

HRISOSTOM FILIPESCU

Coperta închisă Hrisostom Filipescu 2018
Dedicație: Mărturie filială
Despre cum să devin un om bun

„...ne vom linge zânde și slăbe, ne vom călăra
pe măsură și să ne spărgeam capul de la bătrânețe,

ca să văd ceva să pună în urmă în spatele

pe interior.

DRAGOSTEA naște dragoste

- dialoguri terapeutice -

© Editura I.C.S.E.M.

ISBN 978-606-32-0120-0



Editura I.C.S.E.M.

Iași, 2018

Introducere.....5

Dacă.....9

I. Provocări contemporane.....13

II. Probleme de viață și familie.....69

III. Despre boli, dureri și alte suferințe.....160

Epilog.....214

Cuprins.....216

„Oamenii vor să se facă bine, dar nu vor să se schimbe.”

„Ne vindecăm rănilor cu dragostea pe care ne-am fi dorit s-o primim, dar deseori suntem orbi la rănilor pe care le producem..”

Respect pentru dame și cărți
Când nu știu să apreciez libertatea,
amintește-mi de cei care au pierdut șansa la
libertate.

Când nu știu să prețuiesc viața, amintește-mi
de cei care ar da orice să supraviețuască.

Când ignor tot ce e frumos în jur, amintește-
mi de cei orbi.

Când aștept miracole, amintește-mi că eu
însumi sunt unul.

Când uit ce am, amintește-mi să prețuiesc
valoarea lucrurilor înainte de a le pierde...

Pentru toate, Doamne, îți mulțumesc!

Dacă mi te pară nevoie să te întâlnesc
căt de departe e de mine.

I. Provocări contemporane

Grupul: *Din punctul dumneavoastră de vedere ce este cel mai important în viață?*

Hrisostom Filipescu: Cât de mult iubești. Cât de frumos trăiești. Cât de decent și simplu te-ai îndepărtat de lucrurile care nu-ți erau de folos.

Să învățăm cele cinci limbi de circulație internațională cu care vom putea comunica oriunde în lume: zâmbetul, lacrima, atingerea, rugăciunea și dragostea! Să ai o inimă blândă într-o lume crudă înseamnă curaj, nu slăbiciune.

O mare ispita a societății contemporane este perfecțiunea și concurența: hainele perfecte, frizerul perfect, școala perfectă, locul de muncă perfect... Dar noi suntem perfecti? Minciunile pe care le credem ajung să se transforme în adevăruri cu care trăim. Există atâta minciună în jurul nostru, încât adevărul pare o jignire totală în fața celorlalți. Dacă tu nu știi care e propria ta valoare nu te aștepta s-o calculeze altcineva

pentru tine! Ceea ce Dumnezeu știe despre tine este mai important decât ceea ce alții cred despre tine!

G: *Stresul cotidian este tot mai apăsător în viața noastră. Care este formula naturală de diminuare a stresului?*

H.F.: Ratele la bancă, facturile, diagnosticul nefavorabil al unei persoane apropiate, emoțiile dinaintea examenului, o sperietură, tensiunea de la serviciu, presiunea unui termen limită, discuțiile în contradictoriu - toate sunt surse de stres. Organismul uman își dezvoltă mecanisme de apărare și activează instinctul de conservare, în aşa fel încât să reechilibreze sistemul nervos în stări de anxietate și nervozitate. Un anumit tip de stres (numit eustres) este cel care ne motivează să mergem mai departe, să ne autodepăşim, să performăm în diferite domenii de activitate. Însă lipsa perioadelor de relaxare totală și intensitatea prea mare a stimulilor depășesc în cele mai multe cazuri nivelul de eustres, devenind distres. Efectul acestuia este dezastruos. Nivelul de cortizol circulant mediu al omului modern este

de peste trei ori mai mare decât nivelul normal. Efectele stresului sunt: reduce imunitatea până la inhibarea totală; crește riscul de afecțiuni cardiovasculare; inhibă neurogeniza (producerea de noi neuroni); afectează funcțiile cognitive (puterea de concentrare, creativitatea, logica); schimbă expresia genetică (părinții stresați vor avea copii cu nivel redus de toleranță la stres); îngreunează capacitatea organismului de a metaboliza și de a se detoxifica; inhibă apetitul sexual; crește incidența fumatului, a alcoolismului și a mâncatului compulsiv (bulimie de stres); pe termen lung, afectează densitatea osoasă și osteogeneza; deteriorează flora intestinală, modifică compoziția sucurilor gastrice și afectează digestia; stresul cronic deteriorează mitocondriile (sursa de energie a celulei). Studii recente arată că efectele dăunătoare ale stresului se extind. Stresul slăbește bariera dintre celulele care constituie peretele intestinal, generând sindromul de „intestin permeabil”, care lasă bacteriile „rele” să pătrundă în circulație, ducând la inflamații, intoleranță alimentară și boli autoimune.

Cu toții încercăm să luptăm cu stresul sub diferite forme: somnul (un somn odihnitor, de 8 ore zilnic), hrana (o dietă corectă, variată, naturală), mișcarea (minimum jumătate de oră de efort moderat pe zi), relaxarea (o oră în care să nu ne gândim la problemele de peste zi și să facem altceva), rugăciunea (aducând mintea în prezent, măcar 10-15 minute), ceaiurile de relaxare (compușii naturali extrași din anumite plante, care au efect de neutralizare, modulator, bioreglator asupra sistemului de reacție la stres), umorul (râsul este foarte sănătos și „molipsitor”), călătoriile, hobby-urile etc.

Hrănește-ți mintea zi de zi cu gânduri mărețe. Ai răbdare! În viață toate se întâmplă la timpul lor! Totuși, una dintre cele mai grele decizii pe care le vei avea de luat este să renunți sau să mai încerci o dată. Viața e frumoasă. Fă-ți timp să o observi!

G: *Părinte, sunt descurajat, ce să fac?*

H.F.: Încurajează pe alții și te vei încuraja și tu! Ai avut o zi proastă? Pune-ți mâna pe inimă! Simți cum bate? Fiecare bătaie a inimii îți aduce

aminte de scopul pentru care te află aici! Ești viu pentru un motiv! Nu descuraja! Ai nădejde! Cei supărați îi supără pe alții, cei fericiti îi fericesc. Când sunt lovite, sufletele tari nu sângerează, ci luminează!

Uităm să cucerim sau să ne lăsăm cuceriti, la fel cum uităm să iubim sau să ne lăsăm iubiți. Urâm și suntem răi, pentru că este mai simplu, ne ocupă mai puțin timp. Trăim prezentul fără să-l vedem sau să-l simțim, pentru că ne gândim la viitor. Vine viitorul și privim în urmă, Tânjind după prezentul pierdut, devenit trecut. Timpul ne trage după el și noi tragem după noi viața noastră. Alergăm, alergăm mereu fără să simțim că trăim. Uitm să păstrăm până și amintirile și la sfârșit avem impresia că noi n-am avut o viață de trăit. Mă întreb adeseori, după ce oare alergăm? Oare noi știm cu adevărat? Pentru că orice am întâlni pe drum, niciodată nu suntem mulțumiți și mereu vrem mai mult și altceva.

Învață să prețuiesti tot ce ai, la timp!

G: *Nu cred în ghinion. Cred că sunt doar lecții. Ștachete pe care și le ridică viața pentru a*

rezervați pentru utilizatorul final
evoluat mereu. De fiecare dată când dau de greu, îmi pun întrebări, îmi fac ordine în minte, în suflet și merg înainte. Asta cred că înseamnă evoluție. Totuși este greu să poți păstra umorul în zilele noastre, dar e minunat când reușești. Așa-i, părinte?

H.F.: Umorul, râsul este o monedă universală. Umorul sălășluiește undeva în noi, dar durează până îl descoperim. Este calitatea supremă a omului intelligent. A fi comic în momentele tensionate este o resursă interioară puternică. Vă recomand filmul „*La vita e bella*” sau „*Life is Beautiful*”, unde veți vedea cum un evreu italian își folosește imaginația pentru a-și proteja copilul de ororile din lagărele naziste, dar mai ales inocența acestuia. Interiorul trebuie crescut cu iubire și umor pentru a avea echilibru. Să învățăm să respectăm viața! Dem Rădulescu avea o expresie genială: „dacă n-ar fi comedie, ar fi tragedie!”

Nimic nu este veșnic. Floarea se ofilește, cafeaua se răcește, timpul trece, fumul se risipește, zăpada se topește și oamenii se

schimbă... În timp ce așteptăm ca timpul să schimbe lucrurile..., lucrurile ne schimbă pe noi. Da, în acest timp tu te-ai schimbat!

Haideți să vă zic un bănc! Cred că unii dintre voi îl știți. Ușa cabinetului psihiatric se deschide și intră un bărbat în patru labe, cu un cablu în gură.

Psihiatru:

- Vaaai! Dar cine a venit la noi? O pisicuță?!

Bărbatul continuă să se târască în patru labe spre colțul cabinetului.

Doctorul îl urmărește:

- Vaaai! Un cățeluș??!

Bărbatul se deplasează în liniște pe lângă perete până în celălalt colț.

Doctorul insistă:

- Ahh, cum de nu mi-am dat seama? Un măgăruș??!

Respect pentru omul și natura
Bărbatul scoate tacticos cablul din gură și spune:

- Cu tot respectul, domnule doctor, mă lăsați să vă pozez cablul pentru internet?

G: *Ne-ați vorbit astăzi la predica despre iubirea de Dumnezeu, iubirea de țară și iubirea de familie, fiecare având sensul ei. Mi-a plăcut foarte mult expresia sfintiei voastre „Locul în care te află are tot ce trebuie ca să devii sfânt. Tu vrei să fii sfânt?!” Totuși este greu să îți menții trezvia duhovnicească. Ce lipsește? Ce ar trebui să facem mai mult?*

H.F.: Ce ar spune Dumnezeu despre asta? Simt nevoie să mă opresc din... și din... Nu are sens! De aici începe trezvia... Ce anume din tine te face să negi, să rămâi acolo? Trebuie să-ți spună cineva, tu nu știi?!

Viața noastră autentică se petrece în intimitate. Un călugăr autentic trebuie să fie autentic și în vis. Un soț autentic sau o soție autentică trebuie să fie la fel și în vis. Un copil autentic trebuie să fie la fel și în vis. Dar toate

acest intimități cu cei dragi își au izvorul în intimitatea cu Dumnezeu. Dacă Dumnezeu nu este pe primul loc în viața noastră nu este pe niciun loc! Orice cultură în afara celei filocalice se termină în cimitir. Acolo e cel mai scump loc de pe pământ, toate visele neterminate, cântecele necântate, îmbrățișările nedăruite, poeziile nescrise, cuvintele nerostite, viețile netrăite complet, toate regretele... Cum ar fi dacă mâine ne-am trezi doar cu lucrurile pentru care am mulțumit astăzi? Dumnezeu vorbește clipă de clipă, dar omul nu înțelege, nu audе, nu vede...

G: *Părintele Nectarie spunea duminica trecută că trebuie să avem o credință tare, statornică și să se oglindească prin fapte și să cultivăm fidelizeitatea față de Dumnezeu, Biserică, țară, familie, loc de muncă. Care sunt păcatele împotriva credinței?*

H.F.: Dumnezeu este ca aerul. Nu-l vezi, dar îl simți, îl respiri. Sufletul care nu se odihnește în Domnul, nu se odihnește de fapt. Într-o lume agitată și tot mai obosită, am pierdut sau nu am găsit încă sensul vieții și rătăcim pe

cărări greșite, fiind nemulțumiți de noi însine și de cei din jur.

Dragii mei, Dumnezeu dă fiecăruia o Cale de mântuire. Totuși, trăim vremuri paradoxale! Citeam într-o statistică recent că suntem printre cei mai religioși dintre europeni, însă suntem printre primii la avorturi. Avem cele mai multe mănăstiri și cele mai multe dosare de furt, infracțiuni pe mesele avocaților și judecătorilor. Bisericile gem de oameni, printre care unii, după ce ies din lăcaș, devin fiare unii pentru alții și pentru ei însiși. Plătim pomelnice la altar, dar tribunalele sunt pline de procese și răutate. Ne rugăm în fața Sfintelor Moaște, dar nu dorim să devenim „sfinți”. Căutăm icoane făcătoare de minuni, dar nu mai vedem minunile din viața noastră...

Revin la întrebarea dumneavoastră. Picăm în *erezie* atunci când primim învățături greșite în ceea ce privește credința. Alunecăm în *apostazie* când ne lepădăm de credință. Suntem în *schismă* când ne abatem de la disciplina Bisericii. *Superstiția* este atunci când preluăm idei din

păgânism (strigoi, vise, iele). *Ocultismul* se referă la vrăjitorie, magie, ghicit, farmece, descântece. Vorbim de *fanatism religios* atunci când avem ură față de alte religii. Și, nu în cele din urmă, ne îndepărțăm de Hristos și Biserică atunci când căutăm *alternative spirituale* precum reiki, radiestezie, yoga, bioenergie etc. Să fim atenți că înșelatul devine înșelător la fel cum abuzatul devine abuzator!

Toți sfinții să se roage și pentru noi ca să prețuim sensul vietii, pentru a nu trăi la sfârșit sentimentul ratării, al neîmplinirii. Cât de frumos spunea un Sfânt Părinte: „*Cât de sărac este omul care are totul, dar nu te are pe tine Doamne și cât de bogat este omul care nu are nimic, dar te are pe tine Doamne!*”

G: Totuși, indiferent cum privești țara aceasta, nu se observă vreo îmbunătățire în clasa politică. Oare de ce?

H.F.: Știți cum e, pădurea era tot mai mică, dar copacii votau mereu pentru topor, căci coada lui era din lemn, iar ei credeau că-i unul de-al lor... Suntem însetați de adevăr, dar bem pe