



Publicație de gândire, atitudine și spiritualitate ortodoxă editată de Parohia „Sf. Vasile Tătărași” Iași, ROMÂNIA

Apare cu binecuvântarea Înaltpresfințitului Teofan, Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Despre Frică

Căci Dumnezeu nu ne-a dat duhul temerii, ci al puterii și al dragostei și al înțelepciunii. (2 Tim. 1,7)

„În numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh”. Amin †

Mesajul meu de acum aduce în lumină un subiect actual, aflat în atenția tuturor din cauza crizei provocate de Coronavirus. Tema discuției de astăzi este *frica*. Voi prezenta ce este, **de unde** provine și **cum** o putem depăși în mod corect.

În primul rând, ce este *frica*? *Frica* despre care vorbește Sf. Pavel (Timotei 2, 1-7) este un termen folosit de cele mai multe ori cu înțeles greșit, impropriu. Originalul Noului Testament, scris în limba greacă, folosește trei termeni distincți pentru a denota frica. Forma cel mai des folosită este φοβος, din care derivă cuvântul fobie: avem de exemplu termenul acrofobie, pentru frica de înălțimi. Contextual, acest cuvânt poate fi folosit atât în sens bun, cât și negativ. Găsim o utilizare în sens pozitiv a cuvântului *frică* în Proverbe 1,7: ***Frica de Domnul este începutul înțelepciunii.***

Un alt cuvânt, ευλαβής, este folosit doar într-un sens bun, așa cum apare în Sf. Evanghelie după Luca, unde se vorbește despre Sf. Simeon, care e numit *om drept și temător de Dumnezeu* (Luca 2,25). Cuvântul din motto-ul nostru este δειλας. Este folosit doar aici în Noul Testament, dar sensul negativ al acestui cuvânt îl aflăm și în Psalmi: *Inima mea s-a tulburat întru mine și frica morții a căzut peste mine* (Ps. 54,4). În literatura antică greacă, acest termen este tradus ca *lașitate*.

Așadar, Sfântul Apostol Pavel ne spune că Dumnezeu **nu** ne-a dat *duhul temerii* (δειλας). El nu ne-a făcut lași pe noi, cei care credem în Hristos, dar noi ne temem de multe lucruri în această viață. De ce? De unde provine această *frică*?

Este produsul naturii noastre căzute, al separării noastre de Creatorul-Dumnezeu.

Fiind după chipul și asemănarea lui Dumnezeu și fiind căzuți din har, suntem ca niște copii mici într-o piață uriașă, care s-au dezlipit de mâna părinților și care se află în derivă într-o mare de străini. Intrăm în panică și începem să strigăm, căutând chipul cunoscut și blând al părintelui. Chiar și noi, creștinii care ne ținem aproape de Dumnezeu, suferim încă de pe urma acestei despărțiri, trauma ei are efecte de durată asupra noastră.

Despărțirea de Dumnezeu duce la o iraționalitate a omului care generează frică în el. Omul avea, înainte de cădere, un suflet inteligent care era în continuă comuniune cu Dumnezeu. Sufletul a fost înzestrat cu virtuți și cu voință, după asemănarea lui Dumnezeu. Partea inteligentă a sufletului îl înțelegea pe Dumnezeu; voința era într-o stare de ascultare permanentă față de Creator, iar virtuțile îi dădeau omului o pace desăvârșită în sufletul său. Virtuțile erau parcă felul lui Dumnezeu de a spune, ca în pilda din Evanghelie: *Bine, slugă bună și credincioasă!* (Matei 25,23). Când Adam a căzut, legătura sa cu Dumnezeu s-a rupt în sufletul său, iar virtuțile sale au devenit patimi. De atunci, în locul părții inteligente a sufletului care îl direcționa pe om, voința omului este acum condusă de patimile grele: omul nu mai acționează conform cunoașterii, ci conform emoțiilor și sentimentelor!

Tocmai prin aceste patimi, prin emoțiile și sentimentele noastre, cel rău ispitește și minte omul pentru a-l înstrăina din ce în ce mai mult de dumnezeire – iar *frica* este principala emoție prin care cel rău încearcă să ne îndepărteze de Dumnezeu.

Într-o strânsă legătură cu frica este durerea, nu cea din corp bineînțeles, ci durerea din suflet. Sfântul Maxim Mărturisitorul ne spune că, pe măsură ce fugim de durere, vrând să ne îndulcim prin plăceri, pe atât mai multă durere adăugăm de fapt în sufletul nostru. Această durere se manifestă în mai multe moduri: disperare, depresie, anxietate, abuz de droguri și alcool, desfrânare, agresivitate, plictiseală și multe altele. Acestea sunt doar expresii ale fricii din sufletele noastre înstrăinate de Dumnezeu, ele vin întotdeauna din frica elementară pe care o simțim în noi. **Manifestarea ultimă** a acestei frici este sinuciderea!

Sfântul Maxim Mărturisitorul ne învață că izbăvirea de durere se face nu prin plăcerea trupească, ci prin durerea de bunăvoie (prin post, priveghere, rugăciune etc.), căci făcând **de bună voie** aceste nevoințe trupești, ele vor domoli durerea din suflet și o vor înlocui cu bucurie sufletească. Acesta este motivul pentru care Sfânta Ortodoxie este adevăratul creștinism și nu o „religie care te face să te simți bine”. În Biserica lui Hristos se vorbește despre sinergie, despre **conlucrarea** omului cu Harul lui Dumnezeu pentru a fi mântuiți: noi facem tot ce ne stă în putere, iar Dumnezeu își revarsă asupra noastră Harul Său și Milostivirea Sa, călăuzindu-ne

sufletele spre portul păcii.

În Epistola sa către Filipeni (2,12), Sfântul Apostol Pavel îi îndeamnă pe cititorii săi să lucreze propria lor mântuire cu **frică** (φοβος) și cutremur (grecescul τρομος desemnând o insecuritate pur fizică), știind că noi **nu** avem abilitatea înnăscută de a îndeplini poruncile lui Dumnezeu, dar sârguindu-ne cât putem, **încredințându-ne numai** harului lui Dumnezeu. Aceasta este ceea ce trebuie să facem pentru a învinge frica și pe cel rău, așa cum Sfântul Apostol evidențiază mai departe și în Epistolă (II Timotei 1,7).

El spune că Dumnezeu nu ne-a dat duhul temerii (δελιας), ci ne-a dat Duhul Său Sfânt în mod întreit: duhul puterii (δυναμως), al dragostei (αγαπη) și al înțelepciunii (σωφρονισμος).

Puterea despre care vorbește Sfântul Pavel aici (δυναμως) este o energie în mișcare; este dinamică, și de aici obținem și cuvântul *dinamită*. Dinamita este un exploziv care dezlănțuie o putere extraordinară dintr-o dată. Așa este puterea în Hristos!

Cel mai clar se arată puterea lui Hristos atunci când apostolii erau neajutorați pe marea Galileii (Marcu 4, 37-41), când vânturile și valurile amenințau să scufunde barca, în timp ce Iisus dormea. Ucenicii L-au trezit, speriați, spunând: *Nu-Ți este grijă că pierim?* Domnul Iisus a zis spre mare: *Taci! Încetează!* Iar vântul și valurile au încetat și s-a făcut liniște și pace. Apoi discipolilor le-a răspuns: *Pentru ce sunteți așa de fricoși? Cum de nu aveți credință?* Deci necredința, după cum vedem, este cea care ne face lași! Iar apostolii *s-au înfricoșat cu frică* mare, exprimându-și această stare prin cuvintele: *Cine este oare, Acesta, că și vântul și marea I se supun?*

Unul dintre lucrurile pe care le-a spus Iisus când predica este: *Cereți și vi se va da* (Matei 7,7), iar a nu-I cere lui Dumnezeu ceea ce avem nevoie este un simptom al lipsei de credință. Într-adevăr, Sfântul Iacob ne spune: *nu aveți, pentru că nu cereți* (Iacob. 4,2). Aceasta este lipsă de credință! Cere și ți se va da: acesta este duhul puterii, când cerem întru credință!

A doua formă a duhului pe care îl primim de la Dumnezeu este duhul dragostei (αγαπη): „dragostea care se jertfește”. Aceasta este dragostea cu care Dumnezeu ne iubește. El L-a dat pe Unicul Său Fiu să fie răstignit pentru păcatele noastre ca noi să avem viață veșnică, noi nefiind vrednici de această sfântă jertfă.

Când vorbesc despre iubirea dintre soți în seminariile pe care le susțin despre căsătorie, subliniez în mod deosebit că sinonimul cel mai bun pentru dragoste este cuvântul dăruire. Acest lucru se vede clar în Evanghelie: *Dumnezeu așa a iubit*

lumea, încât pe Fiul Său Cel Unul-Născut L-a dat (Ioan 3, 16). Ideea de jertfire se subliniază și în Epistola care se citește la fiecare cununie: *Bărbaților, iubiți pe femeile voastre, după cum și Hristos a iubit Biserica, și S-a dat pe Sine pentru ea* (Efeseni 5,25). Dar cum ne vindecă de frică această dragoste care se jertfește?

Frica poate fi descrisă în mai multe moduri, dar, practic, este sentimentul că nu suntem destul de capabili pentru provocările vieții și astfel trebuie să fim egoiști pentru a ne „proteja”. Oamenii apelează la alcool sau la orice alt drog, deoarece se simt copleșiți de viață și de circumstanțele acesteia. Hoțul fură pentru că se simte incapabil să-și asigure în mod onest cele necesare. Sfântul Apostol Pavel abordează această problemă, spunând: *Cel ce fură să nu mai fure, ci mai vărtos să se ostenească lucrând cu mâinile sale lucrul cel bun, ca să aibă să dea și celui ce are nevoie* (Efeseni 4,28). Remediul pentru **a lua** (egoism) este **a dăru**i (jertfa de sine)! Când lăsăm deoparte propria frică și vedem nevoile altora care sunt mai puțin avantajați decât noi, temerile noastre dispar. Helen Keller a formulat ideea aceasta cel mai bine: *Am plâns pentru că nu aveam pantofi, apoi am întâlnit un om care nu avea picioare*.

Să căutăm iubirea lui Hristos, căci Sfântul Apostol Ioan scrie: *În iubire nu este frică, ci iubirea desăvârșită alungă frica* (I Ioan 4,18). Chiar înainte de aceasta, el mărturisește: *... noi am cunoscut și am crezut iubirea pe care Dumnezeu o are către noi. Dumnezeu este iubire și cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne întru el*” (I Ioan 4,18).

Dacă vrem ca frica să se îndepărteze de la noi, atunci să iubim (deci să **dăruim**) din belșug. Acei doi bani ai văduvei din Sfânta Evanghelie (Luca 21, 1-4) au fost primiți de Domnul mai degrabă decât darurile oamenilor bogați care lăsau la templu din ceea ce le prisosea. Văduva din Sarepta Sidonului a fost cea care nu a rămas fără făină și ulei în timpul foametei după ce i-a oferit să mănânce (**i-a dăruit**) profetului Ilie din ultimele ei provizii de făină și ulei (Regi 1, 17). Sfântul Apostol Pavel ne spune, de asemenea, că *cel care seamănă (dă) cu zgârcenie, cu zgârcenie va și secera (va primi)*. Apoi adaugă că *Dumnezeu iubește pe cel care dă cu voie bună!* (II Corinteni 9, 6-7)

Acest lucru ne conduce spre cel de-al treilea dar al duhului pe care ni l-a dat Dumnezeu, cel al unei minți sănătoase (σωφρονισμος), ce aduce cumpătare, stăpânire de sine, mai ales în fața patimilor. Frica este o emoție, o patimă, iar noi suntem sfințiți întru Hristos, transformând aceste patimi înapoi în virtuțile cu care Adam și Eva au fost creați inițial. Facem acest lucru aducând patimile înapoi sub controlul puterii înțeleghătoare a sufletului.

Acest proces de înnoire sufletească întru Hristos este numit în Noul Testament *convertire*. Dar cum realizăm această experiență a convertirii? O facem încetând să mai fim reactivi și devenind proactivi în cuvintele și faptele noastre în fața lui Dumnezeu și a celorlalți.

Ce vrem să spunem prin asta? Din moment ce frica este o patimă, o emoție, ea presupune un comportament **reactiv** din partea noastră. Cel rău, folosindu-se de oamenii din jurul nostru și de circumstanțe, „ne lovește în punctele sensibile”, astfel încât să obțină o **reacție** nedumnezeiască (păcătoasă) din partea noastră – iar noi nu ne gândim înainte să vorbim ori să acționăm. **Proactivitatea**, în schimb, presupune să alegem în mod conștient binele **înainte** să răspundem sau să reacționăm la ceva care așteaptă o reacție păcătoasă din partea noastră. De exemplu, ne aflăm la volan și o altă mașină ne taie calea și aproape ne lovește. Prima noastră reacție va fi să claxonăm, să țipăm și să ne răstăm la șoferul respectiv. O persoană proactivă se va întreba mai întâi dacă o astfel de reacție va ajuta situația sau o va agrava. Reacționând în felul acesta, îl voi onora eu pe Hristos care trăiește în mine? Sau oare îi voi arăta celeilalte persoane că întru mine locuiește diavolul? Ce ar face Hristos în această situație? Din înțelegerea pe care o am a Sfintelor Evanghelii, **știu** că Hristos ar binecuvânta persoana și ar întâmpina-o cu dragoste și smerenie. Când cineva mă vorbește de rău sau îmi spune ceva urât, îmi amintesc de cuvintele lui Solomon: *Un răspuns blând domolește mânia, iar un cuvânt aspru ațâță mânia* (Proverbe 15,1). Îmi repet cuvintele Domnului Iisus: *Fericiți veți fi voi când vă vor ocări și vă vor prigoni și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, mințind din pricina Mea. Bucurați-vă și vă veseliți, că plata voastră multă este în ceruri* (Matei 5,11-12). Știu bine și ultimele cuvinte ale lui Hristos de pe Cruce: *Părinte, iartă-le lor, că nu știu ce fac* (Luca 23,34). Așa se comportă persoana **proactivă!**

Un mod prin care ne aducem fricile sub controlul minții sănătoase este și cunoașterea și înțelegerea Sfintei Scripturi.

Există trei lucruri principale de care ne temem în mod natural în viața noastră. Primul lucru de care ne temem este *întunericul*, deoarece diavolul este *stăpânitorul întunericului*. Hristos, însă, este *Lumina lumii* (Ioan 8:12) și, după cum citim în Evanghelie, *lumina luminează în întuneric și întunericul nu a cuprins-o* (Ioan 1,5). Aceasta se referă la **incertitudinea noastră** din viața actuală.

În al doilea rând, ne temem de ceea ce ni se poate întâmpla mâine, deoarece diavolul este stăpânitorul acestei lumi. Cu toate acestea, Hristos a biruit lumea (Ioan 16,33). Aceasta se referă la incertitudinea viitorului nostru în această viață.

Ultimul lucru principal de care ne temem în mod natural este moartea, pentru

că *Este rânduit oamenilor o dată să moară, iar după aceea să fie judecata* (Evrei 9,27). Cu toate acestea, *Hristos ne-a răscumpărat sufletele de la judecată: Căci pe El, Care n-a cunoscut păcatul, L-a făcut pentru noi păcat, ca să dobândim, întru El, dreptatea lui Dumnezeu.* (II Corinteni 5,21). În plus, Dumnezeu ne oferă Sfânta Taină a Spovedaniei pentru momentele în care se întâmplă să cădem pe cale: ... *de ne-am fi judecat noi înșine, nu am mai fi judecați de Dumnezeu* (I Corinteni 11,31). Această frică are deci legătură cu **viața noastră din trecut** și cu vina pe care o simțim când ne uităm în urmă. *Vina* este însă spălată și ea împreună cu păcatele noastre spovedite; și **numai** diavolul ne aduce aminte de ea, prin intermediul *sentimentelor și al emoțiilor* noastre!

Dumnezeu trăiește în prezentul etern; nu există trecut sau viitor la Dumnezeu. Separați de El, trăim emoțional fie în trecut, fie în viitor, dar **niciodată**, mental, în prezent. Scopul sfințirii noastre este ca noi să trăim în acel prezent etern cu Dumnezeu. Filosoful chinez Lao Tzî a spus: *Dacă ești deprimat, trăiești în trecut; dacă ești anxios, trăiești în viitor; dacă ești în pace, trăiești în prezent.* El a mai scris de asemeni: *Dacă cineva își corectează mintea, tot restul vieții sale va ajunge pe făgașul normal.* Ni s-a dat așadar duhul înțelepciunii pentru a ne controla patimile!

Iisus Hristos este *Calea, Adevărul și Viața* (Ioan 14,6); El a spus: *veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi* (Ioan 8,32). Emoțiile și sentimentele se schimbă de la minut la minut, dar *Iisus Hristos, ieri și azi și în veci, este același* (Evrei 13,8).

„În numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh”. Amin. †

Autor: Pr. Stephen Holley

Traducere: Sorin Pavel

