

și tremură închipuindu-și sfârșitul  
 Se înfioară căci așteaptă îndoii judecarea  
 și hotărârea, Dumnezeuul meu.”

Să ne rugăm să nu îngăduie Dumnezeu să ajungem în această înfricoșătoare stare sufletească a fricii lumești, în care cu siguranță trăiesc cei deprimați. Și nu o vom trăi atât timp cât ne vom bucura de dulceața acestui leac numit frica lui Dumnezeu.

## 9. *Viața monastică*



aceasta nu este unul dintre leacurile despre care am vorbit, ci este un leac care se bucură de toate celelalte, care le cuprinde pe toate. Este o întreagă viață tămăduitoare.

Este un mod de viață care:

- nu cunoaște deprimarea, de vreme ce trăiește întristarea cea după Dumnezeu;
- nu cunoaște frica de moarte, de vreme ce are neîncetat amintirea morții cea după Dumnezeu;

– nu cunoaște nefericirea și lipsurile, de vreme ce trăiește neîncetat în sărăcia și strâmtora-rea cea după Dumnezeu;

– nu cunoaște deznădejdea, de vreme ce trăiește fără ajutor omenesc, doar cu nădejdea la Dumnezeu;

– nu cunoaște singurătatea, de vreme ce trăiește îndepărtarea de lume cea pentru Dumnezeu;

– nu cunoaște plictiseala și urâtul, de vreme ce trăiește în liniștea și tăcerea cea după Dumnezeu.

Toate aceste cuvinte: deprimare, frică, nefericire, frică de moarte, împuținare, neliniște, disperare, singurătate, plictiseală, urât și toate cele asemănătoare lor sunt necunoscute adevăratei vieți monahale în Ortodoxie.

Scria Sfântul Ioan Gură de Aur că viața monastică este viața unde:

– „nu există frică de stăpânitori și despoți tiranici“;

– „nu există zarva provocată de bârfitori, agitația provocată de copii“;

– „nu există plâns sau tânguire sau strigăte deznădăjduite. Este un loc curat de orice astfel de lucruri respingătoare. Mor și aici oameni, căci monahii nu sunt nemuritori. Dar nu se tem de moarte ca moarte. Petrec pe cel adormit cu cântări și numesc acest lucru însoțire și nu îngropare... Și nimeni nu zice «s-a sfârșit cutare», ci «s-a desăvârșit»”.

„Și când se îmbolnăvește careva nu se mâhnește și nu plânge nici el însuși, nici ceilalți, ci se aud rugăciuni... și doar credința de multe ori vindecă boala... Dar și atunci când se îmbolnăvesc nu se întâmplă de la lăcomia mâncării sau necumpătare sau exces, ci și aceste boli le sunt vrednice prilejuri de laude și cinstire” (Bareille 19, pp. 490-495).

Mănăstirile sunt locuri în care oamenii nu trăiesc cu bucurie, ci cu desăvârșită bucurie și cu o mulțime de alte bucurii, precum scrie Sfântul Atanasie cel Mare: „Mănăstirile pe care le-am cunoscut, sus, în munte, erau pline de dumnezeiești cete de oameni care cântau psalmi, care se îndeletniceau cu rostirile duhovnicești, care posteau, care se rugau, care trăiau într-o nespusă bucurie, care nădăjduiau în fericirea viitoare a Raiului, care munceau făcând milostenie, care aveau armonie și dragoste între ei. Într-adevăr, era ca și cum ai fi văzut o întreagă țară plină de cucernicie și curăție. Căci nu exista acolo cel nedrept și cel nedreptățit... Și, peste toate, bogățiile monahilor, căci aveau un singur gând și un singur scop comun: virtutea” (B.E.P.E.S., p. 34).

„Mănăstirile, spune Sfântul Ioan Gură de Aur, sunt case duhovnicești ale celor ce plâng după Dumnezeu, ale celor singuri pentru Dumnezeu, unde nu există râsul lumesc, nici tulburarea necazurilor și grijilor vieții, unde există

postul cel după Dumnezeu și strunirea și toate sunt curate de sângele animalelor tăiate, de fumul și mirosul prăjelilor, de vreme ce monahii nu mănâncă carne. Și sunt ferite toate de teamă, agitație și tulburarea oamenilor. Acolo este limanul liniștit... Mergând într-o sfântă mănăstire este ca și când ai merge de la pământ la cer... acolo vei găsi mult calm și multă liniște. Acolo nu există «al meu» și «al tău». Chiar o zi sau două de rămâi, vei simți deplin o bucurie nesfârșită și desfătare sufletească...

Cu adevărat sfinți sunt oamenii care trăiesc în bunele mănăstiri și îngerii între oameni...

Dis-de-dimineată, sculându-se cu evlavie din somn, precum îi deșteaptă starețul, și îndată alcătuindu-se într-un cor sfânt, ridică mâinile sus către Dumnezeu și cântă sfinte tropare... cu frumoase melodii, având armonie între ei. Nu sunt chitari sau trompete sau alte instrumente muzicale pentru muzici armonioase care să sune precum îi auzi pe ei în adâncul liniștii, precum psalmodiază în pace acești oameni sfinți. Și toate aceste cântări sunt daruri către Dumnezeu pline de căldură și dragoste pentru Acesta...

Cei lumești și ziua dorm. Monahii însă și noaptea priveghează. Sunt cu adevărat oameni ce strălucesc peste tot lumină...

Și când vine ora mesei unii chiar mănâncă pâine și sare, unii gustă puțin ulei, iar cei ce

sunt slăbiți mănâncă verdețuri și legume” (Bareille 19, pp. 490-495).

„Monahii, zice Sfântul Isaac Sirul, rămân departe de lume și totdeauna se roagă lui Dumnezeu să le dăruiască viitoarele bunătăți ale cerului și raiului” (*Cuvinte despre nevoie*, p. 223).

„Viața monastică are un scop: mântuirea sufletului”, scrie Sfântul Vasile cel Mare (P.G. 31, 881) și adaugă Sfântul Grigorie Teologul că „cei ce trăiesc această viață... o trăiesc în privegheri, în posturi, în lacrimi, în îngenuncheri, în metanii..., în suspine adânci... cu gândul întors către Dumnezeu... cântându-I și slăvindu-L pe Dumnezeu și cercetând cuvintele Domnului zi și noapte... Și este leac sufletului pentru toți care ascultă” (P.G. 36, 721-724).

Nu este viața monahilor asemănătoare vieții nefericiților din lume. „Aceștia, zice Sfânta Singlitichia, cei din lume sunt în primejdia valurilor înfuriatei mări a vieții, în timp ce noi, monahii, călătorim pe țărmurile blânde și liniștite ale vieții” (B.E.P.E.S. 35, pp. 232-233).

„Monahii care s-au despărțit de lume și și-au dăruit viața lui Dumnezeu sunt mai deștepți decât mulți alți oameni”, spune Sfântul Grigorie Teologul (P.G. 36, 533).

Și evidențiază Sfântul Teodor Tebaidul: „Viața monahilor este cu mult mai înaltă decât viața oamenilor din lume. Este o viață îngerească”.

„De aceea, completează Sfântul Iperehios, de vreme ce viața monahilor este urmarea vieții îngerilor... viața Sfântului Ioan Înaintemergătorul și Botezătorul, a acestui mare și desăvârșit monah să fie model al vieții tale” (P.G. 79, 1476).


„Modelul monahilor și lumină le sunt îngerii, arată Sfântul Ioan Scărarul. Modelul și lumina celorlalți oameni este viața monahilor” (P.G. 88, 1020).

De vreme ce în viața monahilor, dragă cititorule, nu vei găsi nici cuvintele și nici suferințele deprimării, deznădejdiei, fricii, nefericirii, spaimii de moarte, groazei, melancoliei etc., și de vreme ce viața monahilor este în acord cu toți Părinții, viață îngerească și model de urmat, urmează deci și tu această viață. Este leac preventiv, folositor sănătății sufletești împotriva deprimării. Și chiar de nu poți s-o trăiești în întregul ei, înăuntrul unei mănăstiri în munte, încearcă să-ți faci casa ta mănăstire și viața ta pe cât poți asemenea celei călugărești.

Și dacă simți că nu sunt piedici importante ca să te izbăvești de larmă și urât, de chinuri și amărăciuni, de spaimile și sfâșierile vieții din lume, atunci „fugi și mântuiește-te”. Găsește o mănăstire și mântuiește-ți și trupul și sufletul. Ferește-te de toate relele și păzește-te de orice mâhnire a vieții lumesti, ținând sănătatea sufletului tău, împlinind întreaga viețuire tămădui-

toare a vieții mănăstirești. Așa vei scăpa cu siguranță și de deprimare.

## 10. Considerații ortodoxe

ă vedem acum pe scurt: greutatea vieții, piedicile, neîmplinirile, strâmtorările, prigonirile și toate cele asemănătoare care vin pe neașteptate în viața omului pot să-i aducă deprimare ?

Pot și nu pot.

Dacă omul înfruntă încercările vieții cu conștiința pe care o are Ortodoxia, credința noastră, nu va putea să sufere deprimare.

Dacă însă conștiința are ochi lumești, atunci este în primejdie, ca să nu zic că în mod sigur va suferi această înspăimântătoare boală, întrebându-se neîncetat și nemulțumit: „De ce ?”

Credința ortodoxă vede mâhnirile, piedicile vieții, greutatea și strâmtorările ca pe niște încercări de tipul exercițiilor de gimnastică, foarte folositoare în exersarea și îmbunătățirea puterilor sufletești precum răbdarea, blândețea,

nădejdea, credința etc. Iar aceste încercări nu sunt primite de creștin din împrejurările vieții precum o fac toți ceilalți, ci și le asumă el însuși, pentru a se întări duhovnicește, uitând de sine, dăruindu-se celorlalți până la deplina sărăcie, postind până la înfometare, ostenindu-se de dragul aproapelui său, plângând alături de cei ce plâng, ca și toate celelalte.

Și încrederea în Dumnezeu, Cel care, după cuvintele Sale, „nu va îngădui să fim ispitiți mai mult decât putem, ci o dată cu ispita va aduce și scăparea din ea” (*I Corinteni* 10, 13), îl face pe om să aștepte și să primească orice rău i-ar veni, precum atletul care se antrenează primește exercițiile de la antrenor, precum bolnavul sfaturile dureroase și operațiile de la doctorul său.

O pildă grăitoare pentru toate acestea este aceea a dreptului Iov, cel care a suferit atâtea rele cât nici un altul și nu a căzut pradă deprimării, căci le-a primit cu o înțelegere dreaptă, ortodoxă (*Iov* 1, 12-2, 12). O altă pildă este cea a paralticului pe care ni-l prezintă Scriptura, care a suportat 38 de ani paralizia cu răbdare și așteptare, cu nădejdea dumnezeieștii intervenții (*Ioan* 5, 1-15). Viețile sfinților noștri sunt pline de astfel de pilde cu mărturiile sfinților, a celor care au suportat martiriul și moartea cu bucurie și nădejdea viitorului veac fericit în împărăția lui Dumnezeu.

De altfel, în aproape toate dificultățile care îi încearcă de obicei pe oameni, creștinul se nevo-



iește și se întărește pe sine și este gata pregătit sufletește, întărit, înarmat să le înfrunte cu curaj, cu bărbăție, cu răbdare și, de ce nu, cu adâncă bucurie. Înlăuntrul său știe că pentru a urca la cer în Rai trebuie să urmeze dureroasa și sângeroasa cale a lui Hristos, imitându-l pe Acesta, Cel care „a pățimit pentru voi, lăsându-vă pildă ca să pășiți pe urmele Lui” (*I Petru 2, 21*).

Și acesta știe cu siguranță că înspre rai e drumul încercărilor vieții și răstignirilor, de vreme ce Hristos, care și l-a asumat, a ajuns în Rai și a zis că „oricine voiește să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să urmeze Mie” (*Marcu 8, 34*).

Și mai știe că nu a venit pe pământ pentru o simplă plimbare plăcută, ci pentru încercările trecătoare. Repede se vor termina aceste încercări și se va întoarce alături de Preaiubitul Domn Iisus Hristos Cel Înviat, în viața veșnică, în bucuria veșnică, „unde nu este durere, nici întristare, nici suspin”, nici deprimare.

Și atunci primește bucuros și mulțumitor îndemnul Sfintei Scripturi care zice: „Fraților, mare bucurie să socotiți feluritele ispite în care cădeți știind că încercarea credinței voastre lucrează răbdare; iar răbdarea să-și aibă lucrul ei desăvârșit, ca să fiți desăvârșiți și întregi, nelipsiți fiind de nimic” (*Iacov 1, 2-4*).