

Pr. Haralambos Livios  
Papadopoulos

De ce ne e frică  
de bucurie și ne  
simțim vinovați  
în fața fericirii?

Traducere din limba greacă:  
**Cristian Spătărelu**

## Cuprins

Prolog .....	7
Râdeți, căci altfel pierim .....	11
De ce ne simțim vinovați în fața bucuriei? .....	14
De ce amânăm bucuria? .....	19
Rugăciune .....	23
Miturile bucuriei .....	24
Rugăciune pentru bucurie .....	29
Nu fără ceartă, dar cu iubire .....	30
Rugăciune .....	33
Îngăduind sinelui nostru să se bucure .....	35
Bucuria nu poruncește, ci îmbrățișează .....	39
Rugăciune .....	42
Dacă poți să râzi în fața a ceea ce ți se întâmplă, poți să-l și schimbi .....	43
Când te bucuri, să știi că Dumnezeu te-a vizitat .....	46
Creștinul nu este un individ ciudat și bătrânicos .....	50
Bucuria este prezența Sfântului Duh .....	54
Una este plângerea după Dumnezeu și alta plângerea după lume .....	58
Rugăciune .....	61
Recunoștința naște bucurie .....	63
Tu să spui „lumină” chiar dacă afară este întuneric .....	67
Bucuria care rămâne după încercare .....	70
Rugăciune .....	73
Autosarcasmul ca drum duhovnicesc .....	74
Rugăciune .....	77

<b>LIBRIS</b>   We know books	
Liber este cel care nu are nimic de dovedit .....	79
Rugăciune .....	82
Omul lui Dumnezeu nu este posac și morocănos .....	83
Rugăciune .....	87
Să vă vadă oamenii și să se bucure .....	88
Rugăciune .....	91
Una e pocăința și alta întristarea .....	92
Rugăciunea întoarcerii .....	96
Una e smerenia și alta complexul .....	98
Rugăciune .....	102
Bucuria în opinia cuviosului părinte Emilianos Simonopetritul .....	103
<b>Rugăciune</b> .....	107
<b>Hristos nu râdea?</b> .....	108
Când marele ascet a simțit nevoia să râdă .....	111
Rugăciune .....	114
Umorul tămăduitor al Sfântului Paisie .....	115
Rugăciune .....	119
Leprosul care râdea de rănilor lui .....	120
Rugăciune .....	125
Un mort a răs... ..	126
Rugăciune către cuviosul Părinte Iosif Vatopedinul .....	132
Bucuria vine din viitor .....	134
Unde locuiește de fapt bucuria? .....	138

Distribuție:

S.C. Egumenița S.R.L.

tel./fax: 0236-326.730

e-mail : editura@egumenita.ro

www.egumenita.ro



## Prolog

**E**xistă în noi o voce. Ușoară, joasă, dar insistentă. O auzi atunci când râzi cu putere. Când inima vrea să-și ia zborul. Când ceva frumos îți umple sufletul. Când începe o schimbare importantă. Când ceva binecuvântat pare să-ți lumineze viața.

„Nu râde așa... Nu te arăta atât de bucuros... Viața o să se răzbune... Te va afla vreo nenorocire... N-o să-ți meargă bine...”

Cunoști această voce? Bineînțeles că o cunoști. Și eu o cunosc. E vocea care, fără s-o chemi, te trage înapoi. Te înfricoșează. Te învață că fericirea nu-ți aparține. Că trebuie s-o plătești. Te face să crezi că bucuria e ceva suspicios, periculos. Că, într-o lume plină de suferință, n-ai dreptul să râzi. Iar dacă faci asta, trebuie s-o ascunzi. Să fii discret. Să nu se vadă prea mult.

Sinele nostru sabotor ne pune bețe în roate. Partea noastră ascunsă, preconcepțiile și convingerile noastre, pline de frică și sentimente de vinovăție, se trezesc și vorbesc din ținuturile lor întunecate.

Așa am crescut. Cu expresii precum: „Cine râde prea mult, după aceea va plânge”, „Nu trăi cu capul în nori, viața te poate lovi”, „Să ne fie cu noroc” și altele asemenea. Și prin aceste expresii am început să asociem bucuria cu pedeapsa. Lumina cu osânda. Sărbătoarea cu pierderea. Și undeva acolo, ceva s-a fisurat în noi.

**Această carte s-a născut din această fisură.**

Dintr-o nedumerire nevinovată care mă macină de mulți ani: **De ce să-mi fie teamă când sunt bine?**

**De ce să-mi fie rușine când mă bucur?**

**Cine mi-a spus - și de ce l-am crezut - că trebuie mai întâi să regret pentru a-mi fi îngăduit să mă bucur?**

**De ce să nu mă pot bucura de darurile și binecuvântările lui Dumnezeu, ci să le trăiesc cu vino-văție?**

Trăim într-o lume rănită. Cu toții știm asta. Suferim, purtăm în spate traume, suntem îngrijorați pentru ziua de mâine. Și această lume are cea mai adâncă nevoie de bucurie. Nu de o veselie falsă, ci de acel răs care țâșnește din tine ca o eliberare. Care spune: **„Chiar și aici, chiar și așa, eu mă voi bucura. Voi trăi.”**

Bucuria nu este un lux, este un element de rezistență. Nu este necunoaștere, este faptă de credință. Bucuria este atitudinea pe care o luăm în fața întinericului. Este un mod de a spune întinericului: **„Nu te voi lăsa să mă înghiți.”**

Și da, spun și cred: **omul care râde din inimă este un om profund duhovnicesc.** Nu Hristos este

cel care a preschimbat apa în vin la nunta din Cana, nu pentru a-i „uimi” pe cei prezenți, ci pentru a spune tuturor: **„Bucuria voastră este importantă, bucurați-vă în lumină și iubire?”** Nu Acela este Cel care mânca, care sărbătorea, care se apropia cu căldură de oameni și nu cu distanțare și posomorâre? Da, Acesta este Hristos pe care-L iubesc. Dumnezeu care nu ne vrea posomorâți, ci plini de viață. Care ne vrea bucuroși și nu plângăcioși și văitători, care ne vrea cutezători și nu lași.

Dar și sfinții lui Dumnezeu, n-au fost oameni bucuroși și luminoși? Plini de o mulțime de bucurii. Sfântul Porfirie spunea: **„Creștinul trebuie să fie bucuros. Nu lăsa tristețea să-și facă cuib în tine. Bucuria este de la Hristos”.**

Sfântul Serafim de Sarov îi saluta pe oameni cu cuvintele: **„Hristos a înviat, bucuria mea!”** Nu zicea: **„Hristos a înviat, plângeți!”** Nici **„Hristos a înviat, înfricoșați-vă!”** Ci zicea: **„Râdeți, bucurați-vă, prăznuiți, moartea și-a pierdut puterea!”**

Această carte n-a fost scrisă pentru a-ți da instrucțiuni despre cum să fii fericit. N-a fost scrisă pentru a-ți spune să gândești pozitiv. A fost scrisă ca să te țină de mână și să-ți spună: **„Ai dreptul să fii bine. Nu-ți fie rușine, nu-ți fie frică și nu te simți vinovat. Bucuria este darul lui Dumnezeu și trebuie s-o trăiești. Nu pentru că toate merg perfect. Nu, nu toate merg perfect, și, în viața aceasta, până ce vom intra în spațiul și timpul Împărăției lui Dumnezeu, nimic nu va fi doar bine sau luminos, nimic desăvârșit. Însă asta nu ne condamnă la nefericire,**

Există ceva în mine, în tine, în noi toți, pe care niciun întuneric nu-l poate stinge. Suntem fiii Învierii. Fiii Luminii. Ne bucurăm și dăm slavă lui Dumnezeu pentru asta. Nu ne e frică, nici rușine să râdem, nu trebuie să dăm socoteală pentru bucuria pe care o simțim ca fii ai lui Dumnezeu.

Dacă te-a obosit chipul serios al religiei, dacă te-ai umplut de sentimente de vinovăție și frici, dacă ai uitat cum este să râzi fără să privești înapoi cu teamă să nu fi pedepsit de Dumnezeu sau de viață, atunci această carte pe care o ții în mână este cea pe care o așteptai și de care aveai nevoie. Nu pentru a-ți spune ce să faci, ci pentru a-ți aminti cine ești și unde poți ajunge. Și să-ți spună că da... bucuria ta, în cele din urmă, te poate duce spre bine.



## Râdeți, căci altfel pierim

**U**neori văd oameni pe drum și îmi dau impresia că nu mai respiră. Își țin respirația de ani întregi. Cu fețe serioase, cu priviri grăbite, încărcate cu responsabilități, stres, griji. Ca și când ar fi uitat că le este îngăduit să se bucure. Ca și când li s-ar fi spus odată că, pentru a fi responsabili, trebuie să fie posomorâți. Că bucuria este naivitate, iar râsul rușine. Dar lucrurile nu sunt așa.

Viața, frate, este foarte scurtă și are multă suferință pentru a o trăi fără bucurie. Nu zic s-o joci la poker. Nu zic să devii naiv sau nesimțitor. Spun doar să **nu uiți să te bucuri**. Să nu lași umbra să te facă să crezi că este mai reală decât lumina. Să nu-ți fie rușine că râzi, pe când în jurul tău există lacrimi. Căci râsul tău, când este curat, nu ofensează pe nimeni. Dimpotrivă, e singurul indiciu că există încă speranță.

*Cel care a suferit cu adevărat știe că cel mai greu lucru nu este să rezisti, ci să nu-ți lași inima să se întărească.*

**Dumnezeu nu ne-a creat să trăim cu capul plecat. Nici să luptăm veșnic cu sentimente de vinovăție care nu-și au rădăcina în adevărul Lui. Bucuria nu este păcat. Bucuria este har. Este dar. Așa cum este și lumina dimineții, susurul apei, mirosul pâinii, atingerea prietenului, privirea mamei. Acestea nu sunt lucruri mici. Nu sunt fără valoare. Sunt Evanghelia lui Dumnezeu în forma ei cea mai simplă.**

De câte ori n-am râs ca să nu plângem! De câte ori râsul nostru a fost singurul mod de a rămâne oameni! Și, în final, în acest râs conștientizăm că nu suntem pierduți. Că suntem vii. Și cel mai minunat este acest lucru: **că, chiar și atunci când toate pier, omul poate găsi un motiv să râdă.** Nu din nesimțire, ci din credință. Din această credință ciudată, tainică, care nu are cuvinte, dar spune: „**N-am terminat. Ceva a mai rămas încă.**”

*Nu vă fie frică să râdeți! Nu așteptați ca mai întâi să se aranjeze toate! Asta nu se va întâmpla niciodată. Dar și atunci când se vor aranja pe dinafară, pe dinăuntru încă va lipsi ceva. Îngăduiți-i sinelui vostru bucuria, fiindcă vi s-a dat cel mai mare dar: viața. Fiecare zi. Fiecare răsufflare. Ne bucurăm nu pentru că s-au rezolvat toate, ci pentru că în nimic ni s-a dat ceva. Și noi am recunoscut asta.*

Nu suntem lipsurile noastre. Nu suntem doar nevoile, bolile, fricile, necesitățile noastre. Suntem

și acel râs care iese de pe buzele noastre într-o duminică la prânz, fără motiv. E momentul în care râzi și peste puțin lacrimezi. Și nu știi dacă lacrimile tale sunt de emoție sau de recunoștință.

*Cel ce a înțeles zădărnicia tuturor n-a devenit pesimist. A devenit recunoscător.*

Nu s-a simțit gol. S-a simțit liber. Pentru că, atunci când încetezi să aștepti ceva mareț, începi să vezi micile minuni. Și când le vezi, nu poți să nu zâmbești. Nu poți să nu râzi. Atunci râsul devine slăvire a lui Dumnezeu. Nu prin psalmi, ci cu inima.

Râdeți! Nu pentru a scăpa de ceva. Nu pentru a vă ascunde. Ci pentru a vă aminti că sunteți încă aici. Și de fiecare dată când râde un om cu inimă curată, suferința lumii se împluținează. Întunericul devine mai luminos. Peisajul devine mai uman. Așadar nu vă fie frică să vă bucurați! **Acolo unde vom merge, toate vor fi veșnic și pentru întotdeauna lumină. Să ne antrenăm de acum cu un zâmbet.**



## De ce ne simțim vinovați în fața bucuriei?

**B**ucuria, această clipă fulgerătoare de plinătate, sentimentul că pentru foarte scurt timp toate se află în locul lor corect, nu vine mereu îmbrăcată în nevinovăție. De multe ori este însoțită de o umbră nevăzută: vinovăția. Ca și când am simți că o furăm dintr-o lume care suferă sau că nu ni se cuvine s-o păstrăm.

Ținem bucuria cu ghearele și cu dinții, nu pentru a o avea lângă noi, ci pentru a n-o lăsa să izbucnească, să se arate, să se întindă în viața noastră. O mărginim, o înăbușim ca pe ceva primejdios. Să nu ne vadă ceilalți. Să nu râdem mult. Să nu părem naivi. Să nu ne acuze cineva de fericire.

E ciudat. Căutăm bucuria, o dorim ca pe o sete nestinsă, iar când o găsim, aproape că ne e rușine. O trecem prin filtrul autocenzurii: e corect să râd când ceilalți suferă? Se cuvine să fiu relaxat într-o lume care se scufundă? Am fost învățați că seriozitatea este virtute, că tristețea este o dovadă de maturitate.

Și astfel râsul devine suspicios, ca și când am trăda ceva sacru.

Sentimentele de vinovăție provocate de bucurie se nasc dintr-o răstălmăcire culturală. Trăim în societăți care au îmbrăcat tristețea în măreție. Omul trist arată profund, cel care râde – superficial.

Omul care zâmbește mult este considerat naiv, poate și ușuratic, pe când cel care-și poartă povara existenței în contemplare tăcută câștigă aprecierea, de parcă întunericul are mai mare valoare decât lumina.

*Însă bucuria nu este superficialitate. Este alegeră.  
Cea mai profundă faptă de responsabilitate față de  
darul existenței.*

Da, bucuria o aleg. În fiecare zi, în fiecare clipă, exersez această alegere. Este curajul și credința de a continua să vezi frumusețea în mijlocul dezastrelui, să insiști a spera când toate cele din jurul tău par să se prăbușească. Este o formă de rezistență. Nu împotriva celorlalți, ci împotriva părăsirii sinelui nostru.

*Să râzi înseamnă că încă te asociezi cu viața,  
cu ceilalți, cu minunea de a fi prezent. Nu este  
evadare, este un act de prezență.*

Dar de ce ne e atât de frică? De ce ne e frică să râdem spontan, profund, eliberator?

Poate pentru că râsul este dezgolire. În ceasul când râzi nu poți să controlezi nimic. Părăsești controlul egoului și minții. Ochii îți strălucesc, chipul ți se deschide, trupul ți se dezleagă. E o clipă de curată sinceritate.

*În epoca măștilor, sinceritatea este primejdioasă.  
Se pot vădi rănilor, naivitatea, nevoile. Cât de mult  
ne temem să nu ni se fisureze imaginea, uitând că  
sufletul ni s-a spart deja în bucăți!*

Ne e teamă, de asemenea, de fragilitatea bucuriei. Fiindcă ține puțin. Nu e ca tristețea pe care o poți cuibări și transforma în identitate. În rol al vieții. Câți n-au trăit înfățișându-se ca unicele și marile victime ale vieții? Toți, mai mult sau mai puțin, am jucat acest rol al „nefericitului” care numai el suferă atât de mult, fiind cel „mai special” de pe toată planeta. Însă, la un moment dat, acest spectacol se termină, își pierde originalitatea și spectatorii nu mai cumpără bilete să-l urmărească. Și atunci singurătatea vine cu putere să ceară schimbări. Identitatea victimei își pierde valabilitatea și trebuie să editezi una nouă. O vei face? Întrucât cu vechea identitate nu mai poți circula în viață.

Dar să revenim la tema bucuriei. Bucuria este o stare existențială diferită. Este un act de responsabilitate și exercițiu zilnic. Bucuria alunecă și pleacă dacă nu exersezi zilnic în alegerea ei. E o pasăre ce zboară și asta ne rănește.

Fragilitatea bucuriei și faptul că viața este schimbătoare ne înspăimântă egoul. Un ego care vrea să le controleze și să le îndrume pe toate. Acest ego al controlului care se teme de eșec și de greșeală, care tremură în fața întrebărilor și caută pentru toate răspunsuri de-a gata, căruia îi e frică de călătorii și vrea destinații sigure, care nu se poate lăsa în harul lui Dumnezeu, ci preferă legi. Acest ego nu suportă bucuria și de aceea o distruge prin învinovățire.

Căci bucuria sigur are condițiile ei, opțiunile și manifestarea ei, dar asta nu înseamnă că va veni când și cum vrem noi. Bucuria nu este izbândă, ci dar. Și asta deranjează profund sinele nostru egoist, care vrea ca toate să fie rezultatul izbânzilor lui.

Bucuria este suflarea Duhului și, ca urmare, nu poate fi controlată de nimic și de nimeni, vine când vrea, cât vrea și la cine vrea. *Vântul suflă unde voiește și tu auzi glasul lui, dar nu știi de unde vine, nici încotro se duce*<sup>1</sup>.

*La bucurie suntem părtași, n-o deținem și nu  
putem suporta asta.*

**Există și altceva: sentimentul vinovăției.** Când toți cei din jurul nostru suferă sau par să sufere, bucuria ta pare o ofensă. Îți arată asta din priviri, din tăceri. E ca și când ți-ar spune: „N-ai dreptul să râzi.” Astfel începi să crezi și tu că fericirea ta este o greșeală, o rușine pe care trebuie s-o ascunzi.

<sup>1</sup> Ioan 3, 8.

*Dar râsul nu anulează suferința. O umanizează.  
O luminează și o transformă.*

Nu este negarea rănii, ci strădania de transformare a ei. Împotrivire la sentimentele de vinovăție născute din bucurie, la întunericul tristeții care vrea să ne târască în cel mai profund iad, acela al deznădejdiei.

Râsul și bucuria sunt punțile credinței și speranței. Sunt limbă izbăvitoare. Sunt lumină care inundă sufletul și-l face să mustească de viață.

**De aceea nu-ți fie frică de bucurie! Nu-ți fie rușine să râzi! Este cea mai strălucitoare faptă într-o lume care a învățat să trăiască în întuneric.**



## De ce amânăm bucuria?

**D**e câte ori în viața mea n-am promis că „de mâine mă voi bucura!” Că, îndată ce va trece această încercare, îndată ce se vor aranja toate, atunci și numai atunci voi lăsa sinele meu să răsuflă și să se bucure!

Dar încercările, ca valurile, nu se sfârșesc niciodată. Și astfel zilele devin luni, anii se adună și viața trece ca apa ce se scurge printre degete și, cu cât o strângi pentru a o reține, cu atât mai iute se pierde.

Am crescut într-o lume care ne-a învățat că bucuria este recompensă. Ni s-a spus că trebuie mai întâi să-ți dovedești valoarea, să rezolvi orice problemă nefinalizată, să învingi orice frică și să vindeci orice rană și, după aceea, când toate devin perfecte, atunci va veni bucuria.

Însă viața nu este un concurs, nicio scară pe care te cațări ca să ajungi în vârful fericirii absolute. Este o cărare care înaintează prin lumea efemeră, prin clipe ce nu se mai întorc. Și bucuria nu locuiește în cele mari și importante; trăiește în cele mici și neînsemnate, în cele pe lângă care trecem cu naivitate în fiecare zi.