

simt la fel de singur. Când ești liber de obsesiile tale și de slujirea sinelui, începi să te gândești la celălalt cu adevărat, să te gândești ce gest ai putea să faci pentru el, fără ca el să-ți ceară. Ai putea să-l aștepti cu ceva bun de mâncare? Ai putea să-i duci un pahar cu apă? Ai putea face un drum în locul lui? Ce lucru mai frumos decât să mergi să-i potrivești pătura la spate, să nu-l tragă curentul, când se culcă? Paradoxul e că abia când te lepezi de

tine, te câștigi pe tine și-l câștigi și pe celălalt. Îl cucerești, când renunți să-l mai cucerești. Cu cât vrei mai tare să subordonezi și să controlezi, cu atât ești mai singur, cu cât te pui mai tare în sprijinul celorlalți, cu atât ești mai înconjurat de oameni. Oamenii ar trebui să fie ca lumânările care, consumându-se pe sine, luminează în jurul lor și îi încălzesc și pe ceilalți.

Sursa: www.ortodoxiatinerilor.ro, interviu de Dia Radu: www.formula.as



PROGRAMUL LITURGIC

- **Marti: 20 mai**
18:00 – Vecernia și Litia
- **Miercuri: 21 mai**
08:00 – Utrenia și Sfânta Liturghie
→ *Sfinții Mari Împărați și întocmai cu Apostolii Constantin și mama sa, Elena*
- **Sâmbătă: 24 mai**
18:00 – Vecernia
- **Duminică: 25 mai**
08:00 – Utrenia și Sfânta Liturghie
→ *Duminica a VI-a după Paști (a Orbului din naștere)*
→ *A treia aflare a cinstului cap al Sfântului Proroc Ioan Botezătorul; Sfântul Cuvios Olivian*



Str. Doamnei, Nr. 18, Sector 3, București

www.sfantul-ilie.ro

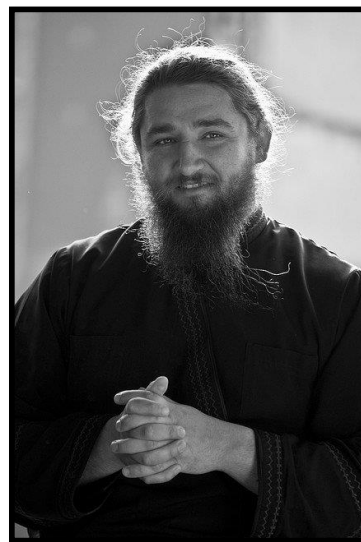


BULETINUL PAROHIEI SFÂNTUL ILIE HANUL COLȚEI

„Bărbatul limbut nu se va îndrepta pe pământ”

(Psalmul 139, 11)

♦ Nr. 72 / 18 mai 2014 ♦



PR. PANTELIMON DE
LA MĂNĂSTIREA OAȘA
DESPRE DEPRESIE

I.

„Nimeni nu se poate
împlini în afara iubirii”

Azi, mai mult ca oricând, pare că am ajuns într-o fundătură. Statisticile spun că un român din zece suferă de depresie. Părinte, ce spune asta despre vremurile în care trăim?

O lume atinsă de depresie e o lume lipsită de bucurie și dragoste. E o lume alienată și însingurată, o lume urâtă, care și-a pierdut reperele, în care s-a pierdut dimensiunea verticală și în care omul se desfășoară numai pe orizontala existenței, într-o diversitate infinită

și goală. E o lume care nu mai are nimic de spus. O lume goală de Dumnezeu, în care bucuria e confundată adesea cu plăcerea. Or, bucuria adevărată ține de resorturi mult mai profunde, e împlinirea deplină a rostului tău ca om și e strâns legată de înaintarea în viața spirituală. Depresia apare atunci când oamenii nu-și înțeleg destinul, menirea lor pe acest pământ.

Singurul sens al vieții e mântuirea. Doar că oamenii cred adesea că mântuirea e ceva ce ni se dă în urma unui verdict final, dacă am făcut niște fapte bune. Mântuirea e fericirea, e raiul. Raiul nu e un loc. Raiul e starea de relație cu Dumnezeu, care se trăiește încă de aici, de pe pământ. E greu să iubești o idee. De aceea Dumnezeu s-a făcut om, ca să ne învețe că îl putem iubi, iubindu-i pe cei de lângă noi. Mântuirea e dinamica acestei relații de iubire, cu toate suferințele și coborâșurile ei. Nimeni nu se poate împlini în afara iubirii, în afara unei relații. Oamenii uită că Dumnezeu nu este singur, Dumnezeu este o relație (o treime), iar noi suntem făcuți după asemănarea lui. Bucuria se cere împărtășită, nu se trăiește în singurătate. De aceea se spune că cea mai mare fericire e să iubești și să fii iubit.

Sunteți și preot duhovnic. Suferinzii de depresie caută alinare la mănăstire?

Sunt mulți cei care vin să-și găsească liniștea la mănăstire, dar asta nu înseamnă că își deschid sufletul foarte ușor. Îi recunoști după chip. Un om nefericit e un om fără strălucire în privire. E apăsător, gârbovit, întunecat și agresiv, adesea. Când e nemulțumit de el însuși, omul e agresiv. E ca o fiară rănită, care suferă, e periculoasă și nu te lasă s-o ajuți. Dar de cele mai multe ori, în spatele violenței se ascunde nu răutate, ci suferință.

II.

"Dumnezeu nu trădează niciodată"

Niciodată viața n-a fost mai înlesnită ca acum. Și totuși, e tot mai multă suferință în lume. De unde vine?

Depresia e o stare de cădere. Apare dintr-o lipsă de împăcare a sufletului cu sine, cu Dumnezeu sau cu oamenii. E o stare de conflict, de ruptură interioară, între suflet și intelect. O lipsă de echilibru. Depresia înseamnă, în primul rând, o lipsă de dragoste. Oamenii suferă când nu-și mai pot găsi adăpost în

celelalte suflete din jurul lor. Când nu pot găsi sprijin gratuit din partea semenilor lor, oamenii se descurajează și în relația cu Dumnezeu, le e greu să-și mai imagineze un Dumnezeu iubitor. Dar dacă oamenii mai trădează, fiindcă sunt neputincioși, Dumnezeu e singurul care nu trădează niciodată. Totuși, e foarte greu să ajungi la măsura relației cu Dumnezeu, fără să relaționezi cu oamenii. Avem nevoie de o confirmare și din partea semenilor, că nu suntem inutili pe lume. De aceea, nu se poate scăpa de depresie fără acea iubire necondiționată, care nu pretinde nimic în schimb, care nu te judecă și nu te acuză, ci te primește și te odihnește.

Iubindu-i cu adevărat pe cei deznădăjduiți, i-am putea ajuta să se vindece?

Ar trebui să fim noi înșine Dumnezeu unii pentru ceilalți, să-i odihnim și să le dăm încredere și adăpost, ca un refugiu pe munte, în timp de furtună. Să-i protejăm și să le fim casă. Când îl hrănești pe celălalt, îl hrănești, de fapt, pe Dumnezeu, când îl îmbrățișezi, el se îmbracă cu tine și nu-i mai e frig. Când îi vorbești, se încălzește la vorbele tale. Iubirea e singura scăpare. Am întâlnit oameni care

și-au depășit stări vecine cu patologia. Nu erau împăcați, fiindcă nu puteau să ierte, iar starea aceea de neiertare îi măcina, îi deconstruia lăuntric. Când au reușit să ierte, să se împace, să-i primească pe cei care le-au greșit în inima lor, și-au revenit spectaculos. Trebuie doar să ai răbdare. Numai intrarea într-o relație de iubire cu ceilalți poate să astâmpere setea omului. Când omul găsește odihnă într-o relație, își revine. Dar pentru asta trebuie să scape de obsesia sinelui.

Adică să renunțe la egoism?

Egoismul, voia proprie sunt cei mai mari dușmani ai noștri. Ne tiranizează și pe noi, și pe ceilalți. Nu putem avea relații profunde cu ceilalți fără lepădare de sine. Dacă nu mă lepăd de sine, îi cer celui alt să se alinieze la sinele meu, adică să se alinieze la mine în gândire, în simțire, să vadă lumea exact ca mine. Înseamnă să-l înrobesc, să-l privesc de libertate. Și atunci îi anulez ființa, el nu mai poate evolua. Începe să se apere și se îndepărtează de mine, fiindcă simte că am tendința de a-l desființa, chiar dacă poate compensez cu lucruri exterioare. Îl răsplătesc cu daruri, dar de fapt îl posed, îl înrobesc, îl transform într-un accesoriu cu care să mă împodobesc. Și, la final, mă