

LBRIS

We know
books

Andrei Drăgulescu

Cum biruim cele 8 păcate de moarte

**Asceză ortodoxă și psihologie
Limitările psihologiei umaniste**



Colecția Rugul Aprins - 29
Făgăraș, 2023

I. CELE OPT PĂCATE DE MOARTE. PATIMILE ȘI TĂMĂDUIREA LOR

Ce sunt patimile

Există două înțelesuri ale cuvântului „**patimă**”:

1. Patima este, după definiția dată de sfântul Ioan Scărarul, „ceea ce se încuibează, păcătos, în suflet, de-a lungul unui răstimp însemnat și devine, prin deprindere, ca o însușire a lui firească, așa încât sufletul năzuiește de bunăvoie și de la sine către el.” (PPG1, p. 13) Explică părintele Gumerov diferența dintre patimă și păcate: patima este, așadar, „mai mult decât păcatul: este dependența păcătoasă, înseamnă a fi rob unui anumit viciu.” (PPG1, p. 13)

2. Prin patimă se poate înțelege, totodată, „un grup întreg de păcate”. Ca exemplu, păcatele legate de patima mâniei sunt, după sfântul Ignatie Briancianinov: „aprinderea, primirea gândurilor mânioase, închipuirile mânioase și răzbunătoare, tulburarea inimii prin iușime, întunecarea minții, răcnetele, certurile, cuvintele de ocară, loviturile, îmbrâncirea, omorul, ranchiuna, ura, vrăjmășia, răzbunarea, clevetirea, osândirea, supărarea și ciuda împotriva aproapelui.” (PPG1, pp. 13-14)

Conform sfântului Ioan Casian, patimile se împart în:

a. **sufletești** (care se nasc din anumite înclinații ale sufletului: mândria, mânia, lenea ș.a.);

b. **trupești** (care se nasc în trup). (PPG1, p. 15)

Păcatele de moarte

Sfinții Părinți din Răsărit evidențiază în general, în scrierile lor, un număr de *opt păcate de moarte*: lăcomia (îmbuibarea) pântecelui; desfrânarea; iubirea de arginți; mânia; întristarea; lenea (akedia); slava deșartă; trufia (mândria). Numele de „**păcate de moarte**” îl au fiindcă „pot (dacă pun stăpânire pe om cu totul) să strice în așa măsură viața duhovnicească, încât să-l lipsească pe om de mântuire și să-l ducă la moartea veșnică.” (PPG1, p. 14)

În *Apus* însă, începând cu Sfântul Grigorie Dialogul și, mai târziu, cu Toma de Aquino, se vorbește despre *șapte păcate de moarte* ^(PPG1, p. 6) (număr pe care îl întâlnim și în scrieri ortodoxe mai noi, inclusiv în multe îndreptare pentru spovedanie). În cartea de față am ales să urmărim învățătura Sfinților Părinți răsăriteni și vom analiza pe larg opt păcate de moarte, înfățișările sub care se arată, precum și modurile în care putem lupta cu ele spre a le birui.

Scopul creștinului nu este doar despățimirea

Se cuvine subliniat că biruința asupra patimilor (despățimirea) nu este scopul final al creștinului, ci doar al primei trepte a urcușului duhovnicesc către Dumnezeu. Următoarele trepte, în învățătura Sfinților Părinți, sunt luminarea și îndumnezeirea. Iar la aceste trepte urcăm, după curățirea de patimi, prin iubirea de Dumnezeu și de aproapele (cele două porunci care cuprind Legea și prorociei, după cum spunea Mântuitorul – Matei 22, 40). Astfel vom dobândi Duhul Sfânt, care este adevăratul scop al vieții creștine, după sfântul Serafim de Sarov. Însă, pentru a putea împlini cele două porunci ale Mântuitorului și a dobândi Duhul Sfânt, trebuie ca mai întâi să ne eliberăm de sub stăpânirea patimilor. În cuvintele părintelui Pavel Gumerov, „omul supus patimilor, păcatelor se iubește pe sine însuși și iubește patima sa. Poate oare trufașul, orgoliosul să-L iubească pe Dumnezeu și să-și iubească aproapele? Dar cel cuprins de trândăvie, mânie, cel ce slujește iubirii de arginți? [...] Slujirea patimilor și păcatului nu-l lasă pe creștin să îndeplinească cea mai de seamă poruncă, porunca-cheie a Scripturii: porunca privitoare la dragoste.” ^(PPG1, pp. 9-10)

Părintele Iustin Petre, de la Mănăstirea Sfântul Ioan Casian, cita din sfântul al cărui nume îl poartă acest sfânt locaș și arăta că în viața sa creștinul urmărește **două scopuri**, unul îndepărtat și unul apropiat. Cel *îndepărtat* este, desigur, dobândirea mântuirii în împărăția lui Dumnezeu. Cel *apropiat* este dobândirea, încă din această lume, a păcii lăuntrice. Scria sfântul Ioan Casian:

„Am văzut aici, în pustie, foarte mulți oameni care au renunțat la averi imense, au renunțat la proprietăți, la case, le-au vândut, iar banii i-au împărțit săracilor și au venit să-I urmeze lui Hristos, încercând să împlinească poruncile Evangheliei aici, în pustie, într-o sărăcie cutremurătoare. Cu toate acestea, pe acești oameni, care au fost capabili să renunțe la asemenea averi, îi vezi tulburându-se din pricina unor

Lucruri de nimic: de la o pană de scris, de la un ac, de la o lamă de cuțit care s-a tocit și nu mai taie cum trebuie.” (PIP, p. 47)

Comenta părintele Iustin Petre:

„Dacă Împărăția cerurilor este pace, dreptate, adevăr, și descoperi aceste însușiri în inima ta, înseamnă că ești pe drumul cel bun. Dacă, dimpotrivă, vezi în inima ta tulburare, tristețe aducătoare de moarte, neliniște, înseamnă că ești pe drumul spre împărăția demonului și deja guști din ceea ce înseamnă starea de iad. Iadul și Raiul încep de aici, de pe pământ, spune sfântul Ioan Casian. E foarte simplu să știi de aici unde vei ajunge, făcând o analiză sinceră a propriului interior, a propriei tale inimi.” (PIP, pp. 46-47)

Și pleda pentru dobândirea smereniei, ca să poți primi „cu o stare interioară egală orice se întâmplă în viața ta; și bine, și rău; și îmbucurător, și tragic; fără a permite ca ceva sau cineva să-ți schimbe starea. În viață se întâmplă de toate: unul te înjură, altul te drăcuie, altul te împinge, altul te nedreptățește, altul îți ia ceea ce ți se cuvine – în toate situațiile acestea, dacă îți păstrezi pacea interioară neatinsă, o faci datorită umilinței” (PIP, p. 47), adică a smereniei. Căci spunea sfântul Ioan Casian: „Deosebirea între un om virtuos și unul păcătos nu constă în faptul că n-ar fi ispitiți la fel, ci în faptul că unul rezistă la lovituri foarte mari fără să se tulbure, câtă vreme celălalt cade răpus la niște înțepături de furnică.” Și conchidea părintele Iustin: „Viața e aceeași pentru toți oamenii; e diferită starea cu care întâmpinăm loviturile care vin asupra noastră.” (PIP, p. 47)

Tot sfântul Ioan Casian arăta că primele șase păcate de moarte se nasc unul din celălalt, prin faptul că atunci când un păcat se înmulțește peste măsură se face început pentru următorul. Astfel, lămurește părintele Gumerov, „de pildă, din prisosul de lăcomie a pântecelui se naște patima curviei, din curvie se naște iubirea de arginți, din iubirea de arginți – mânia, din mânie – întristarea, din întristare – trândăvia, și fiecare dintre ele se tratează prin alungarea precedentei. De exemplu, dacă vrem să biruim patima curviei, trebuie să «legăm» lăcomia pântecelui; dacă vrem să biruim întristarea, trebuie să înăbușim mânia.” (PPG1, p. 16)

Patimile pervertesc însușiri firești ale omului

Sfântul Ioan Scărarul arăta că patimile nu sunt în firea omului, ci reprezintă o deturnare spre rău a unor însușiri bune puse de Dumnezeu în sufletul omului:

„Dumnezeu nu este nici creatorul și nici pricinuitoarea răului. S-au înșelat așadar aceia care au spus că există în suflet unele patimi firești, neștiind că noi suntem aceia care am schimbat în patimi însușirile proprii ale firii noastre, așa precum am transformat în desfrânare instinctul nașterii de prunci; tot din fire apoi ni s-a dat mânia împotriva șarpelui, dar noi am folosit-o împotriva aproapelui; din fire avem râvna cu care să ne sârguim spre a dobândi virtuțile, dar noi râvnim spre rău; în mod firesc sufletul dorește slava, însă pe aceea de sus; în mod firesc se mândrește, dar împotriva demonilor; așijderea ne veselim, dar numai pentru darurile primite de la Domnul și pentru fericirea aproapelui; noi am primit de la natură ținerea de minte a răului, dar numai împotriva vrăjmașilor sufletului, precum am primit și pofta de mâncare, nu însă și cea de neînfrânare.” (MHV1, pp. 285-286)

Părintele Pavel Gumerov oferă și alte exemple care evidențiază de ce „patimile reprezintă pervertirea însușirilor și necesităților firești ale omului”: „Omul are în mod natural nevoie de mâncare și băutură, impulsul spre perpetuarea speciei. Mânia poate fi dreaptă (de pildă, față de propriile păcate) [...], dar poate duce la omor. Spiritul de economie poate degenera în iubire de arginți. Ne întristăm pentru pierderea celor apropiați, dar asta nu trebuie să degenereze în deznădejde. Perseverența nu trebuie să ducă la trufie.” (PPG1, p. 15)

Asceza ortodoxă. Patru condiții de luptă cu patimile

În lupta noastră cu patimile, se cuvine să ne impunem anumite restricții, să ne înfrânăm de la felurite păcate. Aceasta este așa-numita **asceză** ortodoxă, pe care o putem defini ca „strădania de-a supune voința noastră voinței lui Dumnezeu.” (MHV2, p. 174) Necredincioșii nu înțeleg de ce sunt necesare aceste interdicții, îngrădiri și opreliști. Însă ele nu funcționează altfel decât legile naturale, pe care dacă le încălcăm, consecințele sunt imediate. Sau putem compara poruncile dumnezeiești cu niște indicatoare de avertizare: „Atenție, înaltă tensiune!”, sau „Substanță toxică”. (PPG1, p. 12) Avem libertatea de a alege dacă să respectăm sau nu aceste avertizări. Cartea de față ne pune în față astfel de indicatoare, care ne arată cum să ne ferim de patimi și pe ce cale să mergem spre Dumnezeu.

Lupta noastră împotriva patimilor necesită cel puțin **patru condiții fundamentale**:

1. Să ne vedem păcatele și să le urâm din tot sufletul;

2. Să ne mărturisim păcatele și patimile și să luptăm cu ele cu toată hotărârea de a nu mai păcătui;

3. Să fim conștienți de propria noastră neputință. Numai Dumnezeu ne poate da biruința. Dacă ne luptăm cu patimile fără smerenie, în cel mai bun caz scăpăm de mai multe patimi însă rămânem cu trufia, care este cea mai rea dintre toate. (PPG1, pp. 28-29)

4. Să nu zăbovim, ci să pornim lupta cu patimile câtă vreme acestea sunt încă mici și slabe. Sfântul Isaac Sirul îndeamnă: „Smulge greșeala cât încă e mică și slabă, înainte de a se lăți și de a se întări. Nu fi fără grijă când greșeala ți se pare mică, pentru că mai târziu îți va fi ca o stăpână nemiloasă, și vei umbla în fața ei ca o slugă în lanțuri. Iar cel ce luptă de la început împotriva patimii, curând o va birui.” (MHV1, pp. 326-327) Iar ava Dorotei al Gazei întărea: „Putem să tăiem patimile noastre; și nu ne îngrijim de aceasta, ci le lăsăm să se învârtoseze împotriva noastră, ca să facem răul din urmă mai mare. Căci altceva este a dezrădăcina o plantă când se poate smulge îndată, și altceva este a dezrădăcina un copac mare.” (MHV1, p. 327)

Prima condiție în lupta cu patimile presupune așadar, cum am văzut mai sus, ca mai întâi să ne conștientizăm păcatele. Părintele Gumerov lămurea foarte limpede cum ne putem vedea păcatele și de ce sfinții se considerau pe ei înșiși cei mai mari păcătoși. Astfel, adevărații nevoitori, pe măsură ce se apropiau „de Izvorul luminii, de Dumnezeu, începeau să observe niște cotloane ale sufletului pe care noi nu le observăm. Ei își vedeau sufletul în starea lui adevărată. Iată un exemplu destul de cunoscut: să zicem că în cameră e murdar, că nu s-a făcut curat, dar este noapte și totul este acoperit de întuneric. S-ar părea atunci că totul e cât de cât normal, dar îndată ce în fereastră apare prima rază de soare și aduce lumină într-un ungher al camerei, începem să băgăm de seamă dezordinea. Cu cât este mai lumină, cu atât vedem mai bine, și când soarele luminează întreaga cameră se văd peste tot mizeria și lucrurile aruncate la întâmplare. Cu cât suntem mai aproape de Dumnezeu, cu atât ne vedem mai bine păcatele.” (PPG1, p. 23)

Cum putem să ne apropiem de lumina lui Dumnezeu care ne va face să ne vedem păcatele? Prin mărturisirea la părintele duhovnic, unde primim nu doar dezlegarea de păcate, ci și puterea de a lupta cu ele. (PPG1, p. 25) De aceea, dacă ne spovedim rar, doar de câteva ori pe an, sufletul se poate împietri. Căci astfel, observa părintele Gumerov, „oamenii încetează să-și mai bage de seamă păcatele, le uită pe cele deja săvârșite. Conștiința se împacă deja ușor cu așa-numitele păcate mărunte: «Păi ce mare lucru

am făcut? Nu omor, nu fur, nu-mi înșel nevasta (bărbatul).» Dimpotrivă, deasa spovedanie obligă sufletul, conștiința să se îngrijoreze, o trezește din ațipeală. Cu păcatele nu este voie să te împaci, să te acomodezi.” (PPG1, p. 27)

Patimile, odată instalate în sufletul omului și lăsate netratate prin spovedanie și asceză, nu mor odată cu moartea trupului. Astfel, „trupul, ca instrument prin care omul săvârșește cel mai frecvent păcatul, moare, și imposibilitatea satisfacerii patimilor îl va chinui arzător pe om după moarte. Sfinții Părinți spun că, *dincolo*, patimile îl vor chinui pe om mult mai puternic ca pe pământ, îl vor arde ca focul, fără somn și fără odihnă. Și nu numai patimile trupești, cum ar fi curvia sau beția, îi vor chinui pe oameni, neaflându-și satisfacție, ci și patimile sufletești, cum ar fi slava deșartă și mânia, vor rămâne dincolo nesatisfăcute. Și principalul este că omul nu va putea atunci nici să se lupte cu patimile: lucrul acesta este posibil doar pe pământ, fiindcă viața pământească ne este dată spre pocăință și îndreptare. Cu adevărat, omul va petrece în veșnicie cu cele cărora le-a slujit în viața pământească. Dacă slujește patimilor și diavolului, cu patimile și cu diavolul va rămâne. [...] Dar dacă omul a slujit lui Dumnezeu, dacă a fost cu El și pe pământ, poate nădăjdui că și dincolo va fi cu El.” (PPG1, pp. 16-17)

Pentru a ne vindeca de patimi, Sfinții Părinți ne recomandă să înlocuim fiecare patimă cu virtutea contrară ei: lăcomia pântecelui cu înfrânarea, mânia cu blândețea, slava deșartă cu smerenia ș.a. (PPG1, pp. 29-30; SPO, p. 51) Astfel, în capitolele ce urmează vom prezenta fiecare dintre păcatele de moarte, lucrarea lor și sfaturi de a dobândi virtuțile opuse lor. Totodată, vom completa cu diferite sfaturi culese din scrierile psihologilor mai vechi și mai noi.

Stăpânirea de sine (autocontrolul)

Una dintre aceste scrieri este „Voința”, a apreciatului psiholog american Roy F. Baumeister. Tratarea este remarcabilă prin faptul că mută reflectorul dinspre tehnici superficiale de dobândire a succesului înspre stăpânirea de sine. Dacă cu veacuri înainte de nașterea Mântuitorului, înțeleptul rege Solomon scria că a te stăpâni pe tine însuși are mai multă importanță decât a cuceri o cetate, astăzi psihologii au ajuns și ei la concluzia că „cercetările despre voință și despre autocontrol constituie cea mai înaltă speranță a psihologiei de a contribui la bunăstarea omului. Voința ne permite să ne schimbăm pe noi înșine și

LIBRIS | We know books

să schimbăm societatea.” (RFB, p. 7) Astfel, mulți psihologi au constatat că „majoritatea problemelor, personale și sociale, sunt centrate pe eșecul autocontrolului: cheltuieli și împrumuturi compulsive, violență la primul impuls, rezultate slabe la școală, delăsare la serviciu, abuz de alcool și de medicamente, o alimentație nesănătoasă, lipsa exercițiilor fizice, anxietate cronică, furie explozivă. Un slab autocontrol e direct legat de aproape orice fel de traumă individuală: pierderea prietenilor, concedierea, divorțul, încarcerarea.” (RFB, p. 8)

Din păcate, se pare că virtutea stăpânirii de sine este din ce în ce mai rară în ziua de astăzi: „Cere-le oamenilor să-ți dezvăluie cele mai tari calități personale, și adesea se vor autocredita cu însușiri precum onestitate, bunătate, simțul umorului, creativitate, temeritate și alte virtuți – chiar și modestie. Dar nu autocontrol. Aceasta a ieșit pe ultimul loc printre virtuțile studiate de cercetătorii care au chestionat mai mult de un milion de oameni din toată lumea. Din cele 20-30 de trăsături caracteriale pozitive din chestionarul cercetătorilor, autocontrolul a fost cea pe care oamenii s-au arătat cel mai puțin înclinați să o recunoască la ei înșiși. Invers, atunci când cei chestionați au fost întrebați de eșecurile lor, lipsa de autocontrol a ajuns în capul listei.” (RFB, p. 8)

Personalitatea sau caracterul?

Dacă în societatea de până acum 100 de ani dobândirea virtuților constituia un ideal de atins, în ultimele decenii accentul s-a mutat de pe dezvoltarea unui caracter integru pe cultivarea personalității:

„Majoritatea oamenilor se străduiesc să-și perfecționeze mai degrabă personalitatea decât caracterul. [...] Poate că aceasta se datorează faptului că dezvoltarea personalității generează recompense imediate, este mai puțin solicitantă și, în majoritatea cazurilor, reclamă mai puține sacrificii din partea noastră. Dezvoltarea *personalității* implică deprinderea de noi abilități conversaționale, un nou stil sau formarea unei capacități oratorice. Dezvoltarea *caracterului* este mai profundă, mult mai dificilă, deseori implicând schimbări care, fie și numai pentru scurt timp, sunt uneori foarte solicitante. Schimbarea obiceiurilor este întotdeauna o procedură dificilă. Dezvoltarea virtuților reclamă, de asemenea, timp, pentru că presupune disciplinarea poftelor și a patimilor noastre.” (ZZ, p. 141)

Pe scurt, „*reputația* reprezintă ceea ce cred oamenii că ești. *Personalitatea* este ceea ce pari a fi. *Caracterul* este ceea ce ești cu

Introducere / 5

I. CELE OPT PĂCATE DE MOARTE. PATIMILE ȘI TĂMĂDUIREA LOR

1. Lăcomia pântecelui (vindecată prin **post**) / 15
2. Desfrânarea (vindecată prin **curăție**) / 21
3. Iubirea de arginți (vindecată prin **milostenie și neagonisire**) / 28
4. Mânia (vindecată prin **blândețe și iertare**) / 35
5. Întristarea și depresia (vindecată prin **nădejde, mulțumire și bucurie în Domnul**) / 54
Grijile (îngrijorarea, anxietatea, frica și stresul) / 76
6. Lenea (trândăvia, akedia, plictiseala) (vindecată prin **rugăciune și trezvie**) / 99
7. Slava deșartă (vindecată prin **smerenie**) / 112
8. Trufia (mândria) (vindecată prin **dragoste, smerenie și ascultare**) / 120
Judecarea (osândirea) aproapei / 133

Gândurile și tămăduirea lor / 153

II. LIMITĂRILE PSIHOLOGIEI UMANISTE

- Psihologia: aspecte pozitive. Studii de caz: psihologia lui Viktor
Frankl - *voința de sens* și metoda maicii Siluana / 172
- Psihologia: aspecte negative (general) / 195
- Psihologia: aspecte negative (stima de sine) / 208

Aspecte controversate în scrierile unora dintre cei mai cunoscuți psihologi:

1. Sigmund **Freud** - *voința de plăcere* / 216

2. Carl **Jung** - voința de *individualizare / autenticitate* / 230
3. Alfred **Adler** - voința de *putere* / 239
4. Erich **Fromm** - *iubirea de sine* necondiționată și alte forme de iubire / 242
5. Abraham **Maslow** - *ierarhia nevoilor umane* / 245
6. Carl **Rogers** - *terapia centrată pe persoană* / 249
7. Albert **Ellis** - *terapia comportamentului emotiv-rațional T.C.E.R.* / 252
8. Norman Vincent **Peale** - *gândirea pozitivă* / 257
9. M. Scott **Peck** - *psihologia iubirii, valorilor tradiționale și creșterii spirituale* / 260

Concluzii / 263

Anexă: Vestea cea Bună sau gândirea pozitivă? / 265

Bibliografie / 267