Iubiți credincioși,

„Îndrăzniți, Eu sunt; nu vă temeți!”

Sfânta Evanghelie de astăzi ne pune înainte una dintre cele mai puternice imagini ale vieții omenești: o corabie aflată în mijlocul mării, lovită de valuri, ucenici obosiți și înspăimântați, întuneric, vânt potrivnic și impresia că ajutorul întârzie.

Corabia este imaginea vieții noastre. Marea este lumea aceasta, mereu schimbătoare și neliniștită. Valurile sunt încercările, bolile, nesiguranța, conflictele și pierderile. Vântul potrivnic este tot ceea ce se ridică împotriva păcii sufletului nostru. Iar noaptea este timpul în care nu mai înțelegem ce se întâmplă și nu mai vedem limpede drumul înainte.

În mijlocul acestei furtuni, Hristos vine spre ucenici umblând pe mare și le spune:

„Îndrăzniți, Eu sunt; nu vă temeți!”

Aceste cuvinte nu au fost rostite numai pentru Apostoli. Ele sunt adresate fiecărui om care trece printr-o furtună, fiecărui suflet tulburat și fiecărei familii care se teme pentru ziua de mâine.

Frica omului modern

Omul de astăzi trăiește într-o lume care îi oferă multe mijloace de confort, dar nu îi oferă întotdeauna pace.

Avem acces rapid la informații, dar nu avem întotdeauna discernământul de a le așeza în ordinea lor adevărată. Primim într-o singură zi vești despre războaie, boli, accidente, crize economice, catastrofe și conflicte. Mintea omului este asaltată de imagini și mesaje care îi repetă că lumea este nesigură și că oricând se poate întâmpla ceva rău.

Omul modern se teme de boală, de sărăcie, de singurătate, de bătrânețe și de moarte. Se teme că își va pierde locul de muncă, familia sau sănătatea. Se teme că nu va fi suficient de apreciat, suficient de puternic sau suficient de important. Tânărul se teme că nu va reuși. Părintele se teme pentru viitorul copiilor săi. Bătrânul se teme că va rămâne singur. Bolnavul se teme de rezultatul analizelor. Omul care a greșit se teme că nu va mai putea îndrepta nimic.

Există și o frică ascunsă: frica de a nu mai putea controla viața.

Dorim să știm ce se va întâmpla mâine, să avem siguranța că lucrurile vor merge după planurile noastre și că nimic nu ne va tulbura. Dar viața nu poate fi controlată în întregime. Atunci când descoperim acest adevăr, ne neliniștim.

Frica, în sine, nu este întotdeauna un păcat. Ea este și un mecanism firesc de apărare. Ne avertizează în fața unui pericol și ne ajută să ne protejăm. Problema începe atunci când frica devine stăpânul vieții noastre, când ne întunecă mintea, ne paralizează voința și ne face să vedem pretutindeni numai primejdii.

Ucenicii Îl văd pe Hristos venind spre ei, dar, din cauza fricii, nu-L recunosc. Ei spun: „Este o nălucă!"

Iată ce poate face frica: ne poate determina să vedem o amenințare chiar și acolo unde se apropie ajutorul. Ne poate face să interpretăm greșit oamenii, situațiile și chiar lucrarea lui Dumnezeu.

Când sufletul este dominat de teamă, orice val pare mai mare decât este, orice dificultate pare fără ieșire și orice întârziere pare o abandonare.

Dar Hristos nu îi mustră imediat pe ucenici. Mai întâi le vorbește: **„Îndrăzniți, Eu sunt; nu vă temeți!"**

El nu spune că furtuna nu există. Nu spune că vântul este o închipuire. Nu spune că valurile sunt lipsite de putere. El le spune că, în mijlocul furtunii, nu sunt singuri.

Credința creștină nu înseamnă să negăm pericolul. Credința înseamnă să nu uităm prezența lui Dumnezeu atunci când pericolul apare.

Sfinții Părinți au cunoscut adânc lucrarea fricii în sufletul omului. Sfântul Ioan Scărarul spune că „cel ce s-a făcut rob al Domnului se teme numai de Stăpânul său, iar cel ce nu are frică de Dumnezeu se teme adeseori și de umbra sa".

Prin aceste cuvinte înțelegem că frica de Dumnezeu nu îl înspăimântă pe om, ci îl eliberează de spaimele fără rost. Când omul știe că se află în mâinile lui Dumnezeu, nu mai vede în fiecare umbră o primejdie și în fiecare încercare un sfârșit.

Sfântul Antonie cel Mare spune: „Eu nu mă mai tem de Dumnezeu, ci Îl iubesc, căci iubirea alungă frica". La începutul vieții duhovnicești, omul poate asculta de Dumnezeu din teama de pedeapsă. Dar, pe măsură ce înaintează, ascultarea sa se transformă în iubire. Nu se mai ferește de păcat numai pentru că se teme de urmări, ci pentru că nu vrea să se despartă de Cel pe Care Îl iubește.

Așadar, leacul cel mai adânc împotriva fricii nu este simpla convingere că nu ni se va întâmpla nimic rău. Credința creștină nu ne promite aceasta. Leacul este convingerea că, orice s-ar întâmpla, Hristos nu ne părăsește.

Petru nu a mers pe o mare lipsită de valuri, ci pe o mare agitată. El nu a fost salvat prin dispariția imediată a furtunii, ci prin mâna lui Hristos care l-a apucat. Tot astfel, pacea creștină nu înseamnă absența furtunii, ci prezența lui Hristos în mijlocul ei.

Cum biruim frica prin mijloace creștine

1. Prin întoarcerea privirii spre Hristos

Sfântul Apostol Petru Îi spune Domnului: „***Doamne, dacă ești Tu, poruncește să vin la Tine pe apă***.”

Iar Hristos îi răspunde simplu: **„Vino!”**

Petru coboară din corabie și începe să meargă pe apă. Atât timp cât privește spre Hristos, înaintează. Dar când își mută atenția de la Hristos spre vânt, începe să se scufunde.

Vântul exista și înainte. Valurile existau și înainte. Ceea ce s-a schimbat a fost locul spre care privea Petru.

Așa se întâmplă și în viața noastră. Când privim numai spre probleme, problemele devin tot universul nostru. Când privim numai spre boală, uităm că suntem mai mult decât diagnosticul nostru. Când privim numai spre lipsuri, uităm darurile pe care încă le avem. Când privim numai spre slăbiciunile noastre, uităm puterea harului lui Dumnezeu.

A privi spre Hristos înseamnă a ne aminti că viața noastră nu se reduce la furtuna prin care trecem.

Furtuna este o parte a drumului, nu destinația finală.

2. Prin rugăciune

Când începe să se scufunde, Petru nu ține o cuvântare și nu rostește o rugăciune complicată. El strigă: **„Doamne, scapă-mă!”**

Aceasta este una dintre cele mai scurte și mai adevărate rugăciuni din Evanghelie.

În clipele de frică nu avem nevoie întotdeauna de multe cuvinte. Putem spune:

„Doamne, ajută-mă!”

„Doamne, luminează-mă!”

„Doamne, rămâi cu mine!”

„Doamne, dă-mi pace!”

Rugăciunea nu este o formulă magică prin care obligăm lucrurile să se întâmple după dorința noastră. Rugăciunea este deschiderea sufletului către Dumnezeu. Prin rugăciune nu Îl informăm pe Dumnezeu despre problemele noastre, pentru că El le cunoaște deja. Prin rugăciune Îi îngăduim să intre în neliniștea noastră.

Înainte de a veni spre ucenici, Mântuitorul Se urcase în munte ca să Se roage. Evanghelia ne arată astfel că puterea de a înfrunta furtuna se naște și din rugăciune.

Omul care nu se roagă rămâne singur cu propriile gânduri. Omul care se roagă își așază gândurile înaintea lui Dumnezeu.

3. Prin participarea la viața Bisericii

Ucenicii nu erau singuri, fiecare într-o barcă separată. Erau împreună în aceeași corabie.

Corabia este și imaginea Bisericii. În Biserică învățăm că nu trebuie să ne purtăm singuri fricile. Avem rugăciunea comunității, Sfânta Liturghie, Spovedania, Sfânta Împărtășanie, sfatul duhovnicului și sprijinul fraților noștri.

Frica îl izolează pe om. Îi șoptește: „Nimeni nu te înțelege. Nimănui nu-i pasă. Trebuie să te descurci singur."

Hristos ne cheamă însă la comuniune.

Uneori Dumnezeu ne ajută printr-un cuvânt al preotului. Alteori, prin răbdarea soțului sau a soției. Alteori, prin apropierea unui prieten, prin îmbrățișarea unui copil sau prin ajutorul discret al unui om pe care abia îl cunoaștem.

Nu orice ajutor vine în mod spectaculos. Uneori mâna lui Hristos care ne ridică din apă este mâna unui om trimis la momentul potrivit.

4. Prin mărturisirea sinceră a fricii

Credința *nu înseamnă să ne prefacem că nu ne este frică*.

Petru nu și-a ascuns spaima. El a strigat.

Și noi trebuie să avem curajul de a spune înaintea lui Dumnezeu: „Doamne, mi-e frică." Putem mărturisi frica în rugăciune, la Spovedanie și în dialogul cu oamenii înțelepți și de încredere.

O frică ascunsă crește în întuneric. O frică mărturisită începe să-și piardă puterea.

Dumnezeu nu ne cere să venim înaintea Lui cu o imagine falsă de oameni invincibili. El ne cheamă să venim așa cum suntem: obosiți, tulburați și uneori neputincioși.

5. Prin încrederea în purtarea de grijă a lui Dumnezeu

Uneori ne imaginăm că, dacă Dumnezeu este cu noi, nu ar trebui să existe furtuni. Dar ucenicii se aflau în corabie la porunca lui Hristos și totuși au întâlnit vântul potrivnic.

Așadar, *prezența încercării nu înseamnă absența lui Dumnezeu*.

Putem fi pe drumul cel bun și totuși să trecem prin dificultăți. Putem fi credincioși și totuși să ne îmbolnăvim. Putem face binele și totuși să fim nedreptățiți. Putem să ne rugăm și să nu primim imediat răspunsul dorit.

Dumnezeu nu ne promite o viață fără valuri. El ne promite că nu ne va părăsi în mijlocul lor.

Cum ne ajută știința și psihologia să biruim frica

Credința și știința nu trebuie așezate una împotriva celeilalte. Dumnezeu este Izvorul adevărului, iar orice cunoaștere adevărată despre om și despre lume poate deveni un sprijin în lucrarea vindecării.

Psihologia ne ajută să înțelegem felul în care frica lucrează în mintea și în trupul nostru.

Atunci când percepem un pericol, organismul se pregătește să lupte, să fugă sau să se apere. Inima poate bate mai repede, respirația se poate accelera, mușchii se încordează, iar atenția se fixează asupra amenințării. Aceste reacții sunt firești atunci când există un pericol real.

Dar uneori alarma interioară continuă să sune chiar și atunci când pericolul nu este prezent sau este mult mai mic decât ni-l imaginăm.

În asemenea situații ne pot ajuta câteva metode sănătoase.

1. Să deosebim pericolul real de gândul înfricoșător

Nu orice gând este un adevăr.

Putem gândi: „Sigur se va întâmpla ceva rău.” Dar aceasta este o presupunere, nu o certitudine.

Putem gândi: „Nu voi putea suporta această situație.” Dar am trecut poate și prin alte încercări pe care, cu ajutorul lui Dumnezeu și al oamenilor, le-am depășit.

Este bine să ne întrebăm:

„Ce dovezi am că lucrurile se vor întâmpla exact așa?”

„Există și o altă explicație?”

„Ce pot face concret acum?”

„Ce nu depinde de mine și trebuie să încredințez lui Dumnezeu?”

Această cercetare lucidă a gândurilor nu este lipsă de credință. Este o formă de trezvie.

Sfinții Părinți ne îndeamnă să cercetăm gândurile și să nu primim orice sugestie care apare în mintea noastră. Psihologia numește aceasta verificarea și restructurarea gândurilor. Viața duhovnicească o numește discernământ și pază a minții.

2. Să ne liniștim trupul

Respirația lentă și regulată poate ajuta trupul să iasă din starea de alarmă.

În momentele de teamă putem inspira încet, putem face o scurtă pauză și apoi putem expira mai lent. În același timp, putem rosti în gând o rugăciune scurtă:

La inspirație: „*Doamne Iisuse Hristoase…*”. La expirație: „*…miluiește-mă*.”

Nu trebuie să transformăm rugăciunea într-o simplă tehnică de relaxare. Dar putem folosi liniștirea respirației pentru a ne aduna mintea și pentru a ne ruga mai atent.

De asemenea, somnul regulat, mișcarea, timpul petrecut în natură, reducerea excesului de știri și limitarea substanțelor stimulante pot contribui la liniștirea organismului.

Nu putem cere sufletului să fie liniștit în timp ce ne suprasolicităm permanent trupul.

3. Să nu hrănim evitarea

Atunci când ne temem de ceva, avem tendința să evităm complet situația respectivă. Pe termen scurt, evitarea aduce ușurare. Pe termen lung însă, poate întări frica.

De aceea, unele temeri pot fi învinse prin apropierea treptată și înțeleaptă de situația care ne sperie.

Cel care se teme să vorbească în fața oamenilor poate începe prin a vorbi înaintea unui grup mic. Cel care se teme să iasă din casă poate face, cu sprijin potrivit, pași mici și constanți. Cel care se teme să poarte o conversație dificilă o poate pregăti și o poate aborda cu blândețe.

Petru nu a învins frica rămânând pentru totdeauna în corabie. La chemarea lui Hristos, el a făcut un pas.

Nu ni se cere să facem deodată tot drumul. Ni se cere să facem următorul pas bun.

4. Să trăim în prezent

Frica ne aruncă adesea într-un viitor imaginar. Mintea spune: „*Dar dacă se va întâmpla aceasta? Dar dacă voi pierde totul? Dar dacă nu voi putea?*”

Hristos ne cheamă să trăim ziua de astăzi.

Aceasta nu înseamnă nepăsare sau lipsă de planificare. Înseamnă să facem astăzi ceea ce putem face astăzi și să nu purtăm deodată toate poverile posibile ale viitorului.

Harul lui Dumnezeu ne este dat pentru ziua pe care o trăim, nu pentru toate scenariile pe care frica le construiește.

5. Să cerem ajutor de specialitate atunci când este necesar

Există temeri trecătoare, dar există și forme severe de anxietate, atacuri de panică, traume sau stări care afectează somnul, munca, relațiile și viața de zi cu zi.

În asemenea situații, omul nu trebuie judecat și nici îndemnat simplist: „Roagă-te mai mult și îți va trece.”

Rugăciunea este esențială, dar Dumnezeu lucrează și prin medici, psihologi și psihoterapeuți. A cere ajutor de specialitate nu este un semn de necredință, după cum nu este necredință să mergem la medic atunci când avem o boală trupească.

Duhovnicul nu îl înlocuiește pe psiholog sau pe medic, iar psihologul nu îl înlocuiește pe duhovnic. Fiecare poate contribui, în limitele competenței sale, la vindecarea omului întreg.

Credința ne oferă sens, nădejde, comuniune cu Dumnezeu și perspectiva veșniciei. Psihologia ne poate oferi instrumente pentru înțelegerea emoțiilor, corectarea gândurilor, schimbarea comportamentelor și vindecarea unor răni sufletești.

Adevărata înțelepciune nu le opune, ci le așază în lucrare împreună.

Hristos nu ne lasă să ne scufundăm

Evanghelia spune că, atunci când Petru a strigat, **„îndată Iisus, întinzând mâna, l-a apucat.”**

Să observăm acest cuvânt: „***îndată***”.

Petru se îndoiește, se teme și începe să se scufunde. Dar Hristos nu îi spune: „Pentru că te-ai îndoit, descurcă-te singur.” El întinde mâna și îl ridică.

Aceasta este nădejdea noastră.

Putem să ne clătinăm, dar Hristos rămâne statornic. Putem să ne pierdem pentru o clipă curajul, dar Hristos nu Își retrage mâna. Putem să ne scufundăm în gânduri, în neliniști și în deznădejde, dar un strigăt sincer ne poate întoarce spre El:

„Doamne, scapă-mă!”

La sfârșitul Evangheliei, Hristos intră în corabie, iar vântul se potolește.

Uneori Hristos potolește furtuna din jurul nostru. Alteori nu schimbă imediat împrejurările, ci potolește furtuna dinăuntrul nostru. Ne dă puterea să trecem prin ceea ce nu poate fi ocolit.

Cea mai mare minune nu este întotdeauna dispariția problemei. Uneori cea mai mare minune este că omul nu mai este zdrobit de problemă.

Iubiți credincioși,

Atunci când frica vine, să nu ne ruşinăm, dar nici să nu-i dăm stăpânire asupra noastră. Să privim spre Hristos. Să ne rugăm. Să rămânem în corabia Bisericii. Să vorbim despre ceea ce ne apasă. Să cercetăm gândurile care ne tulbură. Să avem grijă de trupul şi de mintea noastră. Să cerem ajutorul oamenilor pregătiți atunci când avem nevoie. Şi, mai ales, să nu uităm cuvintele Domnului:

„Îndrăzniți, Eu sunt; nu vă temeți!”

Nu furtuna are ultimul cuvânt. Nu frica are ultimul cuvânt. Nu boala, nu singurătatea și nici moartea au ultimul cuvânt.

Ultimul cuvânt Îi aparține lui Hristos, Celui care vine spre noi peste valuri, ne întinde mâna și ne conduce la limanul păcii Sale.

Amin.

2 august 2026