariul. Felul în care „citim” iubirea îi dă valoare și putere. Când iubim dăruim. Taina Treimii este Taina Iubirii. Când nu ne mai bucurăm că ne vedem, unul pe celălalt, în ceasul acela am murit... Când închidem ușa spre celălalt, ni s-a închis ușa în cer...

Dacă timpul ar avea fulgi de zăpadă, ce iarnă...

MINTEA MEA, MIREASA MEA...

Viața vine și te surprinde. Nu există iubire fără ură. Nu există voință de putere fără voință de supunere. Nu există recunoașterea valorii altcuiva fără invidie. Nu există virtute fără opusul său, viciul. Aceste perechi contradictorii joacă un mare rol în întreaga natură. Înălțimile și adâncurile sufletului omenesc alcătuiesc o singură unitate.

Adeseori vorbim de prune, dar de fapt vorbim de cuțite.

Vrem să fim mai buni decât suntem, un amestec de animalic și dumnezeiesc. Bolile sunt răzbunări ale naturii care a fost

violată. Oamenii s-au dezobișnuit să se ajute singuri și așteaptă totul de la altcineva, de la o personalitate puternică. Au existat întotdeauna sclavi și stăpâni, victime, călăi și salvatori. Însă disproporția de astăzi este mare. Sclavul de astăzi își caută stăpânul, el nu este supus prin luptă, el se supune de bunăvoie în sclavie. Atitudine balcanică. Sugestia fără convingere interioară este vorbă goală. Oameni simțitori. Există o supunere interioară și o supunere exterioară. Atașamente emoționale, dependențe, iertări. Construim, dezvoltăm. Moartea nu este o graniță pentru ceea ce este viu. A fi mort înseamnă a fi departe. Mai pune verde în viața ta!

Cuvântul principal al omenirii este: constrângerea. Oamenii vor să fie constrânși la sănătate, la viață, la supunere, la spiritualitate stângaci înțeleasă sau trăită, la social și mental. Pierd libertatea interioară și conștiința personalității lor prin influența gândurilor impuse. Oamenii își pierd energia în lupta dintre Eu și eu. Caricaturi ale imperativelor de odinioară, rămânem pe frecvența unui război mondial interior. Psihanaliza explică multe scăpări psihice prin impresii și stări ale copilăriei. Bolnavii aceștia

de astăzi nu sunt decât avortoni ai pedagogiei de ieri, bine intenționate sau nu, însă mutilați sufletește. Artă pedagogică mai constă și în educarea copilului cu dragoste și prin dragoste, fără ca dragostea însăși să devină o constrângere. Cei mai persuasiv mijloc educațional este exemplul practic, nu teoretic, al părinților. Copilul imită modelele, involuntar sau nu.

Există un curent electric, dar el constă dintr-o componentă negativă și una pozitivă. Bateria, într-o parte are + și în cealaltă are - . Nu se supără nici unul din capete că de ce e + sau de ce nu e -. Când se unesc dau lumină, când sunt separate nu folosesc. Nu rolurile sunt problema, ci felul în care mintea interpretează. Rolul nu mă schimbă, eu știu cine sunt, ce rost, sens, valoare am. Alternanța între + și - dau lumina. Sisteme închise nu există. Toate se transformă, evoluează. Viața este un dans între echilibru și cutremur. Tendința spre haos și tendința spre echilibru. Dansăm între a sta pe suprafața plană și a o lua la fugă de pe vârful muntelui. Nu există pauză. Uneori cutremurul vine pentru a distruge lucrurile de care nu mai aveam nevoie sau pentru a reaseza valorile, ierarhie, lucrurile importante. Ne

antrenăm pentru situații de criză, nu pentru pace. Cutremurul, de orice valoare semantică ar fi, schimbă imperfecțiunea. Timp. Siguranță. Interpretare. Valoarea din afară pune personalitatea să pedaleze până obosește. Da, mi s-a dărmat casa, dar soția și copiii sunt sănătoși în curte. Asta e tot ce contează, restul refac din nou!... Știu că va fi bine! Explicația nu te va face să-ți fie mai ușor.

Gândurile sunt o stație de emisie-recepție. Uneori reușim să deciptăm corect, alteori ne angajăm în relații de dependență. Faci pe prostul, dar știi că ești deștept. Uiți puțin, dar nu uiți pentru totdeauna. Apoi căutăm țapi ispășitori și mintea consumă resurse inutile. Oricât de co-dependent ar fi cineva, oricând poate alege altceva. Vreau, nu trebuie! Exercițiu de voință, de alegere, de libertate. Suntem pe pilot automat și ne „trezim” observatori ai propriei vieți. Distrugem rețele neuronale, refacem și creștem altele în lobul frontal. Celulele sunt vii, au conștiință. Celulele deschid mereu noi receptori care sunt inundați cu fel de fel de substanțe și hormoni de plăcere, de furie, de frică, etc. Se deschid noi celule cu chimia tristeții, furiei, agitației, sexualității necontrolate, etc. Multe repetări

crează dependență. Neuro-peptidele ne transformă. Zilnic schimbăm noi celule și felul în care gândim activează gene noi în ADN. Un gând-scenariu oricând poate activa o genă care stârnește o boală în noi. Toate gândurile sunt legate între ele. Peste tot suntem o minte și o memorie. Peste 6 luni celula s-a infectat și devine dependentă de o anumită substanță sau hormon. Chiar dacă tu între timp ai altă chimie, corpul tău te trăiește pe tine pe pilot automat. E nevoie să devii conștient, să ieși din temnița celulei tale. Mă adaptez orice ar fi. Înțeleg perspectiva celuilalt, nu mai judec. Există lucruri dincolo de matematică și executabile. Toți suntem speciali și egali! Toți suntem frumoși!

Cea mai puternică și rezistentă lege din Univers este IUBIREA; crește, vindecă, transformă, învie, nu moare niciodată. Iubirea nu pleacă, doar tu crezi că nu o mai ai. Ea e acolo, activată sau nu. Uitată sau proaspătă, adormită sau trezită. Nu altul trebuie să respecte ceva ca eu să fiu fericit. Toți au dreptul, prin naștere, să fie acolo unde s-au născut. Legea includerii. Omul acela are dreptul să fie în sistemul acela. Tu ai dreptul să mă vorbești de rău, eu am dreptul să te vorbesc de bine. Tu ai dreptul să mă urăști, eu am dreptul

să te iubesc. Tu ai dreptul să te răzbuni, eu am dreptul să te iert. Cine nu crede în Iubire, Iubirea se întoarce, uneori se răzbună...Cei care urmează după tine vor încerca să preia datoria și să refacă Iubirea...Alege să fii de partea ta, căci Iubirea este un stil de viață. Fii fericit, iubind!

Mintea mea, mireasa mea, te invit la dans!...

DEPRESIA, STRIGĂTUL MUT **AL SUFLETULUI**

„Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iarăși zic: Bucurați-vă!” (Filipeni 4,4)

Depresia este boala secolului XXI. Conform ultimelor statistici peste 125.000.000 oameni din întreaga lume suferă de depresie. În ultimii douăzeci de ani ritmul vânzării de medicamente antidepresive a crescut cu peste 40%. Afacere profitabilă pentru unii, dependență pentru alții, lanț vicios. Anual în lume se consumă aproximativ 10.000 de tone de tranchilizante pentru ameliorarea stărilor depresive. Depresia cuprinde atât trupul cât și sufletul și are efecte adânci asupra vieții umane. Adeseori tristețea se poate ascunde viclean în spatele unui zâmbet. Multe

persoane afișează o falsă bunădispoziție pentru ca în spatele acesteia să fie camuflata drame și tragedii personale, profesionale sau familiare. În România depresia este mai frecventă chiar și decât diabetul sau bolile cardiovasculare. Depresia poate afecta, practic, pe oricine, indiferent de sex, vârstă, pregătire intelectuală sau nivel socio-economic, însă nu fiecare răspunde la fel la factorii declanșatori, favorizanți.

Cum recunoaștem o persoană depresivă? O persoană depresivă este în primul rând o persoană tristă aproape în fiecare zi. La copii și adolescenți depresia se manifestă printr-o stare de nervozitate excesivă, de iritabilitate. Lipsa plăcerii de viață, lipsa bucuriei, pierderi mari sau creșteri mari în greutate, agitație sau moleșală, simțăminte de vinovăție și inutilitate, sunt stări ale omului depresiv. Totul este zadarnic pentru un depresiv. Nu mai poate lua decizii care odinioară le lua foarte ușor. Apar gânduri de suicid. Un depresiv își pune problema morții ca niciodată până atunci. Deteriorare în plan social, profesional, familial, uman. Persoana care suferă de depresie nu mai funcționează bine nici la locul de muncă, nici în familie, nici cu ei însăși.

Depresivul devine o persoană pe care nu se mai poate conta. Manifestările psihologice asociate depresiei sunt exprimate prin lipsa de încredere în propria persoană, stima de sine scăzută, indecizie, scăderea capacității de concentrare, retracție socială, gândire pesimistă și auto-învinovățire. De asemenea, spun psihiatrui, pot să apară senzația de oboseală, agitație, modificări de greutate corporală, tulburări de somn și de dinamică sexuală.

Un studiu recent arată că circa 11% dintre mamele care abia au născut prezintă simptome de tulburare obsesiv-compulsivă. Același procent de mame este afectat de mai bine cunoscuta depresie postnatală, conștiente sau nu. A avea un copil le face pe femei să fie vulnerabile pentru că este foarte stresant. Acesta este modul lor de a reacționa în fața responsabilității și a sentimentului de pericol. În primele 90 de zile după naștere există o rată crescută de episoade depresive. Depresia postnatală se manifestă prin tristețe, anxietate, sentimentul de vinovăție și faptul că femeia se simte depășită de situația în care se află, aceea de mamă. În acest stadiu, femeile sunt încă lucide, sunt ancorate, încă, în realitate. Mamele care suferă de psihoză

postpartum pierd contactul cu realitatea. Simptomele pot fluctua, pot varia în intensitate. O femeie care suferă de psihoză postnatală poate părea absolut sănătoasă acum și, peste o clipă, scapă de sub control. Aceste femei nu își dau seama că au pierdut contactul cu realitatea, se opun discuțiilor și nu-și mărturisesc simptomele, au un comportament bizar și complet dezorganizat. În cazul mamelor, stigmatul unei boli psihice este mult mai mare. Din păcate, atenția noastră se îndreaptă către ele mult prea târziu și doar atunci când rezultatul negativ al psihozelor postnatale ne atrage atenția.

Nu există o singură cauză în depresie, ci mai multe adunate în timp. Vulnerabilitatea genetică (croită strâmb de la început), factori traumatici obiectivi din afara individului (moartea unei persoane dragi, despărțirea, căsătoria nereușită, absolvirea facultății și lipsa perspectivei, angajarea sau schimbarea locului de muncă sau a locuinței în momente de hipersensibilitate emoțională, stresul, etc.), boli somatice invalidante (un accident vascular cerebral, hipertensiune arterială, infarctul miocardic, îmbolnăvirea de SIDA, un cancer depistat târziu, leucemie, alte tulburări

psihice minore sau majore). Unele medicamente pot și ele să inducă fenomene depresive. Imaginea de sine negativă – „mi se întâmplă răul, pentru că eu sunt rău”, interpretare negativă a trăirilor – „totul a fost dintotdeauna rău”, privire negativă asupra viitorului – „viața nu-mi poate aduce nimic bun”, sunt ingrediente indispensabile ale depresiei.

Copilăria vremurilor noastre nu mai este atât de fericită. Viața copiilor este plină de stres, de presiuni ale mediilor sociale și ale violenței virtuale. Printre cauzele depresiei, de care nu sunt scutiți nici măcar copiii de cinci ani, se mai numără testările școlare și destrămarea familiilor. Institutul Național britanic de Sănătate și Excelență Clinică (NICE) susține că medicii și școlile ar fi bine să facă mai multe pentru a identifica elevii care suferă de depresie și să ofere mai multe informații pe care copii să le poată înțelege, notează „The Telegraph”. Doar în Marea Britanie se estimează că există

80.000 de copii care suferă de depresie severă, iar dintre aceștia

8.000 au vârsta sub 10 ani, mulți fiind pe pastile. În ultimul deceniu, numărul copiilor de școală generală care suferă de

depresie a crescut foarte mult. Depresia în rândul copiilor este mult mai des întâlnită decât s-ar putea crede și este mult mai dăunătoare, pentru copil, afectând întreaga familie.

Conform datelor centralizate de Asociația Telefonul Copilului la nivelul serviciului 116 111: depresia, tulburările de comportament, gândurile suicidale, automutilarea reprezintă un procentaj de 30,27% din numărul apelurilor copiilor, principalele cauze identificate pe parcursul consilierii fiind următoarele – lipsa părinților (părinți plecați în străinătate), neînțelegeri cu părinții, abuzul fizic și neglijarea în familie, decesul părinților, probleme sentimentale, etc., agresiunea verbală, fizică, emoțională, intimidarea, amenințarea asupra unui copil, dependența digitală (jocuri video, rețele de socializare) sunt posibile cauze ale depresiei în rândul celor mici.

Depresia este o relație nepotrivită, neadecvată cu viața. Interacțiuni, schimb. Viața ne vorbește și noi vorbim vieții. Viața ne pune întrebări și noi îi dăm răspunsuri. Noi punem întrebări și ea ne dă răspunsuri. La o persoană depresivă

acest schimb eu-viață, nu se realizează. Viața este asemenea curgerii apei. O persoană depresivă are oprită această curgere normală a apei. E un blocaj, o opreliște. Se întâmplă ceva acolo. Omul depresiv caută să dea un sens vieții, dar privind spre puseurile interioare nu sunt binevăzute. Se uită la tradițiile spirituale și nu îi mai vorbesc, nu îi mai spun nimic. Și atunci negăsind nici un reper și nici un sens, cade în depresie. Soluții false sau incomplete. Ascunderea simțămintelor. Avem măști, ne ascundem impecabil. Mai nou se ascunde depresia și în spatele diplomelor universitare, în spatele erudiției noastre, în spatele școlilor pe care le tot facem, apoi le întrerupem și luăm altele la rând. Se mai ascunde și în spatele unui serviciu la care stăm peste program, unor afaceri pe care nu le ducem la bun sfârșit. Ascundem depresia în spatele oricărui lucru și oricărei activități. Iar dacă nu e tratată, vindecată, depresia va rămâne acolo în interior, mocnind ca un vulcan ce, la un moment dat, va erupe. Ne va distruge pe noi și va distruge pe cei din jurul nostru. Perioadă de doliu. Doi din zece români au probleme psihice și unu din zece are depresie, se arată în cel mai recent studiu în domeniu. Mai grav este că

depresia îi împinge pe mulți să se sinucidă. 3000 de sinucideri pe an, iar din acestea 70% erau depresivi.

Tinerii vor totul acum. Și buf! Atac cerebral, depresii, etc. Doar o mică parte din cei care suferă de depresie ajung să conștientizeze această afecțiune și să se supună tratamentului corespunzător. Motivele sunt frica de stigmatizare socială, orgoliul personal și ignoranța. 70-80 % dintre persoanele care suferă de tulburări depresive și ies din spital se întorc înapoi după o perioadă deoarece nu continuă acasă tratamentul prescris de specialist.

Starea de depresie se așează și pe cel ce nu are incapacitatea de a vedea ceea ce are deja și se focusează doar pe ceea ce nu are. Devenim oameni puternici, nu ne naștem așa. Te antrenezi, crești. Poți să privești un măr și să găsești mii de motive să te miri, să te bucuri. Stările afectiv emoționale noi le stăpânim. Depindem de factorii interiori ai vieții și nu de factorii exteriori. Emoțiile sunt ca niște clape de pian pe care noi le atingem, când vrem, cum vrem. A trăi rău sau bine este o obișnuință, un traseu pe care îl urmăm. De la mergător la zburător este o distanță firească. Să schimb

modul obișnuit al lucrurilor, să fac altă obișnuință să nu mai gândesc prost, să nu mă mai simt prost, să nu mă mai învinovățesc, etc. Se cuvine să modific mecanismul de a vedea și a simți lucrurile și a ierarhiza valorile. E nevoie să ne iubim și să nu ne batem joc de lumea noastră interioară. Paletă îngustă de trăiri. Dependență de stări emoționale. Ne ajutăm de creație ca să ne creăm pe noi înșine. Lucrăm împreună cu preotul, psihologul, psihoterapeutul și nu așteptăm minuni din exterior. Relația cu Dumnezeu este un dans în care se cuvine să ne lăsăm ușori, să ne danseze cum vrea și pe unde vrea, să ne poarte, să ne învețe pașii.

Remediile oculte sau neavizate (ghicitoare, descântătoare, etc.) nu îmi rezolvă depresia. Negarea și ascunderea depresiei sub un paravan spiritual: „Nu fac nimic pentru a depăși depresia că rezolvă doar Dumnezeu!”. Pseudocredință. Fuga de un tratament autentic al depresiei (duhovnic, psihoterapie, psihiatru, automotivare). Uzul nociv de substanțe, în spatele consumului de pahar se ascunde depresia. Uciderea de sine, sinuciderea nu este o soluție. Nici pentru noi, nici pentru cei din jur. Un astfel de gest îi marchează pe cei care ne urmează, copiii, rude,

nepoți, prieteni, pentru totdeauna. Farmacoterapie, psihoterapie, sacroterapie. Relație personală cu Hristos și cu un duhovnic. Accepti că ai o problemă și e primul pas spre vindecare. Confesionarul este un mijloc de igienă interioară extraordinară. Oamenii de astăzi nu vor să mai sufere și devin depresivi. Bunicii noștri au trecut prin două războaie mondiale, prin foamete, cutremur și nu mai erau depresivi. Putem face din suferința noastră un prilej de devenire întru asemănarea lui Hristos.

Deprimare, mâhnire, deznădejde. Când ești plin de tine însuți devii depresiv. Depresia apare când Dumnezeu lipsește. Depresia apare când vrei tu. Tu neglijezi totul. Tu disprețuiești totul. Tu vrei să fii așa. În depresie substanțele din creierul nostru se modifică. Depresia este o boală ca rezultat al unor păcate din viața noastră. Depresia devine nevrotică și apoi psihotică. Persecuții mistice. Trebuie știut faptul că tratamentul nu funcționează ca o baghetă magică și că, atâta timp cât factorii care au declanșat depresia nu sunt îndepărtați sau gestionați corect, rezultatul nu este cel așteptat. În consecință, există toate șansele ca, și după vindecarea unui episod depresiv reactiv, acesta să se repete

la un interval de timp. Nevoia îi apropie pe oameni. Mici gesturi de iubire și apropiere față de ceilalți. Să fim lumini aprinse care va birui depresia. Un cuvânt, un sfat, o îmbrățișare, masajul terapeutic, lectura, filmele, muzica motivațională, odihna, relaxarea, gândurile pozitive și optimiste, ieșirea în aer liber, sportul, camere bine aerisite și luminate, ceaiurile, reducerea alcoolului, a cafeinei, a stresului și a factorilor favorizanți stărilor apăsătoare ajută să ieșim din labirintul anxietății. Cântați, fluierați. Saul a primit cântarea să se vindece de tristețe. Muzica este leac pentru multe lucruri. Toți avem probleme. Modul în care reacționăm la problemele vieții devin probleme. Dacă te superi, trece? Nu, ci ai deja două probleme. Schimbați logica pierderii. S-a pierdut și gata. Viața este un dans între cutremur și echilibru. Orice cutremur așează lucrurile, le decantează, reasează valorile.

Așadar, depresia și bucuria se molipsesc. Ești valoros nu pentru că ai luat 10, ci pentru că te-ai născut. Bucură-te de viață și de minunea de a fi! Totul se poate repara în afară de moarte!...

UNII CAUTĂ PRIVIRI, ALȚII LE ASCUND

Steaua nopții vestise plecarea. Pruncușorul gângurea ușor pe unda colindului dulce. Alint. Tot cerul se luminează în ultima noapte pe pământ. Fiecare ghețar are formă de inimă și se înfiorează de bucurie. Îmi place să vorbesc, să aud și să simt iubirea. Iubesc iubirea și o găsesc peste tot. Buzele dezlipesc cuvintele, curăță și construiesc. Dincolo de cântec pulsa viața în verdele zilelor. Cărarea șerpuită printre dealurile privirii așteptă pașii. Trunchiuri cu rădăcină în pământul țării gem în somnul tăcerii și al faptelor. Izvoare de lumină din asfințitul însângerat al inimii cântă glorios din dimineața dintâi. Duiosă, solemnă, nesfârșită, iubirea nu are frică și tristețe. Unii caută priviri, alții le ascund. M-am uitat în larg printre vapoare. Râd, plâng. Simți că ai crescut. Încă ne întâmplăm, din grija Domnului...

Dumnezeu ne iubește tocmai pentru că suntem fii Lui, cu toate defectele neputințele, slăbiciunile, minusurile noastre. Iar pentru „acel păcat” L-a trimis pe Însuși Fiul Lui, Hristos, să-L șteargă. Principalul păcat al oamenilor este doar tristețea și teama. Potirul se ține și izvorăște din

dreptul inimii, din lumina mai presus de fire. Fără șovăire. Noblețea acelei iubiri îmi aduce pe inimă veșminte albe și nu mai port vină. Pentru un om, întreg pământul e casa Lui. Gust Iubirea pe care Dumnezeu o dăruiește neîntrerupt. Iubire iertătoare, lină, nesfârșită, care le învinge pe toate și scoate lumină din abisul îndoielii și neîncrederii. Iubire din iubire sfâșietoare, fără spasme. Oricărui înger o să-i pară întotdeauna rău că nu e om!... Frumoși mai sunt oamenii!... Bună și duioasă este întreaga creație. Râd zilnic cu cerul în ochi. Plini de bucurie sunt oamenii când sunt iubiți! Surâd... Oamenii sunt strălucitori, plini de pace și bucurie, lunecând cu soarele și luna. Zâmbet cristalin poartă lumea, florile, cerul.

Nu vreau să mă mai întunec la culoare. Iartă-mă! Nu știu să răspund la întrebări. Întreabă-ți inima. Lipsește ce nu există. Albastrul tău, nu trebuie să fie același cu albastru meu. Poveste cu suspin, lin. Lacrimă, nu rouă din floarea albă cu patru petale. Lumea mă iubește așa cum sunt, chiar dacă am patru petale. Pentru unii spin, pentru alții platură. Iasomie porți semnul crucii, semnul iubirii. Lumină de flori pe ramura altarului înmiresmat. E frumos și un trifoi cu

patru foi. Leagăn al inimii și minții între două flori de iasomie. Fiecare are rostul lui, bucuria lui și importanța lui în inima Tatălui Ceresc. Oamenii se înveselesc adeseori pe nenorocirea altora. Și-au transformat viața în nuvele și schițe. Vorbele multe pline de mâhnire ei le numesc rugăciuni. Și cioara a fost cea mai frumoasă pasăre, dar pentru că a stat deasupra crucii, cu aripile ei făcând aer și răcoare Răstignitului, bătând mereu să-și salveze Stăpânul, s-a întunecat de durere... La moartea Lui a trăit până în vârful penelor rana omului pironită pe rana Domnului. Și a rămas îndoliată pe veșnicie...Sunt inimi de piatră ce devin nisip, apă, cord. Iar Hristos plânge sfâșietor de trist și de singur...

„Iisus, iartă-mă!”, asta spunea mereu glasul din pădure când murea de durere. Plesnește inima de piatră și devenim frumoși. Cine lipsește, cine este, cine întârzie?! Veșnicii de stat împreună. Devotament. Pasiune. Tandrețe. Destindere. Împăcare.

Transformare. Atenție. Perseverență. Blândețe. Vindecare. Dăruire. Speranță. Aer de mătase. Ghemotoace de lumină. Citesc inima, sună clopoțelul. Te iubesc!

DEJA ȘI NU ÎNCĂ

Copiii mă învață să fiu copil din nou. Zâmbește și poți fi mai bun! Știu ce vreau și nu îmi este ușor. Când mă doare ceva mă tratez cu un pic de umor. Minciuna dintotdeauna este un fel de bau-bau. Nu mint pentru că uit repede și nu aș ține minte ce am spus eronat și cui. Prea multe bătăi de cap. Când scoți o minciună mai ai nevoie de încă două sau trei să o acoperi pe prima și tot așa. Lanț al slăbiciunilor. Nu cer de la viață mai mult decât dau. Drumul spre mine e greu, dar e sfânt și nu îmi pot permite să uit cine sunt. Dă-mi Doamne putere să mă regăsesc când rătăcesc calea! Nu depind nici de magic, nici de noroc, ci de alegeri asumate sau nu. Viața e scurtă, ispitele curg, examenele vin și pleacă. În oglindă mă privesc pentru că vreau să mă recunosc. Sunt eu, ființă vie cu șansă la mântuire și port Chipul. Ochii mei nu mai sunt goi, iar cuvintele sunt moi...

Nu știu ce va fi, știu doar ce a fost. Cred în clipa ce va veni. Tangoul și valsul inimii mele sunt o poveste care îmi dau de veste. Clipe uitate, prieteni dragi, isihie. Viața mă întoarce ca pe un ceas când greșesc și nu mai știu să aleg. Nu îmi este frică de frică. Frica ne omoară. Îmi place să zic ce am de zis,

cu zile anonime și cu sărbători. În ultimul ceas va mai fi un popas. Vreau să știu dacă plouă când frunzele reci sunt pline de rouă. Lumea este o floare ce are ca petale inimile noastre. Este un dor numit chiar viață. În dragoste de poți să crezi și noaptea poate fi lumină. În orice suflet este și soare și lună plină.

Doar tu ești iarăși de vină dacă se lasă beznă acum.

Nu ne întâlnim din întâmplare. Oftez și tac. Umbră fără glas te alung din gândul meu și apoi te chem tot eu, beznă care îngheață și raza care dă viață. Amicul și dușmanul meu. Blânda sărutare și rana care mă doare. Nesomnul nopților și nădejdea zilelor. Dragostea ce-o doresc și uitarea ce-o gonesc. Clipa de visare și lunga îmbrățișare. Strada speranței... Ești tot ce am mai bun! Pot să înghit lacrima ta și să o schimb în zâmbet dulce și cald. Tu, dragoste și nebunie ești cu mine, visul meu și marea mea, pas cu pas. Sper că ne vom revedea curând, râzând. Aștept o șoaptă, o chemare, clipitul, fluturii, ciripitul. Privirea mă lasă fără glas, fiindcă mi-e dor, mi-e dor miezos! Dorința vie de a putea înțelege și a nădăjdui. Frica ta îmbrățișează frica mea. Pasul inimii face drumul vieții. Iubirea este o vrere, credința

o putere și dorința arzând de a putea ierta. Vina paginii noastre o putem schimba acum. Scriu printre astre în noaptea rece cu aburi din porii pământului negru. Nu poți fugi de tine, căci tot te va însoți sinele tău. Vis și realitate în geana nopții. Ceasul iar va bate în orele târzii. Nu privim în suflet și nu știm de ce. Viața nu este doar durere, ci este șansa de a visa, de a iubi, de a ierta, de a vindeca tot sângele neamului. Am venit spre tine și ai fugit de Mine, zice Domnul. Din inimi se înalță dragostea care niciodată nu cade. „Ce” este materia, treapta care mă conduc la „Cine”. Dumnezeu ne dă de toate „cu vârf și îndesat”, numai noi să-L lăsăm să intre și să lucreze în viața noastră.

Doamne, spune-mi ce să fac! Dacă am greșit, eu Te rog să mă ierți, căci nu am două vieți! Dă-mi Doamne aripi, ca să merg mai departe și să-mi duc balada până la sfârșit. Mă duc spre lumină cu dor de trăit.

Cântă liniștea și nu te grăbi!

SCRISOARE PENTRU TINE...

Un om este nefericit pentru că nu știe că este fericit, acesta este singurul motiv. Cine îl are pe Dumnezeu, acela este

fericit. În viață niciodată nu poți să spui că nu se întâmplă nimic. Nu există momente obișnuite. Totul e nou. Viața înseamnă o continuă alegere între lumină și întuneric, între prezent și viitor, între somn și înviere. Taina existenței umane nu constă în a trăi, ci în a ști pentru ce trăiești. Totul începe cu o joacă și se sfârșește cu un scop. Există o armonie cosmică de forme și mărimi. Pentru noi pare haos, dar văzut de deasupra, ca Dumnezeu, totul se potrivește. Minunile sunt teofanii. Ne întâlnim zilnic cu Dumnezeu și, cu toate acestea, încă Îi mai cerem explicații. Minune este și felul cum ne purtăm unii cu altul, întrecându-ne în a ne ajuta, a ne vorbi delicat, a ne face viața cât mai plăcută unul altuia.

Femei abuzate fizic sau emoțional de soți alcoolici sau cu răni nevindecate. Mame sau tați absenți din viața pruncilor. Tinere violate de frați, tați vitregi, unchi, bunici, vecini, străini. Copiii cu copiii. Copiii goi și flămânzi, doriți sau nu. Vânătați pe corp sau în suflet. Inimi împietrite, val pe minte. Bătrâni uitați prin bordeiele satelor, prin recii pereți ai odăii din apartamentele cutii de chibrituri sau aziluri. Oameni răniți sufletește, dar închiși ca vitele și legați în secții de specialitate și tranșilizați, pentru că nu au avut cui și când

să-și așeze sufletul pe cearșaf. Atunci când te afli printre „nebuni”, devii și tu un „nebun”, ba mai mult, găsești că „nebunia” asta are puțin farmec. Și câți au sărit gardul! Dependente de medicamente. Industrii farmaceutice tot mai prospere ce au nevoie de oameni „bolnavi”. Iertări nedăruite. Bolnavi la oncologie ce urlă de durere țipând cât mai tare pentru viață. Leucemie, diabet, HIV, malformații, handicapuri, etc, etc. Ochi care nu se mai văd. Mâini care nu se mai ating. Buze care nu se mai sărută. Îmbrățișări care nu mai au pereche. Mame fără copii, nu mai au lacrimi, nu le mai ajung, să-și plângă îngerii ce au zburat mai repede spre cer. Trupuri mutilate sau nu de viața cetății, închise în închisori pentru că undeva, cândva, cineva a împărțit dreptatea altfel. Sinucideri și crime trupești sau sufletești. Abuzuri. Învinuiri. Răstigniri. Jertfe. Îneacă dureri, furii, emoții. Întrebări fără răspuns. Răspunsuri fără întrebări. În piatră nu există suferință, dar în frica de piatră suferința există...

Îți aud tăcerile surde sau tăioase. Îți cunosc privirile pierdute sau apăsate. Îți simt durerile trăite. Îți știu plânsul neplâns, obrazul ud, lacrima neștearsă. Omul lipsă,

prezența absentă, mâna neatinsă. Pereți albi. Îmbrățișări în aer. Milă. Durerea ta este durerea mea.

Bucuria ta este bucuria mea. Tăcerea ta este tăcerea mea. Tu ești oglinda mea. În amândoi se odihnește chipul lui Dumnezeu.

Zi cu soare. Scopul principal al unui teolog nu este numai să cunoască multe despre Dumnezeu, ci să-l avem pe Dumnezeu în noi. De ce ni s-a vorbit atât de mult despre pedeapsa divină și atât de puțin despre capacitatea lui Dumnezeu de a înțelege totul și de a ierta totul, oricui, oricând, oriunde, orice?! Credeți într-un Dumnezeu al iubirii sau într-unul al răzbunării? Noul Testament, Porunca Iubirii! Suflete, nu ești singur! Orice ai fi făcut, orice ai fi simțit, orice ai fi gândit, Dumnezeu te prețuiește, te iartă boierește și niciodată nu îți va reproșa nimic! Așează-te sub un epitrahil cald... Doamne se comportă cu tine ca și cum nici nu ai fi plecat vreodată din brațele Lui. Răspunde la invitația Lui. Ia de acolo un gram de fericire. Te cheamă. Te așteaptă. Te iubește. Vrea să îți găsești liniștea. Nu ai nevoie de arme ca să te aperi de tine sau de

cei din jur. Spală inima și mintea în rugăciune și spovedanie. Ia leacul pentru suflet, Împărtășania, Trupul și Sângele lui Hristos, care este medicament și nu premiu pentru clasa I-a cu coroană pentru drepti sau sfințișori. Vrednic, nevrednic... Dacă nu ar fi iubirea dumnezeiască, ne-am condamna unii pe alții și nu ar mai ajunge nimeni în Rai. Lasă pe Dumnezeu să repare, să vindece, să lucreze ceea ce omul nu poate face. Duiosie inexplicabilă în suflet și o nevoie imperioasă de a plânge. Pace interioară într-o dulceață spirituală. Iradiind invizibil prin toți porii ființei tale te va învăța bucuria de a ierta și a fi iertat.

În inimile noastre curge același sânge. Sângele lui Hristos. Te vizitează harul... Stăruiește! Puterea nu se dă decât aceluia care îndrăznește să se aplece s-o ridice.

Sunt aici să pansez răni, să mângâi, să iert, să iubesc și să binecuvintez. Dragostea învinge! Suflete, nu te pierde, crede în iubire! Nu îți frânge inima! Dacă în inima ta sălășluiește căința, înseamnă că iubești cu adevărat. Iar dacă iubești, Dumnezeu te va primi la Sine... Iubirea plătește totul, răscumpără totul... A te ruga pentru cineva înseamnă a-i

îmbrăca sufletul cu carnea ta, a-i încălzi inima cu suflarea ta, a-i hrăni ființa cu viața ta, a-l vizita în temnița sa lăuntrică, a-l găzdui peste noapte în inima ta... A te ruga pentru cineva înseamnă a-i oferi lui Dumnezeu trupul cu care să-l poată iubi.... Învățăm cum se cuvine să moară eul nostru, spre a renaște în a celuilalt. Nu e de ajuns să te rogi pentru celălalt, bine este să devii celălalt. Dragostea care nu crește zi de zi este o patimă netrebnică.

Doamne, alină suferințele lumii acesteia! Doamne, iartă și odihnește pe toți cei ce au adormit prin păduri, prin peșteri, prin pustietăți, prin grote, prin crăpăturile pământului! Pe toți cei care au adormit în morți năprasnice, în nesuferite prigoniri și chinuri, în accidente, Doamne, iartă-i! Pe toți cei care sunt prin cimitirele satelor și a orașelor de pretutindeni și nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei, pe toți cei care au adormit de la începutul lumii până astăzi, Doamne, odihnește-i cu dreptii! Doamne, miluiește pe toți cei ce sunt bolnavi prin aziluri, prin spitale și pe la casele lor și nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei! Doamne, miluiește pe toți cei ce sunt în suferințe, în dureri, în necazuri, în ispite, în încercări! Doamne, miluiește pe toți cei ce sunt închiși pe

nedrept! Doamne, miluiește pe elevi, pe studenți, pe profesori! Doamne, miluiește pe toți cei ce sunt în călătorie, pe uscat, pe ape și prin aer! Doamne, miluiește pe toți cei ce sunt în păcate grele și sunt depărtați de Tine, nu au cunoscut, încă, Iubirea Ta. Doamne, miluiește-i pe toți cei ce nu mai au pe nimeni să se roage pentru ei! Doamne, miluiește pe toți cei ce ne urăsc pe noi și pe toți cei ce ne iubesc pe noi!...

Rugăciunea este și ca un sandwich, amestecat cu lacrimi sau nu. Pâine (mulțumire), chiflă (cerere), pâine (mulțumire). Împachetăm totul în recunoștință și gânduri bune. Mulțumesc, Doamne pentru toate pe care le știu și pe care nu le știu! Rămâi peste noapte în casa sufletului meu și acoperă-mă cu o aripă de înger, moale, caldă, albă!...

Înșelăciunea să nu ne amăgească sufletul. M-ai lovit peste obrazul stâng, nu-i nimic. L-am întors și pe dreptul, ba mai mult, ți-am oferit chiar o compresă pentru a o pune pe mâna cu care m-ai lovit....Nu poți greși tu cât pot ierta, nu pentru că te iert eu, ci Dumnezeu este Cel care iartă și vindecă! Până în ultima secundă din ultima clipă. Puiule de om, nu uita să

visezi cu zâmbetul curat! Nu uita să îți lași inima să cânte
acel cântec pe care îl auzi doar tu și Doamne. Porți paradisul
în tine...

Când ai făcut ultima data o bucurie cuiva?! Ce citat să pun
în încheiere?! Încapă durerea sau bucuria ta acolo?! Cum
crezi că aș putea, sau ai putea, să împăcăm toți oamenii?
Nici Hristos nu a reușit, nici un om nu va reuși. Ne întâlnim
în rugăciune, acolo unde inimile își vorbesc altfel, dincolo
de cuvinte... În tăcerea de după rugăciune...

Sfinte Ierarhe Nicolae, picură puțintică iubire și în ghetuțele
inimilor noastre!

AJUTĂ-ȚI ZÂMBETUL SĂ PRINDĂ CURAJ!

Mi-am creat basme după trebuință; am lăsat visele să
prindă aripi, am făcut animalele să vorbească, norii să
devină oameni, florile și funzele să se joace. Fără cruzime,
fără violență. Arunc fluturii în păr. Pe buze nu s-a dezlipit
numele. Citesc povestea de noapte bună. Cred și mă mir cu
suflet de copil. Fidelitatea inimii este produsul unei lupte,
unei educații de zi cu zi. Visele rămân, nu le-am uitat.

Rupem părți din noi și le așezăm pe hârtie, în cântece sau în filme. Am plecat în lume...

Zile senine. Nu te mai uita pe geam la ce puteai să ai dacă te nașteai în alt an, în alt oraș, în alt neam, în altă casă. Nu e nevoie să fii în pantofii altcuiva pentru a te simți bine în pielea ta. Astăzi nu mai contează ieri, ci cine ești și ce vrei să fii mâine! Ajută-ți sufletul să se apropie de tine. Ascultă-l. Îți trimite un semn că mai înseamnă ceva pentru tine. Ai tot timpul să-i răspunzi. Arată-i că nu l-ai uitat. Spune-i orice și păstrează o lacrimă în palmă. Învață-ți sufletul să prindă curaj și zâmbetul să vină înapoi. Aveți multe să vă spuneți; să vă întrebați, să vă răspundeți. E un război în noi să fim suflet, nu obiect. Și fluturi mulți căzuți în ploi. Fotografiez sclipiri de pleoape. Zâmbetul nu a murit. Sens și continuitate. Mi-a fost urât, mi-a fost greu, vrute și nevrute în fiecare zi. Te urci pe cruce. Te cobori de pe cruce. Cădelniță spre cer. Luminile se sting de noapte bună. Îmi arată drumul până la lună. Sufletele noastre strălucesc la fel.

Conștiința crează realitate. Vidul nu e gol. Vidul e plin de viață. Discutăm despre fericire și ne punem pe statistici. Nu

poți măsura un kilometru de memorie. Nu poți cântări un kilogram de iubire sau un kilogram de ură. Nu poți ambala o îmbrățișare sau să transporti un zâmbet. Ci puterea, emoțiile, efectul lor fac minuni clipă de clipă. Dumnezeu nu a jucat zaruri când a făcut lumea. Toate lucrurile, toți oamenii sunt interconectați. Sunt simple împăcările dacă ne-am lăsa sufletele să se îmbrățișeze cum știu ele, cum vor ele. Totul este posibil! Mai ieși din casă și visează. Soarele va ajunge și pe strada ta. În lumea aceasta binele învinge de departe. Când vrei ceva cu adevărat, tot universul conspiră la realizarea dorinței tale. Hai să ne așezăm aripile pe spate și să zburăm iarăși!

Lasă valea în spate. Îți alegi un loc pe hartă unde evadezi atunci când cei din jur se ceartă. Iubirea. Drama. Am căutat în stânga, am căutat în dreapta. Tot ce am vrut am aflat. Toate cuvintele înșeală la fel. Tăcere. Sacru și profan. Putere, convingere, transformare, impunere. Nu vrei să te cerți. Nu ura anulează iubirea, ci frica, anxietatea. Pompăm energie din frică. Frica dezorganizează total. Castrare cerebrală. Ierți. Înțelegi. Sufletele așteaptă să fie ridicate ca niște pensule uitate lângă culori. Umbrele, razele dansează.

Vibrează inima mea. Se aude muzica în noi. Icoană înrămată în sufletul meu. Trage aer în piept și oftează din adâncuri. Ai vorbit prea mult în anii aceștia și ai simțit prea puțin. Minte plutește pe un nor, pe un râu, printre bărci. Mentea poate sta între 4 și 6 secunde fără să se gândească la nimic. Pauză între gânduri. Exersată poate ajunge și la 40 de minute. În viața aceasta nu am venit să muncim ca nebunii, să facem bani mulți, să ne schimbăm mașinile și casele, să ne plătim facturile, să ne certăm ca blegii din te miri ce, ci am venit să învățăm să iubim. Să iubim tot!

Când cineva biruiește fiara dinlăuntrul său, fiarele din afară, din jungla de beton, se supun. Se așează la picioare și dau din coadă. În cuplu nu există Luptă de Putere, ci este Co-creație și Renovare. Oricât de deteriorată ar fi relația ta cu tine însuși sau cu cei din jur, ai nevoie de un moment de prezență în care să constați unde ești, fără să judeci. Intru în casa interiorului meu, privesc, observ, notez, fac schimbări, șterg praful, scutur, aerisesc, dau jos pânzele de păianjeni, scot gunoiul de sub preș, îmi asum. Redecorez casa Eu nu Celălalt. Responsabilitatea Reconstrucției. Apoi Invitație la pace. Ne descoperim mereu unul în celălalt. E

un ocean din care oricât am bea nu seacă. Se cuvine să răspundem invitației celuilalt, paselor, indiferent cine a început primul. Important este unde s-a ajuns, pacea din care dăruim și primim liniștea interioară, frumosul, binele. Ce te face pe tine fericit, mă face și pe mine.

Îndrăgostirea îi scoate pe oameni din anxietate. Admir tot timpul oamenii îndrăgostiți. Au o sclipire, o forță interioară, o fericire unică și indestructibilă. Bucuria că ești îndrăgostit, indiferent că ai luat 4 la chimie. Am luat 4, dar Maria mă iubește! Am luat 4 la fizică, dar Ionel mă iubește! E tot ce contează atunci! Oare cum ar respira lumea, dacă noi am fi în permanență îndrăgostiți de Dumnezeu, indiferent că am luat 4 la unul din extemporalele vieții?! Și ce dacă am luat notă mică, Dumnezeu mă iubește! Mâine pot să dau restanță la alt test al vieții. Și tot așa! Moștenirea nu este un destin, oricând pot face o schimbare în viața mea.

Îți arunc stelele pe chip. Poți! Suflete, ești deștept, puternic și frumos! Știi că poți mai mult de atât, mai ales că ți-au spus și visele când te simțeai singur pe pământ. Respiră. Mai înoată puțin în marea aceasta și vei ajunge în port. Astăzi

știi cine ești ?! Viața este frumoasă. Oamenii sunt minunați.
Încredere. Afecțiune. Respect. Bucurie. Acceptare. Pace.
Încurajare. Tandrețe. Te iubesc pur și simplu, până la stele
și dincolo de ele!

Zi cu soare în suflet. Cânt, visez, râd, și nu uit să mă joc
câteodată.

Bucură-te ! Zâmbește, mâine va fi mai bine!

BUCURAȚI-VĂ!

Bucurați-vă de ploi, de vânt, de zăpadă!

Bucurați-vă de soare, de lună!

Bucurați-vă de zi, de săptămână, de lună, de ani!

Bucurați-vă de mame, de tați, de frați, de surori, de
prietenii, de soți și

de soții, de prunci, de iubiri, de necunoscuți!

Bucurați-vă de nume!

Bucurați-vă de iubire și iertare!

Bucurați-vă de păr, de nas, de ochi, de mâini, de picioare,
de voi !

Bucurați-vă de mierlă!

Bucurați-vă de ciocârlie!

Bucurați-vă de privighetoare!

Bucurați-vă de pupăză!

Bucurați-vă de câine, de pisică!

Bucurați-vă de cuvinte!

Bucurați-vă de tăceri!

Bucurați-vă de grabă!

Bucurați-vă de tihnă!

Bucurați-vă de pace!

Bucurați-vă de ușurări și de apăsări!

Bucurați-vă de motive!

Bucurați-vă de vise!

Bucurați-vă de sens și nonsens!

Bucurați-vă de noapte!

Bucurați-vă de zi!

Bucurați-vă de cerul albastru!

Bucurați-vă de natură, de vietăți, de pământ, de mare!

Bucurați-vă de roșu, de galben, de albastru, de verde, de alb
și negru!

Bucurați-vă de aproape și de departe!

Bucurați-vă de lumină!

Bucurați-vă de întuneric!

Bucurați-vă de viață!

Bucurați-vă de lucruri simple!

Bucurați-vă când vă întâlniți cu voi!

Bucurați-vă în Dumnezeu!

Bucurați-vă de aer!

Bucurați-vă de apă!

Bucurați-vă de pâine și vin!

Bucurați-vă de genunchi!

Bucurați-vă de rugă!

Bucurați-vă de lacrimi!

Bucurați-vă de suspine!

Bucurați-vă de bucurii!

Bucurați-vă de dulceață!

Bucurați-vă de-un cântec!

Bucurați-vă de amurg!

Bucurați-vă de răsărit!

Bucurați-vă de VREAU sau NU VREAU!

Bucurați-vă de tot ceea ce vă înconjoară!

Bucurați-vă de ceea ce sunteți sau veți putea fi!

Bucurați-vă de toate!

Bucurați-vă de bucurați-vă!

Și am uitat să vă mai spun Bucurați-vă !!!

AI UITAT DE COPILUL DIN TINE ?!

“Eu îți sunt tată, Eu îți sunt frate, Eu îți sunt mire, Eu îți sunt casă, Eu îți sunt hrană, Eu îți sunt rădăcină, Eu îți sunt temelie, sunt tot ce vrei când vrei. Ca să nu ai nevoie de nimic, Eu îți voi și sluji căci am venit să slujesc, nu să Mi se slujească. Eu îți sunt și prieten, și mădular, și cap, și frate, și soră și mamă. Eu sunt totul. Un singur lucru îți cer: să-Mi fii apropiat Mie. Eu sunt sărac pentru tine, cerșetor pentru

tine, pe cruce pentru tine, în mormânt pentru tine. Sus, pentru tine mijlocesc, jos, solitor am venit pentru tine de la Tatăl. Tu ești totul pentru mine: și frate, și împreună-moștenitor, și prieten, și mădular. Ce vrei mai mult? Pentru ce întorci spatele Celui ce te iubește? Pentru ce te ostenești pentru lume? Pentru ce torni apă într-un vas găurit? Că aceasta faci când te ostenești pentru viața aceasta pământească. Pentru ce-ți bagi mâna în foc? Pentru ce dai pumni în aer, pentru ce alergi în zadar?”, ne învață Sfântul Ioan Hrisostom.

Nici o familie nu este perfectă. Ne contrazicem, ne certăm, uneori nici nu mai vorbim unul cu altul o bucată de timp. Dar, în cele din urmă, familia e familie, iar iubirea va rămâne mereu între noi. S-ar putea să vină zile în care să nu ne mai putem ajuta. Însă, este de dorit să nu există zile în care nici măcar să nu încercăm...Copilul care nu primește atenție se îmbolnăvește. Boala îi oferă atenția pe care nu o primea când era sănătos. Și apoi psihicul lui își programează să se îmbolnăvească des. În căsniciile nefericite apar copiii nervoși. În mod repetat am observat sugari care încep să plângă atunci când părinții se ceartă.

Nu este ușor să fii mamă. Iubim de două ori mai mult tot ceea ce plătim cu suferință! O naștere lipsită de dureri este oarecum împotriva naturii. Și tot ceea ce este împotriva naturii are laturile sale întunecate. Mamele care nu au lapte, se întâmplă fie pentru că sunt prea slabe, ori prea nervoase. Cine vrea să fie o mamă devine o mamă. Laptele izvorăște din iubirea de mamă. Există vreo carte care să te învețe să fii mamă? Există vreo școală care să te învețe cum să fii tată? Puțini sunt cei care știu să iubească viața și să se bucure autentic și frumos de existență. Copilul, casa, mașina, jobul nu trebuie să fie un înlocuitor pentru oamenii care nu au răspuns la întrebarea: „Ce rost are să trăiești?” și care sunt nefericiți. Deziluzionați, storși, uscați, ofiliți, își fac planuri, proiecții. Oamenii sunt geloși. Și toți copiii sunt geloși. Toți vor să fie unici și de neînlocuit. Femeile nefericite, deziluzionate de mariajul lor, își descarcă nevoia de tandrețe asupra copilului. Rezultatul? Oameni nefericiți. O căsnicie însoțită creează oameni însoriți. O atmosferă plăcută și de mulțumire, de armonie sufletească se revarsă în unde invizibile asupra copilului. Copiii sunt cimentul care leagă două pietre pentru totdeauna.

Copilul încă din clipa când este bebe se miră, descoperă, își privește propriul picior ca pe o jucărie minunată și face efortul, multă vreme zadarnic, de a-l băga în gură, până când marea acrobație reușește. Zilnic apar noi acrobații care sunt învățate puțin câte puțin. Copilul este un fin observator și tinde să devină un mic ștregar. Dacă observă că la cel mai mic plâns sau țipăt se adună în fugă întreaga familie, el știe că se află în posesia unui mijloc sigur de a-și ademeni mama la patul său și uită farmecul de a fi singur, de a se ocupa de el însuși, de a se descoperi. Minte buclucașă. Perioadă de autoînnoire, de reculegere. Adeseori, un copil se joacă mai bine cu o minge sau o bucată de lemn, ori alte minunății, decât cu cei mai frumoși ursuleți de pluș sau jucării teleghidate. Descoperă lumea. Copilul gândește, reflectă și observă fin. Copiii judecă sever și neînduplecat greșelile părinților lor... Loviturile date copiilor sunt o barbarie și trebuie evitate în mod necondiționat. Cea mai bună mamă este cea care știe să-și dirijeze copilul fără folosirea mijloacelor care otrăvesc și intimidează personalitatea copilului. Unii dintre copii ajung nevrotici pentru că se comit greșeli în educație și adultul de mai târziu

va deveni sclavul propriei copilării. Prea multă laudă este la fel de dăunătoare ca și excesul de mustrare. Sentimentul superiorității și al aroganței, precum și al inferiorității, al insuficienței sunt periculoase. Grandomanie versus timiditate exagerată. Mai târziu, realitățile dure ale vieții și modul în care sunt cultivate predispozițiile, bine sau rău, dezvoltă omul îndemânatic sau stângaci, greoi sau sprinten, împrăștiat sau atent.

Copiii sunt genii neînțelese și iau lumea în stăpânire cu energie supraomenească. Mame entuziasmate. Copilăria nu este o întrecere pentru a vedea cine știe mai bine să citească, să socotească, să scrie. Copilăria este o mică fereastră în timp pentru a învăța și a modela mintea fiecărui copil, în ritmul său. Mai mult decât de cadouri, copiii au nevoie de prezența părinților. Reală și dedicată. Să cheltui timp cu copilul tău este mult mai important decât să cheltui bani pentru el. Ne preocupă atât de mult cine va fi copilul nostru mâine, încât uităm că el este deja cineva astăzi. Lumea, acest mozaic de toamnă decantează valorile. Uităm să ne mai jucăm din când în când. O educație plină de anxietate, alcătuită pe o „bucurie tremurândă”, care tremură pentru

viața și sănătatea copilului, face diferența între copilul unic și copilul pereche. În mod sistematic ne desenăm copilul ipohondru sau, mai actual, inaniția sau idiosincrazia ne dau griji noi. Cu orice prilej este luată temperatura, este chemat medicul, copilul este avertizat să nu se înfierbânte, să nu răcească, să nu mănânce cutare sau cutare lucru, să nu se joace acolo sau cu acela ca să nu ia microbi etc. Reacții. Oameni asociale și egoiști, răutăcioși, ridicând din colțul gurii sau din sprânceană la orice senzor nedorit. Copilărie furată. Precoce, prematur, maiestatea sa copilul își caută primăvara mereu, mereu.

Cad stropi de ploaie reci și tu nu mai treci astăzi pe strada mea. Copilărie, ce departe ai plecat ! Ce departe este visul, paradisul ce aieva mi l-ai promis! Ai jucat doar un rol pe scena vieții și eu am fost simplu spectator. Ți-am încredințat ale mele surâsuri, ale mele taine, ale mele dureri. Spasmul glotei. A fost ca o zi care s-a risipit pe furiș, cu emoții, cu bucurii, cu secrete spuse la ureche, cu câteva supărări care s-au rezolvat repede. Încercăm să ne străduim să gustăm mereu din candoarea, inocența, puritatea, indiferent dacă am atins idealul sau nu. Evităm tot ceea ce la început este ca

o mică fisură într-un vas de porțelan și apoi se lărgeste până când, într-o zi, frumosul vas se sparge. Încercăm să chituim, să lipim, să cârpim, să-l protejăm cu o plasă de sârmă și mînuire atentă. O ciorbă reîncălzită nu mai are același gust decât dacă ești foarte flămând și nu simți de câte zile a fost preparată. Apoi, viața te face să sufli și în iaurt, cu grijă și atenție sporită...

Gimnastică a voinței. Timpul face nazuri, timpul face nani, inimi cunună. Pe lume toate trec, bucurii necazuri. După ploaie apare soare, după iarnă vine primăvară. Eterna întrebare mă face să nu-mi fie urât. Moartea e o mare nedreptate. M-am jucat printre cuvinte și nu am fost deloc cuminte. Doamne, ce copil eram ! Cum va fi nici nu mă întrebam. Nu știam ce este rău și ce este bine. Viața mă coace la foc mic. Mergem mai departe. Rămânem toată viața copii de diferite vârste emoționale. Buze nesărutate, mâinile nemângâiate, strigă, cheamă, toate au vocile lor interioare. Vântul mai smulge lacul ochilor, dar, uneori toți mai vrem acasă la mama. Vă rog, nu judecați ușor dacă nu știți ce înseamnă un dor. Un dor mistuitor. Dacă ați fost copii și

dacă aveți în piept o inimă și ați iubit cândva, înțelegeți-mi iluzia și nu râdeți de ea. Știu Adevărul.

Mami, mai suflă-mi în inimă cum îmi suflai pe genunchi să nu mă mai doară buba !

**NU CONTEAZĂ CINE TE-A RĂNIT, CI CINE TE-A
FĂCUT SĂ
ZÂMBEȘTI DIN NOU**

În fiecare zi ar fi bine să ascultăm măcar un cântec, să citim ceva bun, să vedem ceva frumos și să spunem câteva cuvinte dulci, calde. Toată lumea vrea fericire, nimeni nu vrea durere, dar nu poți să ai un curcubeu fără un pic de ploaie.

Mugurele devine floare. În viață câștigi, pierzi, suferi, dar cel mai important este că înveți. Restul e abur, fum. Se cuvine să avem ochi care să vadă ce este mai bun și inimă care să ierte ce este mai rău. Nu contează cine te-a rănit, ci cine te-a făcut să zâmbești din nou. Visează ca și cum ai trăi pentru totdeauna, trăiește ca și cum ai muri mâine. Timpul șterge, dar știe să păstreze, ca nimeni altul, ceea ce trebuie pierdut. Lasă să treacă ce a fost. Ai credință în ce va fi. Eroii sunt printre noi. Nu au costume speciale, nici dublă

personalitate. Viața te poate surprinde oricând. Într-o clipă s-a terminat totul și te trezești că Cineva te apasă pe piept. Resuscitare. Avem destule să ne spunem, nu-i așa?

Modestia este cartea de vizită a omului deștept. Nu trebuie să faci tot drumul până la destinație. Fă primul pas și vei ști care este următorul. Unui bătrân măturător de străzi, într-o dimineață, i s-a prezentat la lucru un tânăr care vroia să învețe meșteșugul măturoiului. Tânărul luă măturoiul în mână, dar când se uită în depărtare și zări cât de lungă e strada îl apucă descurajarea spunând: „Nu o să terminăm de măturat strada aceasta nici în două zile, dar minte într-o singură zi. Eu mă dau bătut”. Și se așează trist pe marginea trotuarului. Atunci bătrânul îi spuse: „Păi nu trebuie să te uiți în capătul străzii, căci așa nu mai faci niciodată nimic și te așezi deoparte. Mai un vin, mai o țuică, mai o țigară și aștepti să treacă timpul convins că nu se poate. Nu așa! Ia mătura în mână și nu te uita înainte! Privește doar în jos, dă în stânga cu măturoiul, dă în dreapta cu măturoiul. Stânga-dreapta, stânga-dreapta și fără să-ți dai seama ai ajuns în capătul străzii”. Vezi astăzi, aici, acum, stângadreapta ce ai de făcut și fără să-ți dai seama ajungi la capătul străzii.

Inimile la început erau gemene. Și nu erau basme. Oamenii au creat legile și au definit părțile. Au apărut regulile, pedepsele. Conflictul a schimbat armele pentru a doborî țintele. Armurile de indiferență sunt spade care împiedică gloanțele privirii. Nu se văd rănilor, dar curge sângele. E cald și mult. Nici nu se văd semnele că s-ar încheia luptele. Ți se pare că este aproape la fel, dar la un alt nivel. Greșit. Tu nu mai ești cel de ieri și mâine nu vei mai fi cel de astăzi. Crești, evoluezi, înveți. Când dorurile frunții ți le topești, în suflet sunt simfonii de lacrimi fără de popas. Nu lăsa drapelul negru să coboare în inimă a toamnă târzie... Un vis pierdut e un roman trecut, citit, pus în raft. Treci mai departe. Urmează și alte titluri și alte romane. Nu îți este poftă de citit?!

Rugăciuni. Se întâmplă minuni. Sufletele zâmbesc în felinare uitate de florăresele din colț în soare. Miraj. Plutim ușor. Singurătatea este pentru suflet ceea ce este dieta pentru trup. Momente de claritate. Mă uit pe vizor în sufletul meu și nu e nimeni acasă. În tandrețea serii pătrund încet, tip-til, pe un geam. Tăcerea apasă. Seara este ca o pasăre rănită. Număr amintiri și scad dezamăgiri. Îmi asum

totul. Mă așez pe jos. În sufletul meu s-a făcut răcoare. M-aș muta într-unul mai cu vedere spre mare... Aleg să fac curat, șterg praful și aerisesc. Scutur. Scot toată mizeria, tot gunoiul afară. Lumină. Oxigen. Prea multe cuvinte complicate bune de pus într-o carte. Am dreptul la soarele de după ploi. Aprind un nou foc, încep un nou joc. Eu nu sunt al nimănui. Eu, sunt al Tău Doamne.

Să fim cu sufletele rânduite doar de gânduri pline. Lipsa de piper și sare din viață, ne pot păcăli cu miere. Sarea în bucate rămâne sacră. Îți spun ce vrei să auzi, spune-mi ce vreau să aud. Eu fac legătura, tu o desfaci. Am sentimentul acut, atent, direct. Tatuaj pe suflet. Tatuaj pe minte. Am scris „îmi pare rău” pe un nor. Am scris „te iubesc” pe o stea ca noaptea să-ți lumineze odaia inimii. Iubirea nu se ține în buzunar. Iubirea este ca o reacție chimică. Soarele îmi zâmbește, mă iubește. Ce îți spun eu ție când te uiți în ochii mei ? Eu nu mă mai întorc înapoi în viitor. Viața este despre frumusețe, despre zâmbet, despre puritate, despre dragoste, despre... Iartă-i pe cei care ți-au greșit. Nu pentru că ar merita iertarea, ci pentru că tu meriți liniștea.

Încheie fiecare zi cu iertare și un gând bun. Nu contează cât de grea este viața ta, mâine este o nouă ocazie să o faci mai bună. Fii bun și lucruri bune ți se vor întâmpla. Emoțiile se împart cu cei din jur. Nu lăsa conflictul interior să te macine. Fii puternic! Cine nu îți înțelege tăcerile nu îți va înțelege niciodată cuvintele. Eu nu îți dau nimic din ceea ce nu ai deja. Ai forța interioară să dai pagina în cartea vieții tale și să scrii frumos, de la capăt cu aliniat. Și nu uita de cele 6 nevoi esențiale: siguranță, diversitate, semnificație, conexiune-iubire, creștere, contribuție-dăruire. Indiferent ce-ai fi făcut în viață meriți să fii iubit ! O carte bună, o muzică bună, o discuție antrenantă, bucuria în fața naturii și a frumuseții de orice fel dau noblețe sufletului. Iubire, atenție, tandrețe !

Un prea puțin este întotdeauna mai bun decât un prea mult... Dumnezeu știe mai bine decât mine ce vreau. Ce ai tu să nu-ți fi dat

Dumnezeu?! Dumnezeu niciodată nu se grăbește, dar întotdeauna ajunge la timp. Dumnezu nu spune niciodată “Nu!”, ci “Nu Acum!”. E o mare diferență! Dumnezeu

privește cu ochii iubirii și ai milei nu spre cea ce ai fost, nici spre ceea ce ești, ci spre ceea ce vrei să fii. Ai nădejde !

LA ÎNTREBĂRILE IMPORTANTE
ALE VIETII ÎȚI RĂSPUNZI
SINGUR...

Fault, fluier, cartonaș roșu. Oricând meciul vieții tale poate fluiera a finalul partidei. Pierdută, câștigată sau remiză. Astăzi încă trăiești în prelungiri. Lovituri de la 11 metri. Te așezi pe teren și nu îți vine să crezi. Una arată tabela, alta simți. Huiduieli, pumni strânși, aplauze, dezamăgire, resemnare. Bilete rupte. Altă lume, alt meci... Pierdem ca să primim ceva mai bun în altă parte.

Adevărul costă scump. E un lux și unii nu și-l permit. Așa că e mai ușor să mintă. Vor adevărul, dar nu le place sunetul lui. Uneori e un clinchet ce te înfioară sau te răcorește. O minciună mai are nevoie de încă două, cel puțin, ca să o acopere pe prima și tot așa. Un lanț greu ce înfășoară inimi mici și reci. Pot să spun ce vrei să auzi, dar pot să spun și ceea ce simt, cred. După o zi de „fasole bătută” sau de

„dulciuri turcești” mai bei apă. Ești ultimul om de pe pământ?

Circumvoluțiunea de la basca ta e diferită de a mea. Să nu uiți asta!

Răscruce de gânduri. Inundați sau nu, cu noroi sau praf, pe soare sau vânt învățăm că nu există peste tot apă plată cu lămâie. Uneori în apa din pahar mai curg lacrimi, clipocit de raze de lumină, ori simți gust sălcii sau de pucioasă. Sunt unii glumeți și alții care se iau în serios. Viața te mai duce și pe cant uneori, nu doar pe lățime sau pe înălțime. Cum, necum crește și mintea și inima. Bine despre morți, bine despre vii.

Pe acest trup am intrat și ies din lume. Când m-am născut am pornit spre mormânt. Sunt o sărăcie, cu sânge de luptător ca să supraviețuiesc. Știu bine de unde am plecat și unde e capătul drumului. Nu am nimic de pierdut. Muntele vieții are multe poteci, mai scurte sau mai întortocheate. Toate duc spre ținta, vârful Hristos. Vreau să cresc cu sufletul. Să-l spăl bine cu detergentul iubirii. Iar și iar. Cărbunii dragostei ard, topesc, orice răutate. Dacă nu ai tu grijă de tine, nu are nimeni. Mai bine ca tine nu te cunoaște

decât Dumnezeu. Cheamă-L! Trăiește cu El și în El. Ai și tu, ca mine, îngerii cu tine. Lasă-te mângâiat de aripa caldă a îngerului tău. Plângi ca ei, râzi ca ei. Îngerii nu se pierd, cunosc bine drumul spre casă. Și pe ploaie, și pe vânt, și pe crivăț, ger uscat, omăt. Îngerii rămân cu tine, chiar dacă pleacă. Da, nu te mint! Nu trebuie să înțelegi, ci să simți. Nu am uitat de unde vin și de ce îmi bate inima. Închid ochii și îngerii mă iau în brațe. Nici nu știi câtă iubire încap în ei! Când i-am chemat, au venit. Vor fi cu mine până la sfârșit. Miau promis. Și îngerii nu își încalcă niciodată promisiunile. Altfel li sar întuneca aripile pufoase, moi și dalbe. Nu e nevoie să știe nimeni cum ai rezistat până azi. Chiar dacă nu s-a întâmplat cum te-ai așteptat și poate va veni iar o zi când din nou ai să cazi, cu piedică sau nu. Iar te ridici. Poți să mergi mai departe. Înapoi anii par mai grei, dar sunt ai tăi. Iubește-i! Binecuvintează-i! Ai îngerii cu tine !

Când nu te poți ridica și ura te ține la podea, amintește-ți că viitorul din trecut nu se șterge, ci se vindecă. Toate visele se fac bucăți dacă nu distingi binele de rău. Gustul dulce și amar atunci când uiți să privești în urmă este de neuitat.

Mici sau mari, oamenii se mai caută, se mai privesc. Cine se aseamănă se adună, își fac surprize. Astăzi fac prezența la absența ta. Mi-am amintit de zâmbetul din ochii tăi. Privesc acolo unde îmi este primită privirea. Vocea ta este o vioară în inima mea. În ochii tăi și astăzi răsare soarele. L-ai văzut? Te-ai lăsat mângâiat de raza de lumină? Eram acolo. Îngere, lângă tine stau. Nu te părăsesc. Am venit pe lume ca să te iubesc. Fericirea are culoarea ta. Speranța moare ultima.

Timpul e un ac, iar noi suntem ața din el. E viața ta, nu a altuia. Ne uităm urât și nimeni nu zâmbește. Noaptea orașul doarme, dar se respiră greu. Ziua toți își iau măștile până le amestecă între ele, le încurcă, le scapă. Mai devreme sau mai târziu se sparg toate. Un copil șterge cu o gumă blocul ce l-a desenat strâmb. Blocurile sunt mai înalte la șosea. Ai văzut ce se află după blocuri și ce electroșocuri ale vieții sunt pe bază de tratament? Alte desene se rostogolesc și vorbesc, firesc. Nu îți pierde dragostea față de nimeni și nimic. Vrem nu vrem se întâmplă. Scapă cine poate. Orice flacără are și scântei. Plânsul de durere poate deveni oricând o șoaptă dulce de bucurie.

Aurul strălucește și în noroi cu condiția să se mențină aur. La momentul potrivit este luat și pus la locul lui, la loc de cinste. Dar să fie aur și nu metal comun, ori gaudent. Lumina nu stă sub obroc. La întrebările importante ale vieții trebuie să îți răspunzi singur...Sunt fericit, oricum ar fi. Într-un final totul va fi bine. Mașina vieții nu poate să întoarcă în mijlocul autostrăzii. Sensul e unic, linia e dreaptă. Ieșirea e peste câțiva kilometri. Dar sunt și locuri de popas.

Odihnește-te ! Bucură-te de peisajul vieții tale ! E minunat !

POVESTE FĂRĂ SFÂRȘIT

Când îți moare soțul sau soția te numești văduv sau văduvă. Atunci când îți moare tatăl sau mama, te numești orfan sau orfană. Dar când îți moare copilul, cum ești ?! Nu s-a inventat încă un cuvânt care să exprime această durere. Socot că este una din cele mai mari dureri de pe pământ. Niciodată nu poate fi cuprinsă îndeajuns în cuvinte mici sau mari. Se cuvine trăită și plânsă până la capăt... Mor în fiecare zi, ca să nu mai mor când mor...

Dormi cuantic. Când te lovești de realitate, te trezești. Nu e ceea ce crezi, ce vezi. Perfuzii, anestezie. Nu mai merge. Deschide ochii, timpul trece ! Nu mai vorbi doar despre tine. Nu te mai vedea doar pe tine. În viață trebuie să și dăruiești, nu doar să primești. Ce vrei să faci ? Ce sau Cine vrei să fii ? Viața e un drum spre moarte și spre altă Viață. Precum copilul în pântecul mamei crede că acolo e viața pentru că e cald, e bine, are tot ce îi trebuie și abia după ce se naște își dă seama că, de fapt, aceea nu era viață ci aici în lume este viața. Așa și noi suntem acum în pântecul lumii acesteia și ni se pare că aici e viața, dar nu e așa. Abia când ne naștem prin poarta morții și ieșim din pântecul lumii vom observa că Acolo e adevărata viață și nu aici. În veșnicie. Primul simptom al morții este nașterea. Așadar, fiecare trebuie să moară într-o zi sau în fiecare zi pentru a se naște. Toți vor să creadă că acea zi nu va veni degrabă. Murim biologic, murim păcatului, moare omul vechi. Incapacitatea de a iubi, tot moarte este. Până la buza mormântului murim și înviem în fiecare zi, plânși ori ba. Oamenii mor ca să poată trăi omenirea. Moartea, acest somn fără vise, o rană bine închisă, o taină, împărăteasa acestei lumi, reprezintă în cele

din urmă o clipă de eternitate. Când murim, în noi, moare o lume necunoscută. Fiecare plânge pe cineva... Sufletul tău pe cine plânge ? Îl aud, taică, mă doare.

Aud cum se deschide o floare în căutarea fericirii. Pentru ea mai sunt răniți poeții. Aud cum își cântă stelele în asfințit. Aud dorul cum se ridică la cer. Trei îngeri zboară auzind o inimă ce bate. Unii nu mă înțeleg. Aș vrea să țin în mână o scrisoare de-a inimii tale. Prin ochii tai văd lumea plină de lumină. Crengile palmierilor stau aplecate spre raza mea de soare uitat de astă vară. Fulgerul minții despică cerul în două când cascadele inimii lasă urme pe nisipul amintirilor ude. Cerul mă ține în brațe și sunt dezlegat de iertare... Cuvintele nu se mai recunosc între ele. Pot fi dulci, amare, pline sau goale, reci sau calde. Sau simple. Mult prea simple. Ele au rămas doar un joc de buze întreținând un ritual de scenă, ce curând va dispărea. Cuvintele pleacă din adâncuri și se opresc cu puțin înainte de a fi rostite, pentru că ascultătorii sunt astăzi mult prea departe sau ele au devenit inutile...

Tăcere, te respirăm în suferința sunetelor nevindecate de cuvântul „dacă” când nu găsim un alt drum. Tălpile goale pășesc imperial la fereastra divinității. Mi-s ochii primăvară și ating mugurii ca lemnul sfințit. Vrei să trăiești într-o poveste în care soarele răsare doar dacă îl plătești?! Lumea nu este doar un manual cu multe definiții și formule ce mereu trebuiesc aplicate pentru a reuși la olimpiade. În chilia unui visător obiectele devin mituri universale. Unele mor bine, căci mor adormind, spre a învia în lumină. Oricând începe timpul într-o rasă albă cu pajiștile ce au același verde perfect. Suflu în păpădie și îmi pun o dorință... Astăzi nu am nici sirop, nici dulceață. Cu mâinile sub cap privesc spre cer. Toți oamenii sunt trecători, dar nu toți trecătorii oameni. Zburând prin timp, crezând, râd și mă simt infinit...

Vântul mă lovește puternic peste față amintindu-mi de adâncurile tăcerii. Reaprinde candela în căscioară. Am multe litere scrise în palmă, ce fluturii nu le-au putut culege și stau să le ud cu ploaia cristalelor mele. Cana de ceai aburind îmi topește lacrima curajoasă ce nu a mai avut răbdare și a sărit drept în ea, uitând că e mult mai fierbinte. Nu doar privirea

mi-e blândă, sau zâmbetul ce știe să însenineze durerile nevindecate. Crenguțe de busuioc.

Viața nu are nevoie de subtitrare, e deja scrisă pe limba fiecaruia. Viața este o continuă schimbare. Viața înseamnă salturi cu parașuta încrederii, înseamnă riscul succesului, înseamnă să cazi și să te ridici, înseamnă alpinism de dorințe, realizări ce te înjosesc, înfrângeri care te înalță. Viața mai înseamnă să stai și la umbra unui copac ce l-ai plantat cu ceva timp în urmă.

Cât timp trăiești, simte-te viu. Nu te pierde printre fotografii îngălbenite de timp... Mergi mai departe atunci când toți se așteaptă să renunți. Lasă trecutul în urmă. Acceptă că nu mai poți schimba nimic. Invață din el. Iartă, iartă-te! Nu lăsa să se tocească tăria pe care o ai în tine. Când nu mai poți să alergi, ia-o la pas, ardeleneste, calm, frumos. Nu poți să mergi pentru că mai vrei să îți ștergi și lacrimile sau îți simți inima, ia bastonul și te sprijină. Mai stai pe bancă, însă nu te opri niciodată! Nu trăi prin comparații! Fii tu însuți, înfrânge-ți durerea pentru că tot la zi ajunge și cea mai lungă noapte! O zi în care nu am făcut un bine, măcar o

firimitură, e o zi uscată, pierdută. Te rog, lasă-mă ca din iubire să-ți ofer locul meu în Rai !

TAC. IERT. IUBESC.

Am sărutat timpul și verbul „a spera”. Visul vibrează cutremurând ochii uitați sub pleoape ce au botezat până târziu în noapte vioara obrazilor mei. Iar vis între două ferestre. Razele îmi deschid genele așezate până târziu în rugă. Și dorul a stat sprijinit pe țurțurii ce miau scârțâit orele de taină, aruncând în geam așchia lunii. Am cartea la aceeași pagină pe care au căzut flori de măr, flori de liliac, flori de salcâm. Gândurile mi le vărs în cupe de lalele și le usuc pe vitraliile vieții uitate astăzi la bătrâna catedrală. Acasă mă așteaptă oglinda atârnată într-un cui strâmb căutând nemurirea... Și nu mai sunt eu, e doar o umbră a aceluiasi gând ce reflectă culoarea iubirii spusă altfel...

Port în suflet pe toți, mă rog pentru toată lumea, iubesc. Nu împart eu dreptatea. Nu stabilesc eu cine merită și cine nu, cine este vrednic și cine nevrednic este. Nu judec ca să nu fiu judecat. Sau viața mă învață ca să nu judec, chiar dacă sunt judecat. Iubesc, chiar dacă nu sunt iubit. Iert ca să

primesc Iertarea. Mângâi. Îmbrățișez. Las pe Dumnezeu să aleagă. Nu aleg eu în locul Lui, nici măcar în rugăciune. Dumnezeu să ne ierte pe toți, de oriunde și oricâți suntem. Sunt un alt Adam ce a ieșit din Rai afară și caut drumul spre Acasă...

Lacrima... Acest greier de cleștar. Acest deal de sare greu. Acest lanț la ochi tăios. Acest glonț mânios. Acest înger fără clopot. Acest soare arzător. Acest iepure fricos. Am plâns singur, doar eu cu Dumnezeu. Tot El m-a ridicat când urlam de durere într-un strigăt mut. Omul, a venit, a văzut, dar a trecut pe alături. Hristos a venit, a văzut și I s-a făcut milă de mine. Apropiindu-se, mi-a legat rănilor, turnând pe ele untdelemn și vin, apoi luându-mă în brațe a avut grijă de durerea mea. A săvârșit minunea !

Am învățat să-mi fac aripi din cuvinte, să zbor dincolo de dorințe. Acolo unde fericirea își face cuib. Suspinul unui izvor îmi aranjează ca pe niște cărți gândurile despre lume. Încă mai trag de crengile înverzite ale tinereții mele și le aduc tot mai mult în mijlocul sufletului ca să devină pădure răcoroasă pentru zilele dogorite ale vieții. Inima e doar una

și viața o dă de-a dura. Iar și iar. În noi mai mor anotimpuri. Astăzi, dărâm hambarele omului celui care am fost demult și măresc inima și mintea pentru a face loc, pentru tine, pentru el, pentru ea, pentru mine...

Eu sunt o lumânare. Ard, mă topesc, sunt reaprins în veșnicie. Sunt tot în toate. Viața, inima, gândurile îmi sunt o Euharistie pentru Tatăl Ceresc. Eu mă împărtășesc din El și El din mine. Sunt liturghia Lui lăuntrică de fiecare clipă. Mă dăruiesc, mulțumesc. Tac. Iert. Iubesc. Cărbunii dragostei ard vâlul păcatelor. Pentru Tine, de o mie de ori...

Doamne, dăruiește-mi pe Duhul Sfânt în mintea mea, în inima mea, în viața mea! Iartă-mă! Ne întâlnim în rugăciune, acolo unde inimile își vorbesc altfel...

ORICUI I SE POATE ÎNTÂMPLA ORICE,
ORICÂND, ORICUM !

Îmbrățișăm viața așa cum este. O luăm de mână și pornim la plimbare. Când obosim ne mai așezăm pe o bancă sau chiar pe iarbă. Privim în zări. Tragem aer în piept. Sunt și dăți în care mai scrâșnim din dinți. Facem o cruce mare. Ne ridicăm și mergem mai departe. Nu descurajăm. Dacă

Dumnezeu nu este pe primul loc în viața noastră, nu este pe nici un loc.

Duioșie și cinism. Câtă bucurie ai avut de astăzi dimineață ? Dar câtă durere? Cum arată iadul tău ? Dar raiul tău ? În mine e iadul, în mine e raiul; lumina și întunericul, binele și răul, bucuria și durerea, isihia și haosul. Eu dau valoare la tot ceea ce este în jurul meu. De mine depinde dacă scormonesc în mizerie sau caut însetat opaițul de lumină din orice, din tine, din mine, din ei... Val de duioșie. Nu învinovați pe Dumnezeu, pe oameni, viața, pentru alegerile făcute cândva și pentru ce iese din tine, urât sau frumos. Curăță fereastra sufletului și a minții. Acolo încă mai sunt urme de neuitare, neiertare, nepăsare, neiubire. Arăm ogorul inimii cu rugăciune și răbdare. Omule, fii Om bun! Îmi doresc să ne pierdem în iubire. Sunt tânăr și sper la luna de pe cer. Visez la un soare care, la apus, se aruncă în mare de dorul ei, iar la răsărit e iarăși acolo, în povestea lui de pe cer. În povestea inimii sunt multe glasuri. Dragostea nu poate să dispară, chiar și când viața pare să aibă doar o singură culoare. Din culoarea dragostei apar toate celelalte culori. Crede numai !

Și toate sunt la locul lor și totuși parcă nu sunt la locul lor. Facem schimbări în viață, alegeri cu multe bifurcații. Viața te mai duce și pe unde nu îți este voia și te învață ce nici nu gândești. Leagăm barca inimii mele ca să nu mai facă valuri înspumate în mersul ei grăbit. Tonic. Durere de nedescris. Proaspăt. Sunt zile și nopți când lacrimile nu îți ajung să plângi cât vrei să plângi. Dezamăgiri. Adeseori din cauza rănilor adânci devenim stânci. Timpul nu așteaptă. Nici ieri, nici astăzi, nici mâine. E mereu în pantă, mereu la pândă, mereu stă să rânjească. Timpul nu așterne drumuri netede dacă sufletul încă mai este abraziv. Atunci îl anulează pe acum.

Neștiința, lenea și uitarea sunt cei trei vrăjmași ai omului. Mulți suntem morți, dar ne prefacem că suntem vii, îmbrăcându-ne în dogme, scuze, diplomație. Și la unii chiar le iese. Labirint... Uneori pare o glumă. Am învățat să salut din sprânceană, alții din abdomen. Râd în întunericul lumii acesteia ca să se facă soare. Nu mă întreba lucruri care încă nu au răspuns ! Între dragoste și ură sunt doar scuturi de tăcere. Prin viață treci doar o singură dată. Tăcere, nelalocul ei. Frică. Gând nebun. Griji noi. Orice privire în grabă e

oarbă. Perdea. Adiere de nori. Durerea ne spune să nu mai stăm acolo unde încă mai stăm. Să schimbăm macazul. Alt drum, alt tren, alt gând, alt dor.

Carevasăzică îți place ce vezi atunci când pe celălalt îl doare? Le poți duce? Roata se întoarce, nu uita ! De cele mai multe ori nu poți salva oamenii, poți doar să îi iubești. Tot, până la capăt. Da, orgoliul nu te lasă. Ceafa celui din fața ta e plină de virtuți și nu îți pică bine. Am venit la ușa inimii tale. Deschide! Până nu pierzi pe cineva nu ai cum să îi simți lipsa. Privirea am spălat-o și acum îmi este dulce. Cum ar fi viața dacă toți oamenii ar iubi ?!

Oricui i se poate întâmpla orice, oricând, oricum ! Cariera, banii, puterea, luxul, inteligența, devin dintr-o dată amantele perfecte cu care ne înșelăm sufletul. Și am făcut la naștere cununie cu el. Răsărit. Apus. Uneori omul tace cel mai frumos și cel mai adânc din întreaga lume. Și Dumnezeu tace în el, în tăcerea lui, tandru, fără timp, fără materie. Eu trișez adeseori în povestea aceasta de dragoste și totuși Dumnezeu mă iubește. Aroma inimii mele El nu o poate uita. Chiar și în visele mele triste, interzise, opace.

Când diamantele feciorelnice îmi mângâie obrazii povestesc cerului despre cum o floare se usucă și crește alta în locul ei. Nu uit că din om țâșnește adeseori Foame și Sete de Dumnezeu, dintr-un dor firesc, ontologic de Doamne, de împlinire, de sfințenie, de îndumnezeire. Dor de liniște și de curat.

Dor de frumos. Dor de bine. Dor...

Viața ne așează pe toți în genunchi, mai devreme sau mai târziu. Îndurăm multe căzături. Negăm. Vânătași, bubă. Fior rece. Fapte, nu cuvinte. În viață nu există „nu pot”, ci „nu vreau”. Schimb iar linia și nu mă sperii. Dacă pierd totul în viață oricând pot să o iau de la capăt alături de Doamne. Cu visuri noi, mai bun, mai iertător, mai curajos, mai puternic, mai iubitor, mai atent. Totul e limpede. Ce am simțit o să știu doar eu și Dumnezeu. De ce vorbești despre mine dacă nu mă cunoști?! Ai mâncat pâine cu lacrimi?! Tu nu ai fost acolo să vezi tot ce am văzut. Nu ai fost acolo să simți tot ce am simțit. Nu ai fost acolo să vezi tot ce am făcut. Nu ai fost acolo să treci prin tot ce am trecut. Tu îți tocești gura, iar eu îmi trăiesc viața, a mea nu a ta. Învăț să iubesc până la cer și înapoi. Se uită toți, dar nu mă vede nimeni. Tu, Doamne,

mă știi cel mai bine și înțelegi slăbiciunile mele ! Ziua de astăzi o înveșmântez în sărbătoare și trag cerul peste mine. Restul e poveste...

Să nu uit. Când inima îngheață, pune lemne pe foc. Lemnele dragostei. Încălzește-te și gustă din dulceața rugăciunii. Vorbe rotunde și calde, de drag. Zâmbește, mâine va fi mai bine ! Vezi-ți de drumul tău, curat, demn și fericit. Dumnezeu îți prețuiește dragostea, bunătatea, reușitele, mulțumirea, seninătatea, omenia. Asta e tot ce contează. Fii împăcat și rămâi în pace.

Îți doresc Iubire! Îngere, ne vedem la răsărit...

GÂNDURILE MELE, GÂNDURILE TALE...

Îți trebuie timp pentru cele mai multe lucruri din viață: să ridici o casă, să înveți o meserie, să faci o mâncare. Și totuși, timpul este inutil pentru cel mai important lucru în viață: întâlnirea cu sinele, să știi cine ești dincolo de sinele de suprafață, de numele tău, de povestea ta.

Sănătatea (fizică, psihică și spirituală), este printre cele mai mari daruri ale vieții. Lipsa umorului este nocivă pentru sănătate și fericire. Gândurile sunt lucruri vii, fascicule mici de energie. Calitatea gândurilor determină calitatea vieții. O minte puternică, disciplinată, cultivată zi de zi, poate face miracole. Gândurile sunt cele mai valoroase comori personale ale fiecăruia. Ele ne ajută să trăim viața plinar sau să ne înnegrim cu propria cenușă existențială. Gândurile depășesc orice graniță și cine își stăpânește mintea, stăpânește, de fapt, lumea. Mintea noastră este asemenea unei grădini și pentru ca aceasta să înflorească, trebuie să o hrănim zilnic. Oamenii de știință afirmă că, într-o zi obișnuită, fiecăruia dintre noi ne trec prin minte în jur de 60.000 de gânduri. Dintre acestea, noi oferim valoare doar unora dintre ele. Gândurile de peste zi ne definesc și ne formează imaginea de sine, iar noi ne vom simți după modul în care gândim: frumoși, urâți, sănătoși, dinamici, lipsiți de entuziasm... Voia bună aduce lumină în cuget și îl umple de o seninătate netulburată și perpetuă. Un gând în stadiu incipient e ca un embrion: începe prin a fi cât un sâmbure, apoi crește constant până capătă viață proprie.

Gândirea care nu este înrădăcinată în conștiință ajunge egoistă și disfuncțională. Inteligența lipsită de înțelepciune este chiar distructivă.

Faptele vorbesc atât de tare, încât cuvintele nu se mai aud. Situațiile de criză sunt o ocazie minunată de a ne cunoaște cine suntem cu adevărat. Presiunile pot duce la performanțe mai bune, așa cum diamantele se formează la presiuni uriașe. Când ieșim din starea de bine, de confort apare oglinda adevărului în care vedem cine suntem cu adevărat. Eșecul este un factor esențial pentru dezvoltarea personală. El ne testează și ne deschide calea spre înțelepciune, spre creștere; personal, profesional sau spiritual. Creștere interioară, simțiri și sensuri psihice, apropiere de Dumnezeu, atenție față de semenii sunt câteva din beneficiile eșecului. Singura modalitate de a ne face mai bună și mai frumoasă ziua de mâine este să conștientizăm greșelile de astăzi. Ne putem trezi în fiecare dimineață cu resurse nelimitate de energie și entuziasm, dacă ne cunoaștem menirea în viață. Lucrurile bune sunt atrase de cei care fac bine, iar când dăruim tot talentul și devotamentul muncii noastre, de fapt, ne asigurăm o

experiență mai bogată a vieții, mai fericită și mai plină de sens. Depășește standardele. Desprinde-te de mulțime. Dă tot ce ai mai bun. Pasiune.

Punându-ne din când în când în pielea celuilalt, cu trecut și dureri, cu răni și răceală, începi să simți iertarea, compasiunea, împăcarea. Nu vedem lumea așa cum e ea, ci așa cum suntem noi. Adică înțelegem lumea din jurul nostru prin prisma temerilor, limitărilor, falselor ipoteze și prejudecăților pe care le avem. Păcatele le-am spovedit. Odată limpezit geamul prin care vedem lumea, vor apărea gânduri, convingeri, realități noi. Armonie. Nu trebuie să luăm mereu ceva de la viață și de la ceilalți, ci să oferim. Singurul lucru pe care-l luăm cu noi la finalul vieții este conștiința, de aceea se cuvine să o lăsăm să ne ghideze și să o spălăm în apa vie a Duhului Sfânt. Ea ne va dicta că menirea noastră în viață este să-i ajutăm, să-i mângâiem pe alții, într-un fel sau altul.

Chiar și în cea mai inacceptabilă și dureroasă situație există ascuns un bine profund, iar în fiecare dezastru o sămânță de lumină. Au existat de-a lungul istoriei o mulțime de oameni

care, confrunțați cu boli grele, închisoare sau moarte, au acceptat ceea ce la prima vedere era de neacceptat și astfel au găsit liniștea care depășește orice înțelegere. Tocmai acceptarea inacceptabilului este cea mai mare sursă de bucurie. În ce relații ești cu moartea? Sigur știi că o să mori, dar acest adevăr rămâne un simplu concept mental până te întâlnești prima dată cu moartea: un accident, o boală, moartea cuiva apropiat – moartea intră în viața ta ca o conștientizare a propriei mortalități. E bine să accepți natura trecătoare a tuturor formelor de viață și vei simți împăcare și liniște.

Fiecare moment al vieții noastre este o minune, fiecare zi din viața noastră este un dar de care trebuie să ne bucurăm neîncetat. Cuvintele, gândurile, acțiunile, gesturile pe care le facem determină viața pe care o trăim. Trăiește prezentul, indiferent de ora pe care o arată ceasul. Ține minte, nu există zi lipsită de importanță. Astăzi este cea mai frumoasă zi din viața ta. Și mâine mai frumoasă ca cea de astăzi. Și poimâine. Și tot așa. Zilele devin săptămâni, săptămânile se transformă în luni, iar lunile în ani și, chiar fără să-ți dai seama, ajungi în Vârf. Nu uita că schimbările pozitive se

întâmplă lent, pas cu pas, delicat, frumos. Marile salturi pozitive ale lumii au fost făcute prin pași mărunți, constanți, care au rezistat testului timpului. Profunzimea ființei tale caută liniștea. Zgomotul exterior îl auzim în viața cetății. Zgomotul interior sunt gândurile. Citește! Roagă-te! Contemplă o icoană! Privește natura! Spală mintea și învață de la natură ce înseamnă liniștea. În acea baladă dulce va vorbi Dumnezeu... Și mie, și ție.

VIATA ESTE O SIMFONIE

Viața este o simfonie cântată cu toate notele gamei, și cu cele de sus și cu cele de jos. Altfel nu ar avea farmec. Nu există lucru care să nu se rezolve într-un fel sau altul. Viața poate fi înțeleasă numai privind înapoi, dar se cuvine trăită privind înainte ! Orice rană se va vindeca mai devreme sau mai târziu. Important este să o cureți bine, să o privești și să o atingi cu grijă. Nu este nevoie să îți plângi de milă. Dumnezeu nu are nevoie de plângăcioși, ci de curajoși. La sfârșit primesc cununa luptătorii, nu dezertorii. Până în ultima secundă din ultima zi se pot întâmpla oricând minuni. Vezi-le! Crezi în ele! Există fericire, există seninătate! Iubirea este mai dulce decât viața și mai tare

decât moartea. Iubirea este un cântec ce mulți îl cântă des, dar nu la toți are același înțeles, ritm, tonalitate.

Omul adeseori oferă răspunsuri la care nu mai avem întrebări. Un paradox de trăiri, simțiri și acțiuni. Oameni care mănâncă pâine cu ceai, dar care dau pateu la câine sunt mulți. Oameni care cumpără apartamente pentru a ține 15-20 de câini sau pisici, iar o femeie cu copiii flămânzi, înfrigurați și plângând doarme afară pe bancă, ori prin gară sau canale sunt destui. Oameni care țin animale de companie cheltuind mici averi pe ele, iar copiii zăcând nemângâiați prin orfelinate sau pe străzi sunt desigur numeroși. Oameni care nu știu ce geantă, smartphone, mașină sau altă jucărie să-și mai cumpere, iar guri flămânde și trupuri dezgolite, uitate prin ungherele lumii acesteia sunt suficienți de mulți. Nu este nevoie de reformă socială, ci de renașterea sufletelor în lumina lui Hristos, de acea trezvie, nepsis, vigilență, care să ne decojească crusta egoismului și egocentrismului. Puterea unui cuvânt de dragoste este inestimabilă și, chiar dacă adesea dragostea este trivializată sau considerată învechită, ea este ceea ce îi unește pe toți oamenii indiferent de culturile, religiile,

filosofiile cărora le aparțin. Viața se cuvine să o transformăm într-un Templu al Iubirii unde sufletele vibrează la unison. Niciodată nu vom greși iubind. Un om care are inima plină cu iubire nu va fi niciodată singur, sărac sau urât. „Prea târziu” este doar ultima bătaie a inimii...

Sintagma „Hei-rup, cât îmi pui atâta duc” ne dezumanizează. A sosit momentul să înțelegi că nu trebuie să fii perfect ! În viață nu trebuie să fim toți de 10. Mașinării. Utilaje. Important este să luăm notă de trecere la examenele de la școala vieții. Nu există omul perfect, preotul perfect, doctorul perfect, inginerul perfect, profesorul perfect, avocatul perfect, artistul perfect, etc. Nu există om care să fie viu și să nu greșească, măcar de ar trăi o zi. Ne așezăm sub un epitrahil cald. Cădem. Plângem. Ne ridicăm. Tindem cu toții spre perfecțiune, spre desăvârșire, spre sfințenie. Însă sfântul care știe că e sfânt, nu e sfânt, e un înșelat. Perfecțiunea nu este ostentativă, chiar dacă, uneori, în această viață, este umbrită de mantia mândriei, a părerii de sine. Și mai presus de toate nu este din lumea aceasta. Perfect este doar Dumnezeu; Domnul domnilor, Profesorul profesorilor, Doctorul doctorilor și Arhiereul arhierilor. Și

paradoxal, este Cel mai smerit. Nu are nevoie de formule de politețe ce distanțează și aduc trepte, bariere și etaje ierarhice. La Dumnezeu mergem cu Tu Doamne, uite ce simt! Tu Doamne, uite ce trăiesc! Tu Doamne, uite ce gândesc ! Se cuvine să înțelegem și să acceptăm că suntem oameni, nu roboți. Să nu cerem foarte mult de la noi și de la cei din jur, deoarece nu asta ne aduce bucuria de a fi, de a simți, de a gândi, de a trăi. Smerita cugetare! Armonia vine din comuniune, din pace, din iubire. Restul e risipă. Nisip uscat într-o clepsidră ce niciodată nu mai poate fi întoarsă.

Cineva spunea că viața este ca o ceapă. Încerci să o tai așa cum trebuie și să o pui în cratiță, dar ea fuge, când în stânga, când în dreapta, și te mai face să plângi în dansul ei. Așa că nu încerca să inventezi roata, amintește-ți vorbele din bătrâni: bagă ceapa (viața) oleacă în apă și dă la foc mic. Când omida crede că lumea s-a sfârșit, atunci devine un fluture.

Toamna aduce ploi. Iarna ne albește. Primăvara ne trezește. Vara ne înnegrește. Viața ne aduce în fața inimii și a minții multe, în rate sau cash. Fiecare în colțul nostru putem

schimba lumea, schimbându-ne. Doar pentru că respiri nu înseamnă că trăiești. Ești omul pe care ți-ai dori să-l privești în fiecare anotimp ? Ești omul care ți-ai dori să-l vezi în fiecare om ? Amintești de bunătate sau de defecte ? Ajuți sau treci indiferent ? Mângâi sau lovești ? Ierți sau reproșezi ? Încurajezi sau tai aripi ? Poți face într-o clipă un lucru pe care să îl regreti toată viața. Și poți regreta toată viața un lucru pe care nu l-ai făcut într-o anumită clipă. La bătrânețe vom regreta, întâlnirile cu Dumnezeu pe care le-am ratat, oamenii pe care nu i-am iubit, deciziile pe care nu am îndrăznit să le luăm, timpul pierdut și viața netrăită din plin...Timpul este al Creatorului. Nici un om nu este destul de bogat încât să își poată cumpăra timpul pierdut înapoi. Dar sunt oameni destul de inteligenți încât să-și utilizeze timpul într-o manieră proprie în care să nu aibă loc regretele.

Doamne, uite ce simt! Sfințește!

Doamne uite ce gândesc! Schimbă!

Doamne, uite ce fac! Iartă!

E atât de multă gălăgie pe pământ, încât nu se mai aude nimic din cer. Să facem liniște! E atât de frumos ce simțim !...

ÎMPĂRȚIM VISELE SUB ACELAȘI **CER ȘI PĂȘIM PE ACELAȘI PĂMÂNT**

Oamenii sunt unici, irepetabili, formidabili. Sunt la fel și diferiți în același timp. Fragili și puternici. Greu de înțeles, dar ușor de iubit. Cu trecut, prezent și viitor. Un univers de trăiri. Paradoxal ei nu se întâlnesc întâmplător. Iar povestea fiecăruia diferă în funcție de chipurile care au făcut parte din viață și mai ales de alegerile făcute. Unii au povești memorabile, demne de a deveni nemuritoare în copertile unei cărți. Alții impresionează prin durerile și deziluziile care i-au făcut mai moi sau mai abrazivi. Stâncă de piatră sau pășune plină de flori de câmp. Unii se rușinează sau îi bușește râsul de alegerile făcute cândva, ori cu neputințele omenești, asumate sau nu. Împărțim visele sub același cer și pășim pe același pământ. Suflet drag, crezi că înțelegi tristețea din zâmbetul fiecaruia, furia din spatele cuvintelor oricui și fericirea din spatele lacrimilor omului ? Crezi. Dar nu e așa. Fiecare om are taina lui. Vorbim și visăm frumos.

Ne atașăm de oameni, de locuri, de lucruri și de momente frumoase. Muncim cu dăruire. Ascundem dureri fizice și sufletești, îndoielim temeri, regrete, neîmpliniri... Redevenim empatici, prezenți, atenți. Plângem. Iertăm. Iubim. Păstrăm cu sfințenie amintiri ce ne fac sufletul să vibreze. Învățăm să dăruim. Dar cel mai mult insistăm în eroare. Compromisuri. Șah-mat ! O simplă privire tăioasă poate ucide încrederea, o mângâiere cumpărată poate dura mai tare decât o lovitură, simple cuvinte goale pot răni mai mult decât un pumnal, iar indiferența poate fi oricând o eutanasiere lentă.

Lipim și dezlipim etichete pe oameni. Tragem pe unii sau pe alții de mânecă încercând să schimbăm păreri. Ne consumăm energia preocupându-ne de ceea ce gândesc alții despre noi. Acumulăm frustrări, ne încărcăm sufletele cu griji inutile și ne alimentăm imaginația cu tot felul de închipuriri. Ne îmbolnăvim pentru că ne stresăm prea mult și uităm să fim fericiți. Datul cu părerea despre orice, oricând, oriunde, încurajat de mass-media devine o a doua fire a omului mic. Prejudecăți. Utopii. După ce malaxorul vieții ne frământă bine, uneori și cea mai amărâtă bucățică

de pâine și se pare cea mai dulce. Mai ales după ce viața și-a dat jos „ochelarii de cal”, acele apărătoare care nu îți permit să vezi lateral ceea ce ar trebui: suferințele și nevoile celor de lângă noi, frumosul din jurul nostru, binele și intențiile bune, șansele care ni se acordă, oamenii care merg alături de noi, natura. Astăzi greșesc eu și tu mă ierți. Măine greșești tu și eu te iert. Poimăine greșim amândoi și alții ne iartă și tot așa. Și deasupra tuturor și în noi adie Duhul Sfânt în Lumină lină. Ne emoționează orice este frumos, o floare, o melodie, un zâmbet, vocea unui copil, tandrețea unui bătrân, amintirea cuiva drag...

Ai adus ceva frumos și bun pe lume ? Ai făcut pe cineva fericit astăzi ? Iubești sau urăști ? Acționezi sau ești indiferent ? Înțelegi fără explicații ? Crezi fără să vezi ? Auzi fără cuvinte ? Vezi cu ochii închiși ? Simți fără atingeri ? Când te uiți în oglină ce vezi ?! Când viața îți rupe paginile viselor, râzi de mulțimea viselor ce apar după. Sufletul nu este limitat la un număr fix de iubiri. Nu rămâne într-o baltă de pierzanie. Fiecare om pe care îl întâlnesc în drumul meu îmi este superior prin ceva. De aceea încerc să învăț câte ceva de la fiecare. Și Doamne, ce minune este viața ! Mai

ales după ce îți tragi sufletul că ai alergat de tine ca să te întâlnești cu Tine...

Am să iubesc până la sfârșitul lumii. Iar sfârșitul lumii e sfârșitul meu. Când am murit, lumea mea s-a sfârșit. Așadar se cuvine să mă preocupe sfârșitul meu, nu sfârșitul lumii. A semnat cineva vreun contract că trăiește 70 sau 80 de ani ?! Oricând povestea vieții noastre se poate încheia, brusc sau lin. “Apocalipsele” contemporane sunt în mintea și în inima mea, când urăsc, mint, invidiez, judec, etc. În mine e Raiul, în mine e iadul. În mine e lumina și în mine e întunericul.

Așadar, suflet drag trăiește fiecare zi ca și cum ar fi ultima zi din viața ta. Astăzi poate fi cea mai frumoasă zi, de tine depinde ce alegi. Fii o candelă aprinsă, iar prin pilda propriei vieți fă lumea mai frumoasă în jur.

Iartă, iubește, binecuvintează ! Ești o minune !

**UȘILE ȘI FERESTRELE DIN CORIDORUL
VIEȚII NOASTRE**

De când ne naștem, plecăm în căutarea Iubirii. Uneori o gustăm bine, alteori ne fac alții pofta de ea. Înțelepți sau nu încă, dorim prin tot ce ne stă în putință să nu mai provocăm durere. Multe din mâhnirile noastre esențiale vin din imposibilitatea sau neștiința de a închide uși; uși ale trecutului. Înăuntrul nostru e mereu curent. Ba ușa, ba geamul au rămas deschise. Zeci de uși, sute de geamuri, în funcție de cât a visat, sperat, dorit sau construit fiecare. Ușile marilor noastre iubiri, ușile marilor dezamăgiri, ușile rănilor, ușile răutăților, ușile mândriei, ușile...ușile... Ferestrele curiozității, ferestrele pasiunilor trecătoare, ferestrele profesionale, ferestrele credinței, ferestrele... Nu închidem ușile, nu închidem ferestrele, decât din când în când, brusc sau duios, câte una, vlăguiți sau cu lecția de viață învățată. Uneori cu gust amar, alteori cu poze de dezamăgiri sau cu false trăiri.

Adeseori ne domină ceea ce simțim, nu ceea ce gândim. Ne întoarcem în trecut pentru a-l înțelege, pentru a-l bandaja cu iertare, binecuvântare și iubire și pentru a-l tămădui cu Hristos Euharistic. Dacă nu învățăm să închidem ușile trecutului, nu vom vedea cealaltă ușă ce ni se deschide

îmbietor în față și ne tot uităm în urmă la cea deschisă cu speranța că poate, poate cineva sau ceva intră pe ea...

Dacă n-aș fi fost acolo, dacă n-aș fi spus asta, dacă n-aș fi dorit, dacă n-aș fi fost orbit, dacă aș fi înțeles de ce, dacă aș fi avut răbdare, dacă... și tot așa. Gândurile, vorbele, atitudinile, dacă nu le ordonăm, nu le spălăm, ne vor acri, oțeti, ofili. Ținem ușile și ferestrele deschise din orgoliu, din nevoia bolnavă de a ne victimiza sau de a da vina pe ceva sau cineva pentru că lucrurile s-au întâmplat altfel decât ne propusesem noi să se întâmple și ne vine greu să credem că timpul nu se oprește în loc. Evoluăm. Creștem. Învățăm din greșeli. Chiar dacă au fost momente în care am cugetat, fără a acționa evident, nădejdea și rugăciunea sunt telefonul cu care îl ținem pe Doamne atent. Ieri eram inteligent așa că am vrut să schimb lumea. Astăzi sunt înțelept așa că mă schimb pe mine !

În viață, dacă îți arăți durerile, poți fi considerat slab. Dacă le ascunzi, poți fi considerat insensibil... Așa că cel mai bine este să trăiești suferințele cu și în Hristos, iubind pe ceilalți mai mult decât te iubești pe tine. Iubirea este cheia cu care

întoarcem ceasornicul vieții. Orice nu este iubire este putere a întunericului. Suntem pe pământ ca să învățăm să iubim. Odată ce învățăm să iubim, murim. Dumnezeu ne ia la El ca să-L iubim pe Dânsul în chip desăvârșit. Dumirit sau nu, sufletul va face lumină în minte mai devreme sau mai târziu. Altruismul, aerul ființei ontologice ne subliniază în cursul de la școala vieții că esența rămâne aceeași; dragostea care niciodată nu cade !

Important nu este ce ai făcut, simțit sau gândit în viață, ci ceea ce vrei să faci de acum înainte, după ce ai învățat să fii mai bun, mai plin, mai duios, mai delicat, mai luminos, mai împăcat, mai mulțumit de tine și de cei din jur. Nu ziua de ieri ne face să fim cine suntem, deși ar părea, ci în pofida tuturor evidențelor, ce ne definește este astăzi și mâine, starea de prezență continuă.

Suflet drag care citești aceste rânduri, oricare ai fi și de oriunde ai fi, nu știi ușile sau ferestrele tale ce cântec cântă. Cunosc doar cântecul frunzelor așezate în simfonie pe pământ după ce le-am sărutat cu chitara obrazilor mei... Să nu-ți pese niciodată de ce cred alții ! Gura lumii o închide

doar buza mormântului. Viața este ca o carte închisă din care ei văd doar titlul... Adevărul îl cunoști doar tu. Împacă-te cu Dumnezeu, cu tine însuși și cu cei din jur ! Fă-ți timp să te rogi, să iubești, să râzi, să crezi, să vezi lumina din viața oamenilor ! Adevărata fericire nu costă nimic; când costă ceva nu e adevărată !

Astăzi zâmbetul este fericirea care se află chiar sub nasul tău.

Bucura-te de minunea de a fi și caută Bucuria în Potir !

Citat:Oamenii mari nu pricep niciodată nimic și este obositor pentru copii să le dea întruna explicații.