

LBRIS

We know
books

Pr. Dionisios Tambakis

Nu-ți fie frică!

**Alungă fricile
care-ți stăpânesc viața!**

Traducere din limba greacă:

Cristian Spătărelu

EDITURA EGUMENITA

2024

Cuprins

Introducere	5
Cu rucsacul de călător în spate	7
Urzelile demonilor	20
Sentimentele de vinovăție	27
Preocuparea cu sinele nostru	32
Exagerarea vine de la diavol	36
Necredință în pronia lui Dumnezeu	39
Frici embrionare	46
Întoarcere la fricile noastre de la vârsta prunciei	48
Legile duhovnicești	53
Pesimismul - Posomorârea	66
Grijile și proprietățile	71
Discuția cu cugetele noastre	77
Când iubirea lipsește	85
Frica de Dumnezeu și frica de oameni	88
Trufia deșteptăciunii	95
Sfânta nebunie	97

să ne izbăvească de tirania fricilor și groazei și să ne liniștească blând sufletul!

Pr. Dionisios Tambakis

1 februarie 2023

Praznicul neînfricatului Sfânt Nou Mucenic

Anastasia din Nafplio

Cu rucsacul de călător în spate

Atunci când mă vizitează neliniștea și stresul, aduc ca antidot bun în mintea mea Sfântul Munte, mănăstirile și mulțimea lui de chilii. Acolo unde nu stăpânește presiunea timpului, ca să te stranguleze.

În grădina Maicii Domnului, unde locuiește veșnicia, nu-și găsesc loc frica și neliniștea acestei lumi efemere.

Deci într-acolo îmi îndrept toată respirația, inima, amintirile și visele mele. Precum albina în jurul dulcelui stup.

Vârful său, Athonul, care atinge cerul, stă neclintit de-a lungul secolelor, pentru a răspândi lumina adevărată, iar la poalele lui se întinde pământul rodnic ce îmbrățișează marea albastră.

Această priveliște încântătoare mi-a apărut în față într-o dimineață veselă, mai sus de schitul împodobit de vegetație verde de la Kerasia, care amintește mai degrabă de grădina din Eden.

Toate... pământul și cerul, soarele, stelele și florile înmiresmate și ascetice precum călugării, evadaseră din timp și într-o libertate fermecătoare binevesteau liniștea lipsită de teamă pe care orice suflet trebuie s-o aibă.

Pretutideni har, toate te făceau să răsuflii ușor, nicăieri nu era frică sau amenințare și groază, care să-i biciuiască pe sărmanii oameni în împărăția lor care asfințește.

Încep această carte cu vorbe poetice, pentru a izgoni oarecum fiara fricii, pe care cu harul Maicii Domnului ne încumetăm s-o descriem și în sfârșit s-o stârpim și s-o dăm jos cu bucurie de pe tronul ei. Un monstru cu multe capete care ne chinuie viețile chiar înainte de a ne naște și după aceea, în călătoria spre locașul veșnic.

Și deși Iisus Hristos ne-a stropit pe Golgota cu preacinstitul Său sânge pentru a ne vedea fericiți și liberi pe pământ, ca niște prinți neînfricați, noi ne arătăm a fi mereu împotriva Lui, prin faptul că sufletul nostru este împrăștiat și amărât de otrava fricii, neliniștii, amenințării și spaimii, care-l chinuie și-l descurajează pe om, pe care Dumnezeu l-a pus împărat al creației.

Groază, frică, panică, stres, spaimă și înfrigurare este întreaga noastră viață, plină de sudoarea care ne curge „ca niște picături de sânge”, stropită nu de briza primăvărată care ne revigorează cu miremele muștelului, ci înecată în oceanele adânci pline de chinurile fără sfârșit ale zeului subteran al fricii.

Ceva știau și spuneau despre zeul acesta subteran vechii greci, faptul că era fiul lui Ares și al Afroditei și fratele lui Dimos, adică al fricii. Copil al tulburării și egoismului. Adică ceea ce provoacă și naște frică.

Dar cred că am spus multe și v-am obosit. De vorbe și discuții e plină lume, avem să dăm și la găini...

Să ne lăsăm mai bine în curgerea călătoriei prin Sfântul Munte, grădina Maicii Domnului, pentru ca sufletul nostru să vadă, să audă și să pipăie sfânta neînfricare, care nu poate fi zdruncinată nici măcar de moarte, împărăteasa fricilor, fiindcă această fiară oamenii au îmblânzit-o cu mult înainte, ca pe un taur castrat, pe care doar îl călăresc pentru a-i duce în ținutul de vizavi, în tărâmul unde împărățește Dumnezeu.

* * *

Cu un rucsac negru de călător în spate urcam dis-de-diminează, înainte de ivirea zorilor, pe coastele bătrânului Athon, sprijinindu-mă într-un toiag nou, pe care-l cumpărasem cu puțin înainte de la un ascet rătăcitor și sărac, care l-a făcut cu trudă, cu mâinile lui.

Dacă vreau să dau întruchipare cugetului meu despre ce înseamnă Raiul, îmi trimit imediat gândurile aici, în cetatea athonită, și atunci orice lucru întristător dispăre ca bruma dimineții în fața răsăritului luminos.

Mirosul de lemn ars din sobele chiliilor, vântul aromat de pământul proaspăt și apa ploii căzute de cu seară, împreună cu tânărul soare care mă saluta și copacii înalți și plini de frunze cu trunchiuri nobile, toate acestea ofereau o tovărășie veselă călătoriei mele.

Mă îndreptam spre pădurea care semăna cu o mare verde, mergând încet și ferindu-mă să transpir,

în vreme ce priveam în sfârșit înlăuntrul meu. Ce frumos este să ne adâncim în noi, decât să ne întindem în afara noastră!

Dar pe cărarea din față privesc acum cum urcă cu pas statornic și afundat în rugăciune un călugăr zdrențuros... cu capul plecat, privind și el în lăuntrul sufletului său, dar totodată mergând nestrunit și nestăpânit, pe acest pământ gloduros. Părul lui prins la spate și dezordonat, nepieptănat și ciufulit, semăna cu un cuib de stârc. Ai fi zis sigur că acest monah avea două capete.

Barba începuse să-i încărunțească. Îi dădeam în jur de șaiszeci de ani. Fața lui avea culoarea grâului, din pricina căldurii soarelui, iar ochii căprui îi erau veseli, dar și inteligenți. Rasa lui se certase cu fierul de călcat, fiind pătată de uleiul din candelă și murdărită de praful de cărbuni pus dedesubtul tămâii. De centura călugărească de piele avea atârnată o gamelă metalică soldățească, iar mersul său zvelt trăda destulă robustețe pentru vârsta lui.

Când m-a văzut a dat ușor și mecanic din cap salutându-mă și zicând un „binecuvântați” aghiorit, și imediat s-a grăbit să mă depășească, nevoind să-și întrerupă rugăciunea continuă.

Omul acesta, m-am gândit chiar înainte de a-l cunoaște, mai ușor vorbește prin tăcere decât prin cuvinte. Ceva profund ascundea în el, care nu era fals și nu trâmbița ca să facă gălăgie.

În grădina Maicii Domnului sufletul ți se odihnește în tăcerea glăsuitoare care-ți strigă într-o limbă tainică, făurind un ecou sfânt în sufletul tău.

– Binecuvântați părinte, bună ziua!

– Domnul!, mi-a răspuns laconic și monoton, de parcă ar fi vrut de la început să-mi taie pofta de discuție, continuând să învârtă metanierul cu noduri groase.

– De unde sunteți?

Mă privi politicos, cu ochi cercetători.

– Din cer. Spune rugăciunea, binecuvântatule, și nu mă întrerupe. Acum n-am chef de discuții, mi-a răspuns brusc.

Atunci m-am simțit stânjenit, dar n-am vrut să renunț. Am început să-l urmez pe cărare, făcându-mă că am și eu același drum.

Peste puțin s-a oprit, ca și când ar fi vrut să-și îndrepte greșeala, s-a întors cu blândețe și m-a întrebat:

– De unde vii? Ești preot căsătorit?

– Da, i-am răspuns. Dar nu din cer, ci de pe pământ. Sau mai bine-zis, din iadul orașului.

– Eee, noi din cer, tu de pe pământ, ceva bun o să iasă dacă aterizăm pe tărâmul lui Hristos.

Ca și când ar fi auzit în conștiință un glas care-i porunca ca în dimineața aceea să binevoiască a-i vorbi unui vizitator și pelerin, începu să fie mai primitor.

Astfel, peste câteva momente ne aflam mergând împreună pe cărarea înconjurată de verdeță, ca ucenicii spre Emaus, în vreme ce, nesătul de cuvinte, am început să-l întreb pentru a primi răspunsuri de la un om neșcolit al lumii acesteia, dar care umbla pe linia dreaptă și în adevărul Sfântului Duh,

fără ocolișuri și fără înfloriturile artistice pe care le face caligraful pe hârtie.

* * *

Când te întâlnești cu un ascet aghiorit, este absolut necesar să devii tu însuși, altminteri vei fi imediat respins de adevărul și autenticitatea lui. Trebuie să devii smerit pentru a suporta înălțimea virtuții aceuia. Să devii și tu mic, încât să ajungi la înălțimea lui.

– Cum vă numiți, părinte?

– Vlasie. Fiindcă vlăstăresc și răsar acolo unde n-am fost sădit, cred eu spre bine și spre slava lui Hristos, zise glumind. Pe tine cum te cheamă?

– Dionisie.

– Foarte bine, frumos nume pentru un preot, decât să te cheme, să zicem, Takis.

Atunci zâmbind, am băgat pe furie mâna în buzunar, am găsit telefonul mobil, un aparat vechi care-și face însă treaba, și am apăsat butonul de înregistrare. S-a prefăcut că n-a băgat de seamă. De altfel de monahii aghioriți nu te poți ascunde ușor. Din moment ce te văd, te-au trecut deja prin tomograf și raze cu ultrasunete.

Am văzut cum se deschiseseră porțile sufletului său și că îi căpătasem încrederea, și de aceea și eu, la rândul meu, mă simțeam confortabil lângă el, ca și cum l-aș fi cunoscut de mulți ani. De altminteri aceasta este însușirea oamenilor lui Dumnezeu, faptul că atunci când te afli lângă ei te simți firesc, autentic, fără tulburare, sentimente de vinovăție, rețineri bolnăvicioase și nesiguranță.

În felul acesta am prins curaj să-l întreb:

– Părinte, cum poate pleca frica de la om?

– De ce întrebi asta? Ți-e frică de ceva?

– De ce, există om căruia să nu-i fie frică?

– Dar în loc ca, preot fiind, să izgonești frica de la oameni, ți-e frică și ție?

N-am avut ce să răspund.

– Iartă-mă dacă te-am ofensat. Am glumit. Toți avem multe lucruri de care ne e frică. Oricum ar fi omul, asemenea frici are în suflet. Unuia îi e frică de iad, altuia de ceapă. Unuia îi e frică de ploaie, altuia de soare.

– Eu, am zis, în ultima vreme sunt sufocat de lumea multă. Am frica de public, cum se zice... Cu cât trec anii, cu atât nu mai pot suporta lumea multă și auditoriul. Simt că ceva mă sufocă, am certitudinea că voi primi critică negativă și respingere. Și după cum spunea un scriitor, „teama ca nu cumva să te faci de răs creează cea mai rea lașitate”.

– Eee, dacă te-ai afla pe scena unui teatru și te-ai adresa publicului spectator care a cumpărat bilete să vină să te vadă, atunci frica ta ar fi justificată. Dar aici există o slavă deșartă ascunsă, nu-i așa?

Dacă privirea și inima ți-ar fi întoarse spre Cel răstignit și spre cele înfricoșătoare și sfinte care se săvârșesc în clipa aceea, atunci n-ai avea asemenea neliniști. Atunci când în satul meu – tânăr fiind în vremea aceea – am mers la analog ca să învăț să psalmodiez, aveam și eu în acele momente niște emoții care îmi făceau picioarele să se înmoaie. Dar un psalt din Constantinopol care venise la praznic

m-a sfătuit că dacă vreau să nu-mi mai fie frică trebuie să mă gândesc la lumea din fața mea ca la niște dovleci. Iar acum mi-ai amintit și ceva haios spus de un profesor pelerin, care era tare stresat cândva la o înmormântare, când trebuia să spună câteva cuvinte despre cel răposat: „Sunt de acord, părinte, cu cercetările oamenilor de știință, că principala fobie a celor mai mulți oameni este să ia cuvântul în public. Fobia cu numărul doi este moartea. De aceea, atunci când a venit clipa să rostesc câteva cuvinte despre cel răposat, aș fi preferat să mă aflu în sicriu mort decât să citesc viu în fața la atâta lume”.

Dar ce să faceți și voi, binecuvântații mei părinți, cu lumea atât de multă de la oraș! Dacă ați căzut victima situațiilor și oamenilor, cât să suporta sufletul vostru? Oricât ați considera că sufletul vostru este invulnerabil, trupul are memoria lui și la un moment dat, după vârsta de patruzeci de ani, începe să iasă, precum facturile din urmă de la electricitate, toată otrava adunată pe care omul o ascundea în el de la mușcăturile și veninul cu care l-a injectat odinioară lumea. Și după aceea apar fobiile, crizele de panică... și multe altele. Dacă omul nu se liniștește în interiorul lui, apa din vasul sufletului nu se limpezește și nu devine cristalină. Cu cât omul se îndulcește, cu atât se îndulcesc și fobiile sale.

Dar și privit individual, cuvântul „frică” (*φοβία*) conține cuvântul „violență” (*βία*), care înseamnă mare tulburare.

Am rămas uimit de observațiile lui luminate, înțelepte și științifice.

— Bravo, părinte. Ați studiat psihologia? L-am întrebat.

— Nu, binecuvântatule. Însăși viața ne învață, dacă avem cuget bun și râvnă să învățăm. De asemenea mulți ani am lucrat în sala de mese a unui spital de psihiatrie și acolo am învățat și am văzut multe. M-a durut tare, dar de asemenea am învățat multe.

Dar cea mai bună metodă psihiatrică este liniștea. Fără rugăciune și liniște omul nu poate niciodată să fie vindecat și să sporească.

Însă pentru a separa lucrurile, părinte, una este frica și alta fobiile.

Frica este un sentiment care descrie ceva existent, care ne poate amenința viața. Adică mi-e frică dacă văd în pădure un urs sau mi-e frică atunci când este cutremur... Însă fobiile sunt lucruri făurite de însăși mintea noastră, pe când în realitate nu sunt amenințătoare pentru noi, precum agorafobia, când ne e frică să ieșim în lume, sau nosofobia... Iar acum, cu pandemia și izolările suferite de atâta lume, lucrurile s-au agravat. Unora le e frică să mai vorbească cu fratele lor, să atingă o icoană sfântă, chiar și să se împărtășească cu Trupul lui Dumnezeu, ca să nu ia boala, și în final se îmbolnăvesc mai grav și fără vindecare în sufletul și trupul lor.

Dumnezeu să ne apere!, a zis revoltat, ridicându-și mâinile. Cel mai mare vrăjmaș al nostru este sinele nostru. L-ai văzut pe Iuda? L-a nedreptățit cineva?

— Nu, nicidecum! am răspuns eu.

— Și totuși, a mers în iad. Pe când pe sfinții mucenici toți i-au nedreptățit, și au mers în Rai. De aceea,

după cum ne spune și Sfântul Ioan Gură de Aur, „nimeni nu ne poate nedreptăți dacă nu ne nedreptățim noi înșine”.

Monstru mare și lacom este frica, dragă părinte. Nu-i deloc întâmplător că chiar primele consecințe, îndată ce Adam și Eva s-au îndepărtat de Dumnezeu, au fost frica și sentimentele de vinovăție. Două fiare siameze, care se hrănesc una pe alta. Învinovățirea naște frică și frica naște învinovățire.

Le era teamă că Dumnezeu îi va vedea goi..., tremurau la auzul pașilor Lui, se simțeau vinovați pentru sinele și trupul lor. A venit viclenia și s-a așezat în ei și după aceea viclenia a produs durere și frică. Îi vezi pe copiii mici și nevinovați? Le e frică?

– Nu.

– Își pun toată încrederea în părinți și nu simt nicio amenințare, fiind sub ocrotirea lor. Dar nici nu le e rușine să meargă goi. Însă, dacă omului nu-i e frică de Dumnezeu, după aceea îi e frică de toate celelalte. Iar apoi și de el se va teme toată creația, fiindcă omul înspăimântat e capabil să facă orice, nici nu ne trece prin minte...

Între timp, niște musculițe minuscule începuseră să cânte psaltirea lor în fața naturii, preamărindu-L cu aripioarele lor efemere pe marele Împărat, pe când mai încolo diverse păsări frumos ciripitoare cântau pe înălțimi, ca niște psalți cu glas melodios.

Acum monahul cel cu puțin înainte singuratic prinsese avânt, fără să simtă frica ce stă în prăpastiile din sufletul oamenilor.

– Și care este soluția fricilor, a tuturor fobiilor?

S-a scărpină mecanic pe cap, pe sub fesul asudat, și mi-a răspuns:

– Înțelesul fricii este ceva foarte larg. Și pricinile ei, de asemenea. Dar și modurile de vindecare variază de fiecare dată. Însă ceea ce-l înnoiește și îl vindecă pe om la nivel psihosomatic este spovedania și nectarul Sfintei Împărtășanii. Prin spovedanie se curățește de mine terenul sufletului nostru, iar prin Sfânta Euharistie vin și înfloresc flori pe pământul care cu puțin înainte era câmp al morții.

– Dar cum, părinte? întrebai nedumerit. Căci vedem și mulți creștini care se nevoiesc aspru în viața duhovnicească și care participă la Tainele Bisericii, însă continuă să fie chinuți și cuprinși de boli psihice, luând medicamente cu pumnul.

– Păi ce crezi, binecuvântatule, că omul care se împărtășește devine automat superman? Dumnezeu ajută, dar vrea și de la noi răbdare și luptă. Ce să mai zicem de Apostolul Pavel, care ajunsese până la cerul al șaptelea și era biciuit de o boală de piele inedită și tiranică, „un ghimpe în trup”, pentru ca astfel să se smerească și să nu își înalțe cugetul. Eee, Dumnezeu a lăsat să avem câte ceva, încât prin smerenie să venim cu picioarele pe pământ văzând în ce hal suntem, și toate acestea devin covorul pe care îngerii ni-l aștern pe drumul spre Rai. Știi cât de mult har primește omul când se îmbolnăvește, mai ales de o boală psihică, unde chinurile sunt și mai grele? Cândva, la Panaguda, Sfântul Paisie spunea: „Cât m-a ajutat boala nu m-au ajutat toate nevoițele pe care le-am făcut în viață!”.