

**LBRIS**

We know  
books

**Marius Ghidel**

# **Exerciții de recunoștință**

**Întrebări și răspunsuri**



**Editura Dharana**

**București**

**2022**

## RECUNOȘȚINȚĂ ȘI MULȚUMIRE.

În timpul călătoriei mele înapoi către suflet, am citit multe cărți, toate m-au impresionat fiindcă toate m-au ghidat către ce aveam nevoie în acel moment, însă când sufletul m-a îndreptat către cărțile domnului Marius Ghidel parcă am știut undeva, în adânc, că mă întorceam acasă în propriul suflet. A fost un parcurs întreg, cărțile dumnealui, care au trezit în mine de la revolta egoului până la lacrimi de recunoștință și apreciere, au darul de a curăța toată stricăciunea egoului și de a ne împinge către ceea ce suntem cu adevărat. Cred că nu există suficiente cuvinte în limba română care să definească cât de minunate și pătrunzătoare sunt aceste cărți. Viziunea dânsului despre lume este cea a sufletului și a păcii sale, cu cât citesc și recitesc înțeleg mai profund și cumva sufletul se descătușează, se eliberează de strânsoarea în care a fost ținut, se simte ca o gură de aer de munte după ce ai fost închis într-o cutie, atât de puternice sunt. Cu cât mai multă înțelegere și deschidere vine, cu atât te simți mai aproape de divin și de lumea lui perfectă. Raiul e aici pe pământ, asta simțim când iubim și lăsăm egoul să se topească. Cu fiecare întrebare și răspuns se deschid noi și noi înțelesuri ca o mare încăpere cu sertare divine în lumea aceasta complexă și totodată simplă a lui Dumnezeu. Atât avem să facem, să ne deschidem către aceste lucruri, să le lăsăm să se așeze în noi și să începem să punem în practică, fiindcă propria experiență face o mare diferență. Până la învățăturile domnului Marius Ghidel aveam noțiunea de suflet, dar nu și pe cea a egoului atât de clară, dânsul explică simplu și clar ce este sufletul și ce este egoul astfel încât să nu mai cădem în capcana lui. Știam cumva că sunt suflet, dar egoul mereu mă păcălea și mă învărteam în

cerc, cedând mereu presiunii și vicleniei lui. Cu fiecare răspuns dat de domnul Marius Ghidel intra tot mai multă lumină în întunecimea minții mele și reușeam mereu să văd egoul. Tot ce ne învață dumnealui este extrem de prețios și pot să spun cu inima deschisă și mintea limpede că funcționează impecabil. Cu cât mai mult mi-am dat voie să practic, să văd pe Dumnezeu în fața mea, să fiu slujitor celuiilalt, să mă înfrânez, să opresc critica și judecata, cu atât mai mult și toate la un loc, mi-au adus armonia în familie și pacea sufletului. Faptul că mi-am reluat locul secundar, de femeie în familie, mi-a adus înapoi soțul iubitor și blând pe care orice femeie și-l dorește. Cu cât mai mult slujesc celorlalți cu atât mai multă bucurie simte sufletul meu. Înainte, deși eram convinsă că nu sunt trup și minte, egoul mă sucea pe toate părțile deoarece rămăseseră în interior pretenții, așteptări, ceream socoteală soțului și copilului, și eram într-un cumul de trăiri ale egoului care mereu îmi răstălmăcea pacea interioară. Până când nu am luat pe rând tot ce spune dânsul și am început să aplic, nimic nu se schimba, tot timpul pacea mea era deranjată de ego și ale sale veșnice pretenții.

Prima dată, m-am orientat mult pe relația cu soțul, fiindcă domnul Marius spune că soțul este Dumnezeu, prin el lucrează divinul, și să nu mai comentez, să mă subordonez, să ascult, să slujesc. Egoul meu avea revoltă, și spunea: cum să tac mereu? Să fac orice spune el? Să fiu sclavă? Pentru asta trăiesc? Și tot așa mă sucea cu nebuniile sale. Dar am perseverat, orice făcea, intram în acceptare, plus că am realizat cât de multă daună energetică îi adusesem în trecut și asta a trezit în mine o mare recunoștință față de el, pentru că am realizat că acest bărbat, soțul meu, m-a iubit dintotdeauna condiționat și atât de blând și curat, iar eu, în egoul meu, îl iubeam doar când i se făcea pe plac egoului meu. Simțind toate astea, s-a ridicat o mare voință și putere de a spune nu la tot ce spune egoul și îi spuneam mereu *da* soțului, chiar

dacă mă mai împiedicam, îmi ceream imediat iertare în minte față de el, și tot așa, am perseverat. La început egoul nu mă lăsa să îl văd ca pe Dumnezeu, dar până la urmă l-am văzut ca pe Dumnezeul casei mele, căci asta era, el ține toată casa în picioare, el aduce venit în casă și are grijă ca mie și copilului să nu ne lipsească nimic. Tot îmi mai spunea cuvinte ce mi răneau egoul, la acel moment nu știam cât bine îmi făcea, dragul de el, se mai supăra egoul și iar mă împiedicam, însă nu am cedat. Dacă este să am o calitate și totodată și defect e că nu cedez niciodată, perseverez până în pânzele albe, și bine am făcut căci cu fiecare ofensă adusă egoului el îmi șlefua sufletul și mă trimitea în smerenia inimii mele. Femeia este un dar extraordinar al casei. Atunci când ea este în divin, toată casa, toți vecinii sunt în armonie. O femeie, cu energia ei puternică, dacă este iubitoare și îngăduitoare totul este perfect, soțul o iubește, face orice pentru ea, are atenție pentru nevoile ei, pentru copii și tot ce trebuie ca totul să fie în pace.

Atât să facă femeia, să își reia rolul secundar, să meargă spre bărbat cu îngăduință maximă și iubire, căci el simte tot. Dacă la suprafață spun da și în interior am critică, el mi le va întoarce mult mai drastic fiindcă nu-L pot minți pe Dumnezeu. Mereu să am în vedere că el îmi salvează sufletul și îmi curăță eul ca să pot vedea cu ochii inimii mele. Orice face bărbatul în familie e perfect, el este oglinda femeii, dacă femeia este în iubire, soțul o va ocroti și o va iubi cu orice preț. Când am reușit să opresc critica și judecata și să nu mă mai raportez la trecut în ceea ce îl privea pe soț, (tot ego) atunci a început adevărata schimbare și am început să văd rezultate în starea lui, în comportamentul lui, era mai calm, făcea totul pentru familie, nu mai ieșea atât de des cu băieții, era în preajma noastră mereu și când ieșea îi dădeam libertate totală și mereu venea bucuros. Cu cât femeia dorește să îl țină mai strâns pe bărbat, cu atât mai departe el pleacă, deoarece energia noastră e foarte puternică, egoul ne împinge să îl atacăm,

să avem pretenții și așteptări, să îl vedem greșit și atunci se strică armonia în familie. Orice face soțul, face ca să-mi scadă egoul, să îmi salveze sufletul.

Când eram în ego stătea foarte mult plecat și egoul meu suferea cumplit, se simțea neiubit, neștiind că el trebuie să iubească mai întâi, dar el nu știe a iubi, doar sufletul iubește. Deci, când iubesc, orice ar fi, atunci și doar atunci iubirea se întoarce la mine, altfel nu. Eu mereu să slujesc cu iubire soțului și copiilor și totul va fi bine, ori de câte ori văd că ies din iubire să pun egoul la treabă, să fac curățenie, să sap grădina, orice ca să tacă mintea. Când mintea tace, vine pacea sufletului și e claritate. Înfrânarea ajută mult să oprești orice cerință, orice etichetă la adresa soțului, a copiilor, a oamenilor în general, fiindcă totul e Dumnezeu și nu avem ce să comentăm. Când practici se vede clar că totul e adevărat, tot ce mi se întâmplă este pe măsura egoului meu, Domnul lucrează să topească egoul, ca sufletul să ființeze liber. Pe suflet nu îl deranjează nimic, doar egoul se supără și e deranjat.

Bucuria sufletului pe care o simt acum, fără nici un motiv, este de departe cel mai bun semn că aceste învățături sunt mai mult decât adevărate, sunt calea pe care ne-a arătat-o și Iisus, dar pe care ne e teamă să mergem din cauză că noi credem că suntem egoul. Noi nu suntem egoul, suntem suflet, iar sufletul nu are nevoie de nimic din lumea aceasta, el doar iubește și dăruiește la infinit. Atât face el, și frumusețea este că, cu cât mai mult dăruim, cu atât mai mult ne umplem de bucurie, adevărata bucurie care vine de la suflet. Orice om ar trebui să își ia cel puțin 21 de zile în care să practice aceste învățături, să o ia ca pe un joc, haide să încerc și așa, și să practice cu îndârjire înfrânarea și dăruirea, să nu mai caute mai mult bine pentru el, să caute binele celuilalt, să iubească omul așa cum e, nu cum și-ar dori să fie, să cedeze la orice conflict fiindcă toate sunt generate de noi înșine. Domnul ne scade egoul prin ele, peste tot sunt semne care ne arată când

suntem în suflet și când suntem în ego, Domnul mereu vorbește, prin orice și oricine. Eu am început în urmă cu câteva luni iar de atunci totul s-a schimbat, totul e curgere și viață în armonie, chiar dacă mai sunt căderi, îmi revin foarte repede, aproape instantaneu și văd foarte bine unde mai am de lucrat și unde am căzut. E foarte frumos, e de-a dreptul amuzant cât de bine și perfect sunt toate organizate în lumea Lui.

După ce am stabilizat relația cu soțul, am trecut la relația cu băiețelul meu, el este extrem de sensibil și curat la suflet, ca toți copiii de altfel. Cumva băieții sunt mult mai sensibili decât fetele, noi mamele ar trebui foarte mult să-i împuternicim, să avem încredere totală în ei, căci ei se deschid către noi și cred tot ce le spunem, așadar să fiu cu mare atenție ce fel de programe instalez în mintea aceea plăpândă și curată. El are 6 ani și deja a auzit conceptul de ego și cel de suflet, aude la mine foarte des din webinarii și Școala Iubirii a domnului Marius Ghidel și mă bucur că ne putem antrena împreună pentru topirea egoului și eliberarea sufletului. Asta doarește sufletul cel mai mult, să fie eliberat din închisoarea egoului. Atâta timp cât ne identificăm cu egoul nu avem nici o șansă să ajungem la pacea lui Dumnezeu. Copiii sunt oglinzi fidele, ei ne arată limpede unde avem de lucrat, unde avem slăbiciuni, unde avem dependențe și așa mai departe, nu ne putem ascunde la nesfârșit - cu asumare, acceptare și încredere totală în divin putem reuși. Oricum, relația cu copilul, cu soțul, cu rudele și cu toți oamenii s-a schimbat considerabil. Atunci când omul vede că este îngăduit și acceptat, el își dă masca jos și își dă voie să fie suflet, nu mai simte nevoia să rămână în ego, să se apere de un potențial adversar - acum își dă voie să ființeze liber. Se simte libertatea sufletului, este foarte frumos, este minunat de frumos, atunci descoperi lumea Lui și descoperi că totul este El, cu adevărat, că tot ce face Domnul este ca noi să ne întoarcem la suflet și să ființăm liberi, cu iubire și din iubire. Iubirea este fundamentul a tot

ce există. Dacă un om poate să iubească, atunci toate celelalte virtuți vor veni la el și se vor așeza precum fluturii pe umerii lui și vor sta acolo. Ființele de lumină sunt atrase de iubire. Iubind, omul își dă seama că trăiește în rai, că oamenii sunt toți divini, minunați, frânturi perfecte de divin, nu mai vede greșeală niciunde, toate le acceptă și le îngăduie, totul curge cu viața și nu îți mai poți dori nimic altceva, nimic.

Când înțelegi măreția blândeții Sale ești pe deplin recunoscător pentru absolut tot ce trăiești, pentru toate ființele cu care te întâlnești, ești plin de grația Lui care se revarsă și umple totul în jur. Aceasta este splendoarea iubirii, care face totul posibil, care animă sufletele: „*îndrăzniți, eu am biruit lumea*”, ne spune iubitorul de oameni, Iisus. Dumnezeu este iubitor de oameni fiindcă în adânc, el este în toți și se exprimă prin toți. Divinul a lucrat în așa fel încât, după ce am citit primele trei cărți ale domnului Marius, a trecut un timp, cred că aproape un an până am integrat la nivel energetic, și apoi am descoperit grupul *Tabăra Iubirii* și pe domnul Marius și așa a început o altă etapă a vieții mele.

În prima fază, egoul a spus: ce este acest grup, o competiție a egourilor? El era cel care se simțea amenințat, parcă își prevedea sfârșitul. Și totuși, ceva mi-a spus: *rămâi*. Și am rămas, și a fost cel mai bun lucru, am început să particip la webinarii și să înțeleg mai în profunzime. Am început să citesc și cartea a patra, „*Ce vor femeile? Ce vor bărbații?*”, carte care m-a ajutat foarte mult să armonizez relația cu soțul și copilul. Sunt extraordinare aceste învățături, iar această idee cu întrebări și răspunsuri e de-a dreptul colosală, deoarece egoul are mereu întrebări, dorește să știe, să cunoască și e perfect așa, cu toții am dorit cunoașterea și ea vine la cel ce este pregătit.

După ce am început să practic învățăturile, eram și însărcinată cu al doilea copil, o fetiță, bunul Dumnezeu mi-a trimis acel virus, care a circulat ceva timp și m-am îmbolnăvit,

egoul s-a chinuit mult, era aproape să mă tragă înapoi de unde pleasem, dar cumva, continuând cu grupul și învățăturile, am reușit să ies din gaura neagră când am cedat total, am spus: gata, Doamne, ai învins! Fie cum vrei Tu, nu mai vreau nimic, chiar nu mai vreau nimic. Eram bolnavă, însărcinată, inima o lua la trap deoarece încă era mare identificarea cu egoul și el simțea că moare, dar cedarea totală și abandonul în mâinile divinului m-a salvat, mi-a redat viața și bucuria vieții pe care nici nu îmi amintesc când am pierdut-o, apoi Dumnezeu le-a potrivit pe toate. Adevărata minune e când cedăm controlul, că de fapt egoul crede că deține controlul, dar Domnul ne lasă până când înțelegem, până când îl alegem pe el benevol, el nu ne forțează niciodată, ne îngăduie și ne iubește infinit. S-a născut și fetița, care este o bucurie continuă, de la băiețel am învățat răbdarea și neconștientarea iar fetița mă învață feminitatea și smerenia femeii, smerenia sufletului atunci când se dăruiește total, fără așteptări, și este minunat, cuvintele sunt sărace în a exprima bucuria sufletului.

**Învățăturile domnului Marius sunt un dar divin, este extraordinară dăruirea dânsului pe grupuri, iar cărțile sale sunt panaceu pentru suflet și remediu pentru ego. Recomand din toată ființa să se aprofundeze cărțile, să se practice în viața de zi cu zi și așa cum mie și multora ne-au schimbat viața, așa o pot schimba oricui își dorește să iasă de sub dominația egoului.**

În fiecare zi sunt multiple șanse de a alege sufletul sau egoul, iar prin aceste cărți cu întrebări și răspunsuri primim claritate și profunzime și putem să facem distincția între suflet și ego, astfel știind ce să alegem. Dar orice alegere e bună, pentru că în final tot la suflet ne întoarcem, însă să nu uităm, cu fiecare zi care trece, trece o zi în care puteam iubi și nu am iubit, iar regretul de a nu fi iubit este iadul, ne iubirea este însăși chinul veșnic. Putem începe cu pași mici, puțin câte

puțin în fiecare zi cu înfrânare și oprirea criticii și a judecății, cu înțelegerea faptului că dincolo de mască, de trup, este suflet și este Domnul și niciodată nu putem să judecăm pe Domnul, sau să îl învinuim, sau orice fabulație a egoului. Doar punerea în comportament a însușirilor divine poate să ne redea raiul pe pământ. Doar așa, dacă rămânem la nivel de concepte, dacă citim dar nu punem nimic în practică este fără rost, nu ajută, diferența o face experiența noastră, a fiecăruia, doar așa aducem schimbări în exterior. Ceea ce vedem în afară este rezultatul a ceea ce este în noi înșine, nu ne putem atinge de exterior, el ne este doar oglindă, așa putem vedea ce nu vedem singuri.

Sub nici o formă nu am cum să mă leg de ce văd în afară, să spun că cineva face ceva greșit sau că spune ceva greșit. Întotdeauna ce văd în exterior este strict pentru mine, doar și doar pentru mine, îmi arată ceva din interiorul meu, ceva ce încă nu am văzut, conștientizat, și ținând oglinda pentru mine, mă ajută să văd, se comportă într-un fel anume sau spune ceva care să îmi aducă mie lumina și înțelegerea. Ego-ul va fi deranjat, dar acesta e și scopul, să fie deranjat și eu să înțeleg că nu sunt ego, sunt suflet. Când facem înfrânare, în special prin înfometare, eu am observat la mine, ego-ul este mic, mic, și nu mă mai deranjează cum mă deranjează când mănânc, spre exemplu, adică se pot întâmpla aceleași lucruri, dar într-un fel le pot coordona când sunt nemâncată și altfel când mănânc. Mă învăț să mănânc din ce în ce mai puțin și funcționează foarte bine. Când te restrângi ești mai limpede, îl vezi ușor pe ego și nu te mai poate păcăli, e la alegerea ta cum procedezi după ce îl vezi. Restrângerea să fie și de la critică, judecată, pretenții, așteptări, dorințe.

Este minunat acest proces, este ca o joacă, dar cu o miză mare - recăpătarea sufletului încă de aici, de pe pământ, pentru că, așa cum spunea și părintele Arsenie Boca, „*nu putem trăi în cer, împărăția în care nu am trăit pe pământ.*”

Întotdeauna să avem în vedere iubirea, să lăsăm de la noi, să fim îngăduitori, să iubim dincolo de aparențe, că noi nu știm și nu vedem în ansamblu, doar să avem încredere totală în Domnul, El știe cel mai bine. Când mă pun secundar și împunernicesc omul, când îl susțin cu dragoste, el poate face orice. Asta vrea Domnul de la noi, să trăim în suflet, să iubim totul, căci nimic nu este și nu poate fi greșit în lumea lui. Este o întreagă aventură, în fiecare zi descoperi noi și noi aspecte ale egoului și pe măsură ce îl vezi, nu te mai poate face nefericit. Când te crezi nefericit doar acceptă și eliberează, și revino la suflet, el întotdeauna este bucurie. Dacă e să definesc această pace profundă, se simte ca o briză, ca o adiere continuă, ceva care e acolo cu mine, mă susține, însăși viața mă susține și cum mai pot eu să aleg egoul? Dacă încă îl aleg înseamnă că am nevoie și e perfect și așa, fiecare are drumul său. Cedarea și supunerea continuă îmi aduc raiul fiindcă mi se descoperă lumea perfectă a Lui și nu mai văd nimic greșit, văd oamenii exact ca ceea ce sunt, Dumnezeu, nu mai există separare, dar pentru asta mereu să cedez, mereu să mă las, să fie celălalt primordial, eu să fiu mereu secundar.

E necesar a se privi în profunzime acest ego, el doar ne arată nivelul la care suntem. Cu cât el este mai mic, cu atât mai aproape de Dumnezeu suntem, cu fiecare neplăcere pe care Domnul mi-o trimite prin oameni, el îmi scade egoul și mă aduce mai aproape de suflet, mai aproape de pacea Lui - nu face altceva decât să scadă egoul, dacă eu sunt supunere și cedare, totul va fi armonios. Recomand cu tărie să se acorde toată atenția și dăruirea în parcurgerea acestor cărți și să se practice învățăturile, eu vă spun ca trăitor, doar în câteva luni am schimbat total dinamica vieții mele, ca să nu mai spun că pe lângă, bonus, corpul meu s-a armonizat, a redevenit feminin, la trăsăturile pe care le aveam în adolescență. E uimitor ce poate face atenția pe suflet și iubire! De fapt, dăruindu-ne pe noi, Domnul vine și face totul ideal, și e

minunat, nimic nu mai ai de făcut, nimic despre care să îți faci griji, doar curgi cu viața și aceasta este mereu uimitoare și palpitantă. Să te bucuri de viață cum o făceai când erai copil e o minune în ziua de astăzi.

Dacă cineva mi-ar fi spus, nu aș fi crezut o iotă. Când l-am auzit prima dată pe domnul Marius, egoul meu a încercat cu toate puterile să mă tragă de acolo și a reușit un timp, dar sufletul a simțit din prima autenticitatea și veridicitatea spuselor sale. Nu ai cum să nu fii receptiv la pacea sufletului. Depinde doar de noi înșine încotro ne îndreptăm, ori spre materie și plăcerile ei, adică iadul, ori spre suflet, adică raiul. Și se poate vedea clar în viața noastră cam pe unde suntem. Dacă suntem în suferință, în negare sau în acceptare și dăruire, nu poate nimeni să vină și să îmi rezolve mie problemele, să îmi curețe percepția, doar eu cu mine pot să lucrez și să am toată încrederea că fac tot ce pot cu toată dăruirea și restul face Domnul, nu am nici umbră de îndoială că tot ceea ce spune domnul Marius este adevărat, din perspectiva mea, ca trăitor. Totul e așa cum explică dânsul și îi sunt deplin recunoscătoare, e o onoare să văd un om atât de dedicat și plin de dăruire, mulțumesc și mă plec în fața sufletului său.

Așadar, depinde doar de mine încotro mă îndrept, ce fac cu timpul meu aici, cum relaționez cu oamenii și cu tot ce mă înconjoară, mereu să am în vedere că pe Dumnezeu îl am în față, fie el bărbat, femeie sau copil, este Dumnezeu dincolo de acea haină, de acel corp și vine doar ca să îmi arate cum sunt eu în interior, să îmi salveze sufletul, să îmi redea pacea sa. Primesc sau nu?

Plecăciune.

*Emă Plopiș, trăitor și practicant în Școala Iubirii a domnului Marius Ghidel.*