



Leacuri de prevenire



Acum însă ne vom referi la o temă destul de sinuoasă, aceea a prevenirii deprimării.

Ortodoxia nu se limitează doar la a vindeca boala. Se îngrijește în special să o preîntâmpine, folosind leacuri la fel ca și medicina preventivă. Și care sunt aceste leacuri de prevenire ? Să-i propună omului să nu se îngrijoreze, pentru a nu se deprima ? Să se distreze și să fie indiferent ? Nu. Medicina preventivă a Ortodoxiei ne propune ceva care, la început, ne pare

scandalos: întristare, îndurerare și frică ! Însă întristarea cea după Dumnezeu, îndurerarea îmbucurătoare după Dumnezeu, frica lui Dumnezeu. Propune încă, după Dumnezeu și pentru Dumnezeu, lipsirea, lăsarea și refuzul societății de consum. Propune nevoința, postul, cumpătarea, suferirea celor rele, sărăcia, amintirea morții, tăcerea, liniștea, lepădarea de sine, osândirea de sine. De asemenea, oferă ca mijloace profilactice credința și nădejdea în mila lui Dumnezeu, dragostea, pocăința și mărturisirea sau spovedania.

1. Tristețea și plânsul



În credința ortodoxă este cunoscut foarte bine faptul că omul, în mod firesc, se întristează, se îndurerează și se teme. Sunt în firea noastră și nimeni nu poate să le îndepărteze. Așa că Ortodoxia se îngrijește să curățească duhovnicește și întristarea, și plânsul pentru a nu mai dăuna omului, ci, dimpotrivă, pentru a-l ajuta să se izbăvească.

Spune Sfântul Ioan Gură de Aur: „Tristețea a sădit-o Dumnezeu în firea noastră nu spre a o folosi nepotrivit și ușuratic în cazul împrejurărilor nefavorabile din viața noastră și nici spre slăbirea noastră, ci spre a câștiga mulțime de foloase. Cum le putem câștiga? Atunci când o folosim la timpul potrivit. Vremea potrivită pentru întristare nu este atunci când suferim din cauza relelor ce ne-au asaltat, ci atunci când noi facem rele. Noi însă schimbăm această ordine și vremurile potrivite, căci în vremea când făptuim mii de rele nici măcar puțin nu ne întristăm. Însă atunci când suferim chiar și puține rele, de îndată plângem, ne tulburăm, ne mâhnim și ajungem în punctul de a vrea să scăpăm de această viață” (Bareille, vol. I, p. 380).

Precum vedem din acest text reprezentativ, învățătura ortodoxă învață să ne întristăm cu pocăință pentru relele făcute în fiecare zi și nu pentru greutățile vieții. Mai mult, Sfântul Apostol Pavel rostise cumult înainte acea „nebunie” pentru mentalitatea lumească: „Mă bucur de suferințele mele” (*Coloseni* 1, 24).

Un leac de mare valoare pentru prevenirea deprimării este întristarea pentru păcatele noastre sau întristarea cea după Dumnezeu. Mântuiește sufletul și trupul. Despre aceasta vorbește Sfântul Apostol Pavel: „Căci întristarea cea după Dumnezeu aduce pocăință spre mântuire,

în care nu este părere de rău" (*II Corinteni* 7, 10) și Sfântul Vasile repetă: „Întristarea cea după Dumnezeu aduce mântuirea" (*P.G.* 31, 1212A).

Întristarea după Dumnezeu este izvor de bucurie și de aceea Sfântul Ioan Gură de Aur ne îndeamnă „să ne întristăm cu această întristare, cea după Dumnezeu, care este mamă a bucuriei" (*P.G.* 62, 701).

Cunoscând toate acestea, Sfinții Părinți ne sfătuiesc să ne întristăm cu întristarea cea după Dumnezeu la fel de mult ca și cel care plânge. Să avem deci plânsul după Dumnezeu, plânsul pentru iubitorul Dumnezeu pe care l-am pierdut. Nu pentru că Dumnezeu ar fi un mort pe care-l plângem, ci pentru că noi ne găsim, din cauza păcatelor noastre, „în latura și în umbra morții" (*Matei* 4, 16).

Sfântul Grigore Palama spune: „Pentru aceasta și aceia care plâng de dorul puternic simțit pentru preacuratul Mire Hristos arată în modul potrivit sufletului tinderea către unirea cu Iubitul său. Și plâng cu durere și cutremur cerându-L și chemându-L pe Preaiubitul, ca și când ar fi plecat fără nădejde de întoarcere. Dacă începutul plânsului este acesta, sfârșitul lui este desăvârșita unire a sufletului cu Dumnezeu" (*Scrisoare către Monahia Xenia*, cap. 26).

Se poate spune că nu trece mult timp de la începutul plânsului până la unirea cu Cel iubit.

Distanța între tristețe și bucurie este foarte mică la cel care plânge după Dumnezeu. Atât de mică încât nu putem vorbi în mod separat despre tristețe și bucurie. Pentru creștinul ortodox tristețea și bucuria nu sunt două lucruri diferite, ci unul singur. Pe acesta îl numește predania ortodoxă cu numele de fericita întristare.

De îndată ce plângem cu lacrimile întristării că am păcătuit, că ne-am îndepărtat de Preaiubitul nostru Dumnezeu, atunci vine și nădejdea că Dumnezeu ne iartă și că ne primește iarăși alături de El. Și de îndată ne usucă lacrimile. Se luminează orizontul înnoirat. Și bucuria împărătește în suflet.

Spune și Sfântul Ioan Scărarul: „Ține strâns de fericita întristare, cea care provine din binecuvântata smerenie. Și nu te opri a o cultiva până nu te va înălța și te va arăta curat înaintea lui Hristos” (*Cuvântul 7, cap. 11*).

Această legătură a întristării cu bucuria, în întristarea cea după Dumnezeu și în bucuria cea după Dumnezeu, se arată limpede în fericirile rostite de Domnul în Cuvântarea de pe munte. Atunci îi ferește pe aceia întristați în această viață, care plâng, pe cei prizonieri, și le promite că aceștia vor moșteni împărăția cerurilor; tot El le făgăduiește, zicând: „Bucurați-vă și vă veseliți că plata voastră multă este în ceruri” (*Matei 5, 12*).

O pildă grăitoare a legăturii dintre plâns și bucurie ne-o dă Domnul în parabola fiului risi-

pitor. Ne-o dezvăluie așa cum a simțit-o și a trăit-o chiar fiul. Însă despre aceasta să-l ascultăm pe Sfântul Grigorie Palama, care zice:

„Să folosim în legătură cu plânsul și altă grăitoare parabolă. Începutul plânsului seamănă cu întoarcerea fiului risipitor. De aceea, cel care plânge se umple de mâhnire și plânsul îl face să pomenească cuvintele fiului risipitor: «Părinte, greșit-am la cer și înaintea ta și nu mai sunt vrednic să mă numesc fiul tău». Iar sfârșitul plânsului seamănă cu primirea și cu îmbrățișarea Tatălui. În această îmbrățișare părintească a dragostei, în care s-a găsit și fiul risipitor, simte o bucurie de nedescris și este sărutat de Tatăl și El îl sărută pe acesta. Și de vreme ce intră în casă împreună cu El, mănâncă împreună cu el și se veselește de desfătarea cerească” (Scrisoare către Monahia Xenia, cap. 27).

Așa se întâmplă mereu cu cei care plâng și se întristează după Dumnezeu. Și aceștia nu sunt niciodată în primejdie de a suferi de deprimare.

Se pomenește despre marele nevoitor Arsenie că avea de gât o bucată veche de pânză pentru a-și șterge lacrimile care neîncetat curgeau din ochii lui de întristare către Dumnezeu, în timp ce era aplecat în munca lui.

Cuviosul Pimen, care l-a văzut odată izvărând atâtea lacrimi, i-a spus minunându-se:

– Mult fericit ești Arsenie că plângi așa de mult, până ce vei găsi desăvârșita bucurie.

După cum vedeți, terapia preventivă a Ortodoxiei nu seamănă cu nici o altă prescripție sau sfat lumesc. Deoarece toate celelalte rețete spun: „Distrează-te, dansează, râzi, bucură-te, ca să nu suferi de deprimare”. Prescripțiile Ortodoxiei sună în mod contrar: „Plângi, întristează-te după Dumnezeu, nădăjduiește că lacrimile tale și plânsul tău vor fi răsplătite cu bucurie și așteaptă darul lui Dumnezeu”. Și acest tratament este și folositor, și fără greș, în timp ce prescripțiile lumești sunt nefolositoare, căci nu este posibil să dansezi și să te distrezi neînterupt, ci lipsit de sens, căci cei mai mulți dintre cei deprimați, înainte de a se îmbolnăvi, se distrau și râdeau și petreceau și tot s-au îmbolnăvit. Să ne arate cei lumești măcar un singur sfânt care a plâns și s-a întristat după Dumnezeu și care a suferit deprimare. Noi putem să le arătăm o mulțime de păcătoși care s-au îngrijit să petreacă și să râdă și care au căzut în deprimare. Binecunoscută este pilda lui Molière. Acesta a fost cel mai mare scriitor de comedie din Franța, dramaturg și poet, mare petrecăreț și om de voie bună.

Într-o zi un om necăjit a vizitat un doctor și s-a destăinuit că suferă de ani de zile de deprimare și i-a cerut medicamente ca să se vindece. Doctorul i-a zis:

– De astăzi, să mergi să vezi comediile lui Molière și vei râde din toată inima. Te vei face bine astfel și nici nu te vei mai îmbolnăvi.

Și bolnavul i-a răspuns:

– Doctore, eu sunt Molière.

Marele petrecăreț și comic, care făcea lumea să râdă, era doborât de deprimare. Nici petrecerile, nici râsul nu vindecaseră sau preveniseră deprimarea lui.

Dar să mergem mai departe și să vedem și alte mijloace de a preveni deprimarea, pe care le indică terapeutica duhovnicească ortodoxă.

2. *Amintirea morții*



Una dintre acestea este amintirea morții. Cel care are amintirea morții cea după Dumnezeu nu suferă de deprimare. Și aceasta deoarece gândul că va muri și se vor dezlega chinurile acestei vieți îi va crea o neîntreruptă bucurie a nădejdiei că se va găsi în curând aproape de Preaiubitul Dumnezeu și Tată. Cel care are amintirea morții seamănă cu cel străin care se gândește la vremea întoarcerii în țara sa, la ai săi. Și se umple inima lui de nespusă bucurie. Cel care a învățat să-L iubească pe

Dumnezeu așteaptă, în orice condiții, vremea unirii exclusive și depline cu Dumnezeu. Căci aceasta nu poate fi deplină decât după moarte. În acest fel neîntrerupta amintire a morții este o neîntreruptă bucurie.

Gândul permanent la moarte îndepărtează cu siguranță frica de moarte, care este una dintre importante cauze ale deprimării, așa cum am văzut mai devreme. Nu este dominat de frică, nu se împuținează sufletește cel care are amintirea morții cea după Dumnezeu.

Citim în *Pateric*: „Omul care reușește să aibă neîntrerupt moartea în fața ochilor biruiește împuținarea sufletului” (p. 131).

Amintirea morții ajută mult omului pentru a simți deșertăciunea bucuriilor materiale, vremelnicia lor, stricăciunea lor. Cum să-l biruiască aviditatea, lăcomia, nemulțumirea, gelozia sau invidia, care sunt sigure cauze ale deprimării, pe cel ce are mereu acest gând ?

Amintirea morții întărește omul. Îi dă putere să nu cadă în păcat, pentru că se gândește cum va răspunde lui Dumnezeu pentru fiecare călcare a voii Lui. Și este clar că pe măsură ce făptuim mai puține păcate, cu atât sunt mai puține muștrările conștiinței și sentimentele de vinovăție. Aceasta înseamnă că sunt cu atât mai puține posibilitățile de a suferi deprimarea, de vreme ce, precum am văzut, muștrările conștiinței sunt cele care o creează.

Scrie Avva Isaia anahoretul: „Cel care reușește să-și zică sieși în fiecare zi: «Aceasta este ultima zi din viața mea» nu va mai păcătui”.

3. *Liniștea*



iniștea o înțelegem în raport cu următoarele:

Liniștea față de zgomotele exterioare, de strigătele oamenilor, de asurzitoare sunete ale mașinilor, ale instrumentelor muzicale etc.

Liniștea față de mulțimea oamenilor, de manifestările mondene, de conversații, de întâlniri, de polemici, de tulburări, de tot felul de ispite.

Liniștea față de lucrurile interesante, de treburi, de aspirații, griji, călătorii, revendicări.

Liniștea față de tulburările interioare, sufletești, de contradicții, fantasme, îndoieli, neclarități, monologuri interioare, judecăți și porniri interioare.

Omul liniștit este ferit de multe rele și deprimare. Din nefericire, oamenii ne tulbură cu patimile lor: cei nervoși cu nervii lor, cei vorbăreți

cu limbuția lor, cei invidioși cu relele lor, depravații cu provocările lor trupești etc. Patimile lor stârnesc patimile noastre. Și patimile noastre, odată stârnite, îndepărtează liniștea. Trăind astfel între oameni pătimiși care își iubesc patimile și le cultivă, ne tulburăm și pierdem liniștea sufletului nostru, adică legătura noastră cu Dumnezeu și viața curată.

Iată un motiv serios pentru care nevoitorii, monahii, lasă lumea și pe cele lumești și se retrag în mănăstiri sau schituri și acolo trăiesc și dobândesc bunătățile liniștii care sunt alinarea, pacea, bucuria, sfîntirea și desăvârșirea. Însuși Dumnezeu îndeamnă la liniște.

Citim în viața Sfântul Arsenie că în timp ce se ruga într-o zi în palatul regal, unde era dascăl al prințului moștenitor, cerându-i lui Dumnezeu să-i arate în ce loc va găsi mântuirea, a auzit glasul lui Dumnezeu zicând:

– Arsenie, fugi, taci, liniștește-te. Fugi și mântuiește-te.

Citim în *Pateric* următoarele sfaturi frumoase și înțelepte: „Limitează-ți legăturile cu oamenii, sfătuieste Avva Dulas, ca să nu se tulbure mintea ta de ispite și amintiri și să pierzi astfel libertatea liniștii.”

„Sfântul care a gustat dulceața liniștii o caută și o află pretutindeni și neîncetat. Nu din ură și

desconsiderare față de oameni, ci din iubire față de ei”, spune Avva Teodor din Termis.

Și Avva Macarie zice: „Depărtează deseale întrebări și convorbiri cu oamenii. Iubește liniștea singurătății, ca să câștigi smerenia și lacrimile”.

Un monah începător l-a rugat pe Avva Ruf să-l învețe ce este liniștea și cu ce-l ajută pe om.

– Liniștea, răspunse părintele, este să stai închis în chilia ta cu atenție și frică de Dumnezeu, îndepărtând din sufletul tău pornirea rețelor și părerea înaltă de sine. Această liniște naște multe virtuți și păzește sufletul de atacurile celui viclean.

Un sihastru îmbunătățit s-a învrednicit să primească de la Dumnezeu darul de a vindeca orice boală. Faima lui a ajuns până la Constantinopol. Odată, a fost chemat de împărat în palat pentru a-i da binecuvântare. Acela a mers binevoitor, a vorbit cu împăratul, a primit darurile oferite, o grămadă de bani. Când s-a întors, a cumpărat un teren și a început să-l îngrijească. Și pierdea destul timp cu asta. Într-o zi au adus un demonizat să-l facă bine. Sihastrul l-a certat pe diavol să plece, dar acela nu l-a ascultat. Și i-a zis cu obrăznicie:

– De-acum nu te mai ascult, căci nu-mi mai este frică de tine.

– Cum așa ? a răspuns mirat sfântul.

– Pentru că te-ai asemănat celorlalți, a răspuns vicleanul duh. Ai neglijat liniștea și grija de sufletul tău, pentru a te îngriji de ale pământului; ca și cei din lume.

„Cu neputință să aibă inima sa neîntrerupt la Hristos omul fără liniște, smerenie și rugăciune neîncetată”, obișnuia să zică Avva Moise.

„Iubește **tăcerea** și **liniștea**, frate, sfătuiește alt părinte sfânt. Eliberează-te de multe griji. Îndeletnicește-ți mintea cu înțeleșurile dumnezeiești. Culcă-te și trezește-te cu frica lui Dumnezeu și nu te teme de nimic, nici chiar de diavol.”

Multa vorbire duce de multe ori la depri-mare. Din contră, tăcerea îl ferește de aceasta pe omul tăcut. De aceea și predania ortodoxă propune ca mijloc de prevenire, alături de liniște și tăcere, depărtarea de vorbărie.

Un tânăr i-a mărturisit supărat lui Avva Matoi:

– Multe necazuri îmi provoacă deseori limba mea, părinte. Mi-e imposibil să mi-o înfrânez, să nu-i judec și să-i osândesc pe frații mei.

– Dacă-ți pare imposibil să-ți stăpânești limba, atunci depărtează-te de întâlnirile cu oamenii, l-a sfătuit bătrânul. Limitează-te la tine. Neînfrânarea limbii este o boală contagioasă și, de aceea, periculoasă.

– Cât de greu îmi e să-mi înfrânez limba, i-a spus într-o zi un tânăr lui Avva Nistor, foarte supărat.

– Atunci când conversezi, găsești odihnă ?

– Niciodată.

– Atunci de ce conversezi ? Învață tăcerea.

Cu siguranță, când zicem tăcere înțelegem și fuga de pălăvrăgeala din afară, dar și de cea dinlăuntru. Căci sunt destui oameni care nu vorbesc mult, care sunt tăcuți. Din nefericire însă, tace doar gura lor. Înăuntrul sufletului lor este o cu totul altă stare. Sporovăiesc neîntre-rup, judecă și condamnă întreaga lume, îi bârfesc pe toți. Îi suspectează pe toți, îi învață pe toți. Și după toate acestea cad deprimați. Sunt biruiți de melancolie, mâhnire și deprimare. La fel ca și cei ce sporovăiesc cu gura. Sunt cei pentru care zice Sfântul Pimen: „Ei cred că tac atunci când inima lor osândește pe ceilalți. Aceștia nu tac, ci neîntre-rupt pălăvrăgesc înăuntrul lor” (*Pateric*, p. 88).

Tăcerea adevărată este părăsirea vorbăriei, atât a celei exterioare, cât și a celei interioare. Este convorbirea cu Dumnezeu. Tace gura și se roagă sufletul. În această tăcere nimeni nu e în pericol de a fi deprimat.

„Acela care învață să tacă găsește peste tot odihna”, spune Avva Pimen.

4. Spovedania



Alt leac profilactic al deprimării este deasa spovedanie. Legătura deasă cu Taina Pocăinței, cu harul Duhului Sfânt, care iartă păcatele, nu lasă descoperit sufletul față de mâhniri, remușcări sau vrăjmași. Dacă ajung să se arate, de îndată după spovedanie creștinul se liniștește. Dacă nu folosește acest leac de prevenire, muștrările conștiinței se întetesc și mâhnesc mult omul, chinuindu-l ani întregi. Sunt mulți aceia care s-au lăsat stăpâniți de deprimare din cauza lipsei spovedaniei. Cunoscând valoarea Spovedaniei, mulți psihiatri și psihologi, creștini, eretici și atei, o folosesc (deformat) deseori ca tratament preventiv sau terapeutic.

În continuare voi adăuga o întâmplare din viața Sfinților Părinți, consemnată în *Pateric*.

„Pe când eram tânăr, povestește într-o zi ucenicilor săi unul dintre marii părinți ai deșertului, am fost luptat de o patimă a sufletului. Auzisem de la frații mei că Avva Zinon era bun duhovnic și folosisese mult cu sfaturile sale tuturor celor care s-au spovedit la el. M-am gândit de multe ori să mă duc și eu să-mi spovedesc patima mea, dar mă împiedica rușinea. Sufe-

ream însă și mă chinuia conștiința. M-a copleșit deprimarea.

«Știi ce trebuie să faci. Ce-ți trebuie sfaturi ?, mi-a zis gândul. Pentru ce să mai dezvălui și altora cele ascunse ale tale ?»

Altădată iar, când mă hotărâsem să mă spovedesc, am simțit ușurare de la războiul ispitelor, meșteșugul diavolului să mă împiedice de la singura vindecare. Am mers de multe ori până la chilia bătrânului, dar mă întorceam mereu, neîmplinind gândul. Acela m-a înțeles, dar aștepta să mă smeresc și să mărturisesc singur patima mea. Poate s-a și rugat mult pentru mine, căci într-o zi, fiind luptat foarte mult, mi-am zis: «Nefericitule, ai doctorul aproape și stai încă nevindecat, în timp ce alții au venit de departe și s-au folosit ?»

Așa a zis inima mea și am pornit cu hotărâre să mă spovedesc fără întârziere. Pe drum au început însă iar ezitățile.

«Dacă-l găsesc singur pe bătrânul, îmi voi zice că e voia lui Dumnezeu să mă spovedesc și le voi descoperi pe toate. Dacă însă are oaspeți, mă întorc înapoi și nu mă mai spovedesc niciodată.»

L-am găsit singur. M-a primit ca întotdeauna, cu mare bunătate. M-a pus să mă așez lângă el și mi-a dat sfaturi neprețuite. Eu între timp eram stăpânit iar de blestemata de rușine. Mâh-

nirea domnea în sufletul meu. Am închis gura și n-am mai scos un cuvânt. Când a tăcut și acela, m-am ridicat să plec. S-a ridicat și el să mă conducă până la poartă și a luat-o înainte. L-am urmat cu pași înceți. Eram de plâns din pricina luptei care se dădea înăuntrul meu. Bătrânul a întors o clipă capul și, văzându-mă așa chinuit, m-a compătimit. A venit lângă mine și, punându-și binecuvântata mână pe pieptul meu, mi-a zis cu bunăvoință:

– Ce ai, fiul meu, de te chinui? Om la fel de pătimitor sunt și eu.

Am crezut în acea clipă că mi s-a sfâșiat inima în două. Am căzut la picioarele lui și i le-am udat cu lacrimile mele.

– Miluiește-mă, părinte, i-am zis între suspine.

– Spune-mi, ce ai?

– N-ai înțeles, avva, ce mă chinuie?

– Tu însuși trebuie să-mi dezvălui ca să găsești ușurare.

Cu multă reținere i-am mărturisit patima mea.

– De ce atât de mult timp nu mi-ai descoperit-o?, mi-a zis cu compătimire. Nu sunt trei ani de când ai venit aici cu aceste gânduri și ai pregetat să le mărturisești?

– Da, avva, i-am zis. Dar ajută-mă, pentru dragostea lui Hristos.

M-a ridicat cu bunătate.

– Nu-i nimic, mi-a spus, o să treacă. Nu părăsi rugăciunea și nu lăsa gândul tău să judece alt om.

M-am întors în chilia mea cu inima ușurată. Scăpasem de patimă. Mâhnirea plecase pentru totdeauna din sufletul meu și am simțit o mare bucurie și o nemărginită pace. Mă vindecasem.”

Spovedania este un leac foarte puternic. Și cu urmări deosebite pentru toți cei care o fac cu adevărată sinceritate și pocăință. Este nevoie și de duhovnic bun, pe care mereu să-l caute creștinul, și pentru a preveni suferințele, și pentru a le tămădui.

5. *Dragostea*



ragostea este încă un mijloc preventiv. Doar că dragostea după Dumnezeu nu seamănă cu dragostea lumească, obișnuită. Cel care trăiește în dragostea cea după Dumnezeu nu suferă de pericolul deprimării, în timp ce acela care are dragostea cea după lume este în fiecare zi în primejdie de a fi mâhnit și

deprimat. Și aceasta deoarece cel care iubește după Dumnezeu se îngrijește să-i iubească pe ceilalți, se dăruiește celorlalți și crede că cel mai bun și mai sfânt lucru este să dăruiești și să te dăruiești decât să ceri și să primești. Ne amintește de aceasta Sfânta Scriptură, care zice: „Mai fericit este a da decât a lua” (*Fapte* 20, 35). Rar se vor găsi piedici din partea aproapelui pentru cel ce iubește și se dăruiește. Așa se bucură neîncetat că reușește în dorința sa, adică să iubească.

Dimpotrivă, cel care iubește lumea cere neîncetat să fie iubit de alții și ca ceilalți să i se dăruiască. Însă aceasta este rareori posibil, ba chiar imposibil. De aceea îi vedem pe acești oameni mârniți deseori, melancolici și deprimati, căci, precum spun, nu sunt iubiți, nu sunt înțeleși de alții, nu sunt susținuți sau ajutați.

Sunt o mulțime de tineri astăzi care au învățat de mici, din îngrijirea primită, din preabinele pe care l-au avut, să fie în centrul interesului tuturor și care au înțeles că dragostea înseamnă doar ca ceilalți să te iubească și să ți se dăruiască. Astfel că, în momentul în care cineva nu le face pe plac, sunt mârniți și deprimati și se îmbolnăvesc.

Dragostea înseamnă dăruire. De la mine și de la tine spre ceilalți. Dragostea înseamnă jertfa mea și a ta pentru ceilalți. Dragoste are Domnul care

s-a jertfit pentru noi. Dumnezeu are atâta bogăție de dragoste încât este însăși Iubirea. „Dumnezeu este iubire”, spune Scriptura (1 Ioan 4, 16).

Sfântul Ioan Scărarul scrie: „Iubirea este asemănarea cu Dumnezeu, atât cât îi este cu putință omului... Cel care Îl iubește pe Domnul l-a iubit mai întâi pe fratele său” (P.G. 88, 1150-1160).

Pe scurt, cel care îl iubește pe fratele său îl iubește și pe Dumnezeu și se aseamănă lui Dumnezeu. Iar cine se aseamănă lui Dumnezeu nu suferă de deprimare. Dumnezeu nu a suferit și nu va suferi niciodată de deprimare.

6. Nădăjduirea în mila lui Dumnezeu



Există și un alt mijloc care previne depresia, pe care-l folosește orice creștin. Desigur, nu doar împotriva depresiei, însă cu siguranță și împotriva ei. Este un leac deosebit de puternic: nădejdea în mila lui Dumnezeu. Această nădejde îi dă omului calm și liniște. Această nădejde aduce pace și