

Autoarea volumelor  
*Suflete cusute și Redescoperă compasiunea*

**Anne Lamott**

# AJUTOR MERSI WOW

**Trei rugăciuni  
esențiale**



*O abordare proaspătă asupra practicii spirituale  
într-o reflecție succintă despre rugăciune.*

KIRKUS REVIEWS



Nu există speranță! Chiar și pentru o optimistă incurabilă, așa cum sunt eu, lucrurile n-ar fi putut sta mai rău decât atât. Oriunde ne-am uita, viețile noastre, căsniciile, morala și actul guvernării se duc pe apa sâmbetei. Nu-i de mirare că mulți prieteni de-ai mei au copii debusolați. Planeta pare să-și dea ultima suflare. Căiți-vă! O, nu, stați puțin. Am vrut să spun: Ajutor!

Mi-am dorit toată viața să mă pot elibera de presiuni și de însingurare, să văd că oamenii nu mai suferă (și mă includ și pe mine aici, cu suferința mea, care e în special una de natură psihică) și să mă detașez de răutățile oricărui tip de conducere politică. Și acum îmi doresc exact aceleași lucruri. În afara faptului că trebuie să-mi văd de problemele curente ale unei crize familiale (inima frântă și toate nebuniile care decurg de aici), trebuie să spun că nu-s sigură că aș mai putea îndura și moartea unei ființe dragi. Din păcate, chiar când scriu aceste cuvinte, pisica mea (care are treisprezece ani) se zbate între viață și moarte din cauza unui limfom. Am senzația că n-aș putea trăi fără ea. Aceste cuvinte ar putea suna strident în urechile acelora dintre voi care

au pierdut persoane dragi, cariere sau economii strânse de-a lungul întregii vieți. Însă, dacă te numeri printre cei care-și iubesc la nebunie animalele de companie, așa cum se întâmplă în general, atunci poți bănuși cam ce ar însemna pierderea aceasta atât pentru mine, cât și pentru nepoțelul meu în vârstă de trei ani, Jax.

Pisicuța mea, Jeanie, l-a ajutat să crească. În plus, aceasta ar urma să fie prima lui întâlnire cu experiența morții. I-am spus că este bolnavă și că îngerii urmează să o ia de lângă noi. Mi-am dat silința să sune mai degrabă ca o veste bună – la urma urmelor, nu vulturii sau șerpii vor veni după ea –, dar el nu avea nicio idee despre toate acestea.

„Vor veni îngerii s-o ia pe Jeanie?“

„Da, pentru că a îmbătrânit și trebuie să meargă să trăiască în rai.“

Răspunsul lui a fost:

„Sunt supărat pe îngeri.“

De fapt, este supărat pe moarte. Și eu sunt supărată pe moarte. Mi-a ajuns. M-am săturat până peste cap, în plan existențial, să asist la atâtea morți și, în mod categoric, nu mă împac cu ideea că un cuplu care face parte din cercul meu de prieteni ar putea să-și piardă copiii. Nu mă pot împăca cu ideea că viețile fiului și nepotului meu vor include multă singurătate, conflict, moarte și afecțiuni ale pielii, obișnuite, dar umiltoare. Dar, așa cum ar zice Kurt Vonnegut, „Bun venit printre maimuțe!“ Aceasta este o planetă dură, iar noi suntem o specie vulnerabilă. Și tot ce pot să fac e să mă rog: Ajutor!

Când mă rog (ceea ce fac de mai multe ori pe zi), mă rog pentru o mulțime de lucruri. Mă rog pentru sănătatea și

fericirea prietenilor mei și pentru copiii lor. Este un lucru bun să-L rogi pe Dumnezeu să-i ajute să aibă un sentiment de pace interioară, iar pentru ei, să simtă iubirea lui Dumnezeu. Mă rog pentru conducătorii noștri – să acționeze în numele binelui comun sau, cel puțin, al unui „aproape-bine“ comun. Mă rog ca oamenii să aibă parte de ajutor imediat și de alinare în urma catastrofelor (a celor naturale și a celor create de om). Și este, de asemenea, în regulă să-L rog ca pisica mea să aibă o moarte ușoară. Unii dintre copiii prietenilor mei au probleme, iar părinții lor sunt nevoiți să accepte realitatea. Alți prieteni au probleme în căsniciile lor; fiecare familie la care țin se confruntă cu probleme grave (de sănătate sau financiare). Atunci când ne rugăm, însă, putem fi îndrăzneți și trebuie să avem încredere că Dumnezeu nu se va supăra dacă-L vom implora să aibă milă de pisică și de sensibilitatea lui Jax.

O să spună Dumnezeu, oare, „Îmi pare rău, n-am timp de pisică“? Mă îndoiesc.

De asemenea, mă rog ca această planetă și năpăstuiții ei să primească ajutor și să le fie alinată suferința oamenilor din mica mea galaxie.

Sunt conștientă de faptul că, exact în timp ce eu mă rog pentru ajutor, alți semeni de-ai noștri – prieteni, medici, asistente, îngrijitori din azile – le arată nemărginită compasiune, milă, generozitate și camaraderie celor nevoiași. În același timp, știu că viața poate fi necruțătoare și că este absolut în regulă să arăți că ești supărat pe Dumnezeu. Până la urmă, nimănui nu-i face plăcere moartea cuiva drag.

Mi-L imaginez pe Dumnezeu spunând: „În regulă, scumpo! Voi fi aici când vei fi încheiat lista de dorințe.“ După care se va întoarce să croșeteze perdeaua de păduri noi sau să-i ajute pe alți semeni mai puțin săcâitori, până când eu voi ajunge din nou la pământ. Iar când mi se va întâmpla, în cele din urmă, s-ar putea să existe o rază de speranță.

Există un soi de eliberare în a te afla într-o situație disperată, în a realiza că nu vei fi capabil să-ți salvezi fiica, soțul sau soția, părinții sau cariera, o ușurare în a accepta că ai atins granița necunoașterii. Abia acesta e pragul de unde refacerea poate să înceapă, fiindcă atunci când te găsești încă pe poziția din care încerci să repari ireparabilul, răul se manifestă în continuare sub diferite forme: mintea speculează și disperă, corpul e tensionat și la toate acestea se mai adaugă și povara propriului trecut. Toate acestea te istovesc și te aduc la exasperare.

Ajutor! Ajută-ne să trecem cu bine prin această încercare!  
Ajută-ne să ieșim la liman!

Aceasta este prima dintre rugăciunile importante.

Nu mă rog ca Dumnezeu să facă una sau alta, ca în numele Lui să înceteze ceva odată pentru totdeauna sau să apară anumite rezultate favorabile. Ei bine, hai, poate doar un pic. Când marele meu erou, Arthur Ashe\*, avea deja de ceva timp SIDA, a afirmat următoarele: „Numai voința lui Dumnezeu contează. Când jucam tenis, nu m-am rugat niciodată să câștig vreun meci. Nu mă voi ruga nici acum

---

\* Arthur Ashe a fost un important jucător de tenis de origine americană, care a câștigat trei titluri de Grand Slam. Totodată, el a militat pentru drepturile oamenilor de culoare și pentru drepturile persoanelor seropozitive. (N. red.)

să mă vindec de boala de inimă sau de SIDA. “ Așadar, mă rog: Ajutor! Ține-i pe prietenii mei în lumina Ta.

Nu există cuvinte pentru a descrie ce simt inimile zdrobite de durere ale celor care-și pierd ființele dragi și, de aceea, Îl rog pe Dumnezeu, în vreme ce Îi țin isonul, să le răspundă arătându-le milostivire și încurajare cât să le ajungă pentru întreaga zi. Fiecare dintre cei pe care îi iubim și pentru care ne rugăm cu o asemenea ardoare va muri într-o zi (singurul amănunt care stă în cale fericirii noastre) și de aceea cerem minuni – „Te rog, Doamne, ajută-mi prietenul să trăiască!“, „Te rog, ajută-l pe celălalt prieten să moară împăcat!“. De asemenea, ne rugăm pentru ca aceia rămași în urma lor să aibă putere să treacă cu bine prin respectiva încercare: „Te rog să-l ajuți pe Joe să fie tare și să-i supraviețuiască lui Evelyn, care suferă de demență!“, „Te rog, ajută acest oraș să se întoarcă la starea de normalitate!“, „Te rog, ajută-i pe acești părinți să treacă cu bine prin această încercare!“, „Te rog, ajută-i pe acești copii să treacă cu bine de această încercare!“, „Te rog, dă-mi puterea să îndur pierderea îndrăgitei mele pisici! Ajută-mă!“.

Încerc să nu cer prea mult ajutorul lui Dumnezeu. În anumite zile merge mai bine decât în altele, mai ales în timpul ciclurilor electorale. Atunci mă rog să se facă voia lui Dumnezeu și, de cele mai multe ori, rugăciunea aceasta este sinceră.

În timp ce înalț rugăciunea, văd suferința scaldată în lumină. În prezența lui Dumnezeu, nu există nici urmă de întuneric. Văd cum lumina lui Dumnezeu le străbate trupurile oamenilor, se îmbibă în ei, le călăuzește pașii. Îmi *doresc* să-I spun lui Dumnezeu ce să facă: „Uite, Prietene, ce se întâmplă aici este o tragedie. Ar *trebui* să-i

călăuzești. “ Dar strategia asta n-ar funcționa. Așa încât mă rog pentru oamenii aflați în suferință, ca ei să-și umple sufletele de lumină. Lumina vindecă; într-un fel, găsește ea cum să pătrundă în acele locuri întunecate, stătute, la fel ca un antibiotic spiritual.

Nu trebuie să înțelegem cum funcționează acest mecanism – „Pricepe cum stă treaba!“ nu este un motto potrivit. Este suficient să știm că așa stau lucrurile.

Atât de puțină lumină a existat în copilăria mea, atât de puțină transparență și atât de puțin adevăr! Când mureau oameni și animale de companie era ca și cum Domnul Radieră<sup>\*</sup> ar fi venit și i-ar fi luat pe toți, cu excepția câtorva șoricel și păsărele pe care le-am îngropat cu ai mei în grădina din spatele casei.

Când am ajuns în jurul vârstei de trei sau patru ani, eram îngrozită de ideea de moarte. Aveam în mod frecvent coșmaruri în care apăreau șerpi și vecini înspăimântători. În jurul vârstei de patru sau cinci ani eram terorizată de propriile gânduri. Când am împlinit cinci ani, au început să apară migrenele. Eram atât de sensibilă la tot ce avea legătură cu propria persoană și cu lumea din jur, încât izburneam în lacrimi sau mă închideam în mine însămi la cea mai mică ofensă adusă. Cei din jur obișnuiau să-mi spună întotdeauna: „Ar trebui să înveți să ai obrazul mai gros!“, la fel cum ar putea să-mi spună și acum pe un ton glumeț: „Nu mai opune rezistență și lasă lucrurile în voia lui Dumnezeu!“ Credeți-mă, dacă aș putea, așa aș face, și, până să se întâmple asta, aș putea să vă dau cu ceva în cap. Profesorii notau de obicei în

---

\* „Big Eraser“, în engleză, personaj de desene animate. (N. trad.)

carnetul cu activități școlare că eram din cale-afară de sensibilă, că îmi făceam prea multe griji, ca și cum ar fi fost vorba despre o stare ușor de îndreptat, ca și cum îmi turnam pe mine prea mult parfum de violete (din care purtau fetele atunci). În același timp, nu voiam să le cer ajutor părinților, fiindcă aveau și așa prea multe probleme pe cap. În plus, *eu* eram sprijinul. În familie, eu eram fata-la-care-se-apela. Nu eram genul de familie care ar fi solicitat vreodată ajutor cuiva din afară.

În plus, nu obișnuiam să ne rugăm. Am fost crescută cu convingerea că persoanele care se roagă sunt ignorante. Era considerat un act de magie să rogi un bătrân invizibil să intervină: Dumnezeu pe post de Moș Crăciun. Dumnezeu a fost motivul invocat pentru lucruri care au provocat cele mai multe suferințe la scară mare în istoria umanității, după cum stau dovadă cruciadele și Inchiziția. Prin urmare, a te ruga însemna să te dai cu Ginghis-Han și cu Torquemada (acesta a fost numele pisicii noastre portocalii uriașe), precum și cu dresorii de șerpi, în loc de minunații John Coltrane, William Blake, Billie Holiday. Părinții mei venerau cultul „bisericii“ *The New York Times*, iar noi făceam mătănii în fața „Chivotului Legii“ – mica bibliotecă în care tronau albumele lui Miles Davis și ale lui Thelonious Monk.

Așadar, ca să recapitulez, părinții mei, care erau prea non-conformiști și cerebrali pentru a se ruga, îi venerau în principal pe drogații incurabili. Cei mai buni prieteni ai familiei noastre erau amatori de băutură și se întreceau în defăimarea dușmanilor comuni, precum Richard Nixon și creștinii. Cred că pot spune, fără să comit vreo eroare, că nici măcar unul dintre membrii familiei sau prietenii apropiați nu se ruga, cu excepția bunicului meu patern,



care fusese misionar creștin și care își iubea nepoții într-un fel în care nu reușise să-și iubească propriii copii. Nu-i spusese nici măcar o dată tatălui meu că-l iubea; era ceva ce nu se cădea. Aproape tot ce îmi amintesc despre bunicul meu este că era chel și blajin. De asemenea, îmi aduc aminte și cât de fascinați erau oamenii din preajmă de prezența sa. Îmi aduc aminte că stăteam în brațele sale și-i simțeam mirosul specific de fumător de pipă. Aveam șase ani când a dispărut, șters de Domnul Radieră.

Știu, dincolo de orice urmă de îndoială, fără să am nicio dovadă, că bunicul meu se ruga pentru noi toți, copiii familiei. Și, așa cum se adevărește, dacă o persoană se roagă pentru tine, pune-ți centura și ține-te bine! Acele lucruri se pot împlini.

Deunăzi, John, fratele meu mai mare, mi-a istorisit această poveste:

Într-o seară, când el avea șapte ani, iar eu cinci, mami și tati au ieșit în oraș și ne-au lăsat în grija lui Carol, o tânără babysitter. Când aceasta a mers în bucătărie să ne încălzească mâncarea pentru masa de seară, își amintea John, i-am distras atenția de la emisiunea pe care o urmărea la televizor. I-am spus în grabă că trebuia să-i încredințez un secret, dar ar fi trebuit să mergem sus, în capul scării care duceau la mansardă și unde nu puteam fi văzuți de Carol.

Astfel încât, în vreme ce ne împingeam unul în altul să vedem care ajunge primul mai repede în capul scării, l-am pus să jure că va păstra secretul, iar după aceea am spus că-mi doresc să-L iubesc din toată inima mea pe micuțul Iisus.

Își amintește că eram foarte agitată și își dădea seama că era un lucru extraordinar de important pentru mine. Apoi, i-am spus: „Trebuie să ne rugăm înainte să vină ai noștri acasă.“

Imediat ce mi-a relatat întâmplarea, în ziua aceea, tot ce s-a petrecut atunci mi-a revenit în memorie. Îmi amintesc cum eu și fratele meu ne-am plecat capetele și ne-am împreunat mâinile în semn de rugăciune. După această scenă, totul se șterge în memoria mea, până în momentul în care părinții noștri s-au întors acasă. John și cu mine am mers la culcare, dar am rămas în continuare treji. Îmi era îngrozitor de teamă ca el să nu mă pârască părinților că ne rugaserăm, dar nu a făcut-o. Ne-am dat jos din pat și le-am ieșit în întâmpinare ca să primim îmbrățișări și sărutări. Încă mai văd înaintea ochilor imaginea cu mine purtând pijamaua cumpărată de la Sears, cu care eram îmbrăcată atunci.

Câteva minute mai târziu, a venit tatăl lui Carol să o ia cu mașina acasă. Ca să fiu sinceră, nu-mi amintesc să-mi fi spus Carol ceva despre Iisus, în schimb îmi amintesc mâinile lui Charlie, tatăl ei. Le observasem cu ceva timp înainte, fiindcă erau atât de diferite de mâinile delicate ale tatălui meu, de om care ține stiloul în mână. Ale lui Charlie erau enorme și bătătorite și de multe ori erau julite, cu așchii înfipite în piele sau unghii învinețite, unde se lovise cu un ciocan. Întotdeauna arătau neîngrijit, nu pentru că nu se spăla pe mâini, ci pentru că activitatea cu care se îndeletnicea, oricare era aceasta, îi impregnase murdăria în bătăături.

Fratele meu este de părere că ai lor făceau parte din comunitatea de menoniți\*. Carol probabil că mi-a spus ceva în seara aceea, fără ca John să fi auzit; sau poate că nu. Este prima dată când îmi amintesc să mă fi rugat.

Începând de atunci, m-am rugat din când în când, exceptând cei câțiva ani de înverșunare în ipostaza de adolescentă atee, când l-am descoperit pe Bertrand Russell. Am reușit să-mi imaginez întotdeauna că Dumnezeu îmi era aproape sau, cel puțin, că exista.

Iar imaginația vine de la Dumnezeu. Ea face parte din modul în care înțelegem lumea. Cred că este potrivit să ni-L imaginăm pe Dumnezeu (și grația, harul) în cel mai bun mod în care suntem în stare. O parte dintre lucrurile pe care ni le imaginăm ne fac părtași, ne conectează și ne determină să scoatem la suprafață tot ce avem mai bun în noi. Alte produse ale imaginației ne deconectează și ne fac să ne închidem în noi. Felul în care înțeleg eu lucrurile este că trebuie să alegem pe care dintre gânduri să le urmăm.

A ți-L imagina pe Dumnezeu poate fi complet diferit față de gândirea motivată de dorințe iluzorii, dacă experiențele tale spirituale îți schimbă comportamentul în timp. Dacă ai devenit mai generos, înseamnă asta suprema vindecare? Sau, dacă ai devenit mai răbdător, cu ce ești mai presus? A devenit lumea ta mai mare, mai palpitantă și mai sensibilă? Ai devenit un pic mai blând cu tine însuși? Așa trebuie să judeci lucrurile.

Ajutor! O prietenă de care mă leagă o relație veche de-o viață, agnostică hotărâtă, m-a implorat să mă rog

---

\* Cult religios protestant, de origine anabaptistă. (*N. trad.*)

pentru sănătatea ficei sale, Angie, mamă a doi copii mici, care a fost diagnosticată cu un tip agresiv de cancer la plămâni, o formă în care tumora continua să crească chiar în timpul ședințelor de chimioterapie. Închid ochii și rostesc în minte, păstrând tăcerea: „Îți încredințez această familie! Să rămână în lumina Ta! Mă rog ca membrii ei să aibă parte de o minune și să-și găsească forța necesară pentru ca totul să fie bine în viața lor, pentru ca iubirea lor și nemaipomenitul simț al umorului cu care sunt înzestrați să-i ajute să treacă cu bine prin această încercare. Iar dacă Tu ai un minut disponibil, tare aș vrea să știu „la ce *naiba* Te gândești“.

Această rugăciune și prietenia mea sunt aproape tot ce am eu de oferit.

Aș vrea să am o baghetă magică și să o pot atinge ușor pe Angie pe cap cu ea, iar cancerul să intre în remisiune și copiii ei să poată crește alături de mama lor. Și, mai grozav decât atât, îmi doresc ca Dumnezeu să aibă o baghetă magică. Nu cred că există așa ceva. Dar, așa cum am scris cu diferite alte ocazii, am fost martora unor minuni, chiar dacă, după capul meu, întotdeauna a durat prea mult până s-au întâmplat. De asemenea, am văzut cum harul se manifestă la nivel spiritual cam în același mod în care lucrează produsele WD-40\*, ca aripioarele umplute cu aer pentru începătorii care iau lecții de înot sau ca fâșiile de aer curat în spațiile mici și înfricoșătoare. Și am fost martoră la intervenția unor îngeri pierde-vară, acei amărâți de îngeri care au ieșit în pagubă la tragerea la sorti și care par să mă tragă-n sus.

---

\* Spray care asigură protecție permanentă împotriva coroziunii și previne apariția ruginii. (N. trad.)