

SESIUNEA 1

- Iertarea este o cale de a-L cunoaște pe Dumnezeu și de a fi ca El.
- Dumnezeu este gata mereu să ne ierte și să ne iubească fără nici o condiție. Dificultatea vine din partea noastră, din partea neputinței noastre de a primi această putere de la El.
- Este mai curând o problemă între om și Dumnezeu.
- Este izvor de Har și de eliberare de sub robia puterilor negative ale: mâniei, ținării de minte a răului, autocompătimirii, amărăciunii, comportamentelor defensive, baricadării dincolo de zidul de protecție, ascunderii adevăratei identități.
- Iertarea oferă puterea de a nu mai fi copleșit de sentimentele sau emoțiile negative care întrețin durerea produsă de actul vătămător.
- Iertarea este o problemă a inimii, în sensul biblic al cuvântului, nu al psihismului.
- Iertarea nu este un sentiment, ci o lucrare, un act voluntar și liber care și aduce libertate.
- Iertarea întrerupe avalanșa reacțiilor produse de durerea simțită în actele vătămătoare și reînnoiește relația rănită.
- Iertarea este o lucrare conștientă a omului cu harul lui Dumnezeu prin care se vindecă și curăță inima rănită.
- Rodul iertării este dobândirea puterii de a nu-i mai considera vinovați pe cei care ne-au greșit și de a nu ne mai simți vinovați față de cei cărora le-am greșit.

PENTRU A ÎNȚELEGE IERTAREA ESTE NECESAR:

- Să devenim conștienți că suntem oameni, ceea ce înseamnă că:
 - Suntem **creați**, adică suntem **altfel** decât Dumnezeu Creatorul și dependenți de El;
 - Suntem creați **după chipul** lui Dumnezeu Cel Unul în Treime, adică suntem **ca** Dumnezeu, **subiect în relație cu alte subiecte**;
 - Suntem chemați să devenim **asemenea** Lui lucrând împreună cu Harul Său.
- Omul ca subiect, ca persoană, există numai în **relație**:
 - Cu Dumnezeu
 - Cu sine
 - Cu semenii.
- **Relația este locul** în care omul: este iubit și iubește, este rănit și rănește, în care poate crește și se poate vindeca iertând **ca** Dumnezeu și primind iertarea cu recunoștință.
- Să fim conștienți de existența binelui și a răului și că suntem înconjurați de efectele răului existent înainte de a fi noi.
- Să realizăm că latura noastră întunecată face presiuni asupra noastră, presiuni față de care putem fi liberi numai cu Harul lui Dumnezeu.
- Să credem că Dumnezeu ne iartă și ne dăruiește iertarea ca pe un mijloc de vindecare a rănilor suferite și de reparare a relațiilor destrămate, făcând posibilă trecerea dincolo de greșelile noastre și ale celorlalți.

IMPORTANȚA IERTĂRII:

- Deschide ușa harului dumnezeiesc și unor noi posibilități de viață.
- Iertarea vindecă inimile și reface relațiile.
- Iertarea este cheia sănătății integrale a omului: trupești, sufletești și duhovnicești.
- Este leacul neașteptat și revelat al dragostei împotriva durerii nedrepte.

- Transformă emoțiile și sentimentele în energii deschise harului dumnezeiesc dăruit omului pentru a dobândi fericirea și viața adevărată.
- Dă putere prin eliberarea unor energii blocate de ură, mânie și îngrijorare.
- Ajută omul să se confrunte cu realitatea vieții și să-i facă față.
- Iertând, omul nu mai are nevoie de mânie și ură ca arme pentru că-și poate birui vrăjmașii prin iertare, binecuvântare și iubire.

OMUL ESTE *ALTFEL* DECÂT DUMNEZEU

Dumnezeu	Omul
Este Creatorul tuturor celor văzute și nevăzute	Este făptură, creație a lui Dumnezeu
Este desăvârșit în mod absolut	Are un dor nestins de Absolut și de desăvârșire
Iubește desăvârșit	Iubește nedesăvârșit
Iubește necondiționat	Iubește condiționat
Intră în relație de iubire și intimitate personală cu fiecare om în parte	Nu intră în intimitate și armonie cu toți oamenii, dar tinde spre aceasta
Nu-și calcă făgăduințele	Își calcă făgăduințele
Urmărește interesul fiecărui om	Este egocentrist și poate fi abuziv
Iartă din iubire	Nu poate ierta din ținerea de minte a răului
Este drept, adică iubește cu aceeași măsură pe orice om.	Se îndreptățește pe sine și păcătuiește făcându-și singur dreptate

CÂND TE-AI HOTĂRÂT SĂ IERȚI:

- Nu te opri: după ce ai hotărât să ierți, vei constata că simți altceva decât credeai că vei simți înainte de luarea hotărârii. Nu asculta de prejudecăți. Experimentează!
- Nu te speria: supărarea poate continua și după ce ai iertat, pentru că sentimentelor de mânie și durerii le trebuie timp pentru a se stinge. Trăiește-le iertând. Primește simțirile și respinge gândurile prin rugăciune și binecuvântare.
- Cere iertare pentru „partea” ta de vină.
- Gândește-te că problema este mai degrabă între tine și Dumnezeu, decât între tine și cel care te-a rănit. Cheamă-L pe Dumnezeu în neputința ta.
- Ascultă-ți și primește cu înțelegere orice emoție sau sentiment, dar nu te lăsa condus de ele în comportament. Oferă-le lui Dumnezeu așa cum le simți în suflet și trup. Fă din ele „carnea” rugăciunii tale și nu „motor” al faptelor pe care nu le dorești.
- Începe de unde poți și lasă iertarea să-și facă lucrarea în procesul de vindecare cu harul lui Dumnezeu obținut în Biserică prin Sfintele Taine și rugăciune.
- Nu deznădăjdui și nu te mândri. Nu-ți măsura „succesul”.
- Binecuvântează-i pe toți cei din jurul tău, la bine și la rău, spunând: „Doamne, binecuvântează pe robul (roaba) Ta X!”. Binecuvântează și nu blestema!

TEMĂ

1. Faceți o listă cu lucruri pe care le-ați iertat celor care v-au rănit de-a lungul vieții.
2. Faceți o listă cu lucruri pe care vi le-au iertat cei cărora le-ați greșit și le sunteți recunoscători pentru asta.
3. Faceți o listă cu lucruri pe care nu le puteți ierta.
4. Faceți o listă cu lucruri care credeți că nu vă pot fi iertate.
5. Faceți o listă cu lucruri pe care credeți că nu vi le puteți ierta.
6. Ce credeți că vă împiedică să iertați când nu puteți ierta?
7. Comparați listele și cugetați la asemănările pe care le sesizați între voi și cei ce v-au rănit. Notați ce simțiți și ce gândiți despre asta.

CE NU ESTE IERTAREA

Iertarea nu este un simplu act de voință, ci un proces complex

- Iertarea nu este un act eroic de voință în care ne suprimăm emoțiile, ci o lucrare a întregii ființe și cere participarea tuturor puterilor noastre sufletești: inimă, inteligență, voință. Ca urmare să nu ne învinovățim că nu putem ierta imediat ce am fost răniți.
- Dacă sărim peste etapele vindecării și ale transformării emoționale ce o însoțesc, vom semăna cu cel ce pansează o rană infectată. Se va infecta și mai rău sub pansament.
- Este nevoie de harul lui Dumnezeu dar și de timp pentru vindecare și pentru iertare; nu trebuie să bruscăm ceea ce se petrece în noi.
- *Simțirea și acceptarea lăuntrică a mâniei și a nedreptății* face parte din procesul iertării.
- Este însă nevoie să deosebim *simțirea mâniei de dorința de răzbunare* și de fanteziile legate de „dreptatea” pe care trebuie să ne-o facem singuri.
- Mânia este necesară omului, este o putere a sufletului pe care Dumnezeu ne-a dat-o ca să ne putem apăra integritatea. Nu mânia este păcatul, ci gândurile și faptele de ură și patimile pe care le poate stârni. *Mâniați-vă și nu greșiți*, spune Domnul.
- Important este să luăm decizia de a nu ne mai răzbuna, în nici un fel. Răzbunarea este nu doar inutilă, ci și devastatoare. Avem nevoie de pace sufletească și o putem dobândi numai de la Dumnezeu prin iertare.

Iertarea nu este uitare

- Putem să uităm un rău care ni s-a făcut, dar nu putem numi iertare ceea ce am uitat.
- Rănilile sufletești **uiteate** au fost alungate în inconștient și, de acolo, continuă să-i chinuie pe oameni. Pentru a le trata și vindeca este nevoie să fie readuse în conștient.
- Este nevoie de o „integrare”, de o asimilare a evenimentelor dureroase în viața celui rănit.
- **Iertarea** cicatrizează, nu anulează rănilile *emoționale*. Numai astfel devenim liberi și ne putem aminti evenimentul fără resentimente. Nu mai suferim. Mântuitorul a înviat cu urmele cuielor, dar nu mai simte durerea.

Iertarea nu înseamnă scuzare

- A scuza, înseamnă a nu-l considera *responsabil* pe cel care ne-a rănit. Când cineva ne face un rău fără să vrea, sau fără să știe, nu e nevoie să ne ceară iertare, ci dor scuze.
- Dar dacă cineva a voit să ne facă rău, a vrut să ne rănească, nu mai e vorba de scuze. Tendința de a-l scuza pe cel care ne-a rănit se bazează pe circumstanțele atenuante oferite de trecutul său sau de alte circumstanțe. Dar nici o vină, oricât de explicabilă ar fi nu poate fi scuzabilă. *Ea poate fi doar iertată*.
- Iertarea nu înseamnă scuzarea comportamentului care ne rănește. E nevoie de o evaluare lucidă a celor întâmplate și de așezarea responsabilității la locul cuvenit.

Iertarea nu se impune

- Iertarea se dă, se cere, dar nu se pretinde.
- Iertarea este o lucrare a iubirii. Persoana care iartă trebuie să-și asume în mod liber alegerea pe care a făcut-o, fără a pretinde ceva de la cel pe care îl iartă.
- Putem să ne dorim să fim iubiți de cei din jurul nostru în ciuda faptelor noastre rele, dar nu le putem pretinde acest lucru.
- Iertarea este un act în întregime al celui care iartă. Nu depinde nici de înțelegerea, nici de comportamentul și nici de acordul celuilalt.
- Iertarea este întotdeauna un dar gratuit, nemeritat.

Iertarea nu este renunțare la ceea ce ni se cuvine

- Iertarea nu exclude dreptatea. Un hoț iertat nu este scutit de restituirea celor furate.
- Iertarea nu anulează consecințele unei fapte rele sau ale unui cuvânt rău. Iertarea nu este un act de dreptate, ci *o faptă de iubire* pentru reabilitarea celui vinovat.
- Iertarea nu ne face să minimalizăm păcatul sau răul făcut de cineva, ci doar ne dă harul pentru a nu-l confunda pe răufăcător cu fapta sa și pentru a urî păcatul, iubind păcătosul.
- Pe cruce, Mântuitorul a condamnat păcatul care ne locuiește, a făcut dreptate, dar nu ne-a condamnat împreună cu păcatul. Și ne-a dăruit și nouă această putere a Sa.
- Chiar dacă pierdem din cele pământești, prin iertare dobândim din cele cerești.

Iertarea nu-l schimbă pe celălalt

- Iertarea e o lucrare a celui ce iartă și scopul ei nu este să-l facă bun pe răufăcător.
- Prin iertare se întâmplă, cu adevărat, ceva extraordinar, dar cu cel ce iartă, nu cu cel iertat. Acesta poate conștientiza și el minunea și își poate schimba atitudinea sau comportamentul, dar puterea iertării se manifestă în cel ce iartă. Pe acela îl vindecă, lui îi dă pacea, lui îi dă puterea să se roage pentru celălalt și să-l iubească.
- Iertarea fiind iubire ne dă puterea să iertăm fără să cerem schimbarea celuiilalt.
- Iertarea oferită pentru schimbarea celuiilalt este o formă de manipulare sau de îndreptățire.

Iertarea nu este sinonimă cu împăcarea

- Sufletul rănit prin fapte sau cuvinte rele nu se vindecă decât prin iertare. Fără iertare relația dintre cel rănit și cel ce l-a rănit rămâne bolnavă orice s-ar mai zidi deasupra.
- Din nefericire, mulți oameni se împacă după ce au fost răniți fără a-și ierta unii altora greșelile. Trec „**peste**” fie ca să nu „mai dezgroape morții”, fie din frica de conflicte, fie din lipsa preocupării față de calitatea relației. Unii chiar consideră acest lucru o virtute dar nu este.
- Împăcarea fără iertare este chiar un păcat pentru că, fără recunoașterea și numirea suferințelor pe care le-am produs sau pe care le-am suferit, acestea fac imposibilă iubirea și încrederea reciprocă. Numai iertarea curăță și vindecă inima omului.
- Adevărul trebuie rostit, în Duhul Adevărului, și numai așa putem deveni liberi ca să iertăm și să primim împăcarea dacă e cerută și de celălalt.
- Împăcarea este o urmare a iertării, dar poate să nu aibă loc. Dacă după acordarea iertării, simțim că prin împăcare relația noastră nu ar crește în profunzime, e mai bine să renunțăm pur și simplu la ea pentru păstrarea păcii.
- Pacea și iubirea de vrăjmași înseamnă să te rogi pentru celălalt, să nu te răzbuni și să nu dorești să te răzbuni și nu presupune relații strânse, prietenie sau acord în opinii.

Piedici în calea iertării

Firea căzută și puterile ei bolnave

- Pentru omul sufletesc *e firesc* să nu-l ierte pe cel care l-a lezat cu ceva și să-și folosească *puterile* pentru a-și face „dreptate”.
- Astfel, el nu mai folosește puterea *mâniei* împotriva celui rău (viclean), ci împotriva aproapelui pentru că fără mânie se simte dezarmat și vulnerabil.
- La fel, nu mai folosește *frica* pentru confruntarea cu necunoscutul ce trebuie cucerit, ci pentru a fugi de durere și de cunoașterea rostului ei în noi.

Fuga de durere

- Iertarea readuce durerea în prim plan pentru a fi vindecată. Perceperea și acceptarea durerii este premiza iertării, or omul sufletesc, lipsit de ajutorul de har de la Dumnezeu, își folosește toată energia și priceperea ca să fugă sau să nege durerea.

Tema pentru acasă

A. Rezervați un timp anume din ziua Dumneavoastră pentru a lucra următoarele:

1. Citiți *Acatistul Sfântului Duh* sau o altă rugăciune către Sfântul Duh.
2. Desenați-vă „râul vieții”, notând pe meandrele lui momentele cele mai semnificative pe care vi le amintiți.
3. Amintiți-vă și povestiți în scris cât mai multe întâmplări dureroase, mai ales din prima copilărie (0 - 7 ani).
Numiți și descrieți pe scurt și persoanele implicate.
La fiecare întâmplare precizați:
 - a. Sentimentele distructive pe care le-ați avut în timpul întâmplării;
 - b. Urmările pe care credeți că le-a avut întâmplarea în viața dumneavoastră;
 - c. Sentimentele actuale față de persoanele respective.

Notați păcatele pe care le-ați făcut ca reacție la aceste evenimente sau ca urmare a lor, și eventuala neputință de a ierta, mărturisiți-le la prima Spovedanie. Asumați-vă partea Dumneavoastră de responsabilitate și încredințați-vă milostivirii lui Dumnezeu.

B. Încercați să vă amintiți cât mai des în timpul zilei de dorința Dumneavoastră de a ierta spunând rugăciunea „Împărate ceresc” sau „Doamne Iisuse” și „Doamne, binecuvântează pe cei ce mă urăsc și pe cei ce mă iubesc (sau pe cel din fața Dumneavoastră)”.

UCIDEREA FRATELUI

Uciderea fratelui (Facerea 4, 1- 8)

1. *După aceea a cunoscut Adam pe Eva, femeia sa, și ea, zămislind, a născut pe Cain și a zis: „Am dobândit om de la Dumnezeu”.*
2. *Apoi a mai născut pe Abel, fratele lui Cain. Abel a fost păstor de oi, iar Cain lucrător de pământ.*
3. *Dar după un timp, Cain a adus jertfă lui Dumnezeu din roadele pământului.*
4. *Și a adus și Abel din cele întâi-născute ale oilor sale și din grăsimea lor. Și a căutat Domnul spre Abel și spre darurile lui,*
5. *Iar spre Cain și spre darurile lui n-a căutat. Și s-a întristat Cain tare și fața lui era posomorâtă.*

- Cain a fost rănit în așteptarea sa privind atenția lui Dumnezeu și acum trăiește:
 - Întristare și descurajare
 - Revoltă față de nedreptatea care i se face (sau crede că i se face),
 - Mânie, resentiment și dorință de răzbunare.

6. *Atunci (în acest moment) a zis Domnul Dumnezeu către Cain: "Pentru ce te-ai întristat și pentru ce s-a posomorât fata ta?"*

7. *Când faci bine, oare nu-ți este fața senină? Iar de nu faci bine, păcatul bate la ușă și caută să te târască, dar tu biruiește-!!"*

- În acest moment, Dumnezeu intervine pentru a-l ajuta pe Cain să crească, să treacă într-o nouă etapă duhovnicească prin chemarea de a conștientiza:
 - Că jertfa este un „răspuns la dragostea lui Dumnezeu” (liturghie) și nu mijloc de procurare a ei (magie);
 - Că darul libertății nu este distrus de căderea părinților și astfel poate să aleagă liber să rămână credincios iubirii și dreptății lui Dumnezeu;
 - Că nici darul omului de a fi stăpân peste sine și peste lume nu s-a pierdut, ci doar s-a deteriorat prin cădere. Ca urmare, puterea sentimentelor și resentimentelor, devenite oarbe și sălbatice în firea căzută, poate fi biruită prin ascultarea poruncii lui Dumnezeu.
 - Că *slăbiciunea firii* de după cădere nu este „materia păcatului” (libertatea omului ar fi fost desființată), ci prilej de alegere a „păcatului care bate la ușă” ca urmare a libertății de a alege să nu „facă bine”.
 - Că neputința se poate transforma în putere dacă se deschide puterii lui Dumnezeu și nu se lasă parazitată de durerile întunericului care sugerează soluții autonome.
- În acest moment și în cele ce urmează Dumnezeu îi arată lui Cain că iubirea Sa nu este alterată nici de calitatea jertfei, nici de sentimentelor negative, ci se „pliază” pe neputințele sale, inclusiv pe o posibilă viclenie în alegerea calității jertfei (tâlcuiri ale Părinților).
- Aici Dumnezeu îl invită pe om să se întoarcă la credință în orice punct al căderii s-ar afla.

8. *După aceea Cain a zis către Abel, fratele său: "Să ieșim la câmp!" Iar când erau ei în câmpie, Cain s-a aruncat asupra lui Abel, fratele său, și l-a omorât.*

- Cain n-a primit să „biruiască” păcatul care „bate la ușă” și a ales să se lase robit de gelozie, invidie și revoltă și s-a răzbunat ucigându-și fratele. Ucigându-și fratele, s-a răzbunat, de fapt, pe Dumnezeu.
- Cain, primul născut și „omul dobândit de la Dumnezeu” devine primul ucigaș din istoria omenirii. Crima lui a devenit prima verigă dintr-un lanț nesfârșit de crime, începutul logicii violenței ucigătoare care a guvernat și guvernează lumea aceasta.
- Crima lui Cain a devenit prototipul tuturor violențelor omului împotriva omului.

Sentimentul de nedreptate generează violență

- Ca și Cain, omul copleșit de sentimentul de nedreptate se întristează, suferă, se revoltă.
- Revolta se alimentează și se exprimă prin resentimente (retrăirea și rumegarea sentimentelor dureroase provocate de eveniment).
- Resentimentele, întreținute și hrănite, conduc la dorința de răzbunare.
- Energia dorinței de răzbunare va fi folosită de duhul răzbunării care distruge pacea launtrică și alimentează ura împotriva fratelui până la dorința de a-l distruge.
- Ura și spiritul de răzbunare dau naștere apoi unei spirale distrugătoare care se poate concretiza nu numai în crima uciderii trupului, ci și în crime, la fel de ucigătoare ca vorbirea de rău, jignirea, batjocura, umilirea...
- Motorul acestui dinamism ucigaș este refuzul omului de a se maturiza, rămânerea lui în mentalitatea copilului care crede că totul i se datorează.
- De aici spiritul de revendicare, de nemulțumire cronică, de permanentă luptă pentru drepturi și favoruri.
- Pentru a obține favorurile dorite putem folosi „forme de seducție pornind de la autosugestie până la credințe și acte magice sau chiar ritualuri sălbatice în care sacrificăm victime nevinovate sau chiar pe noi înșine” (cf. Bertrand Vergely).
- Povestea lui Cain ne arată că atitudinea egocentrică provoacă violență și-l face pe om orb față de darurile pe care le-a primit.
- Dar căile Domnului nu sunt căile omului. Cain, și fiecare om, este invitat să-și ridice capul și să asculte pedagogia lui Dumnezeu pentru curățirea și transformarea inimii din care „izvorăsc toate relele”. „Adversitatea lumii de care ne temem nu e alta decât cea cuibărită în noi înșine. Umbra noastră.” (cf. Bertrand Vergely).
- Orice violență împotriva fratelui este, de fapt, un refuz al căii de creștere spirituală oferită de Dumnezeu fiecărui om, în diferite momente ale devenirii sale.
- Când violența omului nu e îndreptată spre cucerirea Împărăției („Împărăția se ia cu **sila**” = **silire**), se întoarce împotriva lui Dumnezeu și a semenilor săi.
- Orice violență asupra fratelui, transformat în „țap ispășitor”, este, până la urmă, o violență împotriva lui Dumnezeu.

Justificarea, îndreptățirea de sine

- Oamenii găsesc întotdeauna justificare pentru violența lor, se simt întotdeauna îndreptățiți să-și facă singuri dreptate.
- Dar a te îndreptăți înseamnă a lua locul Celui Drept, Dumnezeu.
- Îndreptățirea este aruncarea responsabilității pe celălalt: „nu eu, tu, el, ea, ei...”
- Și ne împiedică să fim conștienți de responsabilitatea pe care o avem noi înșine.
- Îndreptățirea ne împiedică să devenim conștienți de lucrarea mecanismelor subconștiente de apărare care ne otrăvesc viața.
- Îndreptățirea ne împiedică să ne dăm seama ce rău i-am făcut noi celuilalt și, ca urmare, acesta se poate simți singurul vinovat (mai ales dacă este copil).
- Într-un abuz, agresorul nu recunoaște nici în fața sa că e responsabil de răul făcut victimei. Ba, mai mult, va sugera că vinovăția și responsabilitatea îi aparține doar victimei. Astfel, victima va sfârși prin a crede că prejudiciul respectiv este pe drept, e legitim. Atunci apare o falsă vinovăție care-i chinuie pe mulți dintre noi. Datorită ei credem că ofensele ni se cuvin ori de câte ori ne simțim vinovați.
- Omul robit de falsa vinovăție se simte mereu vinovat pentru toate și privește ofensele unui abuzator ca fiind legitime sau scuzabile.
- Falsa vinovăție îl face pe cel ce a fost victima unui abuz traumatizant să intre într-un mimetism al răului suferit, până la a-l reproduce fără voie asupra propriei persoane sau asupra altora.
- Astfel, cel violat va viola, cel abuzat va abuza, cel ce a fost umilit va umili, cel maltrat va maltrata...
- Sau va alege să se abuzeze pe sine, vizibil (automutilare fizică) sau subtil (autosabotare, mod de hrănire, alegerea situațiilor cu risc ridicat...).

Eliberarea omului de determinări și de condiționări

- Dumnezeu S-a făcut om și Hristos a acceptat liber să fie victima răzbunării omului pe Dumnezeu, pentru a face arătată iubirea Sa pentru om și pentru a-i împăca, prin jertfa Sa, pe oameni cu Tatăl lor Cel Ceresc.
- Refuzând ispitele adversarului pe muntele Carantaniei, Mântuitorul a refuzat să salveze lumea îndopând copilul capricios din om care oricât ar primi cere mai mult. Acest refuz a fost chiar actul prin care l-a eliberat din această tiranie. ...
- Copilul tiran din om face nazuri testând puterea pe care o poate avea asupra adulților. Cedând copilului tiran, adultul îi alimentează pofta sadică de putere flatându-i tiranul inconștient. În același timp își alimentează plăcerea masochistă pe care o poate simți „jertfindu-se” pe sine pentru copil. Dar nu e jertfă, ci o flatare a sclavului inconștient din el. (cf. Bertrand Vergely).
- Cuvântul lui Dumnezeu către Cain: „păcatul bate la ușă, dar tu biruiește-l”, ne arată că avem puterea de a fi liberi, că putem răspunde evenimentului care ne rănește și altfel decât prin violență.
- Chiar dacă această libertate este alterată de cădere, de patimi și de condiționările aduse de ele, nu este mai puțin o putere pe care omul o poate exercita după cum voiește. În orice împrejurare, oricât am fi fost de „presați” să acționăm rău, constatăm că am avut posibilitatea să alegem, să alegem viața sau moartea (Deut. 30,19).
- Acum, în Biserică, harul ne desăvârșește această libertate, vărsând în neputința noastră puterea lui Dumnezeu.
- Numai cu harul lui Dumnezeu, omul poate deveni conștient de moștenirile inconștiente ale firii căzute și de tiparele mimetismului și se poate elibera de tirania lor.
- Libertatea omului nu este distrusă niciodată definitiv.

Tema pentru acasă

1. Continuăți să faceți o rugăciune către Duhul Sfânt în fiecare zi, cu gândul la iertare.
2. Amintiți-vă și descrieți diferite evenimente în care v-ați simțit nedreptățiți.
3. Numiți sentimentele pe care le-ați avut atunci.
4. Conștientizați și notați păcatele în care ați căzut ca urmare a sentimentului de nedreptate.
5. Numiți resentimentele actuale.
6. Conștientizați suferința pe care o îndurați datorită resentimentelor și numiți păcatele pe care le repetați ori de câte ori vă simțiți nedreptățiți.
7. Spovediți ce n-ați spovedit până acum și cereți pocăința care vă aduce bucuria de a intra în mila iubitoare a lui Dumnezeu.
8. Identificați și descrieți aspecte din comportamentul dumneavoastră care ar putea fi un mimetism al răului suferit în copilărie.
9. Faceți un inventar al foloaselor pe care le-ați avut din aceste experiențe și rugați-vă pentru cei ce v-au rănit.
10. Mulțumiți în fiecare seară pentru darul zilei, inclusiv pentru necazuri. Veți descoperi că totul e dar și acest dar va spori mereu mai mult.

LOGICA VIOLENȚEI UCIGAȘE

Lumea aceasta se întemeiază pe violență ucigașă

- De la Cain, omul căzut a zidit cetăți și a ridicat civilizații numai pe violență.
- Lumea aceasta e guvernată de o logică ucigașă, e fascinată de rău și se lasă antrenată într-o repetare fără de sfârșit a unui trecut „întemeietor” datorită unor mecanisme inconștiente, colective și individuale, puse în lucrare de fiecare nouă generație rănită de vechea generație.
- Când un copil vine pe lume, depinde cu totul de părinții săi, de iubirea și atenția lor. Dacă nu primește iubirea și atenția pe care le așteaptă, se va simți rănit și va reacționa în consecință, declanșând mecanisme de apărare și învățând să rănească la rândul său.
- De cele mai multe ori aceste mecanisme funcționează inconștient și duc la comportamente repetitive legate de rănilile suferite în viața intrauterină și în anii copilăriei timpurii. Multe astfel de comportamente repetitive pot fi induse de traumele îndurate de părinți, bunici sau chiar și strămoși. Trupul nostru e ca o „partitură” vie a unor multiple moșteniri.
- Agresivitatea devine o armă de apărare. Cu cât cineva e mai rănit și rana este mai profundă, cu atât se va simți mai vulnerabil, mai amenințat și va fi mai agresiv și mai violent.
- În plus, ființa rănită va căuta și-și va oferi compensații în **a avea** și **a dori obiecte** care oferă o plăcere imediată, ca o „justificare” pentru lipsa fundamentală de iubire. Și cu cât va căuta să-și compenseze lipsa de iubire prin sisteme compensatorii, cu atât va fi mai robit de obiectele pe care le poartă și cu atât va resimți o insatisfacție cronică și se va agrava spirala suferinței, a angoasei, a anxietății și vinovăției.
- Agresivitatea mereu mai mare se va îndrepta
 - Fie spre aproapele, considerat vinovat și răspunzător de această înlănțuire,
 - Fie către sine însuși, în deznădejde, depresie și autosabotare.
- Nesimțindu-se iubit, cel rănit va căuta să atragă atenția celorlalți pentru a simți că există în ochii lor: fie prin provocări și agresivitate, fie încercând să le facă pe plac negându-și propriile nevoi.

Dorul omului de a ieși din robia violenței ucigașe

- Nici un om nu este fericit trăind după legile acestei logici pentru că este o ființă însetată, flămândă, plină de dorința de pace, de bucurie, de fericire.
- Omul nu dorește decât să iubească și să fie iubit, să trăiască fericirea iubirii împărtășite.
- Dorința aceasta face din om un pelerin ce nu se poate opri până nu-și potolește setea de iubire.
- Această sete, fiind infinită, nu poate fi potolită de nimic finit ceea ce face ca orice căutare a iubirii în afara lui Dumnezeu să eșueze în mod tragic.
- Dorința omului este de a deveni ca Dumnezeu, cu Dumnezeu. Nimic altceva n-o poate satisface, spune Sfântul Grigorie de Nyssa.
- Această aspirație infinită a omului se lovește atât de limitele condiției umane căzute, cum am văzut, cât și de existența răului în lume.

Ce este răul?

- Răul este o energie creată, este lucrarea făpturilor căzute: îngeri și oameni.
- Orice energie creată, ruptă de Dumnezeu, se strică, devine „rea” cu voia liberă a celui ce o lucrează.
- Cineva este rău pentru că *face ceva rău*. Și face ceva rău pentru că *face fără Dumnezeu*, „Singurul Bun”, cum ne descoperă Domnul.
- Originea răului este în voia liberă a făpturilor raționale dăruite de Creator cu libertate și autonomie personală și esența ei este lucrarea acestora. De aceea spun Părinții că răul nu există. Adică nu e o realitate creată de Dumnezeu.
- Acceptarea acestei înțelegeri a răului ne scapă de dorința irațională de a ne elibera prin stârpirea răului din lume. Cine cade în plasa acestei dorințe devine ucigaș.

ieșirea omului din logica violenței ucigașe

- Ieșirea omului din robia legilor violenței ucigașe este posibilă numai prin întoarcerea la Dumnezeu, la Iubire.
- Singura cale este unirea liberă și ontologică a omului cu Binele, cu Dumnezeu în Fiul. De aceea Se numește Domnul pe Sine „Calea”!
- Dumnezeu S-a făcut Om ca să ne unească iarăși cu Sine dăruindu-ne energia Sa necreată și pe Sine Însuși ca Viață. Nu există altă Cale pentru om!
- Primul pas pe Calea biruinței este unirea ontologică a omului cu Dumnezeu prin Sfintele Taine.
- Următorii pași depind de înțelegerea binelui uman ca lucrare a sa conform vocii lui Dumnezeu făcută cunoscută și accesibilă prin Poruncile iubirii.
- Această înțelegere va aduce după sine puterea de a accepta adevărul că lupta dintre bine și rău se dă în inima fiecăruia dintre noi.
- Înțelepciunea înaintării pe Cale constă în lucrarea ascetică a cunoașterii de sine, a conștientizării neputinței și limitelor personale și transformarea acestora în loc de primire a Darului lui Dumnezeu.
- Experiența neputinței în Hristos este simultană cu venirea și lucrarea harului care face ca însăși limita asumată să devină har. („Când sunt slab atunci sunt tare”).
- „Cunoscută și acceptată, slăbiciunea omului devine mărturie a milei lui Dumnezeu” (Sfântul Isaac Sirul).

Temă pentru acasă

1. Continuați să faceți rugăciuni către Duhul Sfânt.
2. Desenați, descrieți, inima copilului care ați fost și strategiile folosite pentru împlinirea nevoii de a fi recunoscut, acceptat și prețuit de cei din jur. În ce măsură mai folosiți aceste strategii și care sunt pagubele provocate de ele?
3. Faceți o listă cu dorințele cele mai fierbinți pe care le-ați avut de-a lungul vieții și vi s-au împlinit. Compuneți o rugăciune în care să mulțumiți lui Dumnezeu pentru asta.
4. Faceți o listă cu dorințele cele mai fierbinți care nu vi s-au împlinit. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru asta renunțând la resentimente. Nu știți ce ar fi însemnat împlinirea lor.
5. Faceți legătura dintre toate dorințele pe care le-ați conștientizat și strategiile folosite de copilului care ați fost pentru împlinirea nevoii de a fi recunoscut, acceptat și prețuit
6. Studiați lista schemelor de inadaptare pentru a vedea în ce măsură vă „recunoașteți” în una sau mai multe dintre ele.
7. Cercetați cât mai multe pagube pe care le-ați îndurat datorită acestor scheme și rugați-vă pentru vindecare.
8. Învățați să fiți atenți la „oferțele” de confort sau slavă pe care vi le face fiecare schemă folosită și spuneți NU când sunteți conștienți de atac cerând ajutor cu rugăciunea.

Anexă

❖ LISTA SCHEMELOR DE INADAPTARE

IEȘIREA DIN LOGICA VIOLENȚEI UCIGAȘE

ELIBERAREA OMULUI DE DETERMINĂRI ȘI DE CONDIȚIONĂRI

- Cu harul lui Dumnezeu, omul poate deveni conștient de schemele inconștiente ale mimetismului și se poate elibera de tirania lor. Iubirea e mai puternică decât moartea.
- Cuvântul lui Dumnezeu către Cain: „păcatul bate la ușă, dar tu biruiește-l”, ne arată că avem puterea de a fi liberi, că putem răspunde evenimentului care ne rănește și altfel decât prin violență. Chiar dacă această libertate este alterată de cădere, de patimi și de condiționările aduse de ele, nu este mai puțin o putere pe care omul o poate exercita după cum voiește.
- Libertatea omului nu este distrusă niciodată definitiv. În orice împrejurare, oricât am fi fost de „presați” să acționăm rău, constatăm că am avut posibilitatea să alegem, să alegem viața sau moartea (Deut. 30,19).

Iertarea

- Este punctul prin care rupem lanțul logicii ucigașe și ne eliberăm de sub tirania mecanismelor inconștiente de apărare.
- Iertarea este calea adusă nouă de Mântuitorul. El ne și învață cât și cum să iertăm.
- Iertarea despre care ne vorbește Mântuitorul nu este psihologică, ea depășește puterile omului ducând până la iubirea de vrăjmași.
- Nu putem ierta decât în stare de rugăciune, numai binecuvântând.
- Pentru a ierta trebuie să ne încredem în Dumnezeu și să ne încredințăm Lui prin rugăciune, și nu în forțele noastre.
- A ierta înseamnă a face din fiecare rană un motiv de rugăciune, considerând că fără mila lui Dumnezeu în ceea ce mă privește, eu nu aș putea supraviețui și nu aș putea face nimic.
- A ierta înseamnă să-i adunăm lângă noi, în rugăciune, pe cei ce ne urăsc și ne fac rău.
- Rugăciunea pentru cei ce ne fac rău înseamnă renunțarea la apărare, la dorința de a avea dreptate și, mai ales, la dorința de răzbunare.
- Rugăciunea este ieșirea de sub robia forțelor inconștiente care mă împing să acționez după legile logicii ucigătoare de oameni. Când nu ne rugăm pentru cineva, îl vom judeca.
- Iertarea este răspunsul lui Iisus la slăbiciunea umană: „Tată, iartă-le lor, că nu știu ce fac!”.
- Iisus, Adevărul, ne face liberi față de destinul mimetismului și repetiției ucigașe, și ne redă responsabilitatea propriei noastre istorii.
- Calea este iertarea.

Iertarea cere o convertire lăuntrică

- Convertirea lăuntrică, *metanoia*, este
 - o trecere de la „totul e dat” la „totul e dar”;
 - o așezare sub privirea lui Hristos care mă scoate din logica morții și mă ajută să fac din fiecare încercare o ocazie de creștere duhovnicească;
 - transformarea, cu harul lui Dumnezeu, a tendințelor de a reacționa negativ în ocazii de rugăciune.
- O inimă convertită este o inimă gata să ierte, pentru că se știe vulnerabilă, își cunoaște propriile slăbiciuni și căderi și e conștientă de faptul că e iubită de Dumnezeu până în mizeria sa.
- Iertând astfel, îi vom arăta celuilalt că este iubit, că îl eliberăm de povara vinovăției și a sentimentului de nevrednicie.

Iertarea presupune rugăciune

- Fără harul lui Dumnezeu nu putem ierta și harul vine prin rugăciune.
- Iertarea începe în inimă și în gânduri.
- În fața unei ofense, fie mă las purtat de judecarea celui care mă supără, de resentimente și de autojustificare, fie mă ancoroz în rugăciunea pentru celălalt, binecuvântându-l, după porunca Domnului.
- Este foarte important să spunem pe nume ofensei pe care am suferit-o, să numim ceea ce iertăm. Nu e vorba de o naivitate, de scuzarea celui care ne-a rănit, ci de a-l iubi așa cum este, de a-i da posibilitatea să-și vadă greșeala și vina, și să se pocăiască. E vorba, de asemenea, de a-l accepta așa cum este.

- Numind rănilile pe care le-am suferit, trebuie să le dăm și un sens, să le integrăm în istoria vieții noastre, să le transformăm în ocazii de creștere spirituală. Să fim ca Domnul prin a Căruia „rană, noi toți ne-am vindecat”.

Rănilile pe care le-am suferit

- Pot deveni locuri de convertire și de creștere spirituală
- Locuri de comuniune cu toți răniții vieții
- Mijloc de compasiune vindecătoare pentru mulți
- Ferestre care ne deschid spre durerile celui de lângă noi

IERTAREA ADEVĂRATĂ ESTE O IERTARE ÎN ADEVĂR

- Nu poate exista o relație adevărată dacă există lucruri nespuse, dacă nu-și recunoaște fiecare vina, pentru a-și asuma responsabilitatea și iubirea lui Dumnezeu.
- Pocăința și iertarea sunt strâns legate (Luca 17, 3).
- Iertarea nu este uitare sau scuzare, ci o creștere a iubirii care recunoaște frumusețea și unicitatea celui alt, fără a se împiedica de aparențe, de ceea ce se vede. Aceasta înseamnă să ai o privire nouă, înseamnă ca ochiul tău să fie curat, pentru a înlătura „bârna” memoriei parazite, a prejudecăților, a judecării, a criticii...
- A ierta înseamnă să-i spui celui alt că el e mai mult decât greșelile sau crimele lui, mai mult chiar decât imaginea pe care și-o poate face despre sine.
- A ierta înseamnă să nu-l mai reduci pe celălalt la ceea ce îi lipsește, să nu-l mai închizi într-o judecată, într-o condamnare și o culpabilitate care-l poate duce la împietrirea inimii.
- A ierta înseamnă a-l accepta pe celălalt în alteritatea sa. Diferența nu mai e trăită ca o adversitate, ci ca o bogată diversitate.
- A ierta în adevăr, înseamnă a stabili cu exactitate prejudiciile pe care le-ai suferit, dar a le însoți de iertare, pentru a nu te lăsa târât în ciclul infernal al urii ucigătoare.
- A ierta în adevăr înseamnă să urăști păcatul, dar să-l iubești pe păcătos. Înseamnă să deosebești fapta de făptuitor.
- Vrajmașul omului nu este omul, fratele său, ci patima care îl domină, îl asuprește.

Iertarea adevărată

- Este darul lui Dumnezeu
- Omului îi aparține dorința de a ierta, pe care Dumnezeu o transformă în Darul iertării.
- Numai Dumnezeu poate ierta în noi, noi Îl putem primi și lăsa să lucreze. *A face e a lui Dumnezeu, a omului e a se lăsa făcut.*
- Simțim iubirea lui Dumnezeu pe măsură ce o dăruim celui alt, și dăruim iubire iertând.
- Iertarea este cea mai mare iubire pentru om.

Tema pentru acasă

1. Citiți în fiecare seară *Acatistul Duhului Sfânt* sau spuneți de mai multe ori rugăciunea *Împărate Ceresc...*
2. Timp de cinci minute rugați-vă cu închinăciuni pentru cei care v-au rănit, fără să le pomeniți numele și binecuvântați-i. (Ex.: *Doamne, miluiește pe cei care mi-au făcut și îmi fac rău, m-au făcut și mă fac să sufăr și binecuvântează-i pe ei!*)
3. Citiți o rugăciune pentru vrăjmași.

Anexe

CUM IERTĂM

Nivelele iertării pot fi:

- Iertarea propriei persoane
- Iertarea celorlalți
- Obținerea iertării de la ceilalți

Pentru a ierta trebuie să stabilim clar:

1. Pe cine trebuie să iertăm și de ce.
2. Ce avem de iertat.
3. Cui trebuie să cerem iertare și de ce.

ETAPELE DEMERSULUI IERTĂRII

1. Luarea deciziei de a ierta

- Iertarea nu vine de la sine, trebuie să luăm hotărârea de a nu ne răzbuna ca să reglementăm o situație nedreaptă, o rană, o trădare, o jignire.
- Este foarte important ca să luăm această hotărâre înainte de a se întâmpla fapta care ne ofensează. Altfel, în vârtoarea suferinței, vom aluneca pe panta răzbunării.
- Iertarea nu poate fi totală când cineva continuă să ne rănească. Este important să facem ceva pentru ca ofensa să înceteze: să discutăm cu persoana care ne rănește, să intervenim prin cineva pentru mediere sau să întrerupem relația.
- Lipsa de curaj poate fi ascunsă sub frumoasa mască a iertării gratuite, prin înăbușirea sentimentelor neplăcute, de dragul unui confort părelnic.
- A comunica cuiva că ne rănește nu presupune neapărat să ne înfuriem pe el. Putem corecta o nedreptate fără violență. Putem comunica asertiv.

2. Recunoașterea faptului că am fost răniți

- Pentru cei mai mulți dintre noi, e greu să recunoaștem că am fost răniți de frica de durere și de propriile emoții. Atunci se apelează la fel și fel de manevre pentru a nu intra în contact cu emoțiile provocate de ofensă: scuzarea celui alt, învinovățirea de sine, identificarea cu agresorul, iertarea rapidă și superficială, ignorarea trăirilor lăuntrice proprii.
- Dar „curăția inimii” cere o golire a ei de durere, tristețe, mânie, frustrare, ceea ce nu înseamnă negarea emoțiilor, ci acceptarea, trăirea lor și eliberarea de presiunea pe care ele o exercită asupra noastră pentru a ne răzbuna, activ sau pasiv, pe ceilalți sau pe noi înșine.
- A recunoaște că ai fost rănit presupune identificarea exactă a rănii, a durerii, a pierderii și „jelirea” ei fără autocompătămire, lamentări și scene. Înseamnă reperarea „locului” în care am fost afectați: onestitate, fidelitate, competență, demnitate, încredere, integritate... Astfel, mânia scade în intensitate, deoarece, până atunci, victima credea că i-a fost alterată întreaga personalitate.

3. Exprimarea suferinței

- Exteriorizarea durerii este absolut necesară pentru a o putea gestiona sau vindeca. Ea poate fi scrisă într-un caiet, spusă cuiva, formulată în rugăciune...
- Suferința nu trebuie spusă pentru a ne răzbuna, pentru a spune ceva rău despre celălalt. Decizia de a nu ne răzbuna a fost deja luată. Este vorba de descrierea faptelor și spunerea propriei suferințe, fără interpretarea intențiilor.
- E bine să găsim o persoană destul de matură emoțional și spiritual pentru a ne asculta plângerea, fără a ne judeca și disprețui, dar și fără a-l judeca sau disprețui pe cel care ne-a rănit. Din cauza neînțelegerilor în acest sens, mulți oameni suferă de singurătate și nu îndrăznesc să-și mai spună durerile.
- Ascultarea activă, empatică a celui alt ne ajută să vedem clar în noi ce anume a fost afectat, care este adevărata rană.

4. Primirea vindecării

- Iertarea desăvârșită nu este posibilă atâta timp cât ființa noastră lăuntrică nu a fost vindecată.
- Vorbind cuiva despre suferința noastră, fără a blama și fără dorința de răzbunare, vom beneficia, în timp, de lucrarea puterii noastre de vindecare.

- Pentru cel credincios, aici este punctul în care intervine Dumnezeu. Mai ales dacă rana este prea profundă și foarte veche, nu putem face nimic fără ajutorul lui Dumnezeu. Duhul Sfânt, Care este în noi, va lucra la cererea noastră, conform făgăduinței făcute nouă de Domnul (Luca 4, 28).

5. Deschiderea pentru iertare

- Numai dacă am înaintat pe calea vindecării putem spune că inima noastră e pregătită pentru darul iertării. Pentru că, iertarea, cu adevărat nu ne aparține, ea este întotdeauna darul lui Dumnezeu, fie că știm, fie că nu; fie de credem în Dumnezeu, fie că nu.
- Iertarea nu este un act de eroism, nu este o virtute morală, ci o virtute teologală, pentru că este iubire. Dumnezeu ne-o cere, Dumnezeu ne inspiră să o cerem și să o acordăm, Dumnezeu ne dă puterea s-o trăim, dăruind-o sau primind-o.
- Când intrăm în procesul iertării, doar primul act de voință ne aparține, mai departe totul devine deschidere către, și primire a iubirii lui Dumnezeu.
- Asta nu înseamnă că cineva care nu este creștin nu poate ierta. Harul lui Dumnezeu lucrează și în cei necredincioși, dacă ei se deschid iubirii și bunătății, care sunt de la Dumnezeu. Ce este important de reținut, este faptul că iertarea nu se dă, ci se primește.
- Motorul iertării este conștiința limpede că ești iubit în mod necondiționat de Dumnezeu, că nu trebuie să plătești nimic pentru nimic.

6. Stabilirea unei noi relații cu cel care ne-a rănit

- După iertare, relația cu cel care ne-a rănit nu mai este aceeași, ea
 - se poate adânci într-o și mai mare iubire, dacă se acceptă suferința împreună pentru cele întâmplate (o iubire care nu a trecut prin suferințe nu este o iubire matură.)
 - sau se poate întrerupe ca relație fizică, din dragoste, pentru a nu-i mai da agresorului posibilitatea să ne mai rănească, să ne mai facă rău.

CONSECINȚELE IERTĂRII

- Primim puterea lui Dumnezeu de a fi asemenea Lui.
- Ne recăpătăm adevărata identitate pentru că:
 - Ne unim cu Hristos (Luca 23, 24) și primim Harul Lui.
 - Ne unim cu toți oamenii (Coloseni 3, 3; Luca 7, 47).
 - Dobândim unitatea inimii (păcatul e ca un cuțit care împiedică circulația harului).

Când refuzăm să iertăm

- Vom fi acaparați de gândul de a ne răzbuna. Răzbunarea este ceva natural, vine dintr-un fel de instinct al dreptății. Dar răzbunarea atrage după sine o spirală nesfârșită de violențe.
- Nu vom fi iertați de Dumnezeu (Matei 18, 35).
- Suntem sfâșiați, devorați de dorința de a lovi, de a-l *nimici* pe celălalt. (Galateni 12, 14 – 15)
- Suntem sufocați de amărăciune (Evrei 12, 14 – 15).
- Ne vom asemăna cu cei pe care nu-i putem ierta fie pentru slăbiciuni asemenea, fie pentru că suntem „judecați” după cum am judecat. Harul nu circulă în zona sufletului în care judecăm.
- Sufletul ne este urât de otrava urii și a resentimentelor.
 - Resentimentul înseamnă „a simți din nou”. Este o răzbunare pasivă, ascunsă, care împiedică lucrarea pentru fericirea celuilalt. Este sursă de stres continuu și poate genera boli somatice ca: ulcer, hipertensiune, arterită și chiar cancer.
- Trăim în spatele unui zid de apărare și nu mai putem primi ce e bun în cei pe care nu-i iertăm.
- Judecăm și condamnăm și ne umplem de calomnie, orgoliu, împotrivire, poftă de răzbunare, invidie, răutate, ni se împietrește inima.
- În cazul unor violențe grave, lipsa iertării poate duce la fragmentare lăuntrică, la dedublare:
 - Când cineva a fost foarte grav agresat, a trăit o frică atât de mare încât, pentru a supraviețui, a apelat la un curios mecanism de apărare, numit identificare cu agresorul. Acesta intră, într-un fel, în victimă. Ca urmare, victima se simte contaminată de agresor, se percepe violent, murdar... devine dublu, victimă și călău, și continuă să se agrezeze lăuntric. Când obosește să se agrezeze pe sine, poate deveni, la rândul său, agresiv cu ceilalți. Astfel, cine a fost violat, poate deveni violator, cine a fost agresat va agresa, cine a fost abuzat, va abuza...

Soluția:

- Căutarea agresorului ascuns profund înlăuntrul nostru, pentru a-l vindeca și transforma. Aceasta se poate face prin iertare.

Temă pentru acasă

- Identificați și notați piedicile pe care le simțiți în calea împăcării cu:
 - Viața Dumneavoastră
 - Părinți
 - Profesorii care v-au rănit
 - Persoanele care v-au agresat
- Alegeți o situație în care vă e greu să iertați ceva cuiva și cereți ajutorul lui Dumnezeu în fiecare zi câte două minute, până veți simți o schimbare.

ÎNCĂ O PIEDICĂ ÎN CALEA IERTĂRII

Și totuși, nu putem ierta

Iată-ne la capătul unui drum greu și dureros! Tocmai am făcut sesiunea în care am învățat cum să iertăm și așteptam cu bucurie ca viața noastră să se schimbe, să se așeze definitiv în bucuria pe care am trăit-o de multe ori, chiar și fugar, de-a lungul Seminarului.

Și totuși, în momentele de mare tensiune, în fața evenimentelor care ne rănesc, reacționăm de parcă n-am fi făcut Seminarul. Schemele pe care le-am conștientizat ne înhață înainte de a apuca noi să strigăm „Doamne, miluiește-mă!”. Ce se întâmplă cu noi? Deși știm **cum** putem ierta, când ne privim mai atent, constatăm că **nu putem!**

Dacă aceasta este concluzia la care ați ajuns și dumneavoastră, înseamnă că ați lucrat onest și corect temele Seminarului și că ați ajuns la capătul lui. Capătul lucrării noastre de până acum, adică a dumneavoastră cu Dumnezeu, este cunoașterea din experiență, trăirea până la deznădejde a adevărului că avem ce ierta, că știm ce este iertarea, că ne dorim să trăim bucuria de a ierta, dar că **noi nu putem ierta!** Acesta e momentul deșteptării noastre. Doar acum vom fi capabili să auzim glasul plin de iubire și răbdare al Domnului Care ne spune: „*Fără Mine nu poți face nimic!*”. Abia acum putem să spunem: „Vino, Doamne, și fă Tu în mine și cu mine ce eu am tot încercat să fac fără Tine, sau încercând să Te transform în sluga dorințelor mele care mă afundau și mai mult în suferință și nedumerire! Vino, Doamne! Iată, mă dau în mâinile Tale care m-au zidit și Te rog, învață-mă să fac voia Ta! Sunt gata să Te ascult! Ajută **neputinței** mele!”.

Dacă rostind rugăciunea de mai sus, simțim împotrivire lăuntrică, este momentul să ne întrebăm ce anume nu putem? Ascultându-ne, iarăși cu onestitate, gândurile și emoțiile care năpădesc în noi în momentul în care voim să ne predăm cu totul în voia Domnului, vom descoperi că predomină frica și o mânie ascunsă și, poate, întrebarea care ne dă mereu peste cap: „De ce mi s-au întâmplat mie toate acestea?”. Găsim aici o ultimă piedică pe care o avem de depășit din calea iertării: iertarea lui Dumnezeu! Mulți nu îndrăznim să ducem până la capăt acest gând, dar el va izbucni, în cele mai neașteptate momente, sub formă de gânduri de hulă, de revoltă, de judecată, însoțite de sentimente de deznădejde și neputință. Acolo e ultimul bastion pe care îl mai deține potrivnicul. El, tatăl minciunii, de la început ne-a sugerat că „Dumnezeu e un Stăpân rău, Care ne-a adus la viață în aceste condiții vitrege și nu face nimic ca să le schimbe, ci, dimpotrivă, ne pândește fiecare greșeală ca să ne pedepsească. Și oricum, e mult prea mult ce ne cere prin poruncile Lui. În plus, parcă ne cere numai nouă. Alții sunt fericiți fără să le respecte...”.

Nu e lipsit de importanță să conștientizăm că aceste gânduri vin mai ales în momentele noastre de închinare, în momentele în care ascultăm de Dumnezeu ca să intrăm în Bucuria făgăduită de El. Este aici un semn că închinarea noastră nu e așa cum ne-a învățat Domnul, nu este „în duh și adevăr”! Și dacă în privința închinării „în duh”, Seminarul ne-a învățat cum și ce să facem, în ceea ce privește închinarea în adevăr, care se învață în Biserică așa cum se învață viața în familie, poate mai sunt necesare câteva lămuriri. Fără închinarea în adevăr noi nu-L putem cunoaște pe Dumnezeu așa cum este, așa cum ni S-a revelat și ni Se revelează în Sfânta Lui Biserică, și vom continua, în ascunsul inimii noastre, să fim supărați pe El. Așadar, să ascultăm îndemnul Apostolului Pavel și să „ne împăcăm cu Dumnezeu” în Numele lui Hristos.

Împăcarea cu Dumnezeu

Această împăcare, începutul și puterea oricărei împăcări, este o lucrarea de taină a fiecărui suflet în parte cu Dumnezeu. Ea nu poate porni decât de la acceptarea întrebării: „*Dacă Dumnezeu este iubire, de ce a îngăduit să mi se întâmple și să fac atâta rău? Dacă Dumnezeu știa că voi face fapte care mă împiedică să mă mântuiesc, sau că nu voi ajunge să-L cunosc, de ce m-a mai adus la existență?*”. Așa, sau altfel formulată, această întrebare, rostită sau nu, chinuie sufletul tuturor celor care, în fața suferinței, alegem atitudinea tâlharul răstignit „de-a stânga” Crucii Domnului. A fugi de ea, a nega faptul că ne chinuie, când nu ne identificăm cu tâlharul de-a dreapta, strigând: „Pe drept sufăr acestea, pomenește-mă, Doamne, când vei veni întru Împărăția Ta!”, înseamnă a ne afla în negarea iubirii lui Dumnezeu, sau în neagră nepăsare față de relația noastră cu El. Iar aceasta nu este altceva decât amânarea ei până în clipa morții, refuzând astfel să primim darul lui Dumnezeu.

„Dacă ai ști darul lui Dumnezeu”, îi spunea Domnul femeii din Samaria... Dar noi știm oare darul lui Dumnezeu?

Acest dar al lui Dumnezeu este Însuși Dumnezeu venit la noi, în noi, ca să fie cu noi, în **această viață** care nu este darul Lui așa cum mi l-a făcut la Creație, ci moștenire de la părinții și strămoșii mei.

Venirea fiecărui om la existență este o împreună lucrare a lui Dumnezeu cu părinții lui. Omul ca persoană umană, ca ipostas individual, nu există înainte de momentul zămislirii lui în pântecul matern. Tu, cel ce pui întrebarea, nu erai înainte de a fi chemat la existență de actul procreator al părinților tăi. Tu nu te aflai undeva în niște buzunare sau sertare cerești, pentru a fi aruncat sau trimis într-o viață pregătită special pentru tine. Aceasta este erezia lui Origen, și nu numai, și o asemenea credință ar face imposibilă cunoașterea lui Dumnezeu-Iubire.

Tu, ca persoană unică, irepetabilă și inconfundabilă, ai fost creat și adus la existență de Dumnezeu deodată cu trupul tău viu care se zămislea în actul procreării săvârșit de părinți. Atunci, în ziua aceea, tu ai primit deodată, în același timp, **existența personală** de la Dumnezeu și **viața omenească** de la părinții tăi. Nu Dumnezeu ți-a ales părinții, ci ei te-au chemat la viață, conștient sau nu, prin actul lor procreator, iar Dumnezeu te-a creat ca ipostas al acestei vieți. Și tu, **tu** ca persoană după chipul lui Dumnezeu, ai primit **atunci** puterea și priceperea de a realiza, în chiar aceste condiții, asemănarea cu El. Mai mult, prin Sfântul Botez, te-ai născut a doua oară, de la Dumnezeu, și ai primit o viață nestricăcioasă, dumnezeiască, altoind viața neputincioasă și stricăcioasă primită de la părinți, pe Hristos, Viața noastră cea adevărată. Ai primit, și primești, în Sfânta Lui Biserică, putere și pricepere ca să transformi viața de blestem pe care ai moștenit-o de la lumea acesta, în binecuvântare. Viața ta de creștin este o adevărată liturghie în care tu, liber și responsabil, oferi lui Dumnezeu viața ta omenească, durerile ei, frământările ei, dorurile și dorințele ei, ca El să le transforme în viață sfântă. El, Domnul, le spune ucenicilor Săi că tristețea și durerea lor se vor transforma în bucurie! Iar în altă parte, dezvăluindu-ne taina bucuriei, ne arată că putem intra în ea fiind credincioși peste „puținul” pe care l-am primit.

Dacă nu vom putea primi în inima noastră aceste adevăruri, nu vom putea face nici un pas mai departe pe calea iertării.

Dar iată, pasul următor se poticnește și el într-o nouă întrebare: „*De ce nu intervine Dumnezeu când suntem abuzați fără vină, de ce îngăduie să fim abuzați, maltratați, bolnavi, chinuiți și apoi abuzatori și chinuitori?*”. Este și aici o taină, fără acceptarea și înțelegerea căreia iarăși nu vom putea înainta pe Cale: **Taina libertății**.

Noi ne naștem în **această** lume și **lumea aceasta** L-a respins pe Dumnezeu. Dumnezeu respectă libertatea omului și nu se amestecă în voia lui dacă nu este chemat. O face din iubire, o face din **respect** pentru demnitatea pe care i-a acordat-o omului de la început și din **iubire**. Din iubire, pentru că numai astfel omul va putea vedea, simți, trăi și înțelege că nu este om cu adevărat fără Dumnezeu. Dumnezeu nu lucrează în lume ca o putere care face dreptate după legile și dorințele omului căzut, ci înlăuntru omului care a ales să nu mai aparțină acestei lumi și să intre în Împărăție.

Dumnezeu nu schimbă lumea, ci pe omul care-L primește și crede în Numele Lui, împlinind poruncile după sfânta Lui rânduială. Prin împlinirea poruncilor, omul dobândește puterea de a se face fiu al lui Dumnezeu după har și de a fi liber. Atunci toate devin noi pentru el și cele din afară vor fi oglinda celor dinlăuntru. Atunci scopul lui nu va mai fi căutarea unor condiții exterioare plăcute și reconfortante, ci transformarea oricărui loc și timp, în loc și timp de întâlnire cu Dumnezeu, de trăire în El, de iubire cu El și ca El, și de înaintare cu El spre ținta finală, care este dobândirea vieții veșnice fericite. Căutând mai întâi Împărăția lui Dumnezeu, după porunca Domnului, vom constata cu uimire că **restul** dorințelor noastre se vor împlini de la sine!

Așadar, dacă am suferit abuzuri și dureri este pentru că cei care au făcut-o au fost liberi să aleagă, sau să se supună alegerii celor care i-au adus pe lume, de a trăi fără Dumnezeu, fără a asculta poruncile Lui. Au ales să rămână robi abuzurilor pe care le-au îndurat și să le ducă mai departe ca pe un blestem. Oricare dintre noi a avut, sau va avea, un moment în care va putea alege liber cum să se poarte cu viața sa și cu întâmplările ei. Toți ajungem să alegem sau libertatea în și cu Hristos, sau să rămânem robi ai evenimentelor exterioare, robi ai pornirilor lăuntrice și ai sugestiilor demonice de a ne face dreptate sau de a ne răzbuna, dacă lucrurile nu merg cum ne place nouă.

Dar oricine a cunoscut gustul și dezgustul lui „sunt liber dacă fac ce vreau” și a suferit destul ca să înțeleagă că ce i se pare că voiește nu este voia sa cea adevărată, va alege cu îndrăzneală să devină „rob” lui Dumnezeu, adică rob al iubirii, al iertării, al răbdării și al bucuriei care nu este din lumea aceasta.

Tema pentru acasă

1. Continuați să citiți în fiecare zi *Acatistul*, sau alte *Rugăciuni* către Sfântul Duh.
2. Citiți materialele anexate și notați-vă impresiile și sentimentele pe care le aveți.
3. Alegeți un moment din zi în care să stați în fața lui Dumnezeu pentru a vă oferi inima și simțirile ei lui Dumnezeu, rugându-L să transforme durerea și întristarea din ele în bucurie, după cum a făgăduit.

ANEXE

1) SUFERINȚĂ, BINECUVANTARE SAU BLESTEM?

Arhim. Simeon Kraiopulos, *Taina suferinței*, București, Editura Bizantină, 2007, pg. 21- 28

„Să fii binecuvântat, Dumnezeul meu!”, iată cum se pune în valoare suferința

Iubiții mei, așa cum am spus și la început, într-un chip sau altul, toți suferim. Durerea pe care o experimentăm este prezentă în orice moment. Am putea spune că nu există clipă în viața omului în care acesta să nu sufere de ceva, de o durere pricinuită de el însuși, sau venită de la cei dragi, de la copii, sau din partea celorlalți oameni. Apoi, atunci când aflăm în fiecare zi despre răul care se întâmplă într-un loc sau altul de pe glob, când aflăm că în Africa copiii sunt înfometăți și mor de foame, sau altele asemenea, un suflet creștinesc nu poate să nu simtă durere pentru toate câte se întâmplă. Prin urmare, fiecare clipă este plină de pătimire și, voim sau nu voim, vom suferi. Toți vom împlini acest canon.

Problema nu este, așadar că suferim, ci în felul în care reacționăm la suferință. Cât de minunat ar fi să nu lăsăm să se irosească suferința! De suferit, oricum vom suferi. Tot chinul suferinței va fi în zadar dacă nu valorificăm pozitiv această pătimire, dacă n-o exploatăm. Și valorificăm suferința, o exploatăm pozitiv, când cugetăm așa cum am spus mai sus și avem o atitudine pozitivă. Întâi de toate, să nu ne împotrivism deloc și să nu ne văităm. Chiar dacă-ți face rău toată lumea, să nu zici: ”Acesta mi-a făcut rău...!”. Nu ți-ar fi făcut nimic dacă n-ar fi îngăduit Dumnezeu. Iar El a lăsat așa lucrurile pentru că aveai nevoie de suferință. Nu înseamnă că cel care a făcut răul a săvârșit un lucru bun. În această postură se află și Iuda. El L-a trădat pe Hristos și aceasta este cea mai mare crimă, însă era în iconomia lui Dumnezeu să fie trădat tocmai de Iuda și să moară pe Cruce. De asemenea, cei care L-au răstignit sunt răstignitorii Lui adevărați. Dar trădarea, Crucea lui Hristos, moartea Lui înseamnă mântuire pentru lume. Așa și aici. Cel care ți-a făcut răul este răufăcător și va da răspuns într-o zi pentru aceasta, tu însă nu te folosești, nu câștigi nimic dacă în continuare spui: ”Mi-a făcut așa și așa, să pătească și el la fel...!”. Este păcat! Dumnezeu îngăduie unui om să-ți facă rău și să suferi. Lasă-l pe acela, ia seama la suferința ta și să-L ai înaintea ochilor pe Dumnezeu. Așadar, nici un necaz, nici o pătimire să n-o înfrunți așa, ci dacă este posibil, suferința s-o întâmpinăm zicând aceste cuvinte: ”Dumnezeul meu, fii binecuvântat, fie așa cum voiești Tu!”. Astfel, durerea nu se va irosi, ci va fi valorificată, adică ne va folosi și va deveni pentru sufletul nostru marele bine despre care am vorbit.

Calea cea scurtă a mântuirii

Oamenii de astăzi sunt în general foarte ocupați, de aceea și creștinii ar dori căi de mântuire scurte, ar voi să nu mai piardă mult timp ca să ajungă acolo unde trebuie, să-și atingă scopul imediat și fără multe ocolișuri. Ei bine, una dintre aceste căi scurte spre mântuire este suferința. Am spus că omul în fiecare moment, în fiecare clipă are parte de suferință. În loc să lași să se irosească suferința, poți avea o atitudine potrivită înaintea lui Dumnezeu, fie că te afli în casă, în sala de clasă sau în orice alt loc. Deși îți vine să oftezi pentru că suferi, binecuvântează pe Dumnezeu și pe neașteptate, fără zgomot, vei simți în sufletul tău binele, acel bine care nu se întâmplă în nici un alt fel.

Un Avvă în Pateric spune că: „Dimineața se poate să fii în iad, iar spre seară să te afli în Rai”, lăsând să se înțeleagă că dimineața omul poate să săvârșească păcate, dar pe parcursul zilei își revine la conștiința de sine, revine la priveghere, se pocăiește, plânge, și nu este mare lucru pentru Dumnezeu ca să-l aducă în Rai. Lucrurile sunt ușoare și calea mântuirii este scurtă, noi, însă, prin purtarea noastră greșită, le facem dificile și îngreunăm calea mântuirii.

Omule, în orice stare te-ai afla, dacă te pocăiești, Dumnezeu te primește și te mântuiești, dar numai dacă te căiești cu adevărat. Este cu puțință să te căiești pentru cea ce ai făcut numai pentru că ți-a fost rănit egoismul! Ia seama și la acest aspect: cineva poate să meargă să se mărturisească din pricina faptului că egoismul lui a fost rănit și nu pentru că a păcătuit înaintea lui Dumnezeu.

De multe ori omul se mârșește pentru păcatele pe care le-a făcut și se căiește pentru ele, dar nu pentru că L-a întristat pe Dumnezeu, ci din cauza egoismului rănit. Adică, înainte de a păcătui, omul avea o părere bună despre sine, dar când a păcătuit nu mai poate să aibă aceeași părere, și aceasta îl face să sufere. În cazul acesta nu este vorba despre pocăință adevărată. Pocăința voită de Dumnezeu, autentică, din tot sufletul, nu pretinde în acel ceas nimic pentru sine, ci toată atitudinea omului înaintea lui Dumnezeu este aceasta: „Dumnezeul meu, chiar de ar fi să mor în acest moment, să mor pentru iubirea Ta! Iar dacă vrei să trăiesc mii de ani, s-o fac pentru iubirea Ta! Să nu mă lași să cad din nou în păcat!”. Atunci, într-adevăr, din acest moment omul trece de la o stare la alta, poate merge din iad în Paradis, iar drumul mântuirii este cel mai scurt, așa cum a fost pentru tâlharul de pe cruce. Ce fărădelegi n-a făcut acel tâlhar în viața lui! Dar acolo, pe cruce, lângă Hristos, când se sfârșea, în acel ceas, fără să aibă nici o nădejde, I-a arătat întreaga sa căință, nădăjduind în mila Lui, și a auzit cunoscutele cuvinte ale Domnului. În timp ce era osândit la moarte, a luat atitudine corectă înaintea Domnului. Ce minunat este acest lucru! Cât de frumos este să stea omul înaintea lui Dumnezeu, ca unul pregătit să moară!

De aceea, Vechiul Testament ne învață: „Adu-ți aminte de cele din urmă ale tale și în veac nu vei greși”. Să-ți amintești că vei muri și aceasta te va ajuta să nu păcătuiesti. Ceva asemănător este amintit și în aceste cărți bisericești. Omul păcătuieste pentru că voiește să se bucure în această viață. Când este pregătit în orice moment să moară, când se gândește că în orice clipă poate să moară, atunci nu mai săvârșește păcatul. Tâlharul de pe cruce, când nu mai avea nici o nădejde să trăiască, în puține clipe, a spus cuvinte pe care nu le-au spus nici ucenicii lui Hristos și a înțeles lucruri pe care nici aceia nu le-au putut înțelege.

După ce mai înainte, muștrându-l pe celălalt tâlhar, i-a zis: „Nu te temi tu de Dumnezeu, că ești în aceeași osândă cu El? Și noi pe drept, căci noi primim cele cuvenite pentru faptele noastre, Acesta, însă, n-a făcut nici un rău!”, în continuare a rostit acel cuvânt înfricoșător: „Pomeneste-mă, Doamne, când vei veni în împărăția Ta”. Și în acel ceas a primit făgăduința de la Domnul Însuși: „Amin îți zic ție, astăzi vei fi cu Mine în Rai”.

Așadar, fraților, avem această realitate a suferinței care sfâșie existența noastră până în străfunduri și ne face să suferim tainic. Poate că deja ne-a și înfricoșat vreodată, și mintea noastră s-o fi dus cu gândul că putem să și murim. Este cel mai frumos gând! Mă iertați că zic așa. Să trăim lucrurile așa cum am spus mai sus. Este cu adevărat minunat să sufere cineva și să simtă ceea ce am spus, să ia lucrurile așa cum am spus. Desigur, eu sunt îndreptățit să spun acestea în această seară, pentru că sunt cam bolnav. De aceea v-am spus că vom duce discuția în această direcție, pentru că mă influențează și indispoziția mea.

Este cel mai bun lucru să conștientizeze cineva și să creadă că peste puțin timp poate să nu mai fie în această lume, că poate să plece în lumea cealaltă. Atunci, în acel moment, sufletul se dezleagă, se dezlipește și se desface de toate lucrurile de care era legat, și rămâne singur numai cu Dumnezeu. Și omul, ajutat de anumite lucruri pe care le-a auzit, pe care le știe, se pocăiește înaintea lui Dumnezeu, și astfel, se izbăvește, își mântuiește sufletul, simte într-adevăr că Raiul vine înlăuntrul lui și conștientizează marele bine pe care îl aduce suferința. Și oricât ar părea de ciudat, omul spune: „Nimic altceva nu folosește omenirii ca suferința!”. Și când spunem suferință, le înțelegem pe toate acestea împreună: boala, toată stricăciunea trupească a omului, în general, și moartea. Dacă nu erau acestea, toți ar fi fost o junglă. Dar ele există și ne îmblânzesc pe noi, oamenii. Creștinismul, mai ales, trebuie să privească astfel lucrurile, să valorifice, să exploateze suferința, încât continuu să se afle în Paradis.

Când va ridica Dumnezeu suferința

Să mai știți și acest lucru: după ce suferința își va face treaba pe care o are de făcut, Dumnezeu o ridică. Nu-I este greu deloc lui Dumnezeu să ridice orice suferință. De aceea, când suferim, când persistă o durere, să gândim așa: „Dumnezeu vrea să-mi facă un bine, iar eu mă fac că nu înțeleg, doar mă tânguiesc și mă chinuiesc.”. Acest lucru să-l vezi, anume că Dumnezeu vrea să-ți facă bine.

Aceste lucruri le spun și părinților în legătură cu copiii lor. Câteodată vin unii care sunt oamenii duhovnicești și părinți buni, atenți la îndatoririle lor creștinești, ca să se vaite despre copilul lor care a

luat altă cale, pe care niciodată nu se așteptau să o ia. Mă străduiesc și le spun următoarele, nu ca să port doar o simplă conversație cu ei, ci pentru că eu cred – și deja am văzut acest lucru în fapt – că lucrurile stau astfel: „Luați seama, poate că voi vă considerați niște părinți buni și vă pasă de ceea ce se întâmplă cu copilul vostru, care se pierde pe o cale greșită, dar să știți că Dumnezeu îngăduie aceasta copilului vostru, exact ca să vedeți unele lucruri pe care nu le-ați văzut încă. Se poate să aveți înlăuntrul vostru un egoism, o părere bună despre voi înșivă, sau orice altceva la care nu ați luat seama. Dacă voi veți pricepe și se va vindeca sufletul vostru de aceste păcate, de aceste patimi, se va vindeca și copilul vostru. Dumnezeu va aduce copilul înapoi, pe drumul cel bun, pe calea cea dreaptă, lângă voi.”. Și, într-adevăr, în multe situații se întâmplă așa.

În general însă, vreau să spun că, atunci când suferința nu ne mai este necesară, Dumnezeu o ia de la noi. Dacă ea continuă, dacă rămâne, înseamnă că ne este de folos. Și de faptul că eu sunt indispus în această seară se pare că era nevoie, și de aceea Dumnezeu a îngăduit. Deci, nu trebuie să spunem altceva decât ceea ce am spus. Altfel, dacă nu aveam această indispoziție, n-am fi spus ceea ce am spus. Am fi vorbit despre alte lucruri, dar probabil că acestea ne-au fost de folos să le auzim în această seară.

Iubiților, socotesc că dacă luați aminte, dacă înțelegeți puțin din ceea ce v-am spus, începeți să înfrunțați suferința în acest mod și veți descoperi că lucrurile sunt așa cum le-am destăinuit.

Dar luați seama, să nu se zdruncine niciunul înlăuntrul lui, pentru că în ceasul în care auzim predica, se poate ca în noi să se cutremure totul. Și zicem: Bine le spune părintele, dar nu se potrivește, iscusit grăiește, dar cum să facem? Nu, nu trebuie așa! Dacă privești astfel lucrurile, deja ai pricinuit o mare pagubă sufletului tău. Ai auzit cuvântul lui Dumnezeu? Lasă-L să intre în inima ta și să-și facă treaba înlăuntrul tău. Nu te cutremura, nu reacționa deloc.

Iubiților, cred că aceste cuvinte sărace pe care le-am grăit, luând lucrurile în serios, vor face tuturor și mie un mare bine: din acest moment, când deja suntem în biserică și ascultăm dumnezeiasca Liturghie, care este Raiul, Împărăția lui Dumnezeu, vom simți că ne aflăm înlăuntrul acestora și vom trăi cu acest sentiment cealaltă vreme a vieții noastre. Și când vom pleca din lumea aceasta, vom trăi pentru veșnicie cu Dumnezeu și cu sfinții în Rai.

2) EXPERIEREA SUFERINȚEI ÎN DUHUL BISERICII

Arhim. Simeon Kraiopulos, *Taina suferinței*,
București, Editura Bizantină, 2007, pg. 166 - 173

Omul se lasă în mâinile lui Dumnezeu ca o jertfă, ca să fie jertfit

...Am vorbit ieri despre necesitatea martiriului în viața duhovnicească, plecând de la sărbătoarea și viața Sfântului Antonie, cel care în pustiu a trăit atâtea lucruri, la prima vedere de neînțeles. Ce însemnau nălucirile demonilor și toate acele lucruri înfricoșătoare care i s-au întâmplat? Și de ce Dumnezeu a lăsat să fie chinuit astfel Sfântul, care pe toate le-a trecut cu bine? În seara aceasta prăznuim în special pe Sfântul Atanasie, dar și pe Sfântul Chiril. Este sărbătoarea celor doi Patriarhi Sfinți ai Alexandriei. Dar oare Sfântul Atanasie și-a găsit vreodată liniștea? Desigur, ceea ce a fost în sufletul lui și cum le-a depășit doar el le știe, dar le am în vedere pe cele care i-au venit din afară. Ce luptă a mai dus! Dumnezeu ar fi putut să nu îngăduie să se chinuie, să fie oprimat, să se afle în primejdie, să meargă în exil, 15-16 ani, la marginile lumii în condițiile acelei epoci. Însă Dumnezeu a îngăduit și Sfântul a băut paharul cel mare, picătură cu picătură.

Am spus deja că Dumnezeu primește un suflet doar atunci când vede intenția lui și-l luminează pe dinăuntru, îl îndrumă, îl sprijină, dar numai ca să bea paharul cel amar, picătură cu picătură. În viața duhovnicească nu se întâmplă lucrurile după cum vrea omul, acesta să zică: voi face așa, sau altfel, sprijinindu-se pe mintea, pe intențiile, pe posibilitățile, pe calitățile lui. Nu se întâmplă nimic din toate acestea, căci tu, omule, te vei pleca, vei cădea și fără să-ți dai seama vei deveni pustiu, robul egoismului tău, al slavei deșarte și, în cele din urmă te vei pierde.

Aceasta este metoda, duhul creștinesc, astfel Îl vei afla pe Hristos, vei merge pe cale împreună cu El. Vei ști în toată vremea că atâtea vreme cât Hristos rămâne cu tine și te îndrumă, vei trece peste toate. Altfel nu vei reuși, pentru că nu este o problemă de voinicie, de agerime, de putere, ci omul se lasă în mâinile lui Dumnezeu ca o jertfă, astfel încât să moară omul cel vechi, să se jertfească, adică să se stingă

înlăuntrul lui orice pornire de a se salva pe sine. Nu sunt lucruri noi, dintotdeauna a fost așa și așa va fi. Apostolul Pavel nu spune întâmplător: „Pentru Tine suntem omorâți toată ziua.” (Romani, 8, 36). Și de ce să fie ucis cineva în toată ziua din pricina Domnului? Nu stăpânește El lumea? Acesta este duhul cel adevărat, calea cea dreaptă pe care cel dintâi a pășit Domnul. N-ar fi putut altfel? Ar fi reușit, dar important era să-i ajute pe oameni, să-i sprijine.

Apostolul Petru săvârșește păcatul, ca să fie vindecat prin păcat

Ce a făcut omul? A păcătuit. Și ce înseamnă păcatul? Ruperea omului de Dumnezeu cu toate consecințele asupra vieții lui. Și ce este mântuirea? Mântuirea, dacă vrei, în duhul „homeopat” despre care vorbim, înseamnă să meargă cineva pe calea vieții, pe calea întoarcerii spre Dumnezeu trecând botezul suferinței. Păcatul te face să pătimești și să accepți, să suferi strâmtorări de dragul mântuirii, să suferi ca să trăiești.

Un exemplu caracteristic este persoana Sfântului Apostol Petru. Acesta se afla lângă Domnul și era atât de prețuit de Acesta! Era cel mai bun și Domnul l-a ales, l-a ținut lângă El. Ce n-a văzut și ce n-a auzit Petru lângă Domnul!? Însă, ca să se mântuiască de această miasmă care se numește păcat, a trebuit să pătimească. Și nu l-a trimis Hristos de la început să se răstignească, să meargă să simtă durerea. Nu. Se va întâmpla și aceasta, dar mai târziu. L-a lăsat mai întâi să încerce ce este păcatul pe propria piele. Și Petru s-a purtat ca și cum ar fi fost orb, ca și cum n-ar fi înțeles nimic. În timp ce Domnul Însuși îi spune ce va pătimi, Petru nu ia seama la cuvintele Lui. A trebuit să păcătuiască mult, să se cufunde în mocirla păcatului, în trăiri care-l înstrăinează pe om de Dumnezeu și rămâne singur.

Dacă omul nu este unit cu izvorul existenței sale, adică cu Dumnezeu, după chipul și asemănarea Căruia a fost plăsmuit, și rămâne singur, fără să fie cuprins de Acela, se cufundă în iadul ființei sale. În timpul acestei vieți omul este îmbiat de dulcelele păcatului, dar când vine înfricoșătorul ceas în care se va afla înaintea Domnului gol și înspăimântat, cufundat în propriul adânc, ce va face?

Deci Domnul îngăduie ca Petru să fie încercat, să-L tăgăduiască iar și iar. Nemintos să fi fost, n-ar fi făcut așa! Era orbit și stăpânit de starea lui căzută. Așadar, Hristos nu-l ia să-i spună: „Vino Petre, uite în ce hal ești! Vino să te curățesc!”. Nu lucrează vindecarea așa, se pare că această cale nu este eficientă. Prin altă metodă va veni vindecarea lui Petru și aceasta este, am zice noi „homeopată”.

Omul păcătos este mândru și egoist, asemenea lui Petru, dar tocmai prin acesta vrea Domnul să-l vindece. Îl lasă să se cufunde în această stare a păcatului din care trebuie să se elibereze. Este ca și cum i-ar zice: „Tu ești cel care nu te vei înfricoșa, cel care vei mărturisi, tu ești cel care chiar când toți vor fugi, vei rămâne lângă Mine și vei răbda, tu ești? Uite, fă acum ceea ce n-ar fi făcut omul cel mai obișnuit: înfricoșează-te tu cel care n-aveai frică, cazi cum n-a căzut cel mai neputincios dintre oameni.” Și Petru se leapădă de Acesta, de trei ori. Se leapădă de Hristos, și mai ales blestemând și înjurând și ajunge astfel în străfundurile realității care se numește păcat. Trăiește starea de păcat. Numai el singur știe prin ce a trecut! Luați seama, Hristos nu l-a lăsat pe Petru să facă rău altcuiva, ci să se lepede de El, de Hristos Însuși. Domnul n-a pățimit, dar Petru s-a vindecat de patimi pătimind, adică prin homeopatie.

Binele acesta înseamnă strivirea egoismului, iar mândria, marele ghimpe al lui Petru, se manifestă tocmai când încearcă păcatul fără reținere, fără îndoială, îl bea până la ultima picătură, și ca o minune urmează vindecarea.

Desigur, nu experiența păcatului lucrează vindecarea, nu păcatul este cel care poate să-l vindece pe om, păcatul îl determină pe om să alerge la Hristosul său în stare de pocăință, în smerenie, dându-și seama că toate s-au dărâmat înlăuntrul lui și nu mai există motiv de mândrie. Și se întâmplă minunea: Petru experiază păcatul, sau mai bine zis, îl săvârșește din economia lui Dumnezeu. Este adevărat că face un păcat care-l vatămă doar pe el, nu și pe altcineva, trăiește înlăuntrul sufletului experiența păcatului ca pe ceva urât, ca pe ceva rușinos care-l desparte de Dumnezeu.

Dumnezeu îngăduie ca lucrurile să se întâmple astfel pentru ca, în cele din urmă, sufletul să se vindece și să fie pregătit să se răstignească.

Prin urmare, trebuie să se întâmple în sufletul omului această lecție vindecătoare în fața lui Dumnezeu, în Hristos, în Duhul Sfânt, pentru că omul nu se vindecă până nu va pătimi. Orice-ar suferi omul, numai din voia lui nu se vindecă. Tămăduirea apare doar când omul pătimește după cum vrea Domnul, căci El alege ce va pătimi fiecare dintre noi și deschide calea mântuirii, calea harului Său (nota 83, pg. 170).

De mic copil, Petru avea un caracter vulcanic, altfel era neprihănit. În sinea lui mocnea mândria, faptul că nu era ca ceilalți. Cu toate că s-a aflat lângă Hristos, cu toate că a trăit lângă El, cu toate că a văzut atâtea, mândria a rămas ascunsă în sufletul său, n-a pierdut-o. Din pricina ei s-a lăudat Domnului: „Chiar dacă toți Te vor vinde, eu nu o voi face!”.

Convingerea aceasta o avea înlăuntrul lui și, dacă ne este îngăduit să spunem, Domnul i-a „păstrat-o” pe aceasta de când Petru era copil, nu ca să-l chinuiască, ci tocmai pentru că a dorit să-l vindece.

Nu dorim să înțelegem cum se vindecă păcatul, pentru că aceasta doare

Pentru toți este valabilă această metodă. Unul pătimește într-un fel, celălalt în alt fel, dar numai prin felurite căderi și scăderi, prin pocăință ne vom vindeca de patimile noastre.

Nu ne vom folosi din această viață creștinească pe care o trăim căutând s-o ducem bine, să fim mulțumiți. Dorim să viețuim creștinește, dar toate să fie frumoase, minunate și plăcute. Nu acceptăm să aflăm că, în felul acesta, admirăm sinele nostru, adică păcatul.

Când încă nu știm ce înseamnă păcatul, Domnul, Care ne iubește, așteaptă ora potrivită ca să ne vindece. Acesta ne cunoaște, știe dimensiunea, adâncul păcatului din noi și rânduiește, chiar înainte să venim pe lume, cum vor fi lucrurile pentru fiecare, știe ce trebuie fiecăruia dintre noi.

Mie îmi face impresia – luându-mă pe mine ca exemplu dacă vreți – că pe toate celelalte le va face omul cu mulțumire, numai să nu bea paharul picătură cu picătură, să conștientizeze păcatul pe care-l are înlăuntrul său și să simtă amărăciunea înlăuntrul lui, să afle ce-i sfășie sufletul. Astfel, se ferește, într-un fel sau altul, să-și vadă păcatul amăgindu-se că este om bun, că săvârșește fapte bune, în timp ce înlăuntrul său se zvârcolește răul. De ce sunt așa sufletele noastre? De ce? De ce în sufletul sfântului lucrurile stau altfel? De ce în lăuntru celui care-L urmează pe Hristos, care a pășit pe calea Lui, care s-a lepădat de sine și a ridicat crucea, lucrurile stau altfel, în timp ce înlăuntrul multora stăpânește păcatul? Tocmai pentru că nu înțelegem ce este păcatul și cum se vindecă el. Nu dorim să fim vindecați. Acest lucru ne doare.

Minunea constă în rânduiala lui Dumnezeu ca noi să rămânem statornici, să-L urmăm și să rămânem lângă El. Nu a contat ce au fost și ce au făcut Apostolul Petru și ceilalți Apostoli. Ei au rămas lângă Hristos, El a găsit modul în care să lucreze vindecarea în sufletele lor. Pe Apostolul Petru L-a lăsat să fie plin de sine, să guste păcatul dinlăuntru lui fără ca el, nefericitul, să știe. Când a înțeles ce s-a întâmplat, nu i-a mai rămas decât să plângă cu amar. În felul acesta Dumnezeu Își va pune mâna Lui pe fiecare dintre noi, dacă vom dori ca și aceia, care rămânând lângă El, s-au purtat ca și cum I-ar fi spus: „Dumnezeul nostru, noi nu înțelegem nimic, dar iată, suntem înaintea Ta. Strivește-ne ca să ne mântuiești, după nevoia sufletului nostru!”.

Ca să clarificăm mai bine această problemă vă spun următoarele: cunosc multe situații în care sufletul nu primește să pătimească ceea ce-i este rânduit, dar Dumnezeu aduce lucrurile în așa fel încât sufletul se nimerește tocmai acolo unde nu dorește. Și bea paharul cel amar pe care nu voia să-l bea, simte durerea pe care n-a vrut s-o accepte. Experiază păcatul într-un mod rușinos. Astfel le rânduiește Dumnezeu. Omul trebuie să se minuneze de înțelepciunea și de iubirea cu care îndrumă fiecare suflet în mântuire. Desigur, aceste lucruri înfricoșează, strâmtorează, îl întristează pe om, însă nu se poate altfel.

Omul va trece prin greutăți, așa cum în multe situații medicamentul homeopat îl vlăguiește, dar îl vindecă. Nu ne vom înfricoșa însă, nu vom da bir cu fugiții! Înainte de noi mii de suflete au înțeles și au privit astfel lucrurile, mii de oameni s-au lepădat de ei înșiși, s-au predat lui Hristos și au băut până la fund paharul suferinței, al Crucii lui Hristos: „Cel care vrea să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea sa și să-Mi urmeze Mie!”.

„Pentru Tine suntem supuși morții, în fiecare zi...”

Sfântul Atanasie pe care-l prăznuim astăzi a trecut prin atâtea strâmtorări și n-ar fi îndurat dacă nu s-ar fi predat lui Hristos, dacă s-ar fi înverșunat împotriva celor care-l nedreptăteau, împotriva ereticilor, dacă s-ar fi răzvrătit împotriva lui Dumnezeu Care-l lăsa să sufere.

El rămâne credincios și-L urmează pe Domnul. Când Arie a murit, Sfântul a zis: „În această lume, pentru fiecare, vine ceasul morții!”, nimic altceva. N-a fost înlăuntrul lui răzbunare, să spună: „Bine că a murit!”.

Cât rău ne facem în ceasul în care Hristos Se apropie de noi și vrea să ne pună mâna pe umăr, iar noi suntem foc și pară. Ce să facă Domnul? Te lasă și așteaptă un alt prilej să Se apropie de tine, să vadă dacă nu cumva te-ai maturizat, dacă ți-ai dat seama că El este Calea.

Chiar și în mănăstiri, dacă monahii sau monahiile nu învață lecția: „Pentru Tine suntem uciși toată ziua!”, nu se știe ce se va întâmpla cu mântuirea lor.

Există ceva care ne dă nădejde. Deși ni se pare că nu se întâmplă nimic, ca și cum nu înțelegem ce spune Domnul, Acesta va începe să ne aducă dovezi.

LITURGHIA IERTĂRII

- Cuvântul „liturghie” este de origine greacă și înseamnă „lucrare publică” de folos, lucrare spre binele oamenilor.
- În românește cuvântul „liturghie” trimite la „Sfânta Liturghie”, slujba de căpetenie din Cultul Bisericii Ortodoxe.
- Biserica este Împărăția lui Dumnezeu pe pământ, iar slujbele ei sunt ușile prin care noi intrăm în această Împărăție, trăirea și împărtășirea concretă de viața cea nouă în Hristos, de dreptatea, pacea și bucuria în Duhul Sfânt ce caracterizează Împărăția lui Dumnezeu (Rom. 14, 17).
- Cultul Bisericii ne poartă în lumea prezenței directe a lui Dumnezeu făcându-ne părtași bucuriei Învierii. Biserica este, în primul rând, o comunitate rugătoare, slăvitoare, care-și trăiește viața cea nouă în mod liturgic, adică în comuniune cu Dumnezeu.
- Taina mântuirii omului în Hristos este chiar Taina Bisericii, în care Dumnezeu Își împărtășește viața Sa dumnezeiască omului, răscumpărându-l din păcat și din moarte și revărsând asupra lui slava nemuririi. Această Taină se concretizează în lucrările specifice ale Bisericii în care Hristos Însuși Se oferă și Se împărtășește prin slujbele de sfințire săvârșite de slujitorii Bisericii și prin puterea Duhului Sfânt.
- Prin întruparea, moartea, Învierea și Înălțarea la cer și șederea Sa de-a dreapta Tatălui, Mântuitorul Iisus Hristos a restaurat firea umană și ne-a eliberat de sub stăpânirea păcatului și a morții dăruindu-ne viața veșnică a Împărăției lui Dumnezeu. Fiecare dintre noi am primit acest dar al vieții veșnice în Sfântul Botez când „ne-am îngropat cu El, în moarte, prin Botez, pentru ca, precum Hristos a înviat din morți prin slava Tatălui, așa să umblăm și noi într-o înnoirea vieții”(Rom. 6, 4).
- În centrul Tainei Bisericii se află Sfânta Liturghie Euharistică, Taina Tainelor cum o numește Sfântul Dionisie Areopagitul, deoarece ea încununează tot ceea ce s-a dat prin celelalte slujbe și Sfinte Taine.
- Sfânta Liturghie este Taina actualizării lucrării mântuitoare a lui Hristos și a unirii noastre depline cu El. Este Taina împlinirii Bisericii ca Trup al lui Hristos și a intrării ei în Împărăția lui Dumnezeu. La Sfânta Liturghie Duhul Sfânt aduce în timp, în istorie, realitatea eshatologică a Împărăției ce va să vină.
- Sfânta Liturghie este slujba la care pâinea și vinul din „Cinstitele Daruri” pe care I le oferim noi Domnului, se prefac, prin lucrarea Sfântului Duh, la rugăciunea episcopului sau preotului slujitor, în Trupul și Sângele Mântuitorului, pentru împărtășirea credincioșilor „spre iertarea păcatelor și spre viața de veci” și ca „leac al nemuririi”!
- Scopul Sfintei Liturghii Euharistice este, așadar, vindecarea și sfințirea omului în Hristos și mutarea lui în Împărăția lui Dumnezeu. Prin acesta, întreaga existență a creștinului poate și trebuie să devină o liturghie după Liturghie, pentru a împlini cuvântul Sfântului Apostol Pavel către Romani: „Vă îndemn, deci, fraților, pentru îndurările lui Dumnezeu, să înfățișați trupurile voastre ca pe o jertfă vie, sfântă, bine plăcută lui Dumnezeu, ca o slujire a voastră cuvântătoare” (12, 1).
- Liturghia fiecărui creștin ca jertfă lăuntrică, se săvârșește printr-o oferire de sine lui Hristos Cel aflat în inima noastră ca într-un altar. Ne oferim pe noi înșine, întreaga noastră ființă, cu toate ale sale: gânduri, simțiri, sentimente, dorințe, nevoi, temeri, patimi și dureri, chemându-L ca să le prefacă, să le transforme cu harul Său, în „ale Sale”. Cum învață Sfântul Marcu Ascetul, liturghia jertfei lăuntrice săvârșită de preoția noastră universală nu presupune renunțarea la viața noastră în această lume, ci doar să I-o închinăm cu totul lui Hristos. Pe aici vine vindecarea după care tânjește inima noastră și care nu este altceva decât sfințirea, îndumnezeirea pentru care am fost aduși la existență.

Iertarea ca liturghie lăuntrică

- Pentru a săvârși cum se cuvine și cu folos iertarea ca liturghie lăuntrică, consider că este nevoie să urmărim modelul Sfintei Liturghii Euharistice, cel puțin în punctul ei central, cel al prefacerii „cinstitelor daruri” puse înainte, în „Sfintele Daruri”, adică în Trupul și Sângele lui Hristos înviat.
- În Sfânta Liturghie Euharistică, înainte de *Epicleză*, care este invocarea Duhului Sfânt pentru prefacerea darurilor, preotul liturghisitor rostește rugăciunea numită *anamneză*. Acesta este o pomenire a faptelor mântuitoare ale lui Dumnezeu începând de la creație până la Sfârșitul acestei

lumi cu Cea de a Doua Venire a Mântuitorului și Învierea de obște. În centrul acestei rugăciuni stau toate lucrările mântuitoare a lui Hristos Domnul, până la Parusie. Această pomenire nu este o simplă comemorare, ci o rugăciune de actualizare a evenimentelor la care participăm și noi în mod efectiv. În Liturghie are loc o *epifanie*, o *arătare*, o *dezvăluire* crescândă a prezenței lui Hristos Cel Întrupat, Răstignit, Înviat și Înălțat de-a dreapta Tatălui, dar și ca Cel ce va să vină. Liturghia este „Evanghelia mereu actualizată”.

- Același lucru este nevoie să-l facem și noi în liturghia launtrică a iertării celor care ne-au rănit, adică să facem din rugăciunea noastră mai întâi o *anamneză*, apoi o *epicleză*, oferind lui Dumnezeu, ca pe o jertfă vie, întreaga noastră durere și simțire spre lucrarea iertării și a prefacerii ei în bucuria făgăduită.

Pentru aceasta putem urma următorii pași, fără a-i despărți între ei în vreun fel:

1. O bună așezare în fața lui Dumnezeu

În Sfânta Liturghie Euharistică îl auzim pe părintele slujitor strigând: „Să stăm bine, să stăm cu frică, să luăm aminte!”. Aceasta s-o facem și noi acum: să stăm „bine” în fața lui Dumnezeu, adică să luăm aminte la felul în care ședem cu trupul în fața Lui, dar fără să încremenim în poziții înfricoșate sau înfricoșătoare. „Să stăm cu frică” ne îndeamnă să ne așezăm într-o stare sufletească, psiho-afectivă structurată în jurul fricii de Dumnezeu, în sensul de cutremurare în fața măreției Sale sau măcar de conștientizare a acesteia. „Să luăm aminte” ne îndeamnă să ne lepădăm de toate gândurile care ne pot îndepărta de întâlnirea „față către față” cu Dumnezeu. Pentru aceasta vă puteți așeza în genunchi, pe un scaun, pe un scăunel sau în orice altă poziție de rugăciune.

2. Încadrarea în Rugăciunea Sfintei Biserici

Citiți Acatistul Duhului Sfânt sau roștiți Rugăciunile pe care le-ați folosit de-a lungul Seminarului. Cereți mijlocirea Maicii Domnului, a Sfântului sau Sfinților protectori și a Sfântului Înger păzitor. Intrăm astfel în marea Rugăciune a Sfintei Biserici și vom fi protejați și îndrumați de ea.

3. Oferirea noastră ca jertfă vie lui Dumnezeu și anamneza launtrică

După rugăciune, respirați profund și liniștit, din diafragmă, și rugați-vă pentru toți cei care v-au rănit și întristat de-a lungul vieții. Cereți de la Domnul să vă ajute să-i iertați și rugați pe Dumnezeu să-i binecuvânteze. Recunoașteți înaintea Domnului că nu puteți ierta și rugați-L să o facă El în inima dumneavoastră. Binecuvântați-i pe toți cei care vă vin în minte. Dacă simțiți împotrivire, durere sau frică, acceptați-le și oferiți-le lui Dumnezeu binecuvântându-L. Acceptați suferința și binecuvântați pe Dumnezeu în ea până ce-i veți înțelege sensul și rolul pe care l-a avut în viața și devenirea dumneavoastră. Nu uitați, scopul final al vieții este îndumnezeirea și viața în bucuria dumnezeiască. Așezați întreaga experiență în această perspectivă. Evenimentele nu se mai pot schimba, răul nu mai poate fi înlăturat, dar poate fi trăit așa cum ne învață Dumnezeu, ca să fim liberi de consecințele lui ucigătoare. Oferiți această suferință lui Dumnezeu ca s-o binecuvânteze și s-o prefacă în mângâiere, bucurie sau pace sufletească, după mare mila Lui.

Continuați să respirați adânc și liniștit, îndreptând atenția către trup ca „ecran viu” al sufletului, cum spune Părintele Dumitru Stăniloae. În el e scrisă „cartea vieții noastre”. Fiecare durere din trupul nostru este un mesaj care se cere ascultat cu responsabilitate; tot ce am refuzat să conștientizăm și să spunem lui Dumnezeu, nouă înșine și celor din jurul nostru, s-a „întrupat” în noi și se „strigă” sub formă de dureri sau chiar boli grave. Așadar, să percepem acum aceste *semne* pe care rugăciunea încearcă să ni le aducă în conștiință și să le acceptăm. Tot ce se află în subconștientul nostru și ne chinuie nu sunt decât dureri netrăite până la capăt, suferințe îngropate în uitare, înăbușite în negare, pentru că nu puteau fi trăite fără puterea și prezența lui Dumnezeu.

Pentru a putea primi ca pe niște mesaje durerile trupului, este nevoie să ne destindem respirând profund și calm, să nu ne împotrivim crispându-ne. Orice crispare este intervenția omului vechi care apelează la schemele lui de adaptare și de „rezolvare” a suferinței.

Respirați liniștit, în fața lui Dumnezeu, și priviți durerea care va crește până la un anumit punct ce va părea de nesuportat, fără să vă împotriviți, oferind-o Domnului, cu încredere și răbdare. Nu primiți nici un gând de revoltă sau de împotrivire. Nu judecați. Nu vă temeți. Continuați să respirați liniștit și durerea va începe să descrească până la dispariție.

Durerile și traumele trecutului stau scrise în cartea vieții noastre nu numai sub formă de dureri sau boli, ci și ca imagini vizuale sau sonore, ca ceea ce numim noi amintiri. În această etapă de acceptare ne

vom purta și cu amintirile care vin în conștient la fel ca și cu durerile și senzațiile trupului, adică le vom primi respirând liniștit fără să ne crispăm, acceptându-le și oferindu-le lui Dumnezeu în fața Căruia stăm.

Putem să ne ajutăm pentru a accepta gândind sau rostind: „accept această durere”, „accept că mi s-a întâmplat acest lucru și că asta m-a făcut să sufăr!”. Important este însă ca acceptarea să fie și oferire. Ne oferim lui Dumnezeu, Îi arătăm Lui durerea noastră și I-o oferim spre vindecare.

4. *Binecuvântarea lui Dumnezeu pentru toate, ca epicleză lăuntrică în liturgia iertării*

Iertarea și vindecarea rănilor noastre le lucrează Dumnezeu în noi. A noastră este lucrarea chemării și primirii Lui și credința că numai El poate să facă această prefacere a durerii noastre în bucurie și mângâiere. Prefacerea o va lucra Dumnezeu Duhul Sfânt la chemarea noastră formulată în Binecuvântarea poruncită de Domnul. El ne-a cerut să-i binecuvântăm pe cei ce ne blestemă, pe cei ce ne fac rău. În această poruncă este și lucrează Duhul Sfânt, este și lucrează și ne vindecă și ne sfințește Dumnezeu.

Așadar, acum Îl vom binecuvânta pe Dumnezeu rugându-L să binecuvânteze toate cele pe care I le oferim spre vindecare. Aceasta este jertfa bineplăcută lui Dumnezeu și prin ea intrăm în Bucuria Lui Sfântă pe care nu o poate lua nimeni de la noi.

Vom face această liturghie, fiecare după putință și nevoie, cel puțin o dată pe săptămână, dacă se poate în același moment al zilei. Nu este obligatoriu, dar este de folos. Treptat, ea va deveni o atitudine permanentă, o lucrare fără de sfârșit, un stil de viață. Încet, încet, toate rănila trecutului se vor vindeca și vor fi transformate în semne ale lucrării mântuitoare a lui Dumnezeu în noi. Dar, deși necazurile și suferințele noastre nu vor mai fi aceleași, ele nu vor înceta cât vom fi pe acest pământ. De aceea, întreaga noastră viață va fi o neîntreruptă liturghie a iubirii aproapelui ca iertare. Menținerea în bucuria care nu se ia de la noi orice ni s-ar întâmpla, va fi semnul acestei neîntrerupte împreună lucrări cu Dumnezeul Cel Viu!

Vă pomenesc în rugăciune și aștept în continuare cu dragoste, să-mi împărtășiți din bucuriile acestei minunate liturghii așa cum am trăit împreună și durerile umblării pe calea cea strâmtă. Și, când și cât vă este cu putință, vă rog să-mi dați binecuvântarea de a împărtăși din ele și celor ce sunt încă la început sau nici măcar nu au făcut primul pas.

Închei această ultimă sesiunea a Seminarului „*Să ne vindecăm iertând*” cu un cuvânt al Părintelui Teofil Părăian despre viața creștinului ca prelungire a Sfintei Liturghii Euharistice:

O viață ortodoxă trebuie să fie o viață care prelungește Sfânta Liturghie în viața socială, în viața de toate zilele, în înțelesul că la Sfânta Liturghie se spune: „Cu pace să ieșim” și credincioșii răspund: „Întru numele Domnului”, ceea ce înseamnă că și după Liturghie trebuie să fie o liturghie, adică o slujbă de preamărire a lui Dumnezeu și o slujbă de transformare a naturii, de transformare a vieții noastre, de transformare a simțirii noastre, de transformare a ființei noastre spre bine. Dacă trăim liturgic în viața socială, dacă ne silim să trăim liturgic, atunci și Sfânta Liturghie o trăim la măsurile la care trebuie s-o trăim, iar dacă considerăm Liturghia desprinsă cumva de viața socială și desprinsă de celelalte slujbe și neglijăm slujbele Bisericii și vrem să prețuim numai Sfânta Liturghie, nu suntem în Ortodoxie, pentru că Ortodoxia impune o viață în care să se desfășoare Sfânta Liturghie la măsurile la care poate fi desfășurată în conștiința noastră.

De exemplu când slujește preot cu diacon, diaconul, înainte de a începe Sfânta Liturghie, zice către preot: „Roagă-te pentru mine, părinte” și preotul spune: „Să îndrepteze Domnul pașii tăi spre tot lucrul bun”. Adică îndreptarea aceasta spre bine, îndreptarea generală spre bine este o continuare a Liturghiei. După intrarea cu Sfintele Daruri, când sunt puse pe Sfânta Masă, dacă slujește preot cu diacon, preotul zice către diacon: „Pomenește-mă, frate și împreună-slujitorule”, iar diaconul răspunde: „Preoția ta să o pomenească Domnul Dumnezeu întru împărăția Sa. Roagă-te pentru mine, părinte”. La aceasta preotul zice: „Duhul Sfânt să vină peste tine și puterea Celui preaînalt să te umbrească”, iar diaconul răspunde: „Același Duh să lucreze împreună cu noi în toate zilele vieții noastre. Pomenește-mă părinte”. Și iarăși zice preotul: „Să te pomenească Domnul Dumnezeu întru împărăția Sa, totdeauna, acum și pururea și în vecii vecilor”.

Dialogul acesta, liturgic de fapt, este un dialog din care înțelegem că cea mai însemnată urare pe care o poate face cineva este aceasta ca „Duhul Sfânt să vină peste noi și puterea Celui preaînalt să ne

umbrească” așa cum s-a întâmplat cu Maica Domnului, cu Preasfânta Fecioară Maria la Buna Vestire și ca „același Duh să lucreze împreună cu noi în toate zilele vieții noastre”. Deci, nu numai în cuprinsul unui timp limitat cât ține o Sfântă Liturghie, ci în toate zilele vieții noastre și toată viața noastră, chiar și viața de studiu, chiar și viața de îndatoriri sociale trebuie să fie un fel de liturghie după Liturghie, trebuie să fie un fel de strădanie de a aduce pe Dumnezeu, pe Domnul Hristos, în mijlocul nostru, cum se spune la Sfânta Liturghie când slujesc mai mulți preoți și când se îmbrățișează și zic: „Hristos în mijlocul nostru” și celălalt: „Este și va fi”, și primul iarăși: „Totdeauna, acum și pururea și în vecii vecilor”, iar al doilea: „Amin”.

Deci conștiința aceasta a aducerii în lumea aceasta a Domnului Hristos în conștiința noastră, și în viața noastră, și în viața socială, este o conștiință ortodoxă, este o gândire ortodoxă, care are drept etichetă, drept rezumat, drept firmă să zicem așa, Sfânta Liturghie, care nu trebuie să rămână în biserică, ci trebuie dusă de fiecare dintre noi la măsurile noastre până acolo unde ajungem cu viața noastră și să ne ferim de tot ce ar împiedica preamărirea lui Dumnezeu, pentru că unde nu este preamărirea lui Dumnezeu, acolo nu este nici liturghie pentru că nu este Ortodoxie. Dumnezeu să ne ajute! (preluat din www.nistea.com/teofil_paraian.htm)