

LBRIS

We know
books

KONSTANTIN V. ZORIN

Pași spre însănătoșire
Scoală-te și umblă!

ediția a treia

Traducere din limba rusă
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

<i>Cuvânt înainte</i>	5	6. Dacă boala ar avea gură.....	109
<i>Prefața autorului</i>	7	1. Reacțiile alergice	110
1. Din istoria medicinei creștine	9	2. Astmul bronșic	114
1. Actul terapeutic în timpurile biblice	11	3. Boala hipertensivă	118
2. Medicina ortodox-mănăstirească	15	4. Boala ischemică a inimii	120
2. Boala – lucrare a purtării de grijă dumnezeiești	19	5. Obezitatea	126
1. Situație crucială	20	6. Maladiile oncologice	132
2. Impuls pentru reevaluarea valorilor	25	7. Boala ulcerosă	140
3. Teren pentru pocăință	29	7. Bolile duhovnicești ale vremii noastre	147
4. Stimul pentru creșterea duhovnicească	31	1. Adormirea conștiinței	154
3. Frica de moarte și sensul vieții	37	2. Fuga de sine însuși	165
1. Clopotul judecății lui Dumnezeu	39	3. Sindromul îmbogățirii subite	177
2. „De ce?” sau „pentru ce?”	43	4. Pustietatea lăuntrică	181
3. „Gaura neagră”	46	5. Plictiseala	185
4. Trecerea	49	6. „Șocul ontologic”	188
4. Sursele bolilor noastre	55	8. Medicamente duhovnicești	193
1. Harul și sănătatea	56	1. Credința și pocăința	195
2. Felul de a trăi – felul de a muri	60	2. Puterea tămăduitoare a Tainelor bisericești	199
3. Bomba cu explozie întârziată	66	3. Lucrarea tămăduitoare a slujbelor	206
4. „Neîntâmplătoarea întâmplare”	70	4. Vindecarea prin lucruri sfințite	209
5. Sănătatea – o enigmă	74	5. Rugăciunea pentru sănătate	211
5. Calea de la păcat la boală	79	6. Postul sufletului și al trupului	215
1. Stresurile	79	9. Creștinism și cultură fizică	225
2. Conflictele intrapersonale	84	1. Creștinismul și terapia prin mișcare	226
3. Particularitățile personalității	94	2. „Dansul călugăriței” sau rugăciunea către Dumnezeu?	233
4. Traumele psihice	97	3. Ispitele din sportul de performanță	239
5. Obişnuințele dăunătoare	102	4. Complexe de exerciții terapeutice	253

CAPITOLUL 1

Din istoria medicinei creștine

Fiule! În boala ta nu fi nebăgător de seamă, ci te roagă Domnului, și El te va tămădui pe tine. Depărtează păcatul, și îndreptează mâinile tale, și de tot păcatul curățește inima ta... Și doctorului dă-i loc, că și pe el l-a făcut Domnul, și să nu se depărteze de la tine, că și de el ai trebuință. Că este vreme când și în mâinile lui este miros de bună mireasmă, că și el se roagă Domnului ca să dea (bolnavilor) odihnă și sănătate spre viață. (Sirah 38, 9-14)

Istoria tradițiilor creștine în medicină este foarte instructivă și bogată în fapte. A le descrie în cadrul unui scurt eseu este destul de complicat. De aceea ne vom opri doar asupra anumitor momente-cheie, începând cu lupta împotriva concepțiilor păgânești despre actul terapeutic.

În Antichitate, concepția animalistă (de la latinescul *animal*) a creat un sistem propriu de vederi medicale. Animalul totemic, fiind strămoș al tribului, era considerat ocrotitor al sănătății și „animal de leac”, și venerat ca atare. Păgânii foloseau părțile lui interne (sânge, viscere, cenușa animalului sacru) și externe (grăsimea, pielea, ghearele). Cea de-a doua formă de „tratament” al bolilor erau amuletele. Păgânii purtau tot timpul la ei imaginea din lemn, os sau piatră a „animalului de leac”, și prin aceasta „speriau” bolile.

Pe lângă superstițiile acestea, avea trecere și absurdă concepție animistă (de la latinescul *anima* – suflet) despre duhurile strămoșilor morți, care, chipurile, ar fi apărut sau, dimpotrivă, ar fi trimis suferințe. Boala era considerată pedeapsă pentru lipsa de venerație față de memoria strămoșului. În dorința sa de răzbunare, acesta „se sălășluia” în trupul rudei vii și o chinuia.

Cu ce metode erau „lecuiți” bolnavii? La început se încerca să fie înduplecat duhul celui mort cu prinoase, să fie măgulit prin dansuri, cântece în cinstea lui și să fie „rugat” să „se mute” pașnic altundeva. Dacă duhul se încăpățâna, se încerca să fie „speriat” și alungat. Cel mai des era înscenat un atac armat: purtând o mască înfricoșătoare și respingătoare, „lecuitorul” se arunca asupra bolnavului cu înverșunare, scotea strigăte amenințătoare, scutura o lance ș.a.m.d. Acestea sunt dansurile rituale șamanice.

Mai târziu s-a renunțat la metodele acestea atât de grosolane. Ritualul „alungării” bolii a fost „perfectionat”: la căpătâiul bolnavului era pus un animal, în care, mulțumită incantațiilor, trebuia să treacă boala. Pentru a-l păzi pe nou-născut de vărsat, i se puneă acestuia o mască înfricoșătoare. Calculul era simplu: când vărsatul va veni să-l lovească pe prunc, se va speria și va fugi.

Medicina de templu a Orientului antic (de exemplu, babiloniană și egipteană) avea, de asemenea, specificul său foarte aparte. Ea era intricată cu magia și astrologia. Punctul central era învățătura despre zei ca ființe care dispun de destinele omenești. Omul va fi sănătos dacă s-a născut „sub o stea prielnică” și trăiește în acord cu voia zeilor săi. Îndată ce îi mânia însă, zeii se depărtează de la el și stelele încetează să mai fie favorabile. De aici vin toate bolile. Ca atare, sarcina medicului nu constă în a aprofunda cunoș-

tințele medicale, ci în a pătrunde „revelațiile” zeilor medicinei (Toth, Anubis șcl.).

1. Actul terapeutic în timpurile biblice

În esență, vederile despre care am vorbit mai sus reprezentau o frână, ca să nu zicem un adversar al științei și practicii medicale. În perspectiva celor arătate mai înainte, vederile nou-testamentare asupra medicinei reprezentau o oază de adevăr, ceva cu desăvârșire străin și absurd pentru păgâni. Deși sunt imperfecte, cunoștințele medicale expuse în Biblie sunt foarte valoroase. În timpurile când a fost redactată Sfânta Scriptură, ele reprezentau ultimul cuvânt al științei. Dealtfel, conținutul lor moral și deontologic¹ nu este nici acum învechit câtuși de puțin.

Întristându-Se pentru rătăcirile păgânilor, Domnul respinge orice închinare la idoli. *Să nu-ți faci ție chip cioplit, nici asemănarea vreunui lucru... să nu te închini lor și să nu slujești lor*, spune cea de-a doua poruncă a legii lui Dumnezeu (Ieșire 20, 4-5). Sfânta Scriptură îl condamnă pe cel care *nu se rușinează a grăi către lucrul cel neînsuflețit, și pentru sănătate cheamă pe cel neputincios, și pentru viață roagă pe cel mort, și pentru ajutor pe cel ce nu poate ajuta* (Înțelepciunea lui Solomon 13, 17-18).

Ca fiu adoptiv al fiicei faraonului, sfântul proroc Moise a crescut în Egipt și a fost învățat în toată înțelepciunea egiptenilor, în special în cea medicală (v. Ieșirea 2, 1-12; Fapte 7, 22). În pofida acestui fapt, în legea lui Moise (sec. al XVI-lea î.Hr.) au intrat unele **dispoziții rituale cu ca-**

¹ Deontologia este acea parte a eticii care se ocupă cu studiul normelor și obligațiilor specifice unei activități profesionale – în cazul de față, medicinei (*n.tr.*).

racter terapeuticoprofilactic și sanitar igienic de o altă calitate. Sfințite de autoritatea dumnezeiască, ele depășeau semnificativ nivelul epocii lor. În ansamblul lor se vede o înțelepciune și o prevedere pe care nu le posedau medicii popoarelor vecine cu Israel. Cu mii de ani înainte ca medicina să afle căile propagării bolilor infecțioase, Biblia oferea metode profilactice corecte, care luau în considerare în mod adecvat condițiile climatice, epidemiologice ș.a.m.d. ale teritoriilor în care locuia Israel.

De pildă, legea privitoare la taberele militare prescria îngroparea excrementelor în afara taberei (v. Deuteronom 23, 13). Această măsură profilactică de avangardă ajută ca apa să rămână necontaminată, proteja de dizenterie, ai cărei purtători erau muștele, și de alte boli însoțite de tulburări ale tranzitului digestiv. Iar bolile acestea răpesc anual milioane de vieți, până în ziua de astăzi, acolo unde condițiile sanitare sunt într-o stare de plâns!

Dacă omul s-a îmbolnăvit de o boală contagioasă ori se înregistraseră simptome asemănătoare, el era supus carantinei (v. Levitic 13, 1-5). Preoții erau capabili să recunoască și să trateze o tumoare, să o deosebească de lepră și de pecingine. La apariția unei tumori sau a unui abces, bolnavul era la început separat de oamenii sănătoși timp de șapte zile; după aceea, dacă tumoarea nu dispărea, timp de încă șapte zile. Dacă tumoarea continua să crească în dimensiuni, izolarea continua. Raderea perilor, spălarea minuțioasă a celor contaminați, arderea îmbrăcăminții lor – iată niște recomandări practice substanțiale (v. Levitic 13, 1-59). Și să remarcăm: nici un fel de magie!

Îmbrăcămintea și vasele de care se atinseseră oamenii morți „de moarte bună” erau distruse ori spălate înainte de

a fi iarăși utilizate. Potrivit Vechiului Testament, orice om care se atinsese de un cadavru, de oseminte omenești sau de un mormânt era considerat necurat și avea nevoie de procedura curățirii. Aceasta consta din spălarea hainelor, stropirea cu apă curățitoare ș.a.m.d. (v. Numerii 19, 1-22).

O uriașă însemnătate aveau și legile privitoare la căsătorie, la „urâciunile” legate de relațiile sexuale. Prin pro-rocul Moise, Domnul le-a interzis fiilor lui Israel să facă *după obiceiurile Egiptului... și Canaanului*, pentru că lucrul acesta este rău (Levitic 18, 3). *Să ții toate poruncile Mele și toate judecățile Mele, și să le faci pe ele; omul care le va face, viu va fi printr-însele*, poruncește Cel Preaînalt. *Nimeni să nu se apropie de vreo rudenie de sânge a sa ca să-i descopere rușinea* (Levitic 18, 5-6). Interdicția cu privire la relațiile consanguine, precum și la homosexualitate, lesbianism, bestialitate era însoțită de mândrosul avertisment dumnezeiesc: *oricine va face spurcăciuni de acestea, va pieri din poporul său* (Levitic 18, 29).

Acum, știința a dovedit că descendenții căsătoriilor consanguine suferă de defecte genetice, de handicapuri fizice și psihice, iar perversiunile sexuale duc la boli venerice, hepatită și SIDA.

După cum vedem, **legea lui Moise cuprindea, cu multe secole înaintea descoperirilor medicale făcute pe calea științelor naturale, prescripții uimitor de raționale și de moderne.**

În Biblie se întâlnesc nu o dată referiri la date anatomice, fiziologice și la metode de tratament. Citim despre spălări rituale, ungeri cu untdelemn, aplicații de unguente calmante pe răni înainte de bandajare (v. Isaia 1, 6), plasturi din smochine pe abcese (v. Isaia 38, 21), încălzirea corpului de către un alt corp (v. III Regi 1, 2). Samari-

neanul cel milostiv a spălat cu vin și cu untdelemn răni-le celui ce suferise de pe urma tâlharilor, și ca atare este dat de Evanghelie drept exemplu de adevărată milostivire (v. Luca 10, 30-37). În textele sacre sunt descrise numeroase vindecări miraculoase de lepră, favus¹, scabie, pecingine, dizenterie, febră aftoasă, ulceratii, ciumă, febră, paralizie, orbire, surzenie, muțenie, metroragii, infertilitate ș.a.m.d.

Biblia ne învață că ocupațiile medicului nu se mărginesc la „pregătirea de alifii” (v. Sirah 38, 8), adică la experiențele teoretice și la farmaceutică (în mod concret, pregătirea și păstrarea medicamentelor). Arta medicală trebuie să aibă și aplicații practice benefice. În acest scop erau utilizate, de pildă, substanțe aromate, uleiuri eterice tămăduitoare.

Cinstește pe doctor cu cinstea ce i se cuvine, că și pe el l-a făcut Domnul. Că de la Cel Preaînalt este leacul și de la rege va lua dar. Știința doctorului va înălța capul lui și înaintea celor mari va fi minunat. Domnul a zidit din pământ leacurile, și omul înțelept nu se va scârbi de ele – așa binecuvântează Dumnezeu Însuși autentica artă medicală (Sirah 38, 1-4). Nu te lenevi a cerceta pe cel bolnav, că pentru aceasta vei fi iubit (Sirah 7, 37).

Cuvintele acestea au devenit esențiale pentru Biserica lui Hristos în ce privește atitudinea ei față de medicină. Biblia învață despre misiunea înaltă și plăcută lui Dumnezeu, despre responsabilitatea duhovnicească a medicului ca persoană care îi răpește morții prada. Biserica a respectat dintotdeauna actul terapeutic, văzând în el un fel de ierurgie. Nu degeaba Domnul Iisus Hristos pune semn

¹ Dermatomicoză localizată la pielea capului, produsă de ciuperca microscopică *Trichophyton schoenleinii* (*n.tr.*).

de egalitate între slujirea adusă celui bolnav și slujirea adusă lui Dumnezeu: *...bolnav am fost, și M-ați cercetat... întrucât ați făcut aceasta unuia dintr-acești frați ai Mei mai mici, Mie Mi-ați făcut*, va spune El în Ziua Judecării (Matei 25, 36 și 40). A-l „cerceta” pe bolnav înseamnă a-i da o părticică din sufletul tău, nu a face, pur și simplu, vizita de zi cu zi.

Despre nedespărțita unitate dintre toate membrele corpului, despre faptul că suferința unui organ atrage neapărat după sine suferința celorlalte scria în secolul I al erei noastre Apostolul Pavel (v. I Corinteni 12, 12-26)¹. Tot el îi recomanda ucenicului său, Apostolul Timotei, să folosească puțin vin pentru ușurarea durerilor de stomac (v. I Timotei 5, 23). În călătoriile sale, Sfântul Pavel îl avea ca însoțitor pe Apostolul și Evanghelistul Luca, pe care îl numea *doctorul cel iubit* (v. Coloseni 4, 14).

Potrivit Sfintei Tradiții, ocrotitorul ceresc al medicinei este Arhanghelul Rafail.

2. Medicina ortodox-mănăstirească

Creștinismul a curățit arta medicală de toate vederile fals mistice, mitologice și fățiș satanice. În lumina credinței lui Hristos, medicina și-a revendicat, a extras din curentul haotic, tulbure, al medicinei păgâne și a pus în ordine ceea ce este necesar și folositor (de exemplu, fi-

¹ În sec. al XIX-lea domina perspectiva școlii germane raționaliste a lui Rudolf Virchow, care privea organismul ca pe o sumă de organe. Se considera că este corect să fie tratat fiecare organ în parte, nu să fie refăcut organismul în întregime sa. În sec. al XX-lea, știința s-a întors, în esență, la punctul de vedere biblic. Ea a recunoscut că organele corpului nu sunt separate, ci strâns legate între ele. „Medicina organelor” a fost înlocuită de „medicina organismului” – *n.a.*

toterapia ca atare, metodele osteopaților). Arta medicală a fost delimitată de cunoștințele, deprinderile și abilitățile obscurantiste și perversitate.

Medicina de orientare ortodoxă a rupt-o total cu politeismul, cu comuniunea fără discernământ cu făpturile netrupești, cu ajutorul lor în vindecarea și prevenirea bolilor. Ca atare, **în paralel cu elaborarea monoteismului creștin strict s-a format o altă cultură a terapiei, una nepăgână, duhovnicească. Astfel, Ortodoxia a ajutat la formarea medicinei ca știință și practică.**

Dintre miile de exemple, să luăm Viața Marelui Mucenic și tămăduitor Pantelimon (secolele al III-lea–al IV-lea). Încă din adolescență, el a avut succese remarcabile în medicină. În tinerețe îi vizita pe cei închiși în temniță și îi mângâia din plin, îndestulându-le nevoile. Era doctor plin de milostivire nu doar al bolilor trupești, ci și al sărăciei omenești. Domnul i-a dăruit puterea de a tămădui nu atât prin mijloace farmaceutice, cât prin chemarea numelui Lui. Până și sângele cu lapte (!) care a curs după tăierea capului sfântului s-a păstrat până în secolul al X-lea și aducea ajutor îmbelșugat credincioșilor. Iar cinstitul lui cap este până acum un izvor multvindecător al harului dumnezeiesc.

Și-au închinat viața celor în suferință Doctorii fără de arginți Cosma și Damian (secolul al III-lea). În zorii erei noastre, ei au săvârșit minunea transplantului: i-au transplantat diaconului Iustinian piciorul unui etiopian mort de curând. După ce au studiat arta medicală și veterinară, ei vindecau oameni și animale fără să ia plată pentru oste-nelile lor.

Despre însemnătatea actului terapeutic dă mărturie răspunsul Cuviosului Varsanufie cel Mare către Avva Do-

rotei, care făcea ascultare în bolniță: „Când citești cărți de medicină sau întrebi despre aceasta pe cineva, să știi că fără Dumnezeu nimeni nu primește tămăduire. Așadar cel care se dedică artei medicale trebuie să se încredințeze numelui lui Dumnezeu, și Dumnezeu îi va da ajutor. Arta medicală nu îl împiedică pe om să fie evlavios, dar îndeletnicește-te cu ea ca și cu o rucodelie, spre folosul obștii”.

Punctul general de vedere patristic este excelent exprimat și de Avva Evagrie: „Mireanul care slujește fratelui său bolnav este mai bun decât sihastrul căruia nu-i este milă de aproapele”.

Perspectiva ortodoxă asupra bolii și vindecării s-a intrupat în atitudinea creștină față de omul bolnav, atitudine care stă la baza activității spitalelor, farmaciilor, azilelor bizantine pentru anumite categorii de bătrâni și de invalizi. Primele spitale de anvergură au fost întemeiate în secolul al VII-lea într-o provincie din Asia Mică – Cappadocia (orașele Cezareea și Sebastia). Rânduiala după care se făcea tratarea, îngrijirea dezmoșteniților sorții și invalizilor era prevăzută de regulamente aparte. În continuare, tipicele mănăstirilor bizantine descriau amănunțit, în detaliu, gospodărirea bolnițelor (spitalelor mănăstirești), metodele de tratament și modul în care se făcea învățământul medical.

CAPITOLUL 2

Boala – lucrare a
purtării de grijă dumnezeiești

Sănătatea și boala sunt mijloace de mântuire aflate în mâinile purtării de grijă pentru noi a lui Dumnezeu, atunci când oamenii se folosesc atât de una, cât și de cealaltă în dubul credinței... Ele duc însă la pierzare atunci când oamenii se folosesc de ele în chip samavolnic. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)

Conștientizarea de către om a însemnătății duhovnicești pe care o poartă boala sa era considerată de către Sfinții Părinți drept unul dintre cele mai importante obiective și una dintre condițiile însănătoșirii. Din păcate, diverse cauze fac ca sensul duhovnicesc al bolii să rămână în afara cercetărilor științifice tradiționale. Acestea acordă, pe bună dreptate, o mare atenție aspectelor clinice, psihologice, sociale, etico-deontologice ș.a.m.d., dar scapă din vedere ceea ce am putea numi **aspectul duhovnicesc (teologic) al bolii**.

În scrierile lor, Sfinții Părinți urmăresc trăirile duhovnicești de profunzime pe care le încearcă omul în diferitele stadii ale bolii. Autorii ortodocși fac o analiză psihologică subtilă, pun în evidență în mod strălucit complexele legități ale lumii lăuntrice, concursurile de împrejurări ex-