

# CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b> .....	7
--------------------------	---

## **1. NECREDINȚĂ ȘI DEPRESIE**

1.1. Lipsa de sens .....	27
1.2. „Străinul” de pe Cale .....	35
1.3. Din apă și din duh .....	41
1.4. Pescuire în adânc .....	50

## **2. „CINE ESTE DUMNEZEU?”**

2.1. Omul cu inima Rai .....	57
2.2. Harul nevăzut și legea scrisă .....	61
2.3. Universalismul lui Hristos .....	66
2.4. Învierea – sensul Pătimirii .....	74

## **3. CREȘTINISMUL CA MOD DE VIAȚĂ**

3.1. Biserica este o corabie .....	79
3.2. Comunitatea parohială sau „arena de luptă” . . .	90
3.3. Toți să fim Unul .....	97
3.4. Între lume și Cer .....	103

## **4. DRUMURI SPRE DUMNEZEU**

- 4.1. Taine . . . . . 111
- 4.2. Bucuria Duhului Sfânt . . . . . 124
- 4.3. Cum ne rugăm?. . . . . 129
- 4.4. Cuvânt despre post . . . . . 133
- 4.5. Împărtașania – hrana sufletului . . . . . 138

## **5. BOLI OMENEȘTI, VINDECĂRI DUHOVNICEȘTI**

- 5.1. Fiul risipitor . . . . . 145
- 5.2. Vameș sau fariseu? . . . . . 151
- 5.3. Mândria, piedica îndrăgostirii de Dumnezeu. . 159
- 5.4. Cu cine viețuiești în adânc? . . . . . 166

## **6. DESCOPERIREA...**

- 6.1. Nu-L simt pe Dumnezeu! . . . . . 175
- 6.2. Răbdarea, virtutea căutării Lui. . . . . 183
- 6.3. Dă-ți timp să crești!. . . . . 190
- 6.4. Moartea, începutul veșniciei . . . . . 198

## **EPILOG . . . . . 211**

*Totul e atât de fragil, încât de nimic nu mă  
pot agăța decât numai de Dumnezeu...*

Acestea sunt câteva dintre frământările și durerile mele, dar și ale tinerilor care ajung în fața mea și care îmi spun: „Părinte, mă rog, dar tot mă doare sufletul! Aprind lumânări, și tot mă doare!” Și eu îi spun: „Dragul meu, și pe mine mă doare! Am pornit în căutarea Lui și nu vom avea liniște până nu-L găsim. Ce pot să fac este să te țin de mână. Suntem doi îndurerați, mergând către aceeași Țintă, pe aceeași Cale. Nu va fi ușor, nu va fi repede, dar odată ce-L vom descoperi, nu ne va mai trebui altceva...”

Sunt preot într-un cartier aflat la margine de București, acolo unde omul coboară din bloc și, în drum spre piață sau spre magazinul din colțul blocului,

intră și-n biserică să aprindă o lumânare. Găsindu-mă acolo, își exprimă dorința ca eu să-i explic atunci, pe loc, ce-i Ortodoxia.

Mă gândesc, așadar, tot timpul: „Doamne, cum să sintetizez eu două mii de ani de creștinism, de teologie adâncă, de filosofie creștină – de filosofie antică, pentru că haina filosofiei creștine este filosofia antică. Cum să sintetizez eu coborârea lui Dumnezeu pe pământ în cinci minute, cum să-i spun eu omului din fața mea cât de important este să-L lase pe Dumnezeu să încapă în viața lui?” Uneori mi-e imposibil și sunt convins că recitarea unor formule dintr-o carte nu ar ajuta foarte mult. Ce poate spune însă Biserica unui om contemporan? Care este mesajul preotului pentru tânărul zilelor noastre care se îndreaptă spre Biserică atunci când îl doare sufletul, atunci când este copleșit de tristețe?

Am discutat la un moment dat despre acest lucru cu un călugăr asumpționist – călugăr din Biserica Catolică, ce are ca principală preocupare studiul. Mi-a spus că și pe el îl frământă aceeași problemă: cum să

ajute un om să se apropie de Biserică, cum să-i poată oferi o soluție, o asigurare că în Biserică el își poate rezolva suferința. A încercat punându-i catehismul catolic în brațe. Omul l-a citit, dar s-a întors la biserică și i-a spus: „Părinte, am citit tot ce mi-ați dat, însă durerea sufletească e tot acolo, n-a trecut”.

Acest lucru este valabil însă și pentru Biserica Ortodoxă. Știți care este ispita mare atunci când doar îndemnăm omul spre catehism? Ca omul să ajungă în zona Teologiei extrem orientale (yoga, diferite meditații), care îl ajută să minimizeze, să ascundă durerea sufletească pe care o are.

Am simțit de multe ori că a vorbi despre Dumnezeu într-un mod științific, într-o limbă de lemn, face mai mult rău omului contemporan, îl îndepărtează mai mult decât îl apropie.

A venit într-o bună zi un tânăr în parohia în care slujesc, mi-a spus că știe câteva lucruri despre Biserică, despre Ortodoxie, de la bunica sa, că este un om pe care îl doare sufletul foarte tare, mi-a cerut ajutorul

și mi-a adresat o întrebare fundamentală: „De ce să fiu ortodox? De ce să îmi doresc să primesc ajutor de la Ortodoxie? De ce să nu frecventez o școală de meditație de unde pot obține rezultate rapide?”

Am căzut și eu în capcana răspunsurilor de genul: „La noi e Adevărul, la noi, în Ortodoxie, Dumnezeu este revelat. Noi suntem păstrătorii Adevărului”, însă tânărul mi-a spus: „Părinte, același răspuns l-am primit și de la catolici, și de la musulmani și cred că același răspuns îl au toți cei care urmează o cale spirituală. Nu e nimic special în acesta, el nu mișcă nimic în inima mea”.

Am trecut apoi și prin a doua ispită: „Te-ai născut ortodox. Mama, tatăl, bunicii și străbunicii tăi au fost ortodocși. Ștefan cel Mare s-ar întoarce în mormânt dacă ai renunța la Ortodoxie. Te-ai născut, deci, într-un neam ortodox și așa vei muri”.

Insuficiente argumente pentru că, de exemplu, avem români care s-au născut în alte colțuri ale lumii, acolo unde nu se vorbește limba română, acolo unde

poporul respectiv nu împărtășește spiritualitatea ortodoxă.

Între Ortodoxie și catolicism există patru mari diferențe (*Filioque*, primatul papal, purgatoriul și pâinea nedospită folosită pentru Împărtășanie). Toate acestea însă, să știți, sunt rezolvabile într-o oarecare măsură. Date fiind aceste considerente, de ce să mai rămânem ortodocși când, aparent, nu mai există diferențe semnificative între noi și lumea catolică? Poate chiar nici noi, preoții, nu mai înțelegem pe deplin ce este Ortodoxia și cădem în ispită spunând că sunt cam la fel, diferind doar cromatica slujirii.

Pentru un om care are două facultăți și două mastere, nici unul dintre aceste argumente nu va sta în picioare, nu-l va convinge că în Ortodoxie va găsi vindecarea durerilor sale.

Mai mult, din punct de vedere practic, Ortodoxia nu oferă rezultate într-un termen scurt, așa cum oferă practica școlilor yoga sau a *mindfulness*-ului. Dimpotrivă, vii cu mare avânt și, odată cu trecerea

timpului, credința și avântul tău, care erau cât muntele când ai venit, vor rămâne cât un bob de mazăre, așa cum spun și călugării athoniți. Ortodoxia înseamnă muncă multă, efort, străduință.

Pentru noi, cei care am ales deja calea aceasta, e o treabă călduță, însă v-ați pus vreodată această întrebare fundamentală: „De ce încă sunt ortodox? Ce mă ține în Biserica Ortodoxă?”

Omul contemporan are nevoie de argumente, are nevoie de explicații. Omul zilelor noastre nu mai este ca baba de la țară pe care a văzut-o Părintele Cleopa rugându-se în biserica de la Sihăstria, îmbrăcată în Lumină, într-o dimineață pe când făcea Proskomidia. Ei Dumnezeu i-a vorbit direct în inimă, însă nouă nu ne mai poate vorbi astfel, pentru că mintea noastră citită, învățată, poate fi o piedică. Ea a devenit principalul nostru canal de comunicare cu El și ea va trebui să ne ajute să înțelegem Calea pe care am pășit.

Încă din timpul liceului, în adâncul meu s-a născut dorința de a umple interiorul cu viață spirituală.



Nu am avut mari șanse în adolescență să cunosc lume evoluată, maestri spirituali, însă mi s-a întâmplat un lucru: m-am apucat de cristalomanție și am descoperit *Ars memoria* a lui Giordano Bruno. La un moment dat însă, am aflat de la un prieten că mai tare decât practicile acestea ar fi Ortodoxia. Și am plecat în căutarea ei. Eram elev de liceu și, într-o zi călduroasă de vară, m-am îndreptat către o biserică din oraș. Acolo am găsit un preot voinic, transpirat, cu reverenda deschisă la gât și cu un prosop după grumaz. I-am spus: „Părinte, știu că tu ești un om care Îl urmează pe Iisus. Te rog, Părinte, vorbește-mi puțin despre El”. „Du-te și cumpără douăzeci de lumânări și după aceea vom sta de vorbă”, mi-a răspuns preotul. M-am blocat puțin și i-am spus că nu de asta am venit, că nu am nevoie de lumânări, că nu voi cumpăra. „Îți dau canon să cumperi!” Și am plecat... Voiam să aflu ce este Ortodoxia, de la un om care se dăruise total Căii lui Iisus, nu voiam să cumpăr lumânări.

Au trecut câțiva ani și am ajuns în București, la mătușa mea, care mi-a vorbit de Mănăstirea Antim.

Am hotărât, într-o bună zi, s-o vizitez. Am ajuns în timpul Vecerniei. Părintele Sofian slujea și mi s-a părut că el este omul care ar putea să dea un răspuns frământărilor mele. Am stat de vorbă cu dumnealui și mi-a spus un lucru care a intrat direct în inima mea: „Toată viața m-am străduit să-L văd pe Hristos. L-am căutat geografic, L-am căutat în artă, L-am căutat în cărți și, într-un final, după lungi căutări, L-am aflat în adâncul meu. Acolo, în inima mea, L-am descoperit, nefăcut de mână omenească precum este într-o icoană”.

Această mărturie simplă m-a fascinat total. Dintr-o dată, am simțit că ceea ce mi-a spus Părintele Sofian poate deveni dezideratul vieții mele. Atunci am realizat că *Ars memoria*, cristalomanția, tantra de dreapta și alte practici orientale pe care le testasem nu mă ajutau decât să mă învârt în jurul unei ținte, nu să mă îndrept spre ea. Atunci am simțit că vreau să întâlnesc pe Cineva: Ființa Care a făcut tot Universul și Care m-a făcut și pe mine. Și astfel au început întrebările, căutările, frământările: „Cum?

Care e Calea? De ce nu catolic? De ce nu musulman?  
De ce nu budist?”

Părintele Sofian, văzând că sunt un tânăr mintos, m-a îndrumat să citesc despre fiecare religie, despre fiecare mentor spiritual, și asta vă sfătuiesc și eu pe dumneavoastră. Știți cum a murit Buddha? În urma unei petreceri la care fusese invitat (la bătrânețe nu mai făcea asceză, ci participa la cele mai tari petreceri, unde era invitat pentru că vorbea frumos, era șarmant și făcea atmosferă) și la care mâncase pe săturate una dintre mâncărurile sale preferate – tocană de porc indiană iute – și băuse peste măsură. A murit din cauza unei indigestii puternice și a hemoragiei interne. Când am aflat treaba aceasta, în mintea mea a căzut tot Budismul. Nu am găsit nimic divin în acest sfârșit. Apoi am trecut la Mohamed și, citind viața sa, mi-a atras atenția un fapt: ultima sa nevastă, Aisha, avea doar șapte ani atunci când Mohamed a luat-o de soție. Ce e divin aici? Cum să urmez o astfel de cale? Și Islamul, și Budismul au idei frumoase, însă, pentru mine, nu au putut fi căi spirituale din moment

# NECREDINȚĂ ȘI DEPRESIE

## 1.1. Lipsa de sens

Trăim vremuri tulburi, însă cea mai mare suferință a omului este cea sufletească, cea pe care medicii o numesc depresie. Trăim, așadar, vremuri depresive.

Ce înseamnă Harul lui Dumnezeu? Ce înseamnă binecuvântarea? Ce este viața veșnică? Dar Împărăția Cerurilor?

Poate că pentru mulți oameni toate întrebările acestea par „expirate”, dar să știți că ele reprezintă dezideratul vieții noastre.

Nu trăim ca să muncim, să mâncăm, să facem case, să facem copii. Ar fi absurd! Sunt atâția oameni care nu dobândesc prunci și Domnul nu-i lasă nicidecum fără mângâierea Sa.

Priviți-vă în oglindă și veți vedea cea mai frumoasă făptură pe care a creat-o Domnul. Cum putem crede că această făptură poate să dispară și să se topească în pământ?

De fiecare dată când doi tineri se căsătoresc, mă gândesc la cât de minunat este momentul, ce agitație frumoasă se petrece în sufletul celor doi, însă îmi trece prin cap și gândul că, mai devreme sau mai târziu, unul dintre cei doi pleacă înainte.

Ce rost ar mai avea toate acestea? Ce folos ar mai avea toată osteneala, toate vorbele frumoase, toate momentele frumoase și amintirile din viața unui om, dacă viața veșnică nu ar exista?

Cum oare nu poate omul înțelege că toate de pe pământ sunt deșertăciuni, că după bucurie vine

tristețea și după tristețe iar bucuria și că toate trec, numai omul rămâne înaintea lui Dumnezeu Cel viu.

Să știți că încă de la început au existat în domeniul psihoterapiei mari oameni, doctori, care au încercat să înțeleagă, să găsească motoarele ce dau mișcarea sufletească a omului, motoarele ce-l fac pe om să se bucure sau să se întristeze, să intre sau nu în depresie. Freud, Adler, Young.

În vremurile noastre a trăit Viktor Frankl, un om ce a studiat foarte atent psihicul uman, unul dintre cei mai buni psihanaliziști ai timpurilor noastre. Nu este un credincios evreu practicant, nu merge la Templu, însă studiind psihanaliza, deci studiind adâncurile ființei umane, după îndelungi cercetări el ajunge la o concluzie: orice criză a omului, orice tristețe, deznadejde, își are sursa într-un singur loc: necredința în Dumnezeu! Omul își pierde sensul, scopul vieții, el nu mai știe de ce s-a născut și pentru ce trăiește.

Tot Viktor Frankl, după ce ajunge la această concluzie, spune că fiecare om aflat într-o stare depresivă trebuie, înainte de orice, ajutat să înțeleagă că, dacă

nu-L are pe Dumnezeu și dacă nu-l preocupă căutarea Lui, își pierde tot sensul.

Gândiți-vă puțin la Noul Testament. Întâlnim în el mulți oameni bântuiți de îndoială, de necredință. Iuda a fost unul dintre apostoli, totuși deznădejdea l-a biruit și l-a făcut să se sinucidă.

Dar întâlnim și marii păcătoși, cei cu care Hristos stătea la masă și-i bucura și vindeca, cei pe care îi pomenim duminică de duminică la fiecare Liturghie și care, deși trăiau în adânc de păcat, la capătul moralei, la marginea supraviețuirii în societate, erau sănătoși sufletește, aveau un psihic mai sănătos și mai stabil decât riguroșii vremurilor – fariseii și cărturarii, cei care se laudau cu o moralitate „de fier” și cu împlinirea legii, dar care Îl urau pe Hristos.

Ceea ce lipsește, așadar, lumii de astăzi nu sunt banii, mâncarea, sănătatea trupească, ci *Credința*.

Mă gândesc ce vremuri de foamete și greutate majore au suferit bunicii și străbunicii noștri, însă,

vedeți, ei nu erau depresivi cum suntem noi astăzi, pentru că se încredeau în Dumnezeu.

Nu trăim vremuri mai grele decât au trăit ei, ci îndrăznesc să spun că trăim vremuri prea bune pentru cât suntem de răi, pentru cât ne-am îndepărtat de Dumnezeu.

Organizația Mondială a Sănătății atrage atenția că, în scurt timp, patru din cinci oameni vor suferi de depresie. Depresia va fi boala secolului și va deveni principala cauză de mortalitate și de incapacitate de muncă, surclasând cancerul și bolile cardiovasculare.

De ce însă îngăduie Dumnezeu ca o boala, aparent atât de banală, să facă atât de mult rău umanității? Poate pentru că de această tristețe covârșitoare are omul nevoie pentru a găsi drumul de întoarcere Acasă.

Poate acesta este realismul de care avem nevoie pentru a înțelege că nu ne putem găsi împlinirea și bucuria vieții, fericirea, în tot felul de lucruri lumești, materiale, trecătoare. Un singur lucru îi trebuie



sufletului pentru a fi fericit: „gustul de Dumnezeu”! Dacă începi să-L cauți pe Dumnezeu, să-L lucrezi, să-L ai în suflet, psihicul tău se va echilibra.

Știți că există „Zonele Albastre”? Țările în care populația are un grad de fericire foarte ridicat, fericirea lor neavând legătură cu bunăstarea economică. Marile capitale, metropolele lumii nu se află în „Zonele Albastre”. Acestea au niște indici foarte clari: legătura cu pământul (oamenii care trăiesc acolo, chiar dacă sunt oameni ocupați, cu *job*-uri solicitante, găsesc timp pentru grădinărit), trăiesc aproape de mare și, poate cel mai important de menționat, sunt populații foarte credincioase, care formează comunități ce viețuiesc în jurul Bisericii.

Așadar, dacă nu vom depune un pic de efort pentru a organiza viața noastră, vom fi clar, fără dubiu, viitori pacienți ai unui cabinet/spital de psihiatrie (slavă Domnului că există!), dar lucrul acesta este tare greu, să știți. Numai cine n-a gustat din tristețea diagnosticată (aceea pe bune, nu cea închipuită, prin care doar ceri atenție) poate spune că depresia nu e

mare lucru, că se tratează. Depresia mai este numită „cancerul sufletesc” și este o problemă serioasă, cu care lupti uneori toată viața și pentru care ai nevoie de mult efort și suport.

Biserica, prin duhovnicii săi, încearcă să redea omului sănătatea sufletească și mintală. Odată ce omul ajunge în fața duhovnicului și începe să înțeleagă de ce se află acolo, sufletul lui nu se mai clatină, nu se mai teme, nu va mai deznădăjdui, nu va mai vrea să scape de această viață cu orice preț.

Cu toată dragostea și nădejdea, vă îndemn să vă „agățați” de un duhovnic la care să mergeți și să lăsați tot năduful dumneavoastră, toate grijile, să plecați binecuvântați și iertați de Dumnezeu și să nu vă îndoiiți că pentru aceasta va coborî peste dumneavoastră Harul și Puterea Sa.

Să știți că și noi, preoții, poate vă spunem cu nepricepere toate acestea, pentru că pare că vă vorbim despre lucruri pe care umanitatea le-a uitat demult.

Îndrăznesc să spun că viața trăită într-o comunitate (asumat, nu doar tangențial) contribuie direct la starea psihică a omului, la prevenția tulburărilor psihice. Sunt mulți români plecați în străinătate care nu au luat nimic cu ei (poate nu și-au luat nici părinții, nici copiii), dar care au luat cu ei Biserica. Poate singurul loc în care românii din diaspora se întâlnesc și își tratează dorul, singurătatea și tristețea este Biserica. Uneori poate greșesc și se ghetoizează (se retrag în această comunitate, nemainteresându-i prea mult de restul lumii). Eu nu sunt de acord cu acest fel de existență creștină. Noi trăim în lume, nu trebuie să o părăsim. Noi suntem creștini în lume și purtăm un mesaj, al Iubirii lui Hristos. Comunitatea este doar locul în care îți încarci bateriile, iar apoi mergi în lume și împarți ce ai primit. În comunitate înveți să trăiești viața aceasta în perspectiva veșniciei, aici îți formulezi o viziune, un mod de viață pe care îl împărtășești apoi celor din jurul tău.

În timp ce lumea este din ce în ce mai otrăvită de certuri, violențe și ură, fii tu cel care răspândești în ea Dragostea lui Hristos!