



CARTEA FAMILIEI

învățăături de la
PĂRINTELE
VASILE IOANA

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021



PREFAȚĂ

Într-o lume agitată, neliniștită, nestatornică, în care foarte mulți nu-și găsesc echilibrul interior sau pacea sufletului, orice sfat înțelept și încurajator constituie o rază de lumină, de speranță și de încredere și este primit cu bucurie de cel care dorește să-și rânduiască viața după dreptate, adevăr, bine și frumos, adică după voia lui Dumnezeu. Cu atât mai mult va avea un efect pozitiv și durabil sfatul primit din partea unui părinte spiritual, al unui duhovnic cu experiență în materie de pastorație, cunoscător, apărător și promovator al valorilor spiritualității ortodoxe.

Cartea părintelui Vasile Ioana poate fi numită, pe drept cuvânt, „carte foarte folositoare de suflet” pentru familiile creștine, dar și pentru tinerii care doresc să se pregătească pentru momentul întemeierii unei familii, deoarece oferă cu multă generozitate și pricepere o paletă largă de sfaturi, de recomandări și de soluții pentru depășirea dificultăților inerente unei căsnicii și pentru descoperirea și redescoperirea miracolului iubirii, „focul” ce trebuie să nu se stingă niciodată în sufletele celor doi soți. Cu optimismul și entuziasmul care-l caracterizează, autorul reușește să transmită, ca de la suflet la suflet, într-un limbaj colocvial, tainele și valorile familiei creștine, confirmate de nenumărate experiențe pe care

le-a avut în dialogul pastoral cu enoriașii săi, ce depășesc cu mult limitele parohiei sale din centrul capitalei.

Fiul roșu care străbate de la un capăt la altul această lucrare este cuvântul Mântuitorului Hristos, cuvântul Evangheliei Sale, care luminează sensul existenței umane, al familiei întemeiate pe iubire sinceră și jertfelnică, al cărei Izvor nesecat este Fiul lui Dumnezeu, întrupat ca să descopere lumii iubirea părintească a Tatălui din ceruri, iubirea Sa frățească pentru cei care Îl primesc și iubirea sfințitoare a Duhului Sfânt. Astfel, putem înțelege motivul pentru care familia a fost înțeleasă și privită de la început de „religia iubirii”, religia creștină, ca o reflectare pământească a comuniunii desăvârșite de iubire a Sfintei Treimi.

Cugetările duhovnicești consacrate tinerilor ajunși la vârsta maturității, ce au în față examenul unei alegeri pentru întreaga viață, și pe care autorul le aduce ca argumente solide și coerente în favoarea unei vieți moral-spirituale de calitate, înainte și după căsătorie, provin de la Sfinții Părinți, de la duhovnici destoinici din țara noastră sau din întreaga Ortodoxie. Toate sunt expuse și interpretate într-un limbaj viu și expresiv, marcat de încredere în oameni și de convingerea fermă că aceștia își pot modifica oricând în bine viața și obiceiurile, dacă sunt corect sfătuiți, dar și capabili de un efort susținut. Cazurile concrete de tineri care și-au revenit după experiențe negative, de soți care și-au salvat unitatea familiei prin acceptarea și urmarea unor sfaturi providențiale oferite de duhovnic sunt extrem de elocvente și încurajatoare pentru toți cei care traversează astfel de situații dramatice în viața lor.

Curajul în fața încercărilor vieții pe care vrea să-l insuflă tinerilor părintele Vasile presupune însă o neconținută luptă cu tine însuși prin depășirea egoismului, care te separă de ceilalți și te umple de

orgoliu nemăsurat. De asemenea, tinerii au nevoie să-și dezvolte tăria spirituală în fața necazurilor, să-și umple inima de sinceritate și generozitate pentru a fi capabili de altruism, să cunoască și să aprecieze bucuria jertfei pentru cei din jur și valoarea prieteniei dezinteresate. În acest scop ei trebuie să redescopere practica rugăciunii, să-și consolideze legătura cu duhovnicul pe care l-au ales și să caute să-și umple inima de bunătate.

„Exempla trahunt”, afirmau strămoșii noștri romani; tocmai în acest sens cartea părintelui Vasile abundă în exemple de sfințenie și de moralitate, începând cu sfinții martiri, cu pustnici, continuând cu monahi din zilele noastre, cu mărturisitori și apărători ai dreptei credințe, dar și cu domnitori români și cu soțiile lor, care au constituit modele de viață aleasă, de credință în Dumnezeu, de dragoste de neam și țară, de generozitate față de Biserică și de mănăstiri. Toate aceste exemple sunt permanent actuale și pot inspira, în mod special pe tineri, dar și pe cei căsătoriți, să viețuiască în spiritul celor mai frumoase tradiții creștine ale poporului nostru.

Virtuțile autentice ale familiei creștine sunt prezentate în mod elogios, cu exemple concrete, ele fiind mărturia cea mai sigură a unei vieți conjugale, care se desfășoară cu binecuvântarea lui Dumnezeu, atât soții, cât și copiii evoluând spiritual prin promovarea capacității de jertfă altruistă, prin slujirea reciprocă, prin ancorarea permanentă în ajutorul lui Dumnezeu. Nu mai puțin elogios sunt înfățișate calitățile sufletești ale femeilor creștine, în calitatea lor de soții și mame devotate, care se jertfesc pentru familie și care oferă o educație religioasă copiilor, pregătindu-i temeinic pentru viață. Dacă femeile creștine au ca model pe Maica Domnului, bărbații credincioși pot deveni și ei virtuoși, având ca model desăvârșit pe Fiul lui Dumnezeu întrupat, Mântuitorul Iisus Hristos. În egală măsură, părintele Vasile ține să avertizeze pe cei doi soți

asupra unor greșeli de conduită pe care le pot face și care pot conduce la deteriorarea relațiilor conjugale.

De-a lungul întregii lucrări cu caracter pastoral-misionar, sfaturile oferite cu generozitate de părintele Vasile Ioana tinerilor pulsează de viață trăită cu intensitate în căutarea adevărului despre destinul omului, al familiei și al tinerilor de toate vârstele, o viață racordată la valorile credinței și spiritualității ortodoxe, în care soluțiile problemelor cu care ne confruntăm sunt identificate cu precizie, cu modestie și expuse într-o modalitate atractivă, palpitantă uneori, care însă angajează pe cititor, infuzându-i speranță, încredere și putere de decizie. Fără o asumare directă și concretă, curajoasă și tranșantă între bine și rău, fără o depășire a sinelui egoist, indiferent de greutăților celorlalți sau de propriul destin, fără un efort moral-spiritual onest și fără o sfătuire înțeleaptă și continuă din partea unui povățuitor cu experiență, aceste sfaturi veridice și vitale nu pot fi urmate cu ușurință sau nu pot fi duse până la ținta lor finală, și anume: schimbarea interioară prin reconfigurarea minții sau înduhovnicirea ei, prin curățirea inimii de gânduri, intenții sau opinii greșite, prin oțelirea voinței cu ajutorul mijloacelor oferite de spiritualitatea ortodoxă, în special cea filocalică.

Toate aceste sfaturi sau îndemnuri părintești sunt rodul unei bogate lucrări pastorale a părintelui Vasile Ioana, cel care a primit o autentică educație creștină din copilărie, după propria-i mărturisire, pe care a valorificat-o prin însușirea unor temeinice cunoștințe teologice și prin împărtășirea din experiența marilor duhovnici. De aceea consider că această lucrare merită cu prisosință interesul cititorilor, dornici să cunoască tainele familiei creștine, care aleg să trăiască viața lor în unire cu Hristos și pentru Hristos!

Pr. prof. univ. ȘTEFAN BUCHIU

*Soției mele, Doina, cea care reprezintă
pentru mine reperul de soție și de mamă.
Prezența ei în viața mea este semnul concret
al faptului că Dumnezeu mă iubește.
Fiilor mei: Alexandru, Gabriel și Matei,
copii minunați pe care îi admir, văzând
că aleg în viață calea corectă a efortului,
singurul premergător al reușitei.
De altfel, nu aș fi putut predica sau scrie cu
toată convingerea că poți atinge starea de
fericire deplină în familie dacă nu aș fi trăit
zilnic în familia mea acest nobil sentiment,
provenit din prezența Harului lui Dumnezeu
aducător de pace și din jertfa personală a
fiecăruia dintre noi, pentru binele familiei
noastre.*



INTRODUCERE

***Dragă cititoare,
Dragă cititorule,***

Dacă ar fi să mă nasc de o mie de ori, tot preot aş alege să devin. Spun asta pentru că menirea preotească, atât de hulită astăzi, îţi oferă şansa să pătrunzi în adâncurile fiinţei umane, să simţi şi să vezi cum se schimbă oamenii. Ca duhovnic, descoperi zilnic că, prin gânduri, atitudini, cuvinte ori fapte, omul devine din demon înger şi, din păcate, din înger demon.

În faţa preotului, la Sfânta Taină a Spovedaniei, unde Însuşi Hristos Domnul primeşte mărturisirea penitentului, omul renunţă la măştile pe care lumea tot mai secularizată l-a învăţat să le poarte, renunţă la ipocrizia generalizată din societate şi alege să se lase descoperit, aşa cum este în realitate. Iese astfel din minciună şi se lasă modelat de harul lui Dumnezeu.

Acesta este începutul: pocăinţa sinceră, adică regretul pentru tot trecutul păcătos urmat de dorinţa de purificare prin Taina Spovedaniei. Aşa se ajunge la momentul adevărului, iar la întrebarea mea directă „Ce te apasă?” ori „Ce este în adâncul sufletului tău?” şi în

fața încuviințării că „Hristos este de față, te ascultă și, prin harul Duhului Sfânt, te poate vindeca, numai și tu să-ți dorești asta”, majoritatea interlocutorilor mei simt o emoție – acea emoție care deschide inimi și conștiințe.

Din acel moment începe un frumos și totodată anevoios proces de schimbare lăuntrică. Omul ajunge să conștientizeze faptul că la început păcatul a fost dulce și plăcut, apoi, încet, încet, a devenit o grea povară. Această importantă descoperire poate deveni brusc șansa vieții lui sau poate rămâne doar o piatră de poticnire. Aici oamenii se împart în două categorii: pe de o parte, cei care realizează și acceptă că au greșit, căutând să-și schimbe viața cu ajutorul duhovnicului, și pe de altă parte, cei care, deși inițial conștientizează greșeala, nu fac efortul cerut de schimbare și găsesc permanent alți vinovați pentru ceea ce li se întâmplă, îi judecă mereu pe cei din jur și evită în mod iscusit să se considere ei înșiși responsabili pentru tot trecutul lor păcătos. Și pentru unii, și pentru alții există un mare adevăr: viața este un cumul de alegeri libere și fiecare dintre noi optează zilnic cum să trăiască și cum să se simtă. În definitiv, calitatea vieții noastre este dată de alegerile pe care le facem conștient sau inconștient. Prin alegeri, urcăm și coborâm zilnic. Urcăm prin lucrarea virtuților – iubire, răbdare, smerenie, rugăciune, milă creștină ș.a. – și coborâm prin egoism, ură, depărtare de Dumnezeu și mai ales prin lipsa disponibilității la efort duhovnicesc. La sfârșitul zilei, când constăți că ești sus sau jos, să fii sigur că TU și numai TU ai ales asta. Alegerile te definesc. Să știi să alegi este adevărata înțelepciune pe care, din păcate, foarte puțini oameni o mai au astăzi.

Cu toate acestea, nu poți spune că ești suficient de pregătit să faci *alegeri inspirate*, adică acele alegeri pe care să nu le regreti apoi. Devii, așadar, adult fără să ai bine definite criteriile după care ar trebui să faci alegeri.

Pe acest fond cețos, pleci de acasă, pleci în viață... Și dintr-odată în viața ta apare acea persoană care schimbă totul: persoana de care te îndrăgostești și alături de care ai vrea să trăiești toată viața – iubirea vieții tale. Din acel moment totul se resetează: relațiile cu prietenii se schimbă; cu propriii părinți intri într-o etapă nouă, pe tine însuți parcă nu te mai recunoști. Și totul pentru că ai început să iubești...

Momentul acesta e ca o naștere, fiindcă nimic nu mai este la fel ca înainte, totul capătă alte dimensiuni. Ochii parcă văd altfel, toate simțurile se ascut, gândești exagerat de subiectiv, vezi totul prin ochii persoanei iubite, începi să simți că nu-ți mai aparții și că ai face absolut orice ca ea să fie fericită. Ești în sfârșit împlinit,-ă! Aceasta este de departe cea mai frumoasă perioadă din viața ta: tinerețe, exuberanță, dragoste împărtășită, dăruire de sine, comuniune deplină cu ființa dragă. Și astfel viața ta devine o frumoasă poveste de dragoste. Acum intensitatea iubirii a ajuns la cote maxime; totul este idilic, „ca în rai”, și nimic nu pare să tulbure armonia în care trăiești alături de iubirea vieții tale.

Minunat ar fi ca această poveste să continue așa la nesfârșit. Pentru unii, lucrurile rămân într-adevăr astfel, însă, din nefericire, pentru majoritatea oamenilor nu se întâmplă așa. La un moment dat, lucrurile încep să se schimbe și, așa cum în rai păcatul a tulburat echilibrul primilor oameni – Adam și Eva –, tot așa se întâmplă și în viața unora dintre noi: apar ispitele de tot felul, slăbiciunile celor doi îndrăgostiți, gândurile rele care înrăiesc treptat inima, iar toate acestea vor duce, cu siguranță, la pierderea stării de bine de la început. Răul care tulbură echilibrul familiei pune încet, încet stăpânire pe calitatea vieții soților și așa se pierde lucrul cel mai important – pacea.

Cum se ajunge aici? Mai întâi, apar discuțiile contradictorii, apoi certurile, jignirile și, treptat, se instalează o stare generală de rău. Cu toate acestea, în multe situații, relația dintre soți nu se destramă din unele motive – fie pentru că iubirea celor doi îi face încă să se poată ierta și răbda, fie pentru că teama de separare e mai mare decât teama de a continua astfel, fie „de dragul copiilor”, fie, poate, dintr-un interes ascuns al unuia dintre soți. Așadar, viața de familie poate să meargă fie până la despărțire, fie până în veșnicie. Cei doi trec zilnic de la o stare la alta, de la bine la rău, de la pace la război, din rai în iad. Iar toată această alternanță de stări nu face altceva decât să obosească sufletul omului. Aici oamenii se împart: unii soți caută soluții, alții le ignoră complet, unii aleg să-și îndrepte viața cu ajutorul lui Dumnezeu, alții nesocotesc mâna întinsă a Creatorului și continuă să trăiască departe de El, iar viața lor și a celor din jur devine un infern. Asemenea unei boli, răul se instalează treptat și, odată acceptat, generează fisuri (uneori) iremediabile. Este important, așadar, să nu-i permiți răului să-ți invadeze viața, ca apoi să te distrugă. Ca și în cazul bolilor, tratamentul este cu atât mai eficient, cu cât este administrat mai devreme.

Dacă parcurgi aceste rânduri înseamnă că îți dorești să trăiești după Cuvântul Domnului, să păstrezi starea inițială de iubire, să fii dispus, -ă să faci permanent schimbări în bine în familie, îmborsăvând relația cu soțul tău/soția ta, ca atunci când erați atât de fericiți și credeai că povestea voastră de iubire nu se va schimba niciodată.

Ca duhovnic, am cunoscut mulți tineri care se aflau la un pas de marea despărțire. Din dragoste părintească, am stat de vorbă cu ei, i-am ajutat să înțeleagă mai bine anumite aspecte ale relației lor și să depășească acel moment critic. I-am sfătuit să minimalizeze ceea ce îi

desparte și să maximalizeze ceea ce îi apropie, să ierte din inimă greșelile celuilalt¹, privindu-l cu ochi buni, și să-și asume responsabil partea lor de vină. Le-am mai spus să renunțe la egoism, să se aplece mai mult asupra nevoilor celuilalt și, mai presus de toate acestea, i-am îndemnat să se roage neîncetat pentru el. Am avut bucuria să constat că, odată ce au pus în practică sfaturile mele duhovnicești, viața lor s-a schimbat în bine. Au început amândoi să privească spre Dumnezeu, de la Care a și venit soluția pentru problemele lor prin Sfânta Taină a Spovedaniei, s-au reîntors cu fața unul către celălalt, s-au redescoperit și au conștientizat răul care s-ar fi produs în viețile lor, dacă s-ar fi despărțit.

Ca să te ajut să înțelegi mai bine taina schimbării tale, îți dau următorul exemplu: vindecarea suflătească este asemenea unei operații. Pregătirea pentru intervenția propriu-zisă este hotărâtoare. Apoi, în timp ce pacientul se află în starea de somn, medicul scoate răul din trup și-l vindecă de cumplita suferință. Tot astfel lucrează și duhovnicul tău; odată ajuns la el, intri într-un cadru sacru, simți emoția și căldura prezenței lui Dumnezeu, îți deschizi inima, îți mărturisești păcatele, iar preotul, sub inspirația Duhului Sfânt², îți oferă soluții duhovnicești și te ajută să-ți vindecii sufletul și să-ți restabilești echilibrul pierdut.

Așadar, TU ești PACIENTUL. Medicul poate fi genial, însă, dacă nu respecti întocmai rețeta prescrisă de el, nu te vei vindeca.

1 Însuși Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne îndeamnă să iubim și să iertăm greșelile aproapelui nostru: „Că de veți ierta oamenilor greșelile lor, ierta-va și vouă Tatăl vostru Cel ceresc.” (Matei 14 ,6)

2 Duhovnicul este legătura vie între Dumnezeu și om (vezi Preot profesor Petru Rezuș, „Păstoriții și duhovnicul lor”, în *Glasy Bisericii*, Anul XIX, nr. 1-2, 1960).



În această carte, ce se vrea a fi un ghid spiritual pentru tinerii de toate vârstele, am selectat o serie de soluții care au dat roade în viața enoriașilor mei și care cred și sper că îți vor fi și ție de folos. În paginile următoare vei descoperi șapte trepte ce te vor ajuta să urci spre starea de la început pe care poate că ai pierdut-o treptat, starea aceea de iubire intensă, de fericire, de pace și de armonie deplină. Apoi, vei afla care este *rolul femeii și al bărbatului* în familie, așa cum este ilustrat el în *Sfânta Scriptură* ori în scrierile Sfinților Părinți, cu aplicare directă în contemporaneitate. În ultima parte vei descoperi destinația finală a familiei creștine: *mântuirea prin jertfă și fericirea veșnică* în Împărăția Cerurilor, unde ne vom uni cu El.



PARTEA I

FERICIREA ÎN FAMILIE

*Dacă știți acestea, fericiți sunteți
dacă le veți face!
(Ioan 13, 17)*

Deși ne dorim cu toții să fim fericiți, simțim rar această emoție în inimile noastre, pentru că, îndepărându-ne de Dumnezeu și de iubirea Lui, ne pierdem direcția și nu știm unde și cum să o căutăm. Credem în mod naiv că banii sau alte posesiuni (case, mașini, terenuri, plăceri mărunte etc.) ne aduc **fericirea**, însă descoperim prea târziu că acestea ne fură perfid cei mai frumoși ani ai vieții, ne răpesc tocmai fericirea pe care ne-o promiteau la început. Credem că o găsim apoi la oamenii superiori nouă și consumăm multă energie admirându-i și imitându-i. După un timp însă descoperim că nu sunt altceva decât niște oameni cu neputințe ca și noi și ajungem să fim dezamăgiți de ei. De asemenea, credem că fericirea se află în plăceri de tot felul – tutun, alcool, relații trupesti nelegiuite, jocuri de noroc, droguri, distracții etc. –, dar descoperim că ele nu fac altceva decât să ne distrugă echilibrul lăuntric și

sănătatea, să ne epuizeze resursele, să ne depărteze de oamenii dragi și să ne izoleze de ceilalți. Cu greu mai scapă omul rob de aceste patimi! Credem uneori că fericirea este în mândria noastră nesăbuită, în dorința permanentă de a ne domina aproapele, însă realizăm ulterior că această atitudine a noastră îl îndepărtează de fapt de noi. Mai credem că ne găsim fericirea epatând și fiind permanent demonstrativi. De pildă, se întâmplă adesea ca la întâlnirile cu prietenii să pozăm în oameni perfecți, fără griji și fără necazuri, oameni pe deplin fericiți și sănătoși. Or, nu facem decât să ascundem abil realitățile vieții noastre. Prezентându-ne altfel decât suntem cu adevărat, ne pierdem pacea, iar această diferență dintre aparență și esență generează frustrare și deschide o prăpastie uriașă în lăuntrul nostru.

Și oamenii credincioși pot fi uneori departe de fericire, fiindcă o caută în afara lor sau își petrec timpul contabilizând nefericirea altora. Cum se întâmplă aceasta? Considerându-se sau chiar fiind ei înșiși buni creștini și trăind o stare de fericire ca urmare a credinței lor, pot aluneca ușor spre păcat; îi judecă pe ceilalți și se cred superiori lor.

Și atunci unde și cum găsim adevărata fericire?

Dumnezeu l-a creat pe om să poată fi fericit numai în relație cu El și cu aproapele. Alături de Hristos omul este fericit³, însă, când se îndreaptă spre păcat, își pierde pacea, iar în viața lui își fac loc tristețea, angoasa, depresia și alte trăiri negative. Însuși Mântuitorul Iisus Hristos, aflat pe Muntele Fericirilor, ilustrează definiția fericirii astfel: fericiți sunt cei înzestrați cu virtuți, cei blânzi și milostivi, cei „curați cu inima”, dar și „făcătorii de pace” (*Matei 5, 1-12*).

³ Vezi și *Starețul Varsanufie de la Optina*, Iași, Editura Doxologia, 2010.

Cât privește viața de familie, taina fericirii este să știi să-l faci fericit pe cel de lângă tine, iar fericirea lui să fie suportul fericirii tale. Din dorința sinceră de a-i sprijini pe enoriașii mei, am identificat șapte trepte care duc către fericirea din sânul familiei și despre care am să-ți vorbesc în continuare.



Cum să îți alegi soțul/soția

Înainte de a vorbi pe larg despre mijloacele și soluțiile duhovnicești pentru redobândirea și păstrarea fericirii în familie, cred că e util să prezint aici câteva repere pentru cei care urmează să întemeieze un cămin. Dacă vei avea în vedere aceste câteva aspecte, vei face cu siguranță o alegere mai bună, matură și înțeleaptă care te va feri mai târziu de urmările neplăcute ale unei decizii pripite sau superficiale.

Alegerea soțului/soției este de departe cea mai importantă decizie a vieții. Spun asta pentru că am întâlnit nenumărate cazuri în care alegerea s-a făcut fie doar dintr-o atracție fizică, fie din interes material, fie dintr-un impuls de moment, toate acestea ca urmare a unei imaturități spirituale, a unei simțiri trecătoare sau a unei gândiri pe termen scurt. Te îndemn ca, atunci când începi să simți „fluturași în stomac” pentru o anumită persoană – pe care o consideri potrivită pentru tine –, să fii atent, –ă la cel puțin șapte aspecte pe care ți le voi detalia mai jos.

1. Testul sacrificiului

Înainte de căsătorie, inima îți poate spune ceva, iar mintea altceva. Iată de ce este bine ca, atunci când iei decizia să te căsătorești, să îți analizezi atent **inima**. Este

important să simți că nu poți trăi fără ființa dragă, că o iubești enorm și că aceasta îți împlinește viața. Dacă nu simți asta, ar fi bine să amâni momentul căsătoriei până când lucrurile vor ajunge în acest punct sau, poate, să-ți cauți cu mai multă atenție „jumătatea” căreia să-i oferi inima ta. Altfel spus, dacă focul iubirii nu este suficient de puternic, însă faci pasul cel mare și alegi să-ți întemeiezi o familie alături de acea persoană, vei suferi mult în relație. Spun asta pentru că, în timpul căsniciei, vei fi supus,-ă inevitabil la presiuni foarte mari cărora nu le vei putea rezista decât dacă îl iubești pe celălalt „ca pe tine însuți/însăși”.

Situațiile neprevăzute, accidentele, bolile, mersul societății vă pot împinge – pe oricare dintre voi – să vă doriți să ieșiți din relație, să vă abandonați persoana iubită și să vă căutați confortul și binele propriu. Însă, dacă există iubire sinceră și jertfitoare, vei trece peste toate acestea cu răbdare, având convingerea că cel/cea de lângă tine nu îți este alături doar pentru câțiva ani, ci pentru *veșnicie*⁴.

Să iubești înseamnă să te jertfești în mod concret pentru cel iubit, de aceea te sfătuiesc să faci pasul cel mare numai atunci când ești convins,-ă că persoana iubită face parte atât de mult din ființa ta, încât vei fi capabil,-ă să te sacrifici oricând pentru ea, dându-ți, într-o situație limită, chiar viața. Ia aminte: *pentru ceea ce merită să trăiești, merită să și mori!* În același timp, este bine să fii convins că, indiferent de împrejurările care se pot ivi de-a lungul vieții, persoana iubită va fi dispusă să se sacrifice, la rândul ei, pentru tine, să te îngrijească, să-ți fie alături în momente grele și să te iubească până la capăt⁵.

4 „Cel care va răbda până la sfârșit, acela se va mântui.” (Matei 24, 13)

5 Deși pare greu de înțeles, fericirea fiecăruia dintre noi se regăsește în chiar suferințele vieții; prin îngăduirea necazurilor de zi cu zi, Domnul ne curăță de păcate și ne asigură fericire veșnică, de mântuire

Pe lângă aceste aspecte, e important să te gândești sincer dacă și la cât ești dispus,-ă să renunți pentru fericirea celuilalt. Iubirea înseamnă uneori să renunți la propria plăcere de dragul ființei dragi. De exemplu, ai renunța să urmărești un program TV preferat sau postarea interesantă a cuiva de pe o rețea de socializare și ți-ai ajuta soțul/soția să rezolve o chestiune administrativă din casă? Ai pierde sâmbătă dimineața câteva minute bune de somn ca să-i pregătești soțului/soției micul dejun? Prin urmare, aș vrea să înțelegi că intensitatea iubirii se măsoară în funcție de disponibilitatea la sacrificiu pe care o ai pentru celălalt.

2. Sfătuirea cu duhovnicul și binecuvântarea părinților

Pentru că iubirea este subiectivă, ai nevoie de **opinii obiective** ca să-ți clădești un cămin durabil. Cu alte cuvinte, când iubești, ai putea să nu vezi anumite aspecte pe care alții le pot observa. Cu siguranță, cel mai bun prieten/cea mai bună prietenă îți va putea relata în mod obiectiv ce impact are asupra ta persoana de care te-ai îndrăgostit.

În alegerea persoanei iubite este important să fii înțelept/înțeleaptă și să asculți cu atenție glasurile celor din preajma ta; îți vor spune lucruri pe care, fără îndoială, tu nu le vezi din pricină că ești mult prea îndrăgostit,-ă. Mai întâi, îți recomand să discuți cu duhovnicul tău; el te cunoaște în profunzimile ființei tale și te poate îndruma dintr-o perspectivă duhovnicească. De asemenea, un sfat bun pentru tine îl pot avea părinții tăi; datorită experienței lor de viață și

în Împărăția gătită sfinților. (Arhimandritul Serafim Alexiev, *Viața duhovnicească a creștinului ortodox*, Editura Predania, 2006, p. 266)