

DIMINETI CU DUMNEZEU

365 îndrumări de folos duhovnicesc
pentru fiecare zi din an

Traducere din limba engleză de
Luminița Irina Niculescu

editura
Σοφία

București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
--------------------------	---

IANUARIE

Decizia de a practica virtutea	7
O întâlnire proniatoare	8
Loialitate divizată	9
Care ne sunt prioritățile?	10
Autoritatea politică și autoritatea duhovnicească	11
Sfinții: prietenii și ocrotitorii noștri	12
Prietenii dumnezeiești și progresul duhovnicesc	13
Trezvia: paza inimii	14
Aflarea oii celei pierdute	15
Ne pierdem enoriașii	16
Colectivitatea: un element esențial al creștinismului	17
Idolatria respectului de sine	18
Conștiința și vinovăția	19
Independența	20
După întâlnirea cu Hristos, avem o opțiune	21
Numai Dumnezeu ne oferă satisfacții	22
Lupta noastră pentru pace	23
Pacea începe la picioarele Crucii	24
Intrând pe tărâmul tăcerii	25
Cum să îndurăm încercările vieții	26
Să fim pregătiți să ne întâmpinăm sfârșitul	27
Pe cine să învinovățim?	28
Nu vă lăsați tulburați de lucruri lipsite de importanță	29
O spovedanie în bună rânduială	30
Veșnicia e un timp foarte lung	31
Sfinții și nevoiașii	32
Focul dumnezeiesc vă va mistui	33
Importanța împărtășirii cât mai frecvente	34

Harul dumnezeiesc ne ridică din deznădejde	35
Teama de a-i pierde pe cei dragi.	36
Adunați în jurul căminului.	37

FEBRUARIE

Elementele esențiale ale unei credințe de durată.	39
Să fugim de laudele oamenilor.	40
Cum să ne îmbrăcăm când mergem la biserică	41
Când descurajarea pune stăpânire pe noi	42
Să nu îngăduim mâniei să prindă rădăcini în noi	43
Opusul mâniei nu este îngăduința	44
De ce avem nevoie de comunitatea bisericească	45
Cum împărtășim credința noastră ca popor misionar	46
Ce anume cere Domnul de la noi?	47
Sufletele se schimbă atunci când ne trăim credința	48
Împărtășiți-vă des cu izvorul vieții	49
O inimă recunoscătoare este un teren fertil	50
Tineretul nostru	51
Dumnezeu nu este judecătorul nostru, El este doctorul nostru	52
Când ne privim unul pe celălalt	53
Feriți-vă de omul cel vechi	54
Odată pierdută, religia nu poate fi înlocuită cu nimic altceva.	55
O viață schimbată împărtășește credința și altor oameni	56
Sfânta Tradiție susține interpretarea corectă a Bibliei	57
Opriți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu	58
De fapt, despre ce rețetă este vorba?	59
Iertarea este leacul.	60
Lăsați resentimentele deoparte	61
Supunerea față de voia Domnului	62
Rugăciune, post și milostenii.	63
Antrenorul și conducătorul duhovnicesc.	64
Preamărirea lui Dumnezeu să pornească din suflet	65
Contemplând păcatele altora.	66

MARTIE

Suntem ipocriți sau suntem cu adevărat credincioși?	67
O ascultare întemeiată pe iubire	68

Orgoliul este vrăjmașul credinței	69
Biserica este ca o pădure	70
Adevărata milostenie creștină	71
Rugăciunea – leacul mahnirii și al deznădejdiei	72
Cei care-i îngrijesc pe alții trebuie să aibă grijă și de ei înșiși	73
Să-l îmbrățișăm cât mai grabnic pe fiul risipitor	74
A fi naș este o responsabilitate uriașă	75
Despre alegerea nașilor de botez	76
Să ținem Postul Paștilor de dragul mântuirii	77
Cum să ne lepădăm de părerea de sine unindu-ne cu Hristos	78
Invidia îmbolnăvește sufletul	79
Călătoria Postului Mare și anihilarea iadului	80
Despre smerenie	81
Învierea Domnului și martirii-mărturisitori	82
Sfânta Sfintelor – în trecut și în prezent	83
Mesajul simplu al căii lui Hristos	84
De ce uităm cele dumnezeiești	85
Feriți-vă de falșii idoli	86
Sfinții – prietenii noștri	87
Dreptate omenească sau dreptate dumnezeiască?	88
Biserica: unitate în credință	89
Sfânta Euharistie: împărțășirea cu firea dumnezeiască	90
Sfânta Liturghie unește cerul cu pământul	91
Sfânta Tradiție în memoria Bisericii	92
Să-i învățăm blândețea pe copiii noștri cât mai de timpuriu în viață	93
Nici respect de sine, nici dispreț față de sine	94
A-i iubi pe ceilalți cu o iubire altruistă	95
Lupta pentru dobândirea sfințeniei	96
Darul vieții	97

APRILIE

Importanța cimitirelor	99
A sosit sfârșitul timpurilor?	100
Conștiința noastră filantropică	101
Puterea și influența pozitivă a faptelor bune	102
Dumnezeu în muzică și artă	103

Piramida întoarsă și calea smereniei	104
Sensibilitatea noastră față de crucea celorlalți oameni	105
Primul pas: apropiere de Dumnezeu	106
Dacă ai căzut, ridică-te!	107
Asceza: o viață trăită întru totul pentru Hristos	108
Din proprie voință	109
Pe Dumnezeu Îl auzim în liniștea inimii	110
Biserica este locul unde se unesc cerurile cu pământul	111
Gândul la propria moarte	112
„Sunteți mântuit?”	113
Pot creștinii să fie rasiști?	114
Să nu mai stăruim asupra vinovăției și rușinii	115
Noi și epoca post-creștină	116
Îmbrățișarea adevărului absolut	117
Rățiunea umană și cunoașterea lui Dumnezeu	118
Împreună-lucrători cu Dumnezeu	119
Gândurile noastre ne determină viața	120
Noaptea întunecată a sufletului	121
Înarmați-vă copiii cu arme duhovnicești	122
Îndurați criticile, considerați-le folositoare mântuirii!	123
Transparența în fața lui Dumnezeu	124
Ortodoxia lipsită de conținut	125
Necesitatea prietenilor creștine	127
Comportări distructive și dependente	128
Să transmitem și altora darul iubirii	129

MAI

Biserica și ideologiile politice	131
Cereți mai multă pocăință în rugăciunile voastre	132
Îndoiala: ultima boală	133
Îngâmfați cum suntem, noi Îi cerem minuni lui Dumnezeu	134
A suferi împreună cu Mântuitorul Cel împreună-pătimitor cu noi	135
Cum ne ferim de ipocrizie pe calea spre Dumnezeu	136
Mlaștina economică și siguranța imaginară	137
Biserica și organizațiile de caritate	138
Noi, păcătoșii, și prezența lui Hristos	139

Spitalul de urgență al sufletului.	140
Dați lui Dumnezeu cele ce sunt ale lui Dumnezeu.	141
Căindu-ne de egocentrism, vom desființa înstrăinarea față de Dumnezeu.	142
Monahismul laic: nevoiță duhovnicească în chilia proprie.	143
Diavolul nu ne poate viola libertatea.	144
Spovedania duce la transformarea inimii.	145
Pericolul încrederii arogante în sine însuși.	146
Îi judec pe ceilalți în loc să mă judec pe mine însumi.	147
Să ne începem ziua cu Dumnezeu.	148
Două ascultări: călugăria și căsătoria.	149
Ne-am răstignit împreună cu Hristos.	150
Să ne luăm liber duminică?	151
Să nu-i mai judecăm pe alții.	152
Iubirea întreolaltă în parohia noastră.	153
Cel mai mare păcătos.	154
Trebuie să ne străduim să ne stăpânim mânia.	155
Să-I spunem Domnului că-L iubim.	156
Dumnezeu nu ne va abandona niciodată ispitei.	157
Să nu ne ascundem păcatele față de părintele duhovnic.	158
Disciplina înlătură frica paralizantă.	159
Obiectivul Bisericii.	160
Ce să facem când ne simțim distruși sufletește.	161

IUNIE

Înger luat pe neașteptate.	163
Hristos, adăpostul nostru pe timp de furtună.	164
Pădurea, loc de rugăciune.	165
Vestea cea bună.	166
Un medicament pentru inimă.	167
A-i corecta pe alții e ca și cum i-am lovi.	168
Feriți-vă de egoismul izvorât din educație.	169
Dumnezeu este cu noi atunci când suferim pierderea celor dragi.	170
Doliul creștin este o afirmare a vieții.	171
Importanța numelui pe care-l purtăm.	172
Povață pentru un tânăr ateu.	173
Să respingem un Dumnezeu fals.	174

Bucuria sufletului în ciuda dezastrelor din jurul nostru	175
Fără Dumnezeu nu putem face nimic	176
Creștinii ortodocși și metodele de prevenire a sarcinii	177
Substanță și umbră	178
Autoritatea și autenticitatea Bisericii	179
Să ne întemeiem comunitățile religioase pe iubire, nu pe frică	180
Încet-încet, avansăm spre sfințenie	181
Ce-am învățat eu de la evangheliști	182
Adevăratul post	183
Ce să facem în perioadele când nu ne putem ruga	184
Orice dependență e o mare pacoste	185
Înnoirea națiunii mele începe cu mine	186
Posturi bineplăcute Domnului	187
Cum ne irosim resursele dăruite de Dumnezeu	188
Trândăvia ne întârzie transformarea lăuntrică	189
Grădina sufletului	190
Cum așezăm Ortodoxia în inimile copiilor noștri	191
Ospitalitatea arătată celor ce vizitează lăcașurile noastre de rugăciune	192

IULIE

Biserica trebuie să-și sprijine toți fiii și ficele	193
Importanța felului de a ne îmbrăca	194
Suferința aduce mântuire	195
Libertatea	196
Să ne lepădăm de ipocrizie	197
Stăpânirea mâinii	198
Biruința noastră în Hristos Domnul	199
Teoriile conspirative și viața trăită în duh creștinesc	200
Calendarul bisericesc și maturizarea duhovnicească	201
Monahismul în lume	202
Un contemporan într-o biserică străveche	203
Ortodoxia și frumusețea sunt inseparabile	204
Să ne vedem de treburile noastre	205
Rădăcinile sfințeniei: pământul cel bun	206
De ce a ne plânge reprezintă un eșec	207
Adevărata bucurie	208

Iubirea de sine	209
Rugăciunea lui Iisus și dobândirea liniștii lăuntrice	210
Etica situațională și moralitatea biblică	211
Îl slăvim pe Dumnezeu ajutându-ne semenii	212
Când predicile preotului nu ne sunt pe plac	213
Cum să dobândim mai multă compasiune	214
Alungați sentimentul de înstrăinare de Dumnezeu	215
Să ne lepădăm de eul cel vechi	216
Cum să includem profesia în viața noastră duhovnicească	217
Importanța de a ne pregăti pentru Sfânta Liturghie	218
Milostenia: să ținem candela aprinsă	219
Să criticăm cu delicatețe	220
Viața terapeutică a Bisericii	221
Cum să ne anihilăm sinele propriu	222
Când cineva devine irascibil față de noi	223

AUGUST

Pocăința – treaptă spre sfințenie	225
Nerăbdare și griji sau curaj și credință?	226
Valoarea stabilității	227
Ce fel de creștini sunteți?	228
Un suflet sănătos caută liniștea	229
Spovedania: a ne umili în fața altei persoane	230
Secretul unei vieți frumoase de rugăciune	231
Un preot binevoitor și o turistă americană	232
Să nu ne tocim cu Dumnezeu	233
Caracterul vremelnic al acestei vieți	234
A ne educa mintea și a ignora sufletul	235
Rugăciunea: cea mai dificilă practică ascetică	236
Nu există mântuire în afara Trupului lui Hristos, care este Biserica	237
Sfințenia vine numai la cei care veghează	238
O bălăie câștigată	239
Sfaturi pentru studenții ortodocși	240
Cum ne eliberăm de frica de moarte	242
Cuvinte înțelepte despre judecarea celorlalți	243
Un zâmbet are o mare importanță	244

Cum să ne păzim sufletul	245
Deschideți larg porțile Împărăției cerești	246
Ne considerăm noi mai înțelepți decât Biserica?	247
Să nu umilim pe nimeni	248
Să ne rugăm pentru cei ce suferă	249
Să fim pregătiți să ne apărăm credința	250
Rugăciunea lui Iisus alungă mânia	251
Experiența realității prezenței lui Dumnezeu	252
Păcatul este o boală, iar Biserica este spitalul	253
O atitudine neîncrezătoare atrage nereușita	254
Cum să fim sănătoși trupește și sufletește	255
Nu vă întoarceți nici spre dreapta, nici spre stânga	256

SEPTEMBRIE

Copiii învață dragostea de Dumnezeu de la părinții lor	257
Cum ne purtăm cu creștinii care nu-s ortodocși?	258
Obişnuința cu patimile	259
Izolați unii de ceilalți	260
Sfârșitul izolării	261
Temeiul nădejdlor noastre	262
Cum devenim chipul lui Hristos pentru ceilalți	263
Nu e suficient să credem în Dumnezeu	264
A ne plânge înseamnă a culege fructele amărăciunii	265
Când Dumnezeu pare îndepărtat de noi	266
A trăi în așteptarea minunilor	267
Nu reacționați, păstrați-vă pacea sufletului	268
Mintea dinlăuntru inimii	269
Rugăciunile-săgeți	270
Rolul ascultării în dobândirea smereniei	271
Bucuria este semnul infailibil al prezenței lui Dumnezeu	272
Un leac pentru starea noastră haotică	273
Umilința intensifică iubirea față de oamenii răutăcioși	274
Progresul se realizează prin mici victorii	275
Fariseii creștini	276
Noi moștenim consecințele păcatului adamic, nu vinovăția lui Adam	277
Invitația de a fi copiii lui Dumnezeu	278

Să păstrăm Ortodoxia vie în viața copiilor noștri	279
Faptele sunt dovada iubirii	280
Lumea ca sfântă taină.	281
Nu părăsiți corabia!	282
Ortodoxia nu este axată pe religie în mod teoretic, ci pe Hristos Domnul	283
Cum să evităm să fim un obstacol în calea rugăciunii	284
Orice lucru dobândit repede va fi pierdut repede.	285
Cel mai bun prieten al propriei persoane sunteți chiar dumneavoastră	286

OCTOMBRIE

Paza gândurilor	287
Sfinții: modele pentru viața noastră.	288
Admonestarea și oportunitatea ei.	289
Atitudinea noastră față de icoane și alte obiecte sfinte	290
<i>O cultură care a luat-o razna</i>	291
Fii tu însuși.	292
Iubiți-i pe vrăjmașii voștri.	293
Să ne ferim de întunericul acestor vremuri.	294
Pluralismul și adevărul absolut	295
Necesitatea de a reuni o societate divizată de diferențele de vârstă.	296
Dacă există pace în suflet, dezamăgirile sunt lipsite de sens	297
Începătorile și puterile întunericului	298
Sfânta Scriptură și Sfânta Tradiție	299
Să înlocuim bucuriile trecătoare cu cele veșnice	300
Cum i-am putea îndrăgi pe toți oamenii?	301
Inteligența emoțională.	302
A fi ortodox într-o lume neortodoxă.	303
Politica nu ne poate aduce Împărăția cerurilor	304
Cum să creăm un mediu ambiant creștin acasă.	305
Timpul petrecut în familie.	306
Confruntarea cu dezamăgirile.	307
Când milostenia devine prilej de trâmbițare de sine	308
Să înlocuim îndoiala și neîncrederea cu credința	309
Cunoașteți-vă cu adevărat.	310
Războiul împotriva poftelor trupesti.	311
Credincioși, dar fără iubire.	312

Credința fără fapte este moartă.....	313
Sensul mântuirii în Biserica Primară	314
Legătura dintre pocăință și smerenie	315
Pentru cei care-i iartă pe cei ce nu pot ierta	316
Culegem ce semănăm	317

NOIEMBRIE

Când noi suntem cei care i-am jignit pe alții	319
Ispita de a trăi numai pentru ziua de astăzi	320
Copleșiți de importanța propriei persoane	321
Rolul sfinților în viața noastră	322
Dragostea și dobândirea sfințeniei	323
Care este valoarea faptelor bune?	324
Puritatea nu depinde de vârstă	325
A fi drept nu funcționează la jumătăți de măsură	326
De ce-i rugăm pe sfinți să mijlocească pentru noi?.....	327
Problema doctrinei „întemeiate pe Biblie”	328
Biserica nu trebuie să devină o relicvă irelevantă	329
Raiul și iadul	330
Mândria și căutarea smereniei	331
Mântuirea e mai mult decât iertare și îndreptățire	332
A-și controla durerile sau a-și vindeca sufletul?.....	333
Sobornost: unitatea divino-umană	334
Sunteți critic sau sunteți om de acțiune?.....	335
Capacitatea de a ierta și capacitatea de a iubi	336
Ajutându-i pe cei vulnerabili	337
Postul Nașterii Domnului	338
A fi Trupul lui Hristos	339
Cum îi ținem pe tineri în Biserică?.....	340
Unde se unesc cerurile cu pământul	341
Credința ortodoxă într-o societate multiculturală	342
Nu vă ascundeți credința!.....	343
Recunoștința	344
Ortodoxia, dincolo de vanitate și mulțumire de sine	345
Un plan de acțiune pentru păcătoșii recidiviști	346
O rugăciune de mulțumire	347
Să-L lăsăm pe Hristos să crească, iar noi să ne micșorăm	348

Nu lăsați soarele să apună peste mânia voastră	349
Când Dumnezeu pare să fie absent	350
Cum să fii un creștin ortodox evlavios fără a fi trufaș.	351
Tergiversarea	352
Păcatul este un semn de boală	353
Mergem împreună spre Împărăția cerurilor	354
Importanța confidențialității în Taina Mărturisirii	355
Cum împărtășim adevărul într-o lume lipsită de speranță	356
Să conlucrăm cu Doctorul sufletelor noastre.	357
Păcatele sexuale	358
Rostul sexualității noastre.	359
Rolul mântuitor al suferinței	360
Unde este Dumnezeu?	361
Găzduiți îngeri fără să știți?	362
A sta în picioare și a ne prosterna în fața lui Dumnezeu	363
Iertarea este o stradă pe care se circulă în ambele sensuri	364
Cum ar trebui să ne rugăm	365
Întunericul nu este decât absența luminii	366
Gustați din prezența lui Hristos	367
Fie ca rugăciunea ta să se îndrepteze ca tămâia înaintea Domnului!	368
Când etnicitatea devine o barieră	369
Dacă nu aveți părinte duhovnic	370
De ce să mergem la Biserică?	371
Ce viață minunată!	372
Recunoștința ne face fericiți	373
Schimbarea vine treptat	374
Biserica și lenea	375
Sfintele mănăstiri – centre de vindecare duhovnicească	376
Cum creștem spiritual în Biserică	377
Ce putem face pentru a construi o comunitate	378
De la frică la îndrăzneală	379
<i>Cuprins</i>	381

Decizia de a practica virtutea

Atunci când ne conturăm deciziile pe care urmează să le luăm la începutul Anului Nou, făgăduim să ne schimbăm în bine în lunile care urmează. De exemplu, ne hotărâm să slăbim și stabilim un anumit număr de kilograme pe care să le pierdem de-a lungul anului în care vom intra; facem promisiunea de a fi mai cumpătați la cheltuieli și de a economisi mai mult decât anul trecut; ne angajăm să petrecem mai mult timp cu copiii noștri în fiecare săptămână și să dăm prioritate timpului dăruit familiei, în loc să ne preocupăm în primul rând de distracțiile personale; promitem să lucrăm mai mult în grădina din spatele casei și să ne ocupăm de redecorarea bucătăriei.

Din alt unghi privind lucrurile, ar fi bine să făgăduim să fim mai virtuoși în anul pe care-l vom începe în curând, ceea ce înseamnă să ne pregătim să facem cât mai mult bine, cu cât mai multă fermitate; de asemenea, bine-ar fi nu numai să facem fapte bune, ci și să dăruim celor din jur ce avem noi mai bun în noi înșine – partea cea mai luminoasă a personalității noastre. A fi virtuos presupune a face binele din toate puterile sufletești și duhovnicești, pe plan concret, prin acțiuni perceptibile, nu declarative.

O întâlnire proniatoare

Zâmbetele sunt molipsitoare. Ați observat cum se luminează o încăpere când intră pe ușă o persoană zâmbitoare, binedispusă, care se adresează celor aflați înăuntru cu o salutare plină de cordialitate? Putem oare oferi cuiva un dar mai prietenos decât un zâmbet cald și sincer?

Cu mulți ani în urmă, în timp ce călătoream pe jos de-a lungul unui traseu montan și ajunsesem în inima unei păduri din statul Oregon, am zărit un tânăr solitar, așezat pe un trunchi de copac. Parcursesem deja aproximativ 6, 5 kilometri de când pornisem pe acel drum, așa că m-a surprins să văd pe cineva stând de unul singur în adâncul pădurii, la o distanță atât de mare de punctul de plecare. Deși tânărul părea cu totul absorbit de gândurile lui, eu am simțit îndemnul de a mă opri să-l salut și să vorbesc cu el; mi-am cerut scuze că-l inoportunez, am făcut câteva remarci despre frumusețea naturii create de Dumnezeu, iar apoi l-am întrebat dacă ar accepta să-i ofer un sandwich și o ceașcă de cafea. M-am așezat lângă el, mi-am deschis rucsacul și am împărțit cu el sandwichurile și cafeaua din termos.

După câteva momente, tânărul s-a întors spre mine, mi-a arătat un revolver pe care-l ținea în mână și mi-a spus că venise în acel loc îndepărtat pentru a-și lua viața. Când m-a văzut apărând în pădure, cu barba mea lungă și cu părul lung, purtând un veșmânt negru lung, s-a gândit că eram un înger trimis de Dumnezeu – fiindcă el se rugase Domnului să-l ierte pentru ce avea de gând să facă.

L-am asigurat că nu eram înger, ci om în carne și oase, dar am adăugat că fusesem într-adevăr trimis de Dumnezeu la el cu un mesaj. Mesajul era că Dumnezeu îl iubește și că perioada de disperare care-l cuprinsese va trece în curând. Mi-a întins revolverul, pe care l-am pus în rucsacul meu, și am stat de vorbă cu el despre viața lui.

M-am gândit mult timp la acel tânăr, la ce s-o mai fi întâmplat cu el după întâlnirea noastră din Oregon. M-am întrebat, de asemenea, ce s-ar fi întâmplat dacă mi-aș fi continuat drumul prin pădure fără să mă opresc să-l salut, să-i zâmbesc și să-i ofer un sandwich și o ceașcă de cafea. Atunci când ieșim din noi înșine și ne înveșmântăm în duhul iubirii hristice, devenim mesagerii lui Hristos Domnul.

Loialitate divizată

*Nimeni nu poate să slujească la doi domni,
căci sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi,
sau de unul se va lipi și pe celălalt îl va disprețui;
nu puteți să slujiți și lui Dumnezeu și lui mamona.*
(Matei 6, 24)

La începutul noului an, luați seama la prioritățile voastre. Sunteți ai lui Hristos sau ai lumii? Îl slujiți pe Dumnezeu sau vă supuneți întru totul legilor acestei lumi vremelnice, care într-o zi se va sfârși, fără să vă gândiți mai deloc la Dumnezeu?

Sau poate considerați că vă puteți împărți loialitatea, slujind partenerului de viață și șefului de la serviciu în timpul săptămânii, iar apoi slujind lui Dumnezeu la sfârșit de săptămână sau doar în zilele de mari praznice bisericești? Vă gândiți la Dumnezeu numai când sunteți în biserică sau când vă aflați în compania celor credincioși? Sunteți deconectat de viața duhovnicească pentru că energia dumneavoastră sufletească e deja divizată pe diferite alte sectoare? Iisus ne spune că o asemenea divizare este imposibilă, deoarece *nimeni nu poate să slujească la doi domni* (Matei 6, 24).

Vă preocupă în mod excesiv banii, popularitatea, casa ori alte proprietăți, sau preocuparea dumneavoastră principală este Iisus Hristos? Iar dacă Dumnezeu este Domnul și Stăpânul vostru, veți putea declara cât se poate de cinstit că nici unul dintre lucrurile lumești nu este nici pe departe la fel de important ca relația personală pe care o aveți cu Iisus?

Hristos Domnul ne învață: *Deci nu vă asemănați lor, că știe Tatăl vostru de ce aveți trebuință mai înainte ca să cereți voi de la El* (Matei 6, 8). Dacă Îl vom sluji numai pe Dumnezeu, dacă El va fi singurul nostru Domn și Stăpân, atunci toate cele de care avem nevoie ni se vor adăuga nouă.