

părăsești nădejdea pusă în bani și în tot sprijinul mincinos și pământesc și nădăjduiește numai spre Dumnezeuul tău, spre a nu suferi tot ce a suferit acesta. Nădăjduiește în mila lui Dumnezeu și numai în aceasta, și atunci va fi imposibil să cazi în deprimare.

Și cel care este îndurerat, și cel care are păcate multe, și noi toți să folosim atotputernicul leac al nădejzii în mila lui Dumnezeu, spre a nu cădea pradă disperării și să zicem zi și noapte cu buzele și cu inima noastră rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul“. Și cu această rugăciune a invocării milei lui Dumnezeu să ne odihnim sufletește și să ne liniștim cu nădejde.

## 7. *Nevoința*



Aste leacuri împotriva deprimării sunt: postul, suferirea relelor de bunăvoie, a lipsurilor, sărăcia de bunăvoie, smerirea de bunăvoie, lepădarea de sine, împreună cu toate dorințele și pretențiile, osândirea de sine.

Acestea toate sunt numite în Ortodoxie cu un singur cuvânt: nevoință.

Nevoința este un leac foarte puternic pe care-l folosește creștinul preventiv, care îi întărește firea și îi oferă imunitate împotriva înfricoșătoarei deprimări. „Nevoința, spune Cuviosul Talasie, împreună cu cumpătarea și dragostea, cu răbdarea și liniștea vindecă toate afecțiunile sufletești” (*Filocalia* gr. vol. II, p. 217).

Dar să le luăm pe fiecare pe rând, pe cele care alcătuiesc nevoința. Să le analizăm pe rând, văzând cum previn și întăresc împotriva deprimării.

### *a) Postul și înfrânarea*

 el care postește se obișnuiește pe sine, obișnuiește limba și pântecul său cu mâncare puțină, cu mâncare fără gust, privându-se de cele gustoase și dulci, abținându-se de la plăcerea limbii. Și refuză să le primească și atunci când îi sunt oferite. Iar când calcă postul și cumpătarea, se simte pierdut și biruit.

Omul postitor nu se întristează niciodată dacă îi lipsesc desfătările gurii, multă mâncare

sau băutură, de vreme ce singur și le refuză. Atunci cum să se tulbure dacă soția sa gătește mâncăruri fără gust? Cum să se simtă lipsit de prânzul copios acela care nu se îndeletnicește nici cu băutura, nici cu dulciurile, nici cu fructele? Și cum să se supere de lipsa lor?

Cel care se nevoiește cu postul și cumpătarea față de fiecare plăcere nu se mâhnește când nu i se desfată gura sau trupul său. Se bucură, căci i se dă ocazia să se nevoiască, să postească, să se înfrâneze.

Desigur, nevoitorii nu țin post și cumpătare numai spre a nu cădea pradă deprimării. Nu. Ei le săvârșesc cu alt rost, însă câștigă din acestea și prevenirea mâhnirii, a revoltei și a deprimării. Sfinții noștri erau bucuroși și fără mesele bogate ale celor avuți și gurmanzi. Și nu că n-ar fi avut ce, însă nu-și îngăduiau loruși să mănânce.

Sfinții s-au bucurat și neavând parte de plăcerile trupești ale desfrânaților sau de marile iubiri ale celebrilor îndrăgostiți și ai iubitorilor de trup. Și nu s-au împărtășit de aceste plăceri nu pentru că n-ar fi putut avea legături trupești, ci pentru că nu și-au îngăduit astfel de plăceri trupești. Nu au considerat folositoare pentru ei legăturile trupești, dimpotrivă, le-au considerat dăunătoare și pricini de cădere și rătăcire și dezastru sufletesc.

Omul desfrânat se întristează mult în lipsa legăturilor trupești. Dar și după acestea tot întristat este, din cauza urmărilor lor. Se mâhneș-

te și este deprimat fără plăcerile trupești când nu reușește să le guste sau când sunt refuzați de femeia sau bărbatul dorit. Este mâhnit și deprimat și când păcătuiește în orice fel trupesc și desfrânat. Căci ce dacă s-a desfătat pentru puțin timp? După plăcere vin muștrările conștiinței, neputința sufletească, bolile venerice, SIDA, avorturile, depravarea, bolile, divorțurile, tribunalele, închisorile etc.

Omul înfrânat, nevoitorul, cu alte cuvinte, ascetul se bucură în înfrânarea lui și nu se mâhnește în lipsa plăcerilor trupești. Și se laudă în Domnul pentru această lipsire, pe care el însuși și-a asumat-o în lupta sa, cu nevoința sa și cu harul lui Dumnezeu.

Nimeni niciodată nu a fost deprimat având libertatea și străduința înfrânării. Dimpotrivă, mulțime de păcătoși care au căzut în felurite păcate trupești au căzut deprimați din pricina nestăpânitei plăceri. Înfrânarea are ca plată bucuria. Omul desfătat de plăceri are ca plată a plăcerii mâhnirea și deprimarea.

Postitorul nu-și lasă niciodată stomacul să se sature, împlinind sfatul Sfântului Antonie: „Nu mânca până la săturare” (*Regulile monahale...*, p. 41). Postitorul îl admiră și îi urmează Sfântului Pahomie, care zice: „Tu, Doamne, știi că... nu m-am săturat de nimic de pe pământ, nici măcar de apă” (F. Halkin SPVG, p. 142).

Postitorul ascultă de îndemnurile Sfântului Vasile cel Mare, care zice: „Să folosești bunurile

după nevoie. De pildă, vinul să nu te amețească când e vorba să-l bei pentru sănătate, dar nici să-l îndepărtezi de tot, fără să fie nevoie; așa și toate celelalte bunuri să servească nevoilor tale și nu poftelor tale” (P.G. 31, 876).

Și în altă parte:

„Noi, creștinii, știm că înfrânarea este mama înțelepciunii și pricina sănătății... Din pricina ei fug diavolii departe de noi, precum ne-a învățat Însuși Domnul zicând că «acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post»” (Matei 17, 21).

„Să-și umple cineva pântecul are consecința de a-și strica sănătatea și de a primi blestem de la Domnul care zice: «Vai vouă celor ce sunteți sătui acum» (Luca 6, 25)” (P.G. 31, 964-969).

Creștinul primește și urmează înțeleapta părere a Sfântului Ioan Gură de Aur care susține că de vreme ce urmarea lipsei înfrânării este melancolia (deprimarea), înseamnă că înfrânarea este mama sănătății.

Și întărește Sfântul Ioan, zicând: „Înfrânarea e mama sănătății, în timp ce excesul este maica bolii și naște atâtea afecțiuni pe care nu poate știința medicilor să le vindece. Dureri de cap, de picioare, dureri de mâini și tremurături și tulburări de vedere și febră mare și îndelungată și multe alte boli (...) provin din lipsa înfrânării... Dar dacă vrei să vezi și bolile sufletului care se trag din neînfrânare, vei afla melancolii, neghiobii, neputință sufletească, desfrânări...”

Cum să uite creștinul cuvântul Sfântului Nil care zice: „Fericit cel care calcă pe pământ plăcerile. Căci înaintea acestuia tremură și diavoli” (P.G. 79, 1248), prin urmare și demonul care provoacă deprimarea.

În sfârșit, cum să uite creștinul cuvântul *Filocaliei*, care zice: „Mintea omului care are înfrânarea este Biserica a Sfântului Duh” (*Filocalia* gr. vol. II, p. 220).

Iată de ce postul și înfrânarea sunt mijloace de prevenire a deprimării. Sfinții care le-au încercat și care s-au izbăvit de înfricoșătoarea boală ne încredințează de acestea. Să-i ascultăm.

Dar să vedem și alte aspecte ale nevoinței.

### *b) Suferirea de bunăvoie a relelor*



uferirea de bunăvoie a relelor acceptată după Dumnezeu și pentru Dumnezeu împiedică cu siguranță deprimarea. Aceasta de vreme ce familiarizează omul cu un rău „după părerea lumii”, care însă nu este rău, ci este ceva dorit, râvnit, care nu întristează, ci bucură pe cei ce-l au.

Suferirea de bunăvoie a necazurilor este o nevoință a creștinului luptător de a suporta durerile, adversitățile vremii, arșița, gerul, efortul îndelungat, mersul pe jos, sudoarea, foamea, setea, muncile grele și murdare (la propriu), nesomnul, lipsa confortului etc.

Oricine tinde spre suferirea relelor se întărește și poate cu răbdare să suporte inevitabilele momente grele, fără a-l împruțina sufletește, fără a se mâhni, fără a suferi deprimarea.

Vai de oamenii învățați cu binele. Mai ales vai de copiii secolului al XX-lea, pe care părinții nu s-au îngrijit să-i învețe cu durerile și cu situațiile neplăcute. Pe care nu i-au călit, ci i-au învățat doar cu binele, în comodități și bunăstare. Răsfățați și nedeprinși cu greutățile, copiii secolului al XX-lea sunt condamnați: mai devreme sau mai târziu vor suferi de angoasă, melancolie, depresie. Deznădejdea și disperarea nu le vor fi străine în momentele grele și în dificultățile vieții. Se vor refugia în rezolvări ușoare – învățați de părinți – și apoi în înșelătorii, hoții, nedreptăți, crime și, când acestea sunt imposibile, se vor refugia în pilule, în droguri, în vrăjitorii, spiritism și în final în sinucidere. Spitalele de psihiatrie vor fi pline – și acum sunt – și psihiatrii se vor înmulți neîncetat, de vreme solicitările vor fi numeroase, așa cum și sunt.

Doar cei care suferă relele din propria lor voie se pregătesc drept pentru orice vreme rea. Noi nu uităm și foloasele suferințelor de

bunăvoie, căci sunt o mulțime: biruința patimilor, sădirea virtuților și intrarea în Împărăția Cerurilor. Nu este tema de față să vă vorbesc despre toate acestea. Vorbim doar de legătura dintre răbdarea de bunăvoie a necazurilor și deprimare. Și susțin că suferirea relelor de bunăvoie, cea după Dumnezeu și pentru Dumnezeu, izbăvește de deprimare.

Și în acest loc găsim sfaturile și pildele sfinților noștri. Sfântul Apostol Pavel scrie: „Îmi chinuiesc trupul meu și mi-l supun robiei” (*I Corinteni* 9, 27). „Până în ceasul de acum flămânzim și însetăm; suntem goi și suntem pălmuiți și pribegim. Și ne ostenim lucrând cu mâinile noastre. Ocărâți fiind, binecuvântăm. Prigoniți fiind, răbdăm. Huliți fiind, ne rugăm. Am ajuns ca gunoiul lumii, ca măturătura tuturor, până astăzi” (*I Corinteni* 4, 11-13).

Astfel, cu pilda lor, Sfinții Apostoli ne arată calea răbdării de bunăvoie a necazurilor și a strunirii trupului și sufletului. Dar și ceilalți sfinți au săvârșit și au învățat asemenea lor.

Sfântul Isaia scrie: „Iubești orice rea pătimire și nu rușinea patimilor tale” (*Cuvântul* 29, p. 84).

Sfântul Macarie sfătuiește: „Trebuie să te răstignești și tu cu Cel Răstignit, Domnul, să împreună-pătimești cu Pătimitorul ca să fii și împreună slăvit cu Cel Preaslăvit Hristos Dumnezeu-omul” (*Omilii duhovnicești*, p. 82).

L-a întrebat cineva pe Sfântul Ioan Colov: „Ce e monahul?” și sfântul i-a răspuns: „Mo-

nah este cel ce se silește. Căci monahul în orice treabă tinde către osteneală" (*Pateric*, p. 48).

Scria Sfântul Isaac Sirul: „Mirosul sudorii omului este mai plăcut Domnului decât orice aromă" (*Asketicon*, p. 229).

Și care e sănătatea sufletească a celor încercați față de sănătatea sufletului celor răsfățați și învățați cu binele? Există o imensă deosebire, zice Sfântul Dorotei: „Într-o stare se găsește sufletul omului care stă pe tron și cu totul alta starea celui ce șade pe jos. Într-o altă stare acela îmbrăcat în haine frumoase și într-alta cel prost îmbrăcat" (*P.G.* 88, 1652).

Cel frumos îmbrăcat este în primejdie de deprimare. Cel prost îmbrăcat pentru Dumnezeu este asigurat împotriva ei. Cu răbdarea de bunăvoie a necazurilor cea după Dumnezeu și pentru Dumnezeu se eliberează sufletul de păcate care sunt principalele cauze ale bolilor și ale deprimării.

Scrie Sfântul Maxim Mărturisitorul: „Răbdarea relelor și smerenia eliberează omul de orice păcat" (*P.G.* 90, p. 977). Și Sfântul Simeon Noul Teolog: „Iubește, fratele meu, călirea trupului tău și îmbrățișează răbdarea necazurilor... Căci ce e mai frumos, spune-mi, pentru sufletul mâhnit decât să știe că, răbdând necazurile, va moșteni bucuria cerească" (*S.C.* 96, pp. 242-244).

Ce este mai frumos? Și cum este posibil ca sufletul necăjit să rămână în mâhnire și să sfârșească în deprimare atunci când așteaptă cu

răbdare plata pentru pătimirea relelor, care plată este cereasca și veșnica bucurie.

Nu. Nu va suferi niciodată deprimări cel care după Dumnezeu și pentru Dumnezeu rabdă necazurile și se întărește trupește și sufletește. Să nu uităm vechea zicală înțeleaptă care zice: „Orice lucru bun cu greul se face”. Și ferirea de deprimare e lucru bun. S-o dobândim prin suferirea greutăților și buna pătimire a relelor.

### *c) Sărăcia*



i sărăcia este leac împotriva deprimării.

Dar nu orice sărăcie. Cu siguranță nu sărăcia dobândită din voia noastră cea rea, din multă risipă și din viața cea păcătoasă. Ci sărăcia pe care o primim de bunăvoie, de dragul mântuirii, de dragul nevoinței, de dragul iubirii noastre pentru aproapele. Sărăcia cea după Dumnezeu și pentru Dumnezeu. Sărăcia pe care și-au asumat-o toți sfinții noștri, urmând pilda Dumnezeului nostru Cel care nu a avut „unde să-și plece capul” (*Luca 9, 58*).

Această sărăcie pe care au trăit-o și pe care fără ezitare ne-au recomandat-o și nouă Hristos

și toți sfinții, precum vom vedea în continuare, este aducătoare a mulțime de bunătăți și are ca rezultat prevenirea deprimării.

Dovada clară este că nici Domnul Iisus Hristos Preasăracul, care, precum zice Sfântul Vasile cel Mare, „s-a făcut sărac pentru noi ca pe noi să ne îmbogățească” (P.G. 29, 361 G) și nici sfinții cei asemenea Lui n-au suferit deprimarea, au fost mereu bucuroși și sănătoși duhovnicește sau sufletește și împărtășeau și altora din jurul lor bucurie și sănătate.

Această sărăcie a oamenilor sfinți o ferește Domnul zicând: „Feriți voi cei săraci, căci a voastră este împărăția lui Dumnezeu” (Luca 6, 20). Sărăcia din pricini duhovnicești este evidențiată de Sfântul Clement zicând că „fericită este sărăcia care se face pentru cele duhovnicești” (P.G. 9, 621B).

Și Sfântul Vasile cel Mare scria: „Nu întotdeauna sărăcia este a virtuții. A virtuții este sărăcia pe care o îndeplinim din voia noastră pentru scopul evanghelic. Căci sunt mulți săracii care au dorință de câștig. Și astfel, sărăcia lor nu-i izbăvește, iar dorința lor de câștig îi osândește. Astfel, nu orice sărac este de lăudat, ci numai acela care a ales voia lui Dumnezeu, îndepărtând bogăția cea lumească” (P.G. 29, 361 AB).

Aceasta e sfânta sărăcie care-l lipsește pe omul ce și-o asumă de bunătățile îmbelșugate, care-l strâmtorează într-un fel, dar care se face din dragoste. Aceasta îi face pe cei ce sărăcesc

bogați în foloase duhovnicești, cu adevărat împărați, precum zice Sfântul Grigorie de Nyssa: „A sărăcit Domnul, dar împărățește întreaga zidire Cel care a sărăcit pentru noi. Nu te teme nici tu de această sărăcie. Așadar, dacă sărăcești și tu împreună cu Preasăracul Hristos, vei și împărăți și tu împreună cu El, Care împărățește asupra întregii zidiri” (P.G. 44, 1208 BC).

Chiar și dacă nu ar sta lucrurile așa, sărăcia din voia noastră ne asigură liniștea și calmul sufletesc și niciodată nu suntem deprimați din pricină că n-am agonisit bogății. Considerăm un lucru bun dobândirea sărăciei și o nenorocire agonisirea bogăției. În reușită omul se bucură, în eșec se întristează, se tulbură și e deprimat. Care atlet, câștigând în întrecerile olimpice, se întristează? Și care creștin luptător care reușește să câștige sărăcia în întrecerea creștină a dragostei și a nevoițelor este deprimat? Nici unul.

Și dacă cei ce tind spre sărăcie ar suferi deprimare, spune-mi, te rog, ne-ar mai îndruma Hristos și sfinții noștri să fim săraci pentru nevoință, pentru dragoste? Dimpotrivă. Ne îndeamnă la sărăcia cea după Dumnezeu pentru a ne izbăvi de relele bogăției, care sunt o mulțime și între care la loc de frunte stă deprimarea. Iată de ce Sfântul Ioan Gură de Aur ne sfătuiește, zicând: „Cel care dorește și-și agonisește bogăție se întristează și se tulbură. În timp ce acela care nu o

dorește și nu încearcă să se îmbogățească totdeauna trăiește în rodnicia sufletului” (P.G. 55, 499).

Și Sfântul Vasile cel Mare completează: „Prin aceasta ne deosebim noi, săracii, de bogați, prin lipsa de griji” (P.G. 29, 273 A). Sfântul Vasile cel Mare, care a scris acestea, cu toate că fusese bogat, că ar fi putut rămâne bogat, a preferat să se facă sărac și să rămână sărac ca să le ofere fraților săi tot ce putea și, pentru dragostea de aproapele, a preferat să întreprindă o întreagă „vasiliadă” în timp ce el, precum avea să declare înaintea dregătorului Modest, nu avea decât rasa și câteva cărți. Dar era fericit și bucuros, blând, sănătos față de mâhnire și deprimare. Să ne învrednicească Dumnezeu să-i semănăm. Să nu ne înfricoșăm a ne întări în strâmțorare și a împărți bunurile noastre fraților noștri nefericiți. Așa ne vom feri și de deprimare.

## 8. *Frica lui Dumnezeu*



precum am spus și la început, când am înșirat leacurile profilactice împotriva deprimării, învățătura ortodoxă ne oferă ca