



1. Reacționând cu rău la rău nu reușim decât să înmulțim răul pe pământ. Putem ieși din acest cerc vicios doar dacă cerem de la Dumnezeu puterea și știința Lui de a accepta durerea pe care ne-o produce răul, fără a răni și noi, dar și fără a tolera răul. Adică, e nevoie să spunem că e rău, că ne doare, că noi gândim altfel, dar fără să jignim, fără să ne certăm, sau să ridicăm tonul. Doar să ne rugăm în gând și să binecuvântăm sufletul rănit de rău și să cerem de la Domnul milă pentru răul care ne rănește pe noi. Așa, încet, încet, vom învăța un fel de a fi care ne va ajuta să descoperim că în lume nu e numai răul, ci și multă frumusețe și bunătate și astfel, vom deveni lucrători ai Binelui Care vine de Sus!

Răutatea noastră este strigătul de durere neputincioasă prin care am vrea ca lumea să fie mai bună! Dar ea devine mai bună, doar dacă fiecare dintre noi alegem Binele!

Avem nevoie de răbdare, inteligență, curățirea sufletului prin împlinirea poruncilor Domnului, disciplinarea trupului prin nevoință cât putem, de luminarea minții prin rugăciune, și de puterea pe care o primim prin Spovedanie și Împărtășanie!

2. Ce cuvânt frumos acest „a face față”! Nu? Te trimite cu gândul și simțirea la curajul și bucuria de a sta în

fața vieții cu toate problemele ei, de a sta în fața celor pe care le afli despre tine privindu-i pe ceilalți și multe altele, dar toate concentrate în puterea de a fi conștienți de demnitatea omului de a fi „față”, „chip” al Celui ce este Viața noastră cea adevărată.

De câte ori *facem față* unei realități, actualizăm Chipul Lui în noi și arătăm asta celor din jurul nostru.

3. Ca să poți lucra mai departe la dezrădăcinarea patimilor, e important să ceri și să primești *pocăința cea adevărată*. Pocăința ne ajută mai întâi să ieșim din capcana țesută din iluziile că putem să ne eliberăm de răul din afara noastră ignorând răul din noi înșine. Apoi, ne ajută să ne recunoaștem ca moștenitori activi și conștienți ai răutății întregii lumi căzute și să cerem puterea și știința de a ne lepăda de moștenirea aceasta, murind și înviind în Hristos clipă de clipă.

Ca să putem înțelege ce este pocăința adevărată avem nevoie să o deosebim de sentimentul nevrotic al vinovăției.

Vinovăția nevrotică este o reacție a egoului care imită pocăința. Când ne simțim vinovați, chiar dacă ne cerem iertare, de fapt ne îndreptățim, căutăm cauzele faptei rele în altă parte, acuzăm pe altcineva și rămânem convinși că am fi putut sau am putea de acum înainte să ne purtăm mai bine, să *fim altfel*. Și asta numai și numai pentru a ascunde de la fața conștiinței că nu putem fi buni, că n-am putut face altfel și că nici nu vom putea *fără Dumnezeu!*

Când ne pocăim cu adevărat, nu avem ce făgădui lui Dumnezeu, nu avem ce să-I dăm și înțelegem, în sfârșit, că tot ce cere El de la noi este să-L primim, să-L

lăsăm să ne slujească, să ne vindece, să ne umple de bucuria Lui.

Da, vom simți o mare durere, o cumplită întristare a sufletului și o adevărată zdrobire a inimii văzându-ne cum suntem. Trăind asta fără disimulare și apărare, Îl vom lăsa pe Mângâietorul să intre în inima noastră zdrobită și vom simți mila Domnului și odihna înțelegerii că nu mai e nevoie să ne străduim să fim *altfel, altcineva*.

Abia de aici încolo putem începe lucrarea poruncilor. Până atunci, tot ce facem nu e decât cosmetizare morală, viclenie sau autoamăgire.

Semnele pocăinței sunt: *lacrimile, durerea inimii însoțită de mângâiere și de încrederea în făgăduințele Domnului*.

Semnele vinovăției nevrotice sunt: *frica, furia, auto-compătimirea, victimizarea*.

4. Noi avem trup, îngerii nu au. Din cauza asta, ei au doar demnitatea slujirii, nu și pe cea a stăpânirii. Nu au darul de a fi stăpâni. Numai noi avem darul stăpânirii, pentru că avem trup și suflet prin care stăpânim trupul și lumea văzută legată de trup. Omul a fost creat să fie stăpânit doar de Dumnezeu și să stăpânească întreaga creație, exersând pe trupul său.

Prin cădere am ajuns robi făpturilor pe care trebuia să le stăpânim. Când noi vom avea iarăși Stăpân doar pe Dumnezeu, atunci vom putea stăpâni lumea. Atunci vom fi stăpâni peste trupul nostru și peste lumea din afară. Și vom stăpâni în Duhul Sfânt care ne va învăța toate și ne va face liberi.

Ca să fim liberi, e nevoie să nu asuprim pe nimeni, dar nici să nu ne lăsăm stăpâniți de cineva sau ceva din lumea creată.



Lumea văzută e făcută de Dumnezeu pentru noi, iar trupul devenit templu al Duhului Sfânt va fi organul, instrumentul, prin care cunoaștem, organizăm, stăpânim și schimbăm creația lui Dumnezeu prin propriile creații. Suntem ca și Dumnezeu, creatori, suntem după Chipul Lui.

5. Diavolii au căzut din mândrie, iar omul a căzut din înșelare: a crezut că răul nu-i atât de rău! Răutatea omului vine din slăbiciunea în fața ispitei, din căderea în înșelare. De aceea șansa noastră de a ne mântui este atât de mare. Cât suntem în viață, putem să ne mântuim pentru că, printr-o simplă întoarcere la Dumnezeu și prin pocăință, ne vindecăm. Ne întoarcem. Și păcatele se iartă și răul nu mai are loc în noi. Zice Sfântul Grigorie Palama, că nu numai că ne iartă Dumnezeu păcatele prin pocăință, ci ni le și șterge din suflet. Când plângem un păcat cu lacrimi și cu durerea inimii înseamnă că l-am făcut fără voie. Când l-am făcut cu voie, zicem: „Am făcut asta, pentru că X mi-a făcut asta și asta”. Atunci nu-mi plâng păcatul, ci *mă plâng* de cineva pe care îl acuz și-l fac responsabil de păcatul meu și, mai mult, îi explic lui Dumnezeu că am fost împins de X, iar eu *am ales* cu voia să fac ce am făcut. Când îmi plâng păcatul, și zic „Doamne iartă-mă, am greșit și-mi pare rău că l-am făcut, n-am putut altfel”, voia mea nu mai e acolo, s-a retras. Atunci Dumnezeu mă consideră ca pe un copil care face răul fără voie și nu i se consideră păcat.

Dar cum să facem ca să ajungem să ne plângem păcatul!?!?

E nevoie *să dobândim* harul, *să păstrăm* harul și *să lucrăm* cu harul.

Căderea omului nu e că a ales răul, ci că a ales un lucru ce părea bun la sugestia diavolului. Esența păcatului este uitarea de Dumnezeu. Plecăm cu mintea de la Dumnezeu și socotim că ce spune diavolul ar putea fi probat.

Sfinții Părinți ne spun că păcatul este o lucrare a sufletului care se desfășoară în mai multe trepte ce nu sunt la fel de reproșabile. Prima e *momeala*. Ar trebui ca la momeală să zicem „nu”. Dar mintea noastră nu e atentă și ne trezim abia când deja lucrăm cu gândul. Dar chiar și atunci te poți opri. Vine gândul, îl simt că e vrăjmaș, și nu-l primesc. Și pleacă fără să știu ce a vrut să zică despre celălalt. Și e nevoie să las așa. Avem nevoie să fim atenți la lucrarea minții pentru că pe acolo vine ispita și pe acolo vine intrarea în păcat.

Înainte de cădere, omul nu cunoștea *doar* prin experiența simțurilor. Omul oferea lui Dumnezeu ce vedea, ce simțea și Dumnezeu îl lumina oferindu-i înțelesurile și rosturile realității percepute. E important pentru noi să știm că avem posibilitatea de a cunoaște fără experiența dobândită prin simțuri și analiză rațională. Când omul intră și trăiește în Duhul Sfânt nu mai are nevoie de știința dobândită prin experiență. De unde știu sfinții să spună lucrurilor pe nume sau să dezvăluie tainele ascunse ale sufletului unui om? Din cunoașterea de la Dumnezeu în Duhul Sfânt.

Omul are nevoie să dobândească această cunoaștere de la Dumnezeu ca să se poată bucura deplin de lumea ca dar făcut lui. Fără cunoașterea lumii ca dar de la Dumnezeu, omul nu este decât un consumator, un devorator plin de lăcomie autodistructivă. Așa a dobândit moartea. Ca să fie viu avea nevoie, și are și



acum, să crească duhovnicește înainte de a gusta anumite bunătăți. Așa ajunge omul, cum ne învață sfinții, să se împărtășească de cele mai plăcute lucruri, gustând prin ele bunătatea lui Dumnezeu, și să-I dea slavă cu mulțumire. Sfântul Siluan spune că rugăciunea te aduce să poți să dormi cu o fecioară și să nu fii tulburat. De ce? Pentru că poți să vezi frumuseți din acestea care pentru un prunc sunt zăpăcitoare și să dai slavă lui Dumnezeu, să nu rupi legătura cu El, ci s-o faci și mai profundă și mai cuprinzătoare.

Dumnezeu i-a făcut omului un dar amănunțit: libertatea. Dacă nu ar fi avut ocazia să spună „nu” lui Dumnezeu, n-ar fi fost libertate.

Adam și Eva erau goi și nu se rușinau pentru că nu se vedeau din cauza strălucirii slavei în care erau acoperiți. Când omul e în contact cu harul, această lumină nu stă doar în acel adânc al minții prin care e dobândită, ci luminează și sufletul, și trupul. Iubirea transfigurează chiar și lucrurile greu de dus sufletește și trupește (a avea grijă de un om bolnav grav, de exemplu).

Viața adevărată a omului este viața lui personală (bio-psihologică) încărcată cu Viața lui Dumnezeu, cu Harul Său. Moartea e despărțirea, ruperea de Dumnezeu. Și, să nu uităm, că doar omul se rupe de Dumnezeu, nu Dumnezeu de om.

Dumnezeu le desparte pe toate ca să ne dea nouă de lucru. Sfântul Maxim spune că misiunea omului e să unească cele despărțite de Dumnezeu spre lucrarea lui. Omul unește creatul cu necreatul. Numai omul are această lucrare. Hristos a făcut asta și ne dă și nouă puterea Lui ca să-L urmăm prin dragostea noastră și prin lucrarea noastră duhovnicească.

6. Curățirea minții și a inimii înseamnă, într-un limbaj accesibil omului contemporan, ieșirea din „harta” înțeleșurilor dobândite prin învățarea de la „lumea aceasta”, lumea patimilor și a păcatului. Și putem face asta numai cu lucrarea harului și doar în acest fel ajungem să primim un cuvânt așa cum a fost el transmis și nu prin „ce e în capul nostru”.

Prima etapă a creșterii noastre duhovnicești este *curățirea*. Apoi urmează ceea ce numesc Sfinții Părinți *iluminare*, după care vine *îndumnezeirea* omului, adevăratul lui destin. *Curățirea* și *iluminarea* trebuie să le facem cu toții, încă de aici, din această viață. *Îndumnezeirea* o face Dumnezeu. Să ne curățim mintea de gânduri și toate celelalte puteri ale sufletului – iuțimea, dorirea, voința – de toată patima.

„Detergentul” principal pentru curățirea minții este *Rugăciunea lui Iisus*. Această rugăciune scurtă aduce atenția care îndepărtează orice gând și astfel mintea se curățește și se deprinde să fie curată. Dar nu e destul. E nevoie și de curățirea inimii care se face prin coborârea minții în inimă. În inimă se află rădăcina puterilor: iuțimea, dorirea, voința, rațiunea, și toate păcatele ies din inima omului, cum ne învață Însuși Domnul. Puterea rațiunii este o putere a inimii care se manifestă ca lucrare prin gânduri. Prin nevoință și rugăciune omul poate să ajungă la curăția minții și să nu primească nici un gând rău, sau nici măcar bun în vremea rugăciunii. Dar ce se întâmplă dacă nu lucrez și curățirea celorlalte puteri ale sufletului? Când ajung în fața cuiva care m-a rănit sau nemulțumit, deși nu am nici un gând rău, pot avea, pe neașteptate, o atitudine nepotrivită, agresivă, pătimasă. De unde a ieșit asta!? Din chiar inima mea, care nu s-a



curățit, pentru că nu știu cum, nu am acces la ascunzișurile și adâncimile ei.

Părinții ne învață că putem lucra vindecarea și curățirea inimii prin rugăciunea scurtă, cu străpungerea inimii și cu lacrimi. Și să cerem asta. Această rugăciune cu străpungerea inimii este singura cu care putem birui patimile. Rugăciunea contemplativă te face invulnerabil la poftele desfrânării, spun Sfinții Părinți. Este de mare folos și nevoința trupească: postul, mătaniile și închinăciunile, privegherea și atenția la rugăciune. Dar fără rugăciunea „Doamne, Iisuse”, o să cazi când nu te aștepți. De ce? Pentru că nu s-a vindecat rădăcina păcatului din ascunsul inimii tale. Rădăcina e bolnavă, acolo în adâncul inimii. Și numai Hristos intrat acolo, unde e bolnavă rădăcina, vindecă. Și intră doar dacă tu vrei, dacă tu-L bagi, dacă te rogi „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”, cu râvna de a băga Focul să-ți vindece rana, dacă vrei să te vindeci. Că mila lui Dumnezeu e mare. Dar și darul e mare.

7. Primim daruri mari prin apropierea de Hristos, dar primim și jugul Lui, și povara Lui. Când vine peste noi o tristețe, o descurajare, care nu știm de unde vine, să ne rugăm ca și cum ar fi a noastră, pentru că nu știm cui îi facem bine cu rugăciunile. Cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu atât primim mai multă putere și trebuie s-o folosim.

Dacă ne întâlnim cu Dumnezeu în durerile și necazurile noastre, atunci cunoaștem bucuria și mângâierea lui Dumnezeu. Într-o bucurie pământească nu simțim ușor mângâierea Lui pentru că suntem copleșiți de senzațiile trupului și simțirile sufletului legate de

plăcere. Numai în trăirea unui necaz suntem total lipsiți de percepțiile plăcerii simțuale și, devenim receptivi la mângâierea pe care ne-o dă Dumnezeu. Ce ne împiedică și în necaz să simțim această mângâiere este uitarea lui Dumnezeu. Uităm să-L chemăm și rămânem sensibili la stimulii veniți prin simțuri. Și din cauza asta nu suntem fericiți. Dar pe măsură ce ne împărtășim și deprindem rugăciunea, devenim liberi față de forfota sensibilității psiho-somatice și, prin asta, liberi de evenimentele exterioare. Viața noastră lăuntrică nu mai depinde de condițiile exterioare și nici de reverberația lor în cele interioare. Ci, dimpotrivă. Evenimentele exterioare se schimbă în funcție de cele lăuntrice. Și să aflăm și să nu uităm, că în momentele de părăsire harul lucrează, iar noi ne probăm iubirea. Atunci să zicem „Doamne, ajută-mă, Doamne, miluiește-mă!”.

Bucuria care nu se ia de la noi vine prin Cruce. Bucuria psihologică poate fi debordantă, dar dispare pentru că este prin fire efemeră. Este degrab-trecătoare pentru că este doar o involburare a energiilor create ale psihismului nostru. Crucea face din inima omului un laborator în care toate ale noastre se oferă lui Dumnezeu pentru a le face ale Sale. Și Domnul le face, le preface și nu pleacă de la noi.

8. E nevoie să ne apucăm de lucru la măsura noastră. Celui ce primește mult, i se cere mult. Să punem mereu și mereu începutul prin pocăință; „Doamne, iartă-mă!” Și cu atenția în minte să nu ne mai comparăm, să nu mai acuzăm pe celălalt și să nu mai dăm vina pe celălalt și să considerăm așa: realitatea dureroasă apasă pe două talere ale ființei mele: unul „ce am făcut eu” și



celălalt „ce mi-a făcut el”. Uneori fac eu primul, iar el reacționează și eu pot să-mi opresc privirea și atenția doar pe ce a făcut el și să neg sau să ignor ce am făcut eu.

Dar sunt și situații în care eu n-am făcut nimic, ci el începe sau doar el face. Și în aceste situații ambele „talere” sunt în lucrare. Partea mea este responsabilitatea pe care o am *ce am făcut eu* cu ce *mi-a făcut el*. Eu pot alege liber să mă supăr, să gândesc rău, să-l rănesc *sau* să-l iert, să-l binecuvânteț și chiar să-i mulțumesc că mi-a adus această suferință pentru că m-a impulsionat, m-a trezit dintr-o stare de uitare de mine și de Dumnezeu.

Și astfel *mă centrez pe mine*: care-i partea mea de vină? Și să mi-o asum și să mă rog „Doamne, iartă-mă!”. Sau „Doamne, luminează-mă” dacă nu văd care e partea mea.

Cum am reacționat? Impulsiv, animalic? „Doamne, iartă-mă!”. M-am răzbunat? „Doamne, iartă-mă!”. Am ținut mult minte răul? „Doamne, iartă-mă!”.

Și așa vom dobândi harul de a-l privi și pe el cu ochii luminați de har și să-l iertăm pentru „partea” lui. Treptat însă vom fi atât de ocupați cu „partea” noastră, cu lucrarea duhovnicească a cunoașterii de sine și a păcatului propriu încât nu ne va mai rămâne timp pentru „analiza” lui și vom alege să-l iertăm gratis!

9. Putem trăi cu pace orice în această lume dacă învățăm să atărnăm de voia Domnului și să acceptăm că viața noastră e frântă în multe părți, dar mai importante sunt două: una a inimii, în care nu suntem acasă decât cu El, și una a rațiunii și a doririi în care ne risipim

dacă nu slujim Lui cu toată inima, cu toată energia, cu tot sufletul.

Asta e tot! Iar când slujim, cu mila Lui, durerea de a nu fi *acasă* e ca o cruce care deschide calea către Acolo, dar și dă bucuria care vine prin Cruce. Acea de a fi acolo unde a rânduit El, cu El.

10. Adevăratul război este în noi, între poftirile minții și poftile inimii, de exemplu. Mai întâi, să luăm aminte că mintea noastră e mult mai adâncă decât cea vânzoleală a celor câteva sinapse aprinse! Gândurile noastre sunt doar una din activitățile minții noastre. Și nici măcar nu sunt toate ale minții noastre. Unele vin din alte surse!

Apoi, să descoperim că inima noastră e mult mai adâncă decât cele câteva dorințe arzătoare și sentimente sfâșietoare pe care le trăim mai mult sub presiunea surescitării exterioare.

În plus, aceste două dimensiuni ale ființei noastre nu sunt depline decât atunci când se unesc. Iar unirea lor se cere făcută după ordinea dumnezeiască, și nu la întâmplare, și nici așa cum „ne vine”! Nouă „ne vine”, de exemplu, să ne înălțăm mereu și mereu, și gândul, și inima! Să gândim înalt, să simțim elevat, să fim sus! Dar Dumnezeu ne dă o altă ordine: El coboară la noi și ne învață să fim și noi „smeriți cu inima”! Duhul Său Cel Sfânt ne învață să ne coborâm mintea în inimă. Pentru asta e nevoie de o întreagă artă și știință pe care le învățăm în Duhul Sfânt!

Domnul nu mai este fizic printre noi, dar este fizic în noi! Harul nu vine din afară, ci dinăuntru și e dus acolo, înăuntru nostru, de Sfânta noastră Biserică prin



Sfintele ei Taine. Rugăciunea noastră nu este altceva decât o permanentă conectare la această Putere înăuntrul nostru, de care suntem, de multe ori, departe sau chiar străini. Da, puterea e în noi și ea este Împărăția Domnului, Care ne-a dăruit Duhul Sfânt ca să ne curețe de toată întinarea și să ne învețe toate!

11. Nevoia noastră de modele e chiar lucrarea Domnului în noi. El, Domnul, ne-a cerut înainte de a se duce „de-a dreapta Tatălui” să nu ne lăsăm înșelați de duhuri străine și să-i recunoaștem pe cei trimiși de El după roade. Roadele martorilor Lui sunt roadele Duhului Sfânt: credința, nădejdea, dragostea, bucuria, răbdarea. Și aceste roade ajung la noi prin mărturia lor vie, care este prezența lor. Trupul lor devine pentru noi icoană, comportamentul lor devine pentru noi model și persoana lor devine pentru noi dovada vie că Da! Se poate! Fără sfinți nu am avea nici o dovadă palpabilă despre lucrarea Darului lui Dumnezeu.

Iar noi, cei vii, cei din aceste vremuri chinuite, suntem martorii credinței în El și în lucrarea Lui cu Domnul! Suntem, cu adevărat, cu toții bolnavi, dar suntem în Spitalul Sfânt, care este Biserica, și ne ajutăm unii pe alții, după sfânta rânduială lăsată de Domnul și ținută de Duhul Sfânt. Iar cine nu îndrăznește să creadă în vindecarea în aceste condiții, este martorul libertății de a refuza Darul lui Dumnezeu!

Nu biruim, pentru că nu ne lipim de Biruitorul nostru și nu ascultăm de poruncile Lui. Mereu spun: este păcat împotriva Duhului Sfânt să crezi și să spui că tu, oricine ai fi, „ăsta ești și altul mama nu mai face!”. Adevărat, că mama nu mai face altul în locul tău, și nici

nu te poate schimba după dorul inimii tale, dar tu nu ești numai fiul mamei tale, ci și al lui Dumnezeu și al Bisericii! El, Dumnezeu, te naște de Sus, îți dă Viața Lui, te crește și te hrănește, tocmai ca să nu rămâi ceea ce au făcut, cum au putut, părinții tăi! De multe ori, din iubire bolnavă față de părinții noștri, ducem mai de-parte un fel de a fi care ne distruge viața și bucuria de a fi vii. Avem nevoie să îndrăznim să ascultăm porunca Domnului de a ne lepăda de ei ca să devenim fii ai Lui. Această lepădare ne va așeza într-o iubire adevărată și față de părinții noștri pământești. Altfel, vom rămâne robii unor scenarii triste de viață pe care le vom preda, ca pe un blestem, și urmașilor noștri, fiilor care vin după noi!

12. De nu vom trăi Învierea Domnului ca pe propria noastră înviere, nu o vom cinsti cum se cuvine. *Astăzi*, tot ce trăiesc devine loc de întâlnire cu Mâna Lui salvatoare și cu învierea mea! De mine depinde dacă *voi alege* să trăiesc ce mi se întâmplă acum ca pe o consecință a celor ce au fost, ca pe o altă dovadă că viața mea e distrusă și că nu am decât să distrug și eu la rândul meu pe cei de lângă mine, sau să fac din ea locul venirii Lui! Da, Domnul nostru este și „Cel ce vine” și de mine depinde dacă deschid la bătaia Lui în ușa inimii mele. Acum, inima mea e închisă în durerea ei, în ciuda ei, în mohorârea ei. Și nu fără temei. Uite ce mi se întâmplă! Uite, ce fac ei! Uite cum e lumea! Cum voi deschide? Și ce să fac cu El în mine? Și aici am de ales: pot să-I scot „ochii” că îngăduie toate astea sau pot să-I cer puterea de a face ce spune El că e de trebuință ca să intru în bucuria Lui! Și pot să aleg cea



de-a doua atitudine, numai și numai dacă renunț la cauzele din trecut (mama mea și tatăl meu m-au învățat, mi-au făcut...) și aleg Cauza din viitor, din Ziua cea mare a Celei de a Doua Lui Veniri! Aleg să spun: „Vino, Doamne, și vindecă sufletul meu, că mult am greșit Ție!”; „Vino, Doamne, și binecuvântează pe tatăl meu și pe mama mea și pe toți cei ce m-au rănit și pe toți cei pe care eu i-am rănit, că toți suntem lucrul mâinilor Tale!”. Așa, ce trăiesc acum încetează de a mai fi cauza unui viitor nefericit, devenind efectul Acelui Veniri care lucrează încă de acum în mine!

Dacă omul nu este ancorat în făgăduința mântuirii, care cuprinde și cea de-a Doua Sa Venire, și învierea noastră cu trupul în slava Lui, și împreună viețuirea cu El în bucuria veșnică, nu poate primi puterea ce se revarsă de Acolo și nu-și poate jertfi ucigătoarele plăceri cu care încearcă să-și astâmpere foamea de iubire și setea de fericire!

13. Să dăm puțină atenție fricii care ne împiedică să „rezistăm” vechilor scheme. Nu e greu să sesizăm că „materia” fricii noastre este o energie lăuntrică ce se manifestă și în trup și în suflet și se alimentează din ceea ce ne imaginăm. Adică din lucrarea minții numită imaginație.

Când învățăm să lucrăm cu harul și să *credem* în Dumnezeu ca Persoană prezentă și gata să se implice în viața noastră dacă Îl primim, credința, ca putere cunosătoare a sufletului, anihilează imaginația, având cumva aceeași bază „energetică” pe care se altoiește energia necreată a lui Dumnezeu. Nu ne mai temem de ce ne imaginăm noi că s-ar putea întâmpla, pentru că acum *credem* că Dumnezeu e cu noi și că ce ni se

întâmplă e *altfel* când suntem cu El. Și deja avem dovezi că prezența și ajutorul Lui nu înseamnă neapărat, deși poate însemna și asta, că evenimentele nu vor mai fi dureroase. Sau că nu vom mai avea necazuri... Ci, mai ales, înseamnă că ne eliberăm de teama că n-am putea trăi durerea inerentă evenimentelor neplăcute. Aici avem nevoie de *atenție la durere* și la punerea ei în fața lui Dumnezeu.

Durerea acceptată și trăită atent în fața lui Dumnezeu pe Care Îl invocăm cu credință e *altceva* decât ceea ce numim noi durere.

În plus, ceea ce vom trăi va fi real, pe când ceea ce ne temem că vom trăi e imaginar. Din păcate, când ne doare ceva, mai ales dacă depășește gradul de toleranță pe care-l avem, nu mai suntem atenți la durere și la mesajul ei, ci alunecăm în deznădejde, împotrivire, care sunt stări sufletești alimentate de imaginar și de credințele iraționale izvorâte din vechile tipare ale minții. Și reluăm ciclul suferinței de care doream să ne eliberăm.

Remediul, așadar, este *atenția* în prezența harului, *trezvia duhovnicească*: ne străduim să rămânem prezenți în ceea ce simțim și oferim *asta* lui Dumnezeu. Unim cumva mintea, prin lucrarea atenției, cu inima care *simte* în „carnea” ei și *dorește* în afectivitatea sa. Avem nevoie acum să nu cenzurăm nimic, să nu lăsăm rațiunea să acuze sau să scuze, pentru că e bolnavă datorită îndelungatei sale ruperi de lucrarea harului. Acum, ea, e invitată să fie martorul tăcut al intervenției lui Dumnezeu, cu harul Său, în viața mea. Încet, încet va învăța și ea să intre în armonie cu voia lui Dumnezeu și va învăța să slujească lucrarea duhului numită discernământ.