

CONNECTED TO GOD IN A DIGITAL WORLD

Florentin Iustinian Jipa
PhD Student, "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași

Abstract: The virtual world is like a huge supermarket, where many of the products are free but many of the labels are misleading. It is neither better nor worse than our real world, but an extension of it. The Fathers of the Church recommend a careful guarding of the mind, so as not to entertain images and thoughts that can arouse desire and incite the imagination to construct scenarios for the acquisition of pleasure, for in this way sin is strengthened until it brings man to the stage of committing sin.

There is a need for man to turn to Christ, the Way, the Truth and the Life, especially today, when the world is struggling in all kinds of sins of hatred and violence, disunity and thirst for power or revenge. Only with Christ in us and close to us will we be able to overcome the selfishness that too often dominates us and to gather into our souls His light and love, the power to forgive those who have wronged us, cultivating purity and holiness of life. With Christ as our guide, we must extend the command to love God and neighbor into the digital media, and show that whatever the products of the material world, the goal remains the same, eternity and divinization.

From a Christian, moral and spiritual point of view, the true path is that of spiritual discernment. The Christian is a technophile rather than a technophobe, that is, he welcomes all things with discernment, insofar as they serve to cultivate the dignity of life and to promote high morality. It must not become the solution, and still less the only solution, but must remain only an instrument in the hand of man, used so long as it does not attack the general values of life and spirit, but enriches and defends them.

Keywords: Virtual world, Christian life, digital age, internet, spirituality, theology

Lumea virtuală se aseamăna cu un uriaș supermarket, în care multe din produse sunt gratuite, dar multe etichete sunt înșelătoare. Ea nu este nici mai bună, nici mai rea decât lumea noastră reală, ci este o prelungire a acesteia. „Virtutea și păcatul – grâul și neghina – sunt amestecate, iar problemele și preocupările de aici revin și acolo: libertatea și dominația, incluziunea și excluziunea, decalajele digitale, educația și sănătatea, relațiile de muncă, comerțul, degradarea mediului înconjurător, gestionarea conflictelor internaționale și a calamităților naturale ș.a.”¹. În acest context, Părinții Bisericii recomandă o păzire cu atenție a minții, ca să nu fie primite imaginile și gândurile care pot stârni dorința și incita imaginația la construirea scenariilor dobândirii plăcerii, fiindcă astfel este întărită patima, până la a-l aduce pe om în stadiul înfăptuirii păcatului. „Cel ce nu păcătuiește mai întâi cu mintea, nu va păcătui nici cu lucrul”, afirmă Sfântul Maxim Mărturisitorul (Filocalia III:96). De aceea, modul în care se raportează omul la comunitatea virtuală, este cel important, căci tehnologia nu este rea în sine. Dacă mintea este împătimită, nu mai poate vedea nici folosul nepătimaș al lucrului și mai cu seamă, nici sensul său spiritual, ci pe toate le percepe prin prisma plăcerii pe care aceasta o poate provoca². Folosirea pătimașă de lucruri, de tehnologie, conduce către pierderea autocontrolului, către atașamentul obsesiv față de virtual. Pe de altă parte, folosirea cu discernământ, cu înfrânarea de la aspectele negative ale tehnologiilor, îl face capabil pe om să o controleze și să se folosească de ea în mod util, și să nu fie el controlat de către sau prin tehnologie.

¹ Pr. Dr. Nicolae Dascălu, *De la Mass-Media clasice spre mediile digitale în misiunea Bisericii*, în „Ortodoxia”, seria a II-a, Anul VII (2015), nr. 3, București, pp. 40-43.

² Virgiliu Gheorghe, *Știința și războiul sfârșitului lumii, fața nevăzută a televiziunii*, Editura Institutul de Cercetări Psihosociale și Bioetică, 2016, p. 172.

Teodor Baconschi subliniază că „Rețeaua digitală e un stăpân care nu ne lasă nici o secundă de libertate, solicitându-ne atenția pe o scară distributivă aparent infinită”. El spune că în contextul erei informaționale în care trăim, gândul nu se mai înalță cu ușurință la Dumnezeu, de aceea rugăciunea rămâne singura cale de legătură cu El. Totuși, ruptura încă nu e totală, iar mulți credincioși reușesc să *închidă internetul și să meargă la Biserică*. Ideea pe care Baconschi o evidențiază este aceea că oamenii dintr-o comunitate ajung să nu se mai cunoască și să participe în comuniune la viața duhovnicească în adevăratul sens al cuvântului, prin faptul că lumea comunică și se *întâlnește* mai mult prin intermediul internetului și a rețelelor de socializare. Rețelele acestea au permis ca fiecare să-și exprime propria părere despre adevărurile de credință și să interpreteze anumite aspecte bisericesti. Aceste interpretări, fără o anumită pregătire teologică sau fără a fi în duhul Bisericii, se transformă în lucruri dăunătoare vieții spirituale. Mai rău este că părerile pot circula extrem de repede, iar oamenii reușesc să facă cu greu distincția între lucrurile adevărate și documentate, și simplele păreri personale. „Omul postmodern, produs istoric al secularizării radicale, devine nu doar cel care citește de capul lui Scripturile și se dezice de necesitatea medierii clericale în relația cu Dumnezeu, ci și *liderul* unor *bisericuțe*: contul său personal e și un amvon de unde își proclamă *adevărurile* personale, o solee din axul căreia își citește *evanghelia* proprie, dar și de unde oficiază *botezuri* (prin extinderea listei de prieteni virtuali) sau de unde emite *anateme* (prin blocarea recalitrantilor, asimilați unor *eretici*). Cu alte cuvinte, structura Bisericii (cîndva *catolică*, adică universală) s-a clonat, dar și atomizat, în spațiul virtual, unde *preoția* devine atributul oricărui utilizator”, spune Baconschi³.

Mediile digitale, în general, fac apel la partea noastră intuitivă. De cele mai multe ori emoția noastră de bucurie sau plăcere nu mai trece prin filtrele rațiunii. Dacă ne place ceva, nu ne mai punem întrebarea *de ce*, sau dacă avem nevoie, pur și simplu îl acceptăm sau îl refuzăm. „Acesta este mecanismul utilizat de mediile publicitare, de exemplu: folosirea unui mesaj seducător, pentru a crea o afiliere emotivă instantanee, instinctivă și non-rațională. Internetul este un ghid cu experiență în această lume intuitivă. Totul se mișcă instant, nivelul de recompensare a creierului este satisfăcut cât de mult. Website-urile se vizitează rapid, internauții petrec de obicei puțin timp pe o pagină și informația trebuie să fie accesibilă la câteva click-uri de mouse. Din punct de vedere creștin, o cultură eminentemente intuitivă poate destabiliza înțelegerea unor principii și tradiții și de aceea este necesară o complementaritate între rațional și intuitiv”⁴.

Scufundarea minții oamenilor, absorbirea lor în forul conștiinței globale este faptul cu cele mai grave consecințe pentru viața creștinilor, și mai cu seamă, pentru viața Bisericii. Acest lucru duce la o slăbire a conștiinței dogmatice, a valorilor propriei credințe, a statorniciei în păzirea cuvântului lui Hristos exprimat în Evanghelie și în învățătura Bisericii, ceea ce determină îndepărtarea de Dumnezeu.

Din cauza mediilor digitale, adevărurile de credință, dogmele, poruncile Evangheliei nu mai sunt percepute ca principii cu valoare absolută, indiscutabilă, ci ajung să fie relativizate tot mai mult, până la a fi considerate învechite și imposibil de pus în practică în zilele noastre. Se pleacă de la desconsiderarea celor mai mici prescripții ale vieții creștine, pentru ca, treptat, să se ajungă la eludarea unora din dogmele fundamentale cunoașterii lui Dumnezeu și vieții Bisericii. Prin mass-media sau cuplarea la mediul global de conștiință, se poate realiza cel mai ușor ecumenismul sau sincretismul religios. Internetul și mass-media sunt mijloacele potrivite diluării

³ Teodor Baconschi, „Comunitățile digitale”, în: *Dilema Veche*, 12-18 mai 2016, <https://www.dilemaveche.ro/sectiune/din-polul-plus/articol/comunitatile-digitale>, 20.06.2025.

⁴ Pr. Dr. Nicolae Dascălu, *Parabola făcliei aprinse. Comunicarea religioasă în era informațională*, Editura Basilica, București, 2012, pp. 450-453.

învățăturii de credință, a globalizării religiilor, integrării lor într-un conglomerat multiform, având New-age-ul ca principal numitor comun⁵.

Este nevoie ca omul să se îndrepte către Hristos, Cel ce este *Calea, Adevărul și Viața*, îndeosebi astăzi, când lumea se zbate în tot felul de păcate ale urii și violenței, dezbinării și setei de putere ori răzburare. Numai cu Hristos vom reuși să ne răstignim egoismul care ne domină prea des și să adunăm în suflete lumina și iubirea Sa, puterea de a-i ierta pe cei ce ne-au greșit, cultivând curăția și sfințenia vieții⁶. Având călăuză pe Hristos trebuie să extindem porunca iubirii lui Dumnezeu și a aproapelui și în mediile digitale, și să dăm dovadă că indiferent de produsele lumii materiale, scopul rămâne același, veșnicia și îndumnezeirea.

Din punct de vedere creștin, moral și duhovnicesc, adevărata cale este cea a discernământului spiritual. Creștinul este mai degrabă tehnofil și nu tehnofob, adică le primește pe toate cu discernământ, în măsura în care îi folosesc la cultivarea demnității vieții și la promovarea unei morale înalte. Ea nu trebuie să devină soluție și cu atât mai puțin singura soluție, ci să rămână doar un instrument în mâna omului, folosit atât timp cât nu atentează la valorile generale ale vieții și spiritului, ci le îmbogățesc și le apără⁷. Un îndemn elocvent în acest caz, deși a fost spus acum mai bine de un mileniu și jumătate în urmă, este cel oferit de Sf. Vasile cel Mare. El a comparat preocuparea pentru o viață duhovnicească frumoasă cu zborul unei albine. Aceasta pentru că albina culege polen de la flori în mod diferit, de la una mai mult și de la alta mai puțin, iar pe lângă altele trece ca și cum nu le-ar fi zărit. Tot astfel și creștinul, care cunoaște cât mai multe din cele ce se referă la lumea și viața aceasta, să păstreze doar ceea ce îi este de folos, adică *polenul din care se face mierea*. Creștinul de altădată a făcut dovada discernământului duhovnicesc, și de-a lungul veacurilor a reușit să culeagă nectarul din toate beneficiile sau oportunitățile pe care lumea le-a oferit, fără a se limita la aspectul lor pur material și hedonist, ci căutând să facă din ele unelte sau instrumente către o viață îmbunătățită moral⁸.

Postire sau înfrânare de tehnologie – impact asupra sănătății trupului și a sufletului
Biserica îndeamnă oamenii la o postire de social media și internet. Pr. Răzvan Ionescu atenționează că rătăcirea prin diferite postări fără măsură e un fel de *des-frânare* și la aceasta se impune o *înfrânare*; „Postire e să închizi telefonul și te aduni launtric. Poate fi făcut ca exercițiu de culcare. Sau de câteva ori pe zi. Smoothie duhovnicesc”. Pe de altă parte există tentația de a valida succesul misiunii/lucrării omului prin *like-uri*. De unde raportarea falsă la realitate. Statul în social media este (aparent) recompensatoriu, problema rămânând însă superficialitatea relațiilor. Și pentru aceasta este necesară o detașare, o postire, să mergi cu aproapele în întâlnire spre cât mai profund, spre comuniune, *să fim prezenți în familie, în casă, în parohie, punând în față întâlnirea om cu om, de la suflet la suflet, atingerea bucuroasă a proximității celuilalt*⁹.

Pentru a evita aceste situații, care ne abat de la viețuirea creștină autentică, Sf. Teofan Zăvorâtul ne îndeamnă să fim foarte atenți la gândurile pe care le avem: „Și gândurile străine vor fugi; îndată ce le observați, alungați-le. Nu vă îngăduiți ca limba să rostească rugăciunea, iar gândurile să hoinărească prin minte, ci întotdeauna alungați-le și rugați-vă. Trebuie să vă osteniți și să-L rugați pe Domnul să vă ajute să vă descurcați gândurile”(Scrisoarea 488. Seria 3. pp. 155-

⁵ Virgiliu Gheorghe, *Știința și războiul sfârșitului lumii...*, pp. 159-162.

⁶ Arhim. Mihail Daniliuc, „Hristos – Calea, Adevărul și Viața”, în: *Doxologia*, <https://doxologia.ro/puncte-de-vedere/hristos-calea-adevarul-viata>, 20.06.2025.

⁷ Pr. prof. univ. dr. Ioan C. Teșu, „La granița umanului sau pe marginea prăpastiei neantului. Reflecții morale asupra viitorului ființei umane, în lumea digitală”, în *Teologie și viață*, SN, XXX(2020), nr. 9-12, p. 53.

⁸ Pr. prof. univ. dr. Ioan C. Teșu, *La granița umanului sau pe marginea prăpastiei neantului...*, p. 55.

⁹ Pr. Răzvan Ionescu, *În- și des-frânare. Social-media*, disponibil online pe <https://basilica.ro>, accesat astăzi 15.05.2021, la adresa <https://basilica.ro/pr-razvan-ionescu-in-si-des-franare-social-media/>

156, 157)¹⁰. Rugăciunea curată îi aparține minții care a atins capacitatea de a lepăda cu ușurință orice gând, fiind cu adevărat desăvârșită. Curățind mintea și inima, rugăciunea face să strălucească înlăuntrul lor Soarele Dumnezeiesc¹¹.

Una dintre cele mai parșive patimi, anume desfrânarea (cu toate formele ei), se poate dezvolta cel mai ușor prin intermediul internetului. Astfel, o formă de postire față de mediile digitale îl constituie și ferirea pe cât posibil de orice conținut pentru adulți, care incită omul spre săvârșirea acestui păcat. Pr. prof. Ioan Teșu afirma că un mijloc foarte eficient, pe care îl recomandă ascetica ortodoxă, îl constituie lupta nu doar împotriva efectelor păcatului, ci mai ales împotriva rădăcinilor care îl declanșează și provoacă. Concret, împotriva patimii desfrânării, a tăia sursele care o provoacă înseamnă a evita toate acele locuri, persoane, imagini, experiențe, amintiri, care ne-ar putea ispiti. Dacă știm că anumite melodii, imagini provoacă această patimă, să le evităm, „tăind astfel răul de la rădăcină sau, cum ar spune Sfinții Părinți, să lovim șarpele veninos în cap, nu în coadă”. În acest context păcătos și pățimaș, imaginile, reprezentările, fotografiile constituie o formă foarte puternică de ispită. Patima desfrânării este dintre cele mai violente și, combinată cu o moralitate laxă, într-o lume ea însăși ispititoare și provocatoare, devine pentru cei cu o voință slabă aproape irezistibilă¹².

Un tânăr l-a întrebat pe părintele profesor dacă este rău să privească site-uri erotice și pornografice și dacă da, de ce. Părintele a început atunci să vorbească despre valoarea familiei creștine, spunându-i în primul rând că sexualitatea umană nu este în sine un păcat, ci un dat ontologic. Așa ne naștem, nu am cerut noi acest lucru, ci ne încadrăm în acest mod într-o specie, neamul omenesc. *Nu este păcat în sine, dar folosirea e păcătoasă*, doar spre satisfacerea poftelor, devine o patimă înrobitoare. Sexualitatea este un dat pe care îl primim prin naștere. Scopul ascezei creștine nu îl constituie negarea sau suprimarea ei, distrugerea sau anihilarea trupului, a fizicului, ci înduhovnicirea lui, spiritualizarea sa, *până în cele mai adânci resorturi ale sale*. Nu anihilare și suprimare, ci sublimare și înduhovnicire, acesta este scopul ascezei răsăritene. Din acest motiv, realizarea sau împlinirea autentică a acestei funcții se obține în cadrul familiei, întemeiată cu binecuvântarea dumnezeiască a Tainei Cununiei, și se concretizează nu în satisfacerea egoistă a dorințelor și poftelor trupești, ci în darul nașterii de prunci. *Dacă Dumnezeu nu ne pedepsește imediat cu săvârșirea păcatului, nu înseamnă că El îl îngăduie*¹³.

Într-o conferință din Creta, Teologul Jean-Claude Larchet spunea că utilizarea rețelelor de socializare a devenit abuzivă pentru mulți utilizatori și de aceea este nevoie de post și abstenență în raportarea la noile media, și astfel să ne putem bucura de familie și prieteni și pentru a fi mai atenți cu oamenii din jur. În prezentarea sa, Larchet a făcut referire și la importanța lecturii cărților în comparație cu cititul textelor de pe ecrane. El a invocat mai multe studii care susțin că cititorul pe internet citește de fapt aproximativ 20% din textul vizualizat. „Deconectați-vă de la noile media pentru a vă reconecta cu Dumnezeu și aproapele” a afirmat acesta la finalul conferinței sale¹⁴.

De asemenea cercetătorii afirmă că soluția la dependențele de mediile digitale nu constau în medicamente sau tratamente sofisticate, ci trebuie să modificăm structura stilului nostru de viață, atât la nivel de societate, cât și mai restrâns, pe măsură ce ne construim viețile de zi cu

¹⁰ Sf. Teofan Zăvorâtul, *Rugăciunea*, traducere Florentina Cristea, Editura Egumenița, Galați, 2008, pp. 56-57.

¹¹ Pr. lect. dr. Ioniță Apostolache, „Școala Rugăciunii la Părinții Sirieni. Epistolele lui Ioan Sabba de Dalyatha (XXXI-XXXIX)”, în *Teologie și Viață*, SN, XXVI (2016), nr. 1-4, pp. 182-205.

¹² Pr. prof. univ. dr. Ioan C. Teșu, „Efectele pornografiei asupra minții umane”, în: *Doxologia*, <https://doxologia.ro/puncte-de-vedere/efectele-pornografiei-asupra-mintii-umane>, 09.05.2021.

¹³ Pr. prof. univ. dr. Ioan C. Teșu, *Efectele pornografiei asupra minții umane...*

¹⁴ Aurelian Ifțimiu, „DMOPC18: Jean Claude Larchet îndeamnă la post de social media”, în: *Basilica*, 18.06.2018, <https://basilica.ro/dmopc18-jean-claude-larchet-indeamna-la-post-de-social-media/>, 02.04.2021.

ei. Este mult mai ușor să prevenim situația în care indivizii ajung de la bun început să fie dependenți decât să corectăm comportamente dăunătoare deja existente, așa că aceste schimbări nu ar trebui să înceapă cu adulții, ci ar trebui să înceapă de la copiii mici. Treaba de părinte în ziua de astăzi, nu este completă fără lecții despre cum să interacționeze cu tehnologia și pentru cât timp în fiecare zi¹⁵.

În cartea lui *The Power of Habit*, autorul Charles Duhigg – schimbarea obiceiurilor ca fiind Regula de aur. Conform Regulii de aur, obiceiurile au trei părți: un semnal (orice duce la apariția comportamentului), o rutină (comportamentul propriu-zis) și o recompensă (răsplata care ne educă mintea să repete obiceiul în viitor). Cea mai bună metodă pentru a combate un nărav sau o dependență este menținerea consecventă a semnalului și a recompensei, în paralel cu modificarea rutinei – prin înlocuirea comportamentului original cu ceva care să distragă¹⁶.

Nu putem abandona tehnologia și nici nu ar trebui. Unele progrese tehnologice alimentează dependența comportamentală dar, în același timp, sunt miraculoase și ne îmbogățesc viețile. Și nu trebuie să dea dependență dacă sunt atent proiectate. E posibil că creăm un produs sau o experiență, care să fie indispensabilă, dar să nu dea neapărat dependență. De exemplu, birourile se pot închise la ora șase – și odată cu ele și conturile de e-mail pot fi dezactivate între miezul nopții și ora cinci a dimineții. Jocurile, asemenea cărților împărțite pe capitole, pot fi contruite cu puncte de oprire firești. Platformele de rețele sociale pot fi „demetrificate”, prin eliminarea feedbackului numeric care determină sublinierea comparațiilor sociale dăunătoare și stabilirea cronică de obiective. Copiilor le pot fi prezentate ecranele în ritm lent și sub supraveghere, nu neapărat totul deodată. Atitudinea noastră față de experiențele care dau dependență este în mare parte culturală, iar dacă această cultură a noastră face loc pentru repaus fără muncă, fără jocuri, fără ecrane, va fi mult ușor pentru noi și copiii noștri să rezistăm în fața tentației dependenței comportamentale. În locul ei, vom comunica direct unii cu ceilalți, nu prin dispozitive, iar strălucirea acestor legături sociale ne va face mai bogați și mai fericiți decât ar putea vreodată să o facă strălucirea ecranelor¹⁷.

O altă formă care ține de înfrânare și stopare a producerii dependenței de mediile digitale este prevenirea încă din copilărie. Spre exemplu, cine petrece mai mult timp în fața ecranului în copilărie își afectează dezvoltarea normală a limbajului. Cine, dimpotrivă, crește învățând două limbi va avea parte de o dezvoltare mentală mai bună. Trebuie să învățăm și din abordarea altor dependențe. De exemplu, cu cât consumul de alcool începe mai devreme, cu atât dependența apare mai devreme. Acum câțiva ani cele mai cunoscute băuturi alcoolice au fost taxate pentru a le crește prețul, iar această măsură a avut succes peste tot în diminuarea consumului de alcool. La fel s-a procedat și cu țigările: taxarea lor reduce numărul de morți cauzate de cancerul pulmonar. Există numeroase studii care arată că și în cazul noilor medii diminuarea dozei este singura măsură ce le poate reduce vizibil pericolele¹⁸.

Am scris acestea pentru a arăta că sensibilizarea și sfaturile bune cu privire la nocivitatea unei dependențe de oricare natură, în cazul nostru de mediile digitale, nu sunt suficiente în prevenirea acesteia, și că nu este deloc ușor. De aceea se cer mai multe măsuri, atât pentru prevenirea ei, cât și pentru tratare. Trupul și sufletul lucrează împreună în menținerea sănătății spirituale și progresului duhovnicesc. Pe lângă faptul că omul poate combate sufocarea de mediile digitale prin gândul curat și mintea permanentă la Dumnezeu, și stilul unei vieți trupesti sănătoase

¹⁵ Adam Alter, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, traducere de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017, p. 276.

¹⁶ Adam Alter, *Irezistibil...* p. 276.

¹⁷ Adam Alter, *Irezistibil...* p. 341.

¹⁸ Manfred Spitzer, *Demența digitală*, traducere de Dana Verescu, Editura Humanitas, București, 2020, p. 265.

il ajută în acest sens. Manfred Spitzer oferă câteva sfaturi practice despre prevenirea *demenței digitale*:

- Să mâncăm sănătos, căci cele mai frecvente boli apar datorită alimentației, și o minte sănătoasă lucrează într-un corp sănătos;
- Cât mai multă mișcare zilnică;
- Să încercăm să *cugetăm* cât mai puțin. Aici vorbește despre concentrarea asupra clipei prezente;
- Țintirea unor obiective reale, pe care le putem atinge;
- Compasiunea și ajutorarea aproapelui. Numeroase studii au arătat că solidaritatea este benefică și că banii ne fac fericiți când îi cheltuim pentru alții;
- Cântatul și ascultatul muzicii;
- Simplificarea vieții, fața senină și zâmbetul, petrecerea timpului în natură;
- Și nu în ultimul rând, *evitați mediile digitale*. Așa cum am prezentat și în lucrare, acestea ne îngrașă, ne îndobitocesc, ne cresc agresivitatea, ne izolează, ne îmbolnăvesc și ne fac nefericiți. În cazul copiilor trebuie limitată cât mai mult doza de tehnologie, căci este singura metodă ce poate avea efecte pozitive. *Fiecare zi în care un copil nu a folosi mediile digitale este o zi câștigată*.
- Și la final, adaugă Manfred Spitzer, că pentru societatea noastră este valabil un singur lucru: „dacă ne pasă de bunăstarea noastră și de perpetuarea culturii noastre, trebuie să avem grijă de mințile generației următoare, trebuie să încetăm să le umplem cu gunoaie!”¹⁹

La acestea se adaugă, în duhul Ortodoxiei, starea de trezvie și de rugăciune, pe care o putem antrena încă din tinerețe, căci precum dependențele se pot dezvolta din cauza folosirii fără rațiune a lucrurilor dăunătoare de la vârstele fragede, tot la fel și bunele deprinderi se pot activa și exersa din copilărie. Mitr. Hierotheos Vlachos afirmă că trezvia înseamnă starea de atenție permanentă, privegherea duhovnicească – gătirea minții spre a nu primi nici un gând ispititor. După Sfinții Părinți, trezvia este adunarea sau păzirea rațiunii înlăuntrul inimii, astfel ca să nu pătrundă în ea nici un gând care ar putea pune început săvârșirii păcatului. Sf. Maxim Mărturisitorul spune că trezvia păstrează mintea curată de ademenirile ispitei, iar rugăciunea aduce harul în inima omului. Deci trezvia împreună cu rugăciunea, adică atenția și rugăciunea, sunt cele „două arme duhovnicești” care alcătuiesc filozofia întru Hristos²⁰.

Lucrarea creștină prin intermediul internetului și a rețelelor de socializare

Deși Biserica Ortodoxă nu a formulat o doctrină privind relația Bisericii cu lumea, în cadrul unei hotărâri a vreunui Sinod ecumenic sau Conferințe panortodoxe, care să aibă un caracter normativ pentru lucrarea ei în societate, aceasta nu înseamnă ca ea nu are o atitudine față de lume, întemeiată teologic și că nu are o practică în slujirea lumii. Împletind organic misiunea ei cu aspirațiile comunității în care trăiește, Biserica Ortodoxă este prin definiție o Biserică a slujirii, în două aspecte: slujirea lui Dumnezeu și slujirea oamenilor²¹.

Misiunea Bisericii în lume nu este să caute perfecționarea internetului, însă, de-a lungul veacurilor, Ortodoxia a fost deschisă către modalitățile concrete de comunicare dintre oameni, pe care le-a adaptat misiunii sale, făcându-le purtătoare de conținut spiritual, pentru a-i aduce pe oameni în comuniune cu Dumnezeu și unii cu alții, din perspectiva vieții veșnice. În contextul în care atâția oameni își iau bagajul informațional prin intermediul spațiului virtual, activitatea

¹⁹ Manfred Spitzer, *Demența digitală...*, pp. 279-283.

²⁰ Mitr. Hierotheos Vlachos, *Boala și tămăduirea sufletului în tradiția ortodoxă*, Editura Sophia, București, 2007, p. 121.

²¹ Mitr. Antonie Plămădeală, *Biserica slujitoare în Sfânta Scriptură, în Sfânta Tradiție și în teologia contemporană*, în „Studii Teologice”, anul XXIV (1972), nr. 5-8, pp. 582-583.

Bisericii în mediul online se dovedește a fi necesară și benefică, mai ales în privința pastorației tineretului și a cultivării legăturilor spirituale și culturale cu întreaga lume. Folosirea mijloacelor de comunicare de masă este văzută de Biserică ca o extindere a spațiului de misiune și o posibilitate de multiplicare a mesajului către un grup tot mai mare de receptori.

Nevoia de a comunica, de a transmite sau de a afla de la semenii noștri idei informații, sentimente, reprezintă o trăsătură fundamentală a omului, ea condiționându-i existența și întreaga evoluție, devenind în același timp o funcție vitală²². Ceea ce este important, este faptul că orice cuvânt rostit asupra aproapelui are putere și îl poate influența în bine sau rău. Referindu-se la influența și efectul edificator, salutar sau devastator pe care-l poate avea cuvântul vorbit în viața oamenilor, Domnul Hristos afirma categoric că „din cuvintele tale te vei îndrepta (mântui) și din cuvintele tale te vei osândi” (Matei 12, 37), sau în limbajul popular „pasărea pe limba ei piere!”²³. Acest lucru se poate transpune și în intermediul rețelelor de socializare, căci sub presupusul anonim, omul simte că nu mai este responsabil de ceea ce spune, existând riscul unui discurs fals, de dezinformare, de rea voință, cu insulte sau altele.

Datorită internetului, oricine poate să obțină o sumedenie de informații despre propria credință, să dobândească noi cunoștințe despre sistemele sau grupările religioase tradiționale sau despre noile forme de religiozitate. Enciclopediile digitale oferă cantități uriașe de documente și comentarii, iar noutățile de ultimă oră pot fi consultate pe site-urile agențiilor de știri. Cele mai populare website-uri care conțin numeroase informații despre religii sunt *wikipedia.org*, care conține portalul *Theopedia*, consacrat credințelor și ideilor religioase, iar în paralel se dezvoltă între altele site-ul *Orthodoxwiki.org*, specializat pe tradiția creștină ortodoxă, varianta în limba engleză fiind lansată în 2004.

Bisericele și confesiunile creștine s-au adaptat rapid la noul mediu de comunicare și astfel au apărut numeroase pagini web: prezentări ale instituțiilor eclesiastice oficiale, site-uri administrate de universități și școli de teologie, fundații și organizații creștine sau organizate din inițiative personale. Față de celelalte Biserici și confesiuni creștine din lume, Ortodoxia are o prezență temperată în rețeaua Internet, însă cybernauții interesați pot accesa mai multe site-uri care cuprind aspecte ale doctrinei ortodoxe. Unele sunt profilate pe studiul academic și cuprind texte biblice și patristice în mai multe limbi, învățătura de credință ortodoxă, altele au profil organizațional și prezintă date administrative ale celor mai importante structuri canonice din întreaga lume, precum și fluxuri de știri despre funcționarea cotidiană a instituțiilor bisericești oficiale. De asemenea, credincioșii pot asculta on-line posturi de radio ortodoxe din țările europene sau din SUA, pot viziona filme documentare despre mari personalități duhovnicești sau pot urmări live emisiuni de televiziune, se pot înscrie la forumuri de discuții²⁴.

Pe teritoriul românesc, Ortodoxia este destul de prezentă în mediul virtual prin următoarele:

- Diferite site-uri precum: *doxologia.ro*, *basilica*, *creștinortodox*, *OrtodoxiaTinerilor.ro*, *SfaturiOrtodoxe.ro*;
- Prin rețelele de Socializare: Facebook și Instagram;
- Video prin *Youtube*, unde se transmit din ce în ce mai multe slujbe, cântări, cateheze online chiar, live-uri în care preoții primesc întrebări;

²² Pr. Vasile Crețu, „Valențele religioase ale comunicării”, în „*Ortodoxia*”, anul LV (2004), nr. 1-2, p. 177.

²³ Pr. Sorin Cosma, „Solidaritatea umană și comunicarea prin cuvânt (orientări, dezorientări, conflicte și tensiuni)”, în „*Ortodoxia*”, Seria a II-a, anul V (2013), nr. 2, București, p. 28.

²⁴ Pr. Dr. Nicolae Dascălu, *Parabola făcliei aprinse...*, pp. 454-457.

- Preoții care până acum participau la conferințe în mod fizic, acum s-au extins și în mediul online: Pr. Constantin Necula, Pr. Nicolae Dima, Pr. Răzvan Ionescu, etc.
- Conferințe online cu diferiți invitați etc.

Starea comunicatorului creștin din lumea de astăzi se aseamănă misiunii apostolice: *Iată Eu vă trimit pe voi ca pe niște oi în mijlocul lupilor; fiți dar înțelepți ca șerpii și nevinovați ca porumbeii* (Matei 10,16). „Înțelepciunea și curajul celor care luptau în primele veacuri creștine cu ostilitatea lumii păgâne și cu persecuțiile violente trebuie folosite astăzi într-o lume secularizată, debusolată sau indiferentă, numită adesea post-creștină, tocmai pentru că s-a îndepărtat de rădăcinile care i-au dat fundament și consistență de-a lungul veacurilor”. Biserica susține activitatea credincioșilor care lucrează în domeniul comunicării mediatice și așteaptă roade directe atunci când este vorba de propriile căi mass-media, precum și o înduhovnicire a cadrului general al comunicării moderne. „Jurnaliștii creștini au în misiunea lor niște repere statornice și puternice și de aceea se așteaptă de la ei o intensificare și o afirmare coerentă a aspectelor formative ale comunicării prin intermediul media”²⁵.

Doctrina socială a Bisericii nu vizează doar creștinii, ci întregul neam omenesc, și nu rămâne pasivă la situațiile dezastruoase la care este supusă întreaga fire umană și la pericolele întrebunțării greșite a tehnologiei. Biserica nu intervine în problemele sociale în competiție cu științele umane, dar privește întreaga realitate a omului ca pe un loc al evanghelizării. „Evanghelia va trebui să știe în fiecare caz în parte să propună, să anunțe câteva axe fundamentale ale credinței eclesiale care să lumineze atât acțiunea socială a Bisericii, cât și organizarea autonomă a societății”²⁶.

Biserica are un rol important și în realizarea progresului social. Biserica arată credincioșilor calea mântuirii și fericirii în viața veșnică, dar „nu consideră un păcat prosperitatea și dezvoltarea socială și personală, realizate prin muncă cinstită, în folosul celorlalți și în spiritul iubirii și ajutorării aproapelui. Credința și Biserica mobilizează pe credincioși la realizarea progresului cultural, moral, economic, în măsura în care acestea nu sunt împotriva voinței lui Dumnezeu, exprimată în scrierile sfinte”²⁷.

Așadar, viața creștină nu se situează în paralel față de progresul tehnologic și a rețelelor de socializare, ci trăirea în *Duhul adevărului* trebuie să se prelungească în toate mediile, atât în cele reale cât și în cele virtuale. Omul este responsabil pentru fiecare cuvânt pe care îl rostește aproapelui său și el poate să edifice sau să ducă la pierzanie. Modul în care omul comunică cu aproapele reprezintă rodul trăirilor sale interioare și a lucrării/nelucrării virtuților, căci așa cum ne spune Mântuitorul, „din prisosul inimii grăiește gura” (Matei 12, 34). Căutând calea de mijloc, echilibrul, păzindu-și mintea și sufletul de atașamentul pătimăș față de lucrurile materiale/sensibile, omul cunoaște adevărata libertate, ce îl conduce spre desăvârșire, spre viața în deplină comuniune cu Dumnezeu și cu aproapele.

BIBLIOGRAPHY:

1. ****Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2001.

²⁵ Pr. Dr. Nicolae Dascălu, *Parabola făcliei aprinse...*, p. 370.

²⁶ Germano Marani, *Doctrina socială a Bisericii pentru Vest și Est*, în vol. *Gândirea socială a Bisericii*, Editura Deisis, Sibiu, 2002, pp. 55-56.

²⁷ Constantin Cuciuc, *Sociologia religiilor*, ed. Fundația România de Măine, București, 2006, p. 175.

2. Alter, Adam, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, traducere de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017.
3. Apostolache, Pr. lect. dr. Ioniță, „Școala Rugăciunii la Părinții Sirieni. Epistolele lui Ioan Sabba de Dalyatha (XXXI-XXXIX)”, în *Teologie și Viață*, SN, XXVI (2016), nr. 1-4.
4. Baconschi, Teodor, „Comunitățile digitale”, în: *Dilema Veche*, 12-18 mai 2016, <https://www.dilemaveche.ro/sectiune/din-polul-plus/articol/comunitatile-digitale>, 20.06.2025.
5. Cosma, Pr. Sorin, „Solidaritatea umană și comunicarea prin cuvânt (orientări, dezorientări, conflicte și tensiuni)”, în *Ortodoxia*, Seria a II-a, anul V (2013), nr. 2, București.
6. Crețu, pr. Vasile, „Valențele religioase ale comunicării”, în „*Ortodoxia*”, anul LV (2004), nr. 1-2.
7. Cuciuc, Constantin, *Sociologia religiilor*, editura Fundația România de Măine, București, 2006.
8. Daniliuc, arhim. Mihail, „Hristos – Calea, Adevărul și Viața”, în: *Doxologia*, <https://doxologia.ro/puncte-de-vedere/hristos-calea-adevarul-viata>, 20.06.2025.
9. Dascălu, Pr. Dr. Nicolae, *De la Mass-Media clasice spre mediile digitale în misiunea Bisericii*, în „*Ortodoxia*”, seria a II-a, Anul VII (2015), nr. 3, București
10. Dascălu, Pr. Dr. Nicolae, *Parabola făcliei aprinse. Comunicarea religioasă în era informațională*, Editura Basilica, București, 2012.
11. Gheorghe, Virgiliu, *Știința și războiul sfârșitului lumii, fața nevăzută a televiziunii*, Editura Institutul de Cercetări Psihosociale și Bioetică, 2016
12. Iftimiu Aurelian, „DMOPC18: Jean Claude Larchet îndeamnă la post de social media”, în: *Basilica*, 18.06.2018, <https://basilica.ro/dmopc18-jean-claude-larchet-indeamna-la-post-de-social-media/>, 02.04.2025
13. Ionescu, Pr. Răzvan, *În- și des-frânare. Social-media*, disponibil online pe <https://basilica.ro>, accesat astăzi 15.05.2025, la adresa <https://basilica.ro/pr-razvan-ionescu-in-si-des-franare-social-media/>
14. Marani, Germano, *Doctrina socială a Bisericii pentru Vest și Est*, în vol. *Gândiresocială a Bisericii*, Editura Deisis, Sibiu, 2002.
15. Maxim Mărturisitorul Sfântul, *Cele patru sute capete despre dragoste*, în „*Filocalia*”, vol. II, Editura Humanitas, 1999.
16. Plămădeală, Mitr. Antonie, *Biserica slujitoare în Sfânta Scriptură, în Sfânta Tradiție și în teologia contemporană*, în „*Studii Teologice*”, anul XXIV (1972), nr. 5-8.
17. Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Rugăciunea*, traducere Florentina Cristea, editura Egumenița, Galați, 2008.
18. Spitzer, Manfred, *Demența digitală*, traducere de Dana Verescu, editura Humanitas, București, 2020.
19. Teșu, Pr. prof. univ. dr. Ioan C., „Efectele pornografiei asupra minții umane”, în: *Doxologia*, <https://doxologia.ro/puncte-de-vedere/efectele-pornografiei-asupra-mintii-umane>, 09.05.2021.
20. Teșu, Pr. prof. univ. dr. Ioan C., „La granița umanului sau pe marginea prăpastiei neantului. Reflecții morale asupra viitorului ființei umane, în lumea digitală”, în *Teologie și viață*, SN, XXX(2020), nr. 9-12.
21. Vlachos, mitr. Hierotheos, *Boala și tămăduirea sufletului în tradiția ortodoxă*, Editura Sophia, București, 2007.