

**LIBRIS**

We know  
books

Traducere din limba neogreacă după originalul

*ΞΕΝΥΧΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΙ;*

Autor: Κωνσταντίνος Γ. Παπαδημητράκοπουλος  
(Konstantinos G. Papadimitrakopoulos)

Materialul fotografic din prezenta ediție aparține Editurii  
Fotodotes, str. Koridallon nr. 10, cod poștal 15351,  
Kantza, Pallinis, regiunea Attiki (Atena), Grecia

Konstantinos Papadimitrakopoulos

# Noți pierdute – cu ce preț?

Traducere din limba neogreacă de  
pr. Gavriil Ionescu



Editura Evanghelismos

București, 2026

personalității noastre, a trupului și a sufletului nostru, ci sunt date de Dumnezeu pentru adunarea din risipirea grijilor lumești și a păcatelor de zi cu zi, dar și pentru revenirea la viață a întregii noastre existențe, spre a ne îndrepta, evident, puterile noastre spre tot ceea ce este mai înalt, mai creativ și mai măreț, „pentru cele bune” (adevăratale bunătăți dumnezeiești), precum spune Sfântul Chiril al Alexandriei.

Mijloacele pe care epoca noastră le deține din belșug vor crește în diversitate, atracție, dar și ca provocări. De noi depinde cum le vom folosi: pentru a ne îndrepta spre **Lumină** sau spre a pierde **Lumina** și a ne cufunda, literalmente, din întunericul natural și firesc al nopții în bezna duhovnicească a iadului?

De aceea împotrivirea noastră în fața răului și acțiunea noastră spre ceea ce este bun și corect va dobândi o valoare din ce în ce mai mare...

## Cuprins

Prolog.....	5
1. Ce se întâmplă în prezent mai exact?.....	7
2. Care este rolul nopții în viața noastră? .....	11
a) Noaptea este creată de Dumnezeu .....	12
b) Pentru ce scop a fost creată noaptea? ....	12
c) Noaptea bună și cea rea .....	16
d) Sensul duhovnicesc al nopții .....	23
e) Pilde de viețuire nedemne de urmat.....	28
f) Adevăratele modele în viață .....	30
g) Noaptea bună îl odihnește pe om, iar noaptea rea îl obosește .....	33
3. Care sunt consecințele unei nopți pierdute? .....	35
4. De la „mâncarea în grabă” la... „noaptea pe fugă” .....	43
a) Definirea termenilor .....	44
b) Fenomenul „modern” al insomniei .....	47

c) Cine le fură somnul, mai ales copiilor?.....	50
d) Somnul este mai necesar decât mâncarea .....	54
e) Lipsa somnului are consecințe grave asupra sănătății.....	56
5. Ce se întâmplă cu noaptea albă în stil hi-tech?.....	65
6. Noaptea rea privită ca... revoluție.....	75
7. Cauzele grave ale situației.....	79
8. O lămurire necesară.....	83
9. În final, unde vom ajunge?.....	87
Epilog .....	91

DE ACELAȘI AUTOR,  
în curs de apariție  
la Editura Evanghelismos:

*Grupul de prieteni al adolescenților*

*Tinerii astăzi*, volumele I-IV

*Exclusiv pentru tineri*, volumele I-III

Alte lucrări de același autor,  
apărute deja la Editura Evanghelismos:

*Revoluție la școală*

*TikTok și tinerii*

*Piercing și tatuaj: „noile” vechi idolatrii*

Coperta: Bogdan Toma  
Tehnoredactare: Larisa Barbu  
Corectura: Valeriu Vațel

© Copyright pentru ediția în limba română  
**Editura Evanghelistos,**  
Str. Slt. Erou Gheorghe Ionescu nr. 5,  
bl. 141, sc. 1, ap. 2, sector 4, București,  
tel. 021 331 10 22,  
e-mail: editura.evangelismos@gmail.com  
www.evangelismos.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
PAPADIMITRAKOPULOS, KONSTANTINOS

Nopti pierdute - cu ce preț? / Konstantinos Papadimitrakopoulos ; trad. din  
lb. neogreacă de Gavriil Ionescu. - București : Evanghelistos, 2026  
ISBN 978-630-6527-14-4

I. Ionescu, Gavriil (trad.)

2

## Prolog

Atracția tinerilor spre viața de noapte devine din ce în ce mai mare. Cu chef și cu mare pregătire, ei se avântă spre lumea întunericului și a extremelor. La început erau diferitele centre de distracție, cunoscutele cluburi sau discoteci, barurile etc., unde totul începea după miezul nopții. La ele s-au adăugat acum spațiile numite „internet cafe”, jocurile electronice video și cele online, așa-numitele navigări pe internet și izolarea totală în fața monitoarelor, a oricărui tip de ecrane (firește, și cel al televizorului sau al telefonului mobil).

Desigur, rezultatul acestei situații este întoarcerea pe dos a lucrurilor în viața noastră. Dormim ziua pentru a sta trei noaptea, chiar toată noaptea.

Noaptea nu mai este sfârșitul sau încheierea activităților din timpul zilei, ci începutul unei alte vieți, cufundată în stricăciune, în depravare, în cădere și în păcate. A unei vieți, chipurile, a

destinderii și a bucuriei, care însă arată pe deplin golul sufletesc și disperarea.

Noaptea nu este doar un alt mod de a trăi, ci – fără să ne dăm seama prea bine – și al arătării modului în care trăim.

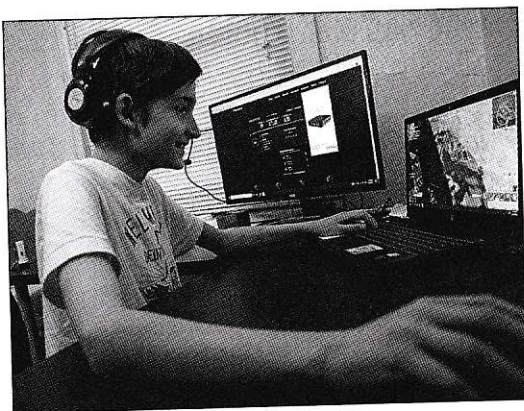
Însă pentru ce scop Dumnezeu ne-a dat noaptea? Când se dovedește ea a ne fi cu adevărat folositoare? Noi, de fapt, ce facem? Este posibil ca reaua ei folosire să ne fie spre folos? Din ce motive mai ales tinerii vor să trăiască noaptea, pentru întunericul ei, și nu ziua, pentru lumina ei? Care sunt în viața noastră consecințele datorate acestei răsturnări de lucruri? Ce putem face?

Merită să vedem...



## 1. Ce se întâmplă în prezent mai exact?

- „Într-un oraș care nu doarme niciodată, mulți se trezesc de îndată ce vine seara și afară începe să se întunece”;
  - „Nopti muzicale fierbinți”;
  - „Viața de noapte este industria grea a orașului”;
  - „Nopti albe cu noile formații muzicale”;
  - „Televizorul aflat în camera copiilor le fură, inevitabil, somnul”;
  - „Fără somn toată noaptea, acaparați de jocurile electronice”;
  - „Utilizatorii internetului se înstrăinează de cei din jurul lor și nu prea pot dormi”;
- Iar după aceste constatări concise, să vedem ceva foarte important...



## 2. Care este rolul nopții în viața noastră?



Pentru a se înțelege mai bine problema, să pornim de la această întrebare. Răspunsul pe care am putea să-l dăm ar fi, foarte concis, următorul:

### a) Noaptea este creată de Dumnezeu

Citim în Sfânta Scriptură faptul că fenomenul natural al nopții provine, cu siguranță, din înțelepciunea și puterea creatoare a lui Dumnezeu-Treimea. În acest sens, în *Cartea Facerii* se menționează:

1. „Lumina a numit-o Dumnezeu ziua, iar întunericul l-a numit noapte. Și a fost seară și a fost dimineață: ziua întâi” (*Facerea* 1, 5);

2. Apoi Dumnezeu a înzestrat ziua cu soarele, iar noaptea cu luna și stelele: „A făcut Dumnezeu cei doi luminători mari: luminătorul cel mai mare pentru cârmuirea zilei și luminătorul cel mai mic pentru cârmuirea nopții, și stelele” (*Facerea* 1, 16).

### b) Pentru ce scop a fost creată noaptea?

Dat fiind faptul că Dumnezeu le-a creat pe toate „bune foarte” (conform *Facerea* 1, 31), de

dragul și spre folosul omului – coroana creației Sale –, prin urmare exact la fel s-a întâmplat și cu noaptea. Da, cu siguranță, și ea își are scopul propriu. Și ea „spune slava lui Dumnezeu” (vezi *Psalmi* 18, 1-3), adică o vestește pretutindeni, cum fac de altfel toate cele create.

Mai exact care este acest scop? Să vedem care este răspunsul pe care îl dă Sfântul Ioan Gură de Aur la această întrebare:

„Noaptea este odihnă după osteneți, izbăvire de griji, mângâiere pentru boli, ușurare mare după temeri și primejdii. Ea reînnoiește trupul, întărește rațiunea, odihnește trupul obosit. **Utilitatea și folosul ei sunt așa de mari încât de multe ori își pierd și ziua cei care s-au lipsit de odihna din timpul nopții.**”

Dacă cineva va îndepărta, dintr-un motiv oarecare, liniștea, odihna și repausul nopții, prin care toate se odihnesc, iar sufletul plin de osteneală și bietul trup obosit își vor începe lucrarea zilei cu mintea neodihnită, va vedea că va fi ne folositor și nu va putea face nimic.

Iar dacă cineva va adăuga nopțile la zilele lui de muncă, nedormind și lucrând, sau chiar încetinind ritmul lucrului său, dar neodihnindu-se,



și va face aceasta vreme îndelungată, va muri repede, iar chiar dacă nu se va întâmpla aceasta, se va preda astfel cu siguranță unei boli îndelungate și nu va câștiga nimic ziua din lucrarea pentru nevoile sale, de vreme ce puterea lui s-a stins cu totul”<sup>1</sup>. (adică va fi tot timpul frânt de oboseală – n. trad.)

Și Sfântul Ioan Gură de Aur continuă:

„Noaptea nu este mai puțin folositoare ca ziua, căci ea este odihnă după osteneți și medicament pentru boală. De multe ori doctorii,

<sup>1</sup> Din lucrarea noastră *Esență înmiresmată de înțelepciune hrisostomică*. (n.a.)

deși au folosit multe metode de vindecare și au preparat nenumărate medicamente, nu au reușit să-l izbăvească pe bolnav de neputința lui. Însă când somnul a venit de la sine, de îndată boala s-a vindecat și cel suferind s-a izbăvit de multe dureri.

Iar noaptea nu este doar medicament al durerilor trupești, ci și al suferințelor sufletești, căci odihnește sufletele suferinde. Prin urmare, de multe ori se întâmplă ca cineva care și-a pierdut copilul, iar în pofida multelor rugăminți ale celorlalți, nu a acceptat să lase deoparte bocetele și tânguiriile, dar când a venit noaptea le-a lăsat pe toate deoparte, căci a fost biruit de puterea somnului, și-a închis pleoapele și a primit o mică mângâiere, după întristările lui zilnice”.

Să vedem și ce spune în acest sens Sfântul Grigorie Teologul:

„Ai hotărât ca noaptea și ziua să se succedă reciproc cu liniște, în pace, respectând legea frățietății și a prieteniei. În timpul nopții ne odihnești, Doamne, de ostenețile mult truditului nostru trup, iar în vremea zilei ne ridici din