

IEROMONAH SAVA AGHIORITUL

PATIMI ȘI DEPRESIE

Ce este și cum se vindecă depresia

IEROMONAH SAVA AGHIORITUL

Traducere după originalul în limba greacă

Ιερομόναχος Σάββας Ἀγίουρη

ΤΑ ΠΑΘΗ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

Τῆς βίβλου καὶ τῆς ἐπιπέφυκτου

## PATIMI ȘI DEPRESIE

Ce este și cum  
se vindecă depresia

Traducere din limba greacă:  
Preot Victor Manolache

EDITURA EGUMENITA  
2014

## CUPRINS

Prolog .....	5
Prologul autorului la ediția în limba română .....	7
Introducere .....	9

### Partea întâi PATIMILE

1. Ce sunt patimile? .....	17
<i>Sunt puterile sufletești</i>	
<i>care au luat o direcție greșită</i> .....	17
<i>Omul este unitate psihosomatică</i> .....	20
<i>Inima este centrul sufletului,</i>	
<i>organul conducător</i> .....	23
<i>Ce este sufletul și care sunt părțile lui</i> .....	25
<i>Puterile sufletului</i> .....	28
a. Puterile gnostice (simțurile sufletului) .....	28
Celelalte puteri gnostice sunt: cugetarea,	
slava, închipuirea și simțirea .....	29

„Scurt-circuitarea” dintre minte (inimă) și cugetare (gândire-creier) .....	31
b. Puterile vitale sau poftitoare ale sufletului .....	34
<i>Mișcarea ascunsă a puterilor sufletești     din pricina gândurilor</i> .....	35
<i>Gândurile și proveniența lor</i> .....	35
<i>Felurile gândurilor</i> .....	37
<i>Drumul de la atacul     gândului rău până la păcat</i> .....	38
<i>Gândurile pătimase întunecă mintea</i> .....	39
<i>Folosirea greșită a minții</i> .....	40
<i>Întrebuințarea greșită a părții     mânioase și a celei poftitoare</i> .....	42
<i>Folosirea greșită a dorinței</i> .....	43
<i>Folosirea cea bună și folosirea     cea rea a celor trei puteri sufletești</i> .....	44
<i>Cei trei giganți</i> .....	44
<i>Deosebirea patimilor. Patimi sufletești     și patimi trupești</i> .....	45
<i>Disfuncțiile și abaterile     care constituie diferitele patimi</i> .....	47
<i>Patimile sunt pricina multor     boli duhovnicești și trupești</i> .....	48
<i>Patimile sunt o pornire împotriva iubirii</i> .....	55
<b>2. Cum apar patimile</b> .....	56
<i>Mecanismul creării patimilor și o recapitulare pe     scurt a celor spuse mai înainte</i> .....	56

<i>Patimile înseamnă lipsa virtuților</i> .....	58
<i>Patimile apar când nu ne pocăim continuu</i> .....	59
<i>Cauzele patimilor: mișcarea greșită a liberului     arbitru și îndemnul vrăjmașului</i> .....	61
<i>Cum au apărut patimile</i> .....	62
<b>3. Cum se vindecă patimile</b> .....	64
<i>Omul care nu s-a curățat de patimile sale,     după Sfinții Părinți, este bolnav sufletește</i> .....	64
<i>Egoismul și iubirea de sine</i> .....	67
<i>Mintea omului trebuie să se afle în inimă</i> .....	69
<i>Restabilirea rugăciunii minții</i> .....	70
<i>Vindecarea patimilor în general</i> .....	72
<i>Care sunt păcatele celor trei părți     ale sufletului și cum se vindecă</i> .....	75
<i>Prevenirea prin războirea gândurilor rele</i> .....	76
<b>Epilog</b> .....	77

Partea a doua

**DEPRESIA**

<b>Introducere</b> .....	81
<b>1. Ce este depresia?</b> .....	83
<i>Dezorientarea omului contemporan</i> .....	83
<i>Psihiatru sau duhovnic?</i> .....	86

<i>Depresia: boala cea mai răspândită din lume</i> .....	90
<i>Depărtarea omului de Dumnezeu și înstrăinarea lui</i> .....	93
<i>Sinuciderea: urmarea cea mai rea a îndepărtării de Dumnezeu</i> .....	97
<i>Așa-numitele probleme psihologice sunt în esență probleme duhovnicești</i> .....	101
<i>Iubirea față de „lume” (cugetarea lumească) conduce la tristețe și la depresie</i> .....	105
<i>Supunerea față de patimi conduce la tristețe și depresie</i> .....	106
<i>Adevărații „rău-stăpânitori”</i> .....	108
<i>Omul este chemat să devină persoană</i> .....	111
<i>Cele patru feluri ale tristeții</i> .....	115
<i>Ce este tristețea și depresia, după Sfinții Părinți</i> .....	116
<i>Tristețea folositoare și tristețea demonică</i> .....	119
<i>Tristețea – akedia vătămătoare</i> .....	122
<i>Duhul tristeții și înfruntarea lui</i> .....	124
<i>Pricinile tristeții-akedia și vindecarea ei prin lucrare</i> .....	127
<i>Urmările depresiei. Depresivii</i>	
<i>Îl osândesc pe Dumnezeu</i> .....	130
<i>Cel depresiv se chinuiește pe sine însuși și pe cei din jurul lui</i> .....	131
<b>2. Cum apare depresia</b> .....	134
<i>Cum se naște depresia</i> .....	134

<i>Depresia înseamnă folosirea rea a tristeții, din pricina influenței demonice</i> .....	135
<i>Egoismul-mândrie, cauza principală a depresiei și a celorlalte pătimiri sufletești</i> .....	137
<i>„Egoismul aduce întotdeauna tristețe și neliniște”</i> .....	139
<i>Rolul celui viclean și așa-numiții psihiatri</i> .....	143
<i>„Toți bolnavii sufletește se așază pe ei înșiși în centrul atenției”</i> .....	146
<i>Neputința trupească, de asemenea, pricinuieste mânie și melancolie</i> .....	150
<b>3. Cum se vindecă depresia după Sfinții Părinți ai Bisericii</b> .....	151
<i>O simplă explicație a depresiei bazată pe învățătura Sfinților Părinți</i> .....	152
<i>Principii terapeutice și mijloace vindecătoare pentru depresie după Sfinții Părinți</i> .....	155
<i>Mijloace vindecătoare – medicamentele depresiei</i> .....	156
<b>Mijloace terapeutice generale</b>	
<b>1. Viața înăuntrul Bisericii – tradiția ortodoxă</b> .....	157
<b>a. Doar Biserica Ortodoxă vindecă în mod adevărat, izbăvește de patimi și de depresie</b> .....	157
<b>b. Doar interesul pentru Biserică îl vindecă pe om</b> .....	158

c. Tradiția ortodoxă îl prefăce pe om și-l schimbă .....	160
2. Harul dumnezeiesc .....	161
a. Harul dumnezeiesc care se dă prin Sfin- tele Taine ale Bisericii îl vindecă pe om sufletește, dar și trupește .....	161
b. Stadiile vindecării diferitelor patimi și a depresiei în general .....	162
c. „Prima mișcare o face Hristos” .....	165
d. Hristos, prin harul Său, vindecă omul întreg, chiar și adâncurile sufletului .....	166
e. Psihanaliza dumnezeiască. Tărâmurile sufletului care sunt socotite greu accesibile și multe dintre ele necunoscute, precum inconștientul, pot fi cu adevărat vindecate prin harul lui Dumnezeu .....	167
3. Conlucrarea omenească .....	169
a. Este neapărată nevoie de conlucrarea teandrică (divino-umană) pentru dezle- garea problemei omului .....	169
b. Omul vindecat de către Biserică, deoarece conlucrează cu harul dumnezeiesc, nu este chinuit de așa-numitele boli psihologice și de probleme (depresie, fobii, agonii, stres etc.)	170

### *Mijloace terapeutice speciale*

1. Credința cea dreaptă (Ortodoxia). Începutul vindecării este credința dreaptă, care ia chip în viața noastră .....	173
--	-----

2. Încrederea în iubirea și în pronia dumnezeiască .....	174
3. Aplicarea poruncilor evanghelice .....	175
4. Iubirea față de Dumnezeu (iubirea dumnezeiască) .....	176
a. Vindecarea patimilor și a depresiei constă în a-L iubi pe Dumnezeu „din tot sufletul și inima și cugetul” .....	176
b. Iubirea față de Dumnezeu îl eliberează pe om de auto-conservarea egoistă a depresiei	178
5. Isihia. „Isihia – începutul curățirii” și al vindecării .....	182
6. Rugăciunea .....	183
a. Rugăciunea arzătoare este antidotul depresiei .....	183
b. Rugăciunea prefăce depresia în bucurie	187
c. Rugăciunea neîntreruptă .....	190
7. Cugetul smerit – smerenia .....	191
a. Smerenia: pregătirea necesară a sufletului ca să scape de depresie .....	191
b. Smerenia: marele medicament terapeutic .....	196
c. Lepădarea îngâmfării .....	199
8. Ascultarea .....	200
a. Ascultarea: smerenia pusă în practică .....	200
b. Tăierea voci .....	205
9. Umplerea golului sufletesc și bucuria duhovnicească. Izgonirea mâhnirii prin înmulțirea bucuriei duhovnicești .....	209

10. Lucrarea. Lucrarea cu entuziasm și ascultare este un medicament însemnat .....	210
11. Cercetarea duhovnicească .....	213
12. Preocuparea cu grădina, florile și cu arta Cercetarea cuvântului lui Dumnezeu, ca și preocuparea cu arta, grădina, alungă akedia, depresia .....	214
13. Plimbarea și amintirea momentelor frumoase Plimbarea terapeutică pe munte și amintirea momentelor frumoase ale trecutului .....	215
14. Muzica bizantină vindecă depresia ....	216
15. Lepădarea tuturor gândurilor de la început. Neprimirea gândului rău de la început .....	219
16. Lepădarea invidiei și a geloziei. Războirea invidiei și a geloziei .....	221
17. Războirea dorinței de a fi iubiți .....	223
18. Răbdarea – sporirea zelului duhov- nicesc. Războirea akediei, a moleșelii sufletești prin răbdare, aflarea modurilor de sporire a râvnii și a lucrării .....	225
19. Închiderea televizorului și a jocurilor video .....	226
20. Pocăința și Sfânta Spovedanie .....	229
a. Taina Sfintei Spovedanii și pocăința .....	229
b. Pocăință – Spovedanie: vindecarea desăvârșită de patimi și de depresie .....	230

c. Vindecarea depresiei începe printr-o Spovedanie generală .....	232
d. Neamintirea păcatelor mărturisite .....	236
e. Spovedania făcută cu curaj îndepărtează rușinea demonică .....	237
f. Niciodată să nu deznădăjduim! Dum- nezeu ne iubește întotdeauna fără margini	239
g. Spovedania generală: „psihanaliza dumnezeiască” .....	244
<b>Concluzii despre depresie</b> .....	249
<i>Sfântul Gherasim cel tânăr, din Kefalonia, ocroti-     torul demonizaților și al bolnavilor psihici</i> .....	250
<b>Epilog</b> .....	250

Partea a treia

**RUGĂCIUNI PENTRU DEPRESIE**

<b>1. Psalmii pe care îi folosea Sfântul Arsenie Capadocianul</b> .....	255
Psalmul 4 .....	255
Psalmul 27 .....	256
Psalmul 55 .....	257
Psalmul 56 .....	258
Psalmul 97 .....	259
Psalmul 7 .....	260
Psalmul 24 .....	264

Psalmul 41 .....	263
Psalmul 45 .....	264
<b>2. O rugăciune mai pe larg .....</b>	<b>265</b>
<b>3. O rugăciune mai simplă și alta mai scurtă .....</b>	<b>268</b>

### Partea a patra

### ANGOASA ȘI CUM SE ÎNFRUNTĂ ACEASTA

<b>Introducere .....</b>	<b>273</b>
<b>Angoasa și înfruntarea ei .....</b>	<b>273</b>

Distribuție:  
S.C. Egumenița S.R.L.  
O.P. 1  
C.P. 150  
800380 Galați  
tel./fax: 0236-326.730  
e-mail: [editura@egumenita.ro](mailto:editura@egumenita.ro)  
[www.egumenita.ro](http://www.egumenita.ro)

## 1. CE SUNT PATIMILE?

### Sunt puterile sufletești care au luat o direcție greșită

**P**atimile sunt direcțiile greșite spre care tind s-o ia diferitele puteri ale sufletului nostru. Supunerea față de ele îndepărtează existența noastră de evoluția către „asemănarea” cu Dumnezeu. Omul va trebui să le înfrunte pe acestea împreună cu harul dumnezeiesc, să le disprețuiască și să le întoarcă spre bine, virtute, iubire față de Creator și față de aproapele.

Cândva, l-au întrebat pe Bătrânul Paisie:

„– Avva, când profetul David a spus: «Cu duh stăpânitor mă întărește», ce a cerut?

– David a cerut de la Dumnezeu să-i dea harisma stăpânitoare, deoarece urma să cârmuiască oameni. Dar orice om are nevoie de duh stăpânitor, pentru că trebuie să se conducă pe sine, ca să nu-l comande patimile sale.

– Avva, ce sunt patimile?

– Eu văd patimile ca puteri ale sufletului. Dumnezeu nu ne dă cusururi, ci puteri. Dar când nu valorificăm aceste puteri pentru a săvârși binele, vine Aghiută, le exploatează și ele devin patimi, iar noi după aceea cârtim și le punem pe seama lui Dum-



nezeu. În timp ce, dacă le valorificăm, întorcându-le împotriva răului, ele ne ajută în războiul duhovnicesc.

De exemplu, mânia arată că sufletul are bărbăție care ajută în viața duhovnicească. Cineva care nu este mândros și care nu are bărbăție nu poate să intre ușor pe făgașul său adevărat. Omul mândros, dacă valorifică în viața duhovnicească puterea pe care o are, este ca o mașină puternică și rezistentă, care ia direcția dreaptă și nimeni n-o ajunge. Dacă însă n-o valorifică și își pierde controlul, se aseamănă cu mașina care aleargă cu o viteză foarte mare pe un drum care nu este neted și se răstoarnă în chip cumplit.

Omul trebuie să cunoască puterile pe care le are și să le întoarcă spre bine. Astfel va ajunge, cu ajutorul lui Dumnezeu, într-o stare duhovnicească bună.

De exemplu, egoismul să-l întoarcă împotriva diavolului și să nu se lase doborât la pământ când vine și-l ispitește. Tendința spre flecăreală s-o sfințească cultivând rugăciunea. Nu este mai folositor pentru el să vorbească cu Hristos și să se sfințească, decât să pălăvrăgească și să păcătuiască? Adică omul poate să devină bun sau rău în funcție de cum își va folosi puterile sufletului<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Părintele Paisie Aghioritul, *Patimi și virtuți, Cuvântul 5*, Sfânta Mănăstire „Evanghelistul Ioan Teologul”, Souroti, Thesalonic, 2007 (vezi în continuare: *Patimi și virtuți*).

Din cele de mai sus înțelegem că patimile sunt puterile sufletului care nu sunt folosite spre bine. În loc să ne ajute să ne apropiem și să ne unim cu Dumnezeu, ne îndepărtează de Acesta. Noi va trebui să cunoaștem aceste puteri sufletești, care sunt darul lui Dumnezeu, și să le valorificăm, încât să ne unim cu Creatorul. Atunci Dumnezeu Se va preaslăvi și semenii noștri vor primi binefaceri.

Mânia (inclusă în partea volițională<sup>11</sup> a sufletului) ne-a fost dăruită de către Dumnezeu ca să ne îndreptăm către Acesta cu avânt, cu râvnă și cu hotărâre, încât să-L iubim mai mult decât pe toți și pe toate. Folosind-o corect, putem, de asemenea, să ne înfrânăm pe noi înșine de la rău, să îndepărtăm gândurile și poftele cele rele, pe care vicleanul le seamănă și cu care tulbură sufletul nostru.

Însă de obicei, noi, contrar celor spuse mai sus, folosim mânia ca să ne apărăm pe noi înșine, ca să ne răzbunăm, ca să ne ridicăm împotriva semenilor noștri.

Îndreptarea acestei porniri greșite a părții mândroase a sufletului se realizează prin iubirea față de toți, prin tăcere și prin rugăciune.

Dorința (inclusă în partea simțitoare a sufletului) ne-a fost dăruită de către Dumnezeu ca să-L dorim, ca să-L iubim pe El. Dar noi, dimpotrivă, o folosim

<sup>11</sup> Volițional = (fr. *volitionnel*) Care se referă la voință, care este determinat de voință; volitiv. (n. ed.)

ca să poftim lucrurile lumii, plăcerile lumești, banii și slava deșartă lumească.

Vindecarea acestei porniri rele a părții poftitoare se dobândește prin înfrânare sub toate aspectele (înfrânarea de la mâncare, de la somn, de la odihna trupească, de la cuvinte, vorbiri, însoțiri, de la mișcări).

Dar și egoismul, spunea Bătrânul Paisie, ne-a fost dat ca să nu fim doborâți la pământ, ca să nu depunem armele în lupta cu potrivnicul, cu diavolul. Noi, însă, îl folosim ca să-i războim pe frații noștri, sau chiar pe Dumnezeu Însuși.

Mintea (inclusă în partea rațională a sufletului) ne-a fost dăruită de Dumnezeu ca să ne rugăm neîncetat, și nu ca să o plimbăm înapoi și înapoi, cultivând felurite gânduri străine și înșelătoare. Vindecarea părții raționale a sufletului se dobândește prin rugăciunea neîncetată.

Când punem în acțiune în acest fel darurile dumnezeiești, atunci realizăm scopul existenței noastre și ne asemănăm cu Dumnezeu, Care nu are patimi, ci puteri dumnezeiești și energii binefăcătoare pentru întreaga zidire.

### Omul este unitate psihosomatică

Omul este alcătuit din trup și suflet. Fiecare element separat nu-l constituie pe om. Sfântul Iustin Martirul și Filosoful spune că sufletul în sine nu

este om, ci se numește „sufletul omului”. De asemenea și trupul nu se numește om, ci „trupul omului”. „Deoarece niciunul dintre aceste două elemente, luate separat, nu reprezintă omul, ci se numește om ceea ce reiese din îmbinarea acestor două elemente, Dumnezeu l-a chemat la viață și înviere pe om, nu o parte, ci omul întreg, care este suflet și trup”<sup>12</sup>.

Așadar, omul nu înseamnă două bucăți independente, două părți separate: suflet și trup. Dimpotrivă, este o unitate psihosomatică nedespărțită care, când se scindează, atunci survine moartea omului.

„Sufletul este creat împreună cu trupul”. Embrioul „primește suflet odată cu zămislirea”. În momentul conceperii se creează și sufletul, „care lucrează în funcție de trup (atât cât lucrează sufletul, la fel și trupul). Cu cât trupul crește, cu atât își vedește și sufletul lucrările lui”<sup>13</sup>. Aceste două părți ale noastre (sufletul și trupul) sunt dependente reciproc și una o conține pe cealaltă. Oricât ar părea de

<sup>12</sup> Sfântul Iustin, *Despre înviere*, Biblioteca părinților și scriitorilor greci, Atena 1955, 4, pp. 229-230. Vezi Hristos Vantsou: *Nunta și pregătirea acesteia din perspectiva pastoralei ortodoxe*, Atena, 1977, p. 70, în: *Împărțirea și puterile sufletului*, <[http://www.oodegr.com/oode/dogma/psyxi3.htm#\\_ednref32](http://www.oodegr.com/oode/dogma/psyxi3.htm#_ednref32)>. „Așa cum niciuna dintre părți nu înseamnă om, ci unirea amândurora se cheamă așa, Dumnezeu l-a chemat la viață și înviere pe om, nu o parte, ci pe acesta întreg, care este suflet și trup”.

<sup>13</sup> Sfântul Ioan Sinaitul, *Scara*, p. 136, nota 2.

straniu, este totuși adevărat: sufletul este cel care „cuprinde”, în timp ce trupul este „cel cuprins”.

Sfântul Grigorie Palama spune: „Îngerii și sufletul, care sunt ființe netrupești, nu se află într-un loc anume, dar nici pretutindeni”. Sufletul se află continuu împreună cu trupul cu care s-a zidit „nu ca într-un loc, nici ca înveliș al trupului, ci ca cel care-l umple continuu, și-l cuprinde, și-l însufletește, de vreme ce poartă „chipul” lui Dumnezeu<sup>14</sup>.

Așa cum fierul încins, înroșit de foc, devine astfel pentru că văpaia cuprinde metalul negru, în același fel și sufletul cuprinde trupul.

Sufletul nu este numai înlăuntrul, ci și în jurul și în afara trupului. „Sufletul nu este înlăuntrul trupului, spune Sfântul Ioan Damaschin, ci trupul se află înlăuntrul sufletului”<sup>15</sup>.

Sufletul dă viață trupului. Dacă acesta slăbănoagește, atunci se îmbolnăvește și trupul. Dacă pleacă cu desăvârșire din trup, atunci trupul moare și omul se preface într-o grămadă de țărână, asemenea unui sac gol căzut pe pământ.

<sup>14</sup> *Filocalia*, vol. 4, 156, 61, vezi Mitropolitul Ierotheos Vlachos, Mitropolia de Nafpaktos și Aghios Vlasios, *Psihoterapia Ortodoxă, (Educație terapeutică patristică)*, Ediția a 7-a, Sfânta Mănăstire a Nașterii Maicii Domnului „Pelaghia”, Cap. 3, *Ce este sufletul?*

<sup>15</sup> Sfântul Ioan Damaschin, *Thesaurus Linguae Graecae, Fragmenta philosophica*, vol. 3, cap. 6, rândurile 13-14: „Sufletul nu este în trup, ci trupul în suflet”.

## Inima este centrul sufletului, organul conducător

Partea rațională a sufletului, mintea, este unită cu inima și este tronul harului dumnezeiesc.

Sfântul Grigorie Palama – având în vedere faptul că există oameni care localizează sufletul „în cap, ca într-o acropolă” (eleniștii<sup>16</sup>), alții că îl așază în învelișul inimii „întru aceasta se află duhul sufletului”, ca cel mai autentic vehicul (iudaizantii<sup>17</sup>) –,

<sup>16</sup> Elenist = (gr. *hellenistai*) oameni care deși nu erau ei înșiși greci (*hellenes*) „elenizau”, adică, vorbeau limba greacă (*hellenisti*, Faptele Apostolilor 21, 37, etc.) și care au adoptat de altfel, felul de viață al grecilor (*hellenismos*, 2 *Macabei* 4, 10). Cuvântul apare pentru prima oară în literatura greacă în Faptele Apostolilor 6, 1, unde indică un grup de evrei creștini din Biserica primară din Ierusalim, dar care se deosebeau de „iudei” sau „evrei”, (*hebraioi*), care probabil vorbeau aramaica. Cei șapte diaconi, inclusiv Ștefan și Filip, au fost aleși ca urmare a plângerii eleniștilor că văduvele „evreilor” erau favorizate în raport cu văduvele eleniste când se făceau împărțirea ajutoarelor caritabile din fondul comun; după numele lor se pare că toți au fost eleniști (*Faptele Apostolilor* 6, 5). (n. ed.)

<sup>17</sup> Iudaizant = Reprezentant al sectei celor care au încercat, pe vremea apostolilor, să iudaizeze creștinismul și atribuiau Vechiului Testament valoare permanentă și cereau aplicarea lui integrală, în creștinism, deși Sinodul Apostolilor de la Ierusalim, din primăvara anului 50, a hotărât că Legea Mozaică nu este obligatorie pentru creștinii dintre neamuri (*Faptele Apostolilor* 15, 19, 28). Iudaizații combătuți de Sfântul Apostol Pavel în Epistola către Coloseni învățau nu doar despre observarea legii mozaice (circumciziunea, deosebirea alimentelor, sărbătorile, ținerea sabatului, a lunii noi), ei cereau și practicarea ascezei, socotind corpul ca o închisoare a sufletului. (n. ed.)