

## RESTABILIREA SĂNĂTĂȚII

Starea de bine mental grăbește refacerea fizică. Sănătatea noastră este o funcție a psihicului și a gândirii pozitive. Omul este ceea ce gândește. O gândire care selectează afecte pozitiv, o gândire bazată pe mulțumire fermă va asigura o sănătate bună sau o recuperare rapidă. Aceasta se întâmplă deoarece trăim într-o lume în care pierdem adesea condiția sănătății celei bune. Mulțumirea launtrică este garantul păstrării acestei stări. Cum se poate dobândi mulțumirea? Mută mintea de la „veacul acesta” și mintea se va schimba. Întrebați-vă: suntem mulțumiți? Există o relație între mulțumire și inteligență, între mulțumire și înțelegere. Dacă ești tipul cerebral, întâi înțelegi lumea și ești mulțumit că lumea este ceea ce este. Dacă aparții tipului intuitiv, afectiv, întâi îți crezi starea de mulțumire, și va urma înțelegerea. Depinde cărui tip mental îi aparții. Dacă dominantă este intuitivă, atunci creează-ți o stare de mulțumire; din ea va rezulta inteligența. Dacă dominantă este cerebrală, atunci înțelegerea creează mulțumire. Este un fapt valabil și în relația dintre doi oameni, doi soți. V-ați pus vreodată întrebarea de ce apar frecvent

situații conflictuale între soți? Pentru că nici unul nu înțelege natura celuilalt. De exemplu, femeia trebuie înțeleasă din punct de vedere al dinamicii afective. Oscilând între închidere și deschidere. Ca să se refacă afectiv, uneori femeia se închide, se retrage în sine, pare mâhnită. Bărbatul o vede închisă și retrasă, și atunci se gândește că sentimentele ei față de el s-au răcit. Dar acel bărbat nu

înțelege că așa-zisa răceală a femeii este o fază naturală prin care ea trebuie să treacă pentru a-și reface comportamentul afectiv. Dinamica bărbatului este alta, oscilând între fugă și revenire. Ca să-și refacă afectivitatea, bărbatul fuge. Iată de ce, atunci când vede un bărbat „fugind”, femeia n-ar trebui să se teamă că sentimentele lui față de ea s-au răcit; ea ar trebui să știe că dinamica lui afectivă se reface prin fugă. Această idee nu trebuie înțeleasă eronat, cum că cei care fug au și dreptate s-o facă. Fuga poate fi exprimată divers – un bărbat „fuge” în cititul presei sau la știrile de la televizor; e absent din casă. E și asta o fugă. Sau „fuge” să joace table cu vreun vecin. Sau „fuge” la mănăstire, dacă este mai credincios. Femeia trebuie să înțeleagă că bărbatul are, la un moment dat, nevoie să „fugă”. Înțelegerea faptului că asemenea stări sunt naturale ar putea evita numeroase conflicte, care generează ulterior perturbări de personalitate ale membrilor familiei – fie localizate scurt, fie cu amprentă de durată asupra copiilor. Psihologii au explicat că majoritatea impasurilor pe care le vor avea copiii noștri mai târziu sunt cauzate de conflictele din familie, din perioada copilăriei acestora. Amin.



## VIAȚA CA TRECERE SPRE SĂRBĂTOARE

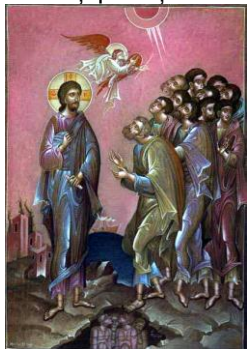
Viața noastră este un ritm. Respirarea, bătaile inimii, ziua și noaptea, starea de trezie și somnul, clipele, anotimpurile, întâlnirile esențiale și distanța dintre ele - sunt expresii ale unor ritmuri de viață doveditoare. Ritmul alungă dezordinea. Sărbătorile, de orice fel ar fi ele, dacă sunt adevărate, ritmează timpul (istoric, comunitar sau personal), constituind concentrări de spiritualitate. Ele sunt semne pe indicatorul timpului. Și nu numai semne, dar și însemne. Dau însemnătate. Constituie ieșire din banal, din rutină. Trăim la sărbători și trăim între sărbători, cu gândul la sărbători. Căci ele nu sunt numai în sine sau pentru sine, ci orientează și zilele „obișnuite” spre adevăratul sens. Sărbătorile adevărate se nasc, nu se fac. Sărbătorile făcute nu sunt, de fapt, decât petreceri superficiale în jurul unui pretext, cel mai adesea minor. Risipire de sine. Este plină lumea de astăzi de tot felul de „zile” dedicate și de false sărbători, care nu pot atinge zona existențială și rămân nesemnificative. Pentru noi, creștinii, sărbătorile sunt lumini. Fiecare cu strălucirea ei. Calendarul este plin de ele. Ni se arată precum un șir de mătăanii întru ritmică depănare de rugăciuni. Există o ierarhie a sărbătorilor dată de ierarhia sfințeniei, atât cât o putem noi măsura. Marile sărbători se nasc din mari evenimente existențiale, care aduc ceva important și de păstrat în viața umanității. În Biserică, cele mai mari sărbători sunt generate de mari revelații. Unele sunt de-a dreptul împărătești, deoarece Îl implică nemijlocit pe Împăratul ceresc. Sărbătorește îți intră Dumnezeu în casă la sărbătoarea. În Biserică, mai numim sărbătorile praznice. La origine, în limba slavonă, praznic vrea să spună zi festivă fără muncă. Dar sărbătoarea nu înseamnă „zi liberă” la modul absolut. Sărbătoarea este o zi în care munca fizică este abandonată pe cât posibil în favoarea bucuriei spirituale. Se impune acum un respect mai mare pentru ființa launtrică, pentru zona duhovnicească a trăirii, neglijată cel mai adesea pe parcursul zilelor obișnuite, „de muncă”. Una dintre caracteristicile sărbătorii o constituie bucuria. Sărbătoarea înseamnă instalare în bucurie, în ciuda prezenței oricărui alte evenimente sau situații. Este o bucurie dinamică care presupune întâlnire și împreună-trăire în duh, ce nu exclude compătimirea apropiată cu cei în suferință. Sărbătorile unesc în cuget și în simțire. Ne plecăm gândurile și simțăminte spre ceilalți cu alinare și îmbrățișare. Sărbătorile nasc dorința de întâlnire cu Dumnezeu și de însoțire veșnică cu El. De aceea și chemarea creștinului se transformă treptat într-o sărbătoare. Împlinirea va fi posibilă la desființarea timpului, adică la sfârșitul veacurilor. O stare de sărbătoare deplină, continuă, înseamnă raiul, bună așezare, fără de sfârșit, în preajma lui Dumnezeu. În felul acesta, viața în Biserică poate fi privită ca o trecere spre sărbătoare. Amin!



## ÎNCEPUTUL PROPOVĂDUIRII DOMNULUI

† *Duminica după Botezul Domnului*

De ce a trăit Hristos în Galileea, la Capernaum, cu neamurile, cu nevrednicii și nu cu presupușii pioși din Ierusalim? Pentru a arăta tuturor mesajul iubirii Sale, transpus în cotidian, în viața de zi cu zi: „Iată, Eu Mă apropii de tine, oriunde te-ai afla”. A trăit cu cei săraci și sărmani. S-a apropiat de ei, se apropie și de noi. Galileea neamurilor este practic lumea întreagă de atunci și până la sfârșitul veacurilor. Galileea neamurilor este și în vremea noastră, în țara noastră, în Biserica noastră. Iar Iisus Hristos se apropie de noi și trăiește printre noi. El încă o face și în prezent și nădăjduim că nu ne va lăsa nici în cele care ne stau înaintea, provocări și dificultăți. El trăiește în noi prin Cuvintele Sale și prin Sfintele Taine. Nici o Biserică, oriunde s-ar afla, nu este prea mică sau îndepărtată pentru ca El să nu fie prezent cu Trupul Său cel Sfânt și cu Scump Sângelul Său într-însa. Domnul își arată desăvârșita lui umanitate, asumându-și toate neputințele noastre și trimite semnul dragostei Sale în toate colțurile lumii, până în cele mai umbroase locuri sau ținuturi. Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Se smerește pe Sine și se face una cu oamenii, cu neamurile, cu toate popoarele. Hristos Domnul se apropie de noi pentru că ne iubește atât de mult, arătându-ne cum putem scăpa de urâciunea noastră, de balastul vieții noastre, cu toate dezamăgirile, bolile și de mizeria păcatului nostru. O spune în câteva cuvinte simple. Sfântul Ioan Botezătorul și ceilalți profeți nu au propovăduit nimic altceva. Un mesaj scurt și pregnant care exprimă totul: „*Pocăiți-vă, căci s-a apropiat Împărăția cerurilor*”. S-a apropiat Iisus Hristos Domnul, Împărăția cerurilor și prin aceasta stăpânirea lui Dumnezeu. Iisus Hristos Se apropie de oameni, de neamuri și de toate popoarele. Dumnezeu nu vrea să stăpânească altfel decât prin Iisus Hristos, Fiul Său Cel Unul Născut, și astfel stăpânirea lui Dumnezeu se



apropie de toți oamenii prin El. Iar fundamentul acestei stăpâniri ne-a fost revelat la doar câțiva ani după cuvântarea lui Iisus, dovedit prin realitatea morții și învierii Domnului Hristos. Prin aceasta, Dumnezeu ne-a arătat cum și cât Se apropie de noi toți și ne ajută să ieșim din zbuciumul vieții noastre păcătoase. Pe Cruce și în Învierea Sa, a nimicit rădăcina tuturor păcatelor, dăruindu-ne viață și invitându-ne să fim părtași vieții veșnice. „*Pocăiți-vă!*” este invitația la o viață nouă. Acest imperativ reprezintă îndemnul la viața aflată sub stăpânirea lui Dumnezeu, la o viață izvorâtă din puterea părtașiei la moartea și învierea lui Hristos. „*Pocăiți-vă!*” înseamnă să întorcem toată ființa noastră spre Părintele luminilor, de la care vin toată darea cea bună și tot darul desăvârșit. „*Pocăiți-vă!*” înseamnă să schimbăm perspectiva privind în adâncul lucrurilor. „*Pocăiți-vă!*” înseamnă să ajustăm gândirea la noile circumstanțe! Așadar, suntem chemați să nu mai îngăduim ca legile acestei lumi să ne determine gândirea și acțiunile. Nici egoismul, principiul performanței, fricile de tot felul sau invidia nu ar trebui să guverneze viața noastră. Iisus Hristos ne invită să ne schimbăm mintea, primind viața.

## PROGRAM LITURGIC

ZIUA	ORA	SLUJBE / ACTIVITĂȚI
Vineri 14 ianuarie	17:00	Taina Sfântului Maslu
Sâmbătă 15 ianuarie	07:00	Sf. Liturghie, pomenirea morților
Duminică 16 ianuarie	07:00	Utrenia și Sfânta Liturghie
	10:45	Program de bibliotecă
	17:00	Vecernie la Biserica „Sf. Antonie”

### Poveste cu două fețe



Astăzi am găsit o monedă. Era de 1 ban, m-am uitat la ea, m-am aplecat, am ridicat-o și am văzut că e urâtă, murdară, veche, fără valoare și cel mai important, avea două fețe. Am studiat-o și m-am gândit că pot să o schimb total. Așa că am spălat-o, am curățat-o, am șters-o frumos, i-am dat luciu, am făcut-o să scilipească precum aurul. Dar, mi-am dat seama că, deși am vrut eu s-o fac unică, să o ridic în ochii lumii, de fapt ea a rămas tot fără valoare. Era tot o monedă de 1 ban, și cel mai important, avea două fețe. În viață, cunoști asemenea oameni pe care îi ridici, îi cureți, îi prezinți în fața lumii foarte lucioși și cu o poziție socială bună. Dar, ei rămân aceiași oameni, fără valoare și ba mai mult, cu două fețe.

### Coșul cu struguri



O femeie săracă, trecea odată pe lângă o vie plină de struguri. „*Cât mi-aș dori, zise femeia, să am un ciorchine din aceștia!*”, își zise ea. În acea clipă, stăpânul viei trecea pe acolo. După ce o salută, îi spune: „*Doamnă, ai dori cumva un ciorchine?*”. Și la răspunsul ei afirmativ, s-a aflat în via ca să taie ciorchini. Și femeia așteptă cinci minute, zece; un sfert de ceas a trecut, fără ca stăpânul viei să se întoarcă. În cele din urmă, i-a fost greu să mai aștepte, gândindu-se că acela o uitase și, a dat să plece. Dar, iată, că în aceeași clipă, încărcat cu un paner plin cu struguri aleși, i-a ieșit înaintea stăpânului și i-a spus zâmbind: „*Iartă-mă că am întârziat! Dar am vrut să-ți aleg niște struguri buni*”. De multe ori, în rugăciunea noastră, cerem ceva de la Dumnezeu. Dar neprimind răspuns imediat, credem că Dumnezeu ne-a uitat. Însă după puțin timp, răspunsul vine, plin de îmbelșugare și binecuvântare, cum nici nu ne-am fi putut închipui. Și ne cuprinde atunci o rușine pentru împușinarea credinței noastre! Dumnezeu întârzie, vrea să ne umple coșul cu bunătățile Sale, înainte de a-l oferi sufletului nostru, care a cerut doar un ciorchine.

### Mă supăr doar când vreau eu



Un călugăr era irascibil. Se supăra foarte repede, aproape din orice. Deși se ruga neîncetat lui Dumnezeu să îl scape de supărare, de fiecare dată când se ridica de la rugăciune, se mânia pe unul dintre frați. La un moment a îndrăznit să-l spună lui Dumnezeu: „*Doamne, nu Te-am rugat eu să mă scapi de supărare? De ce mă lași să mă cert cu frații așa des?*”. Dumnezeu i-a răspuns: „*Cum vrei tu să exersezi refuzul supărării fără materie primă? Nu Mi-ai spus tu să te scap de supărare? De aceea îți trimit mereu pe cineva, ca să ai ocazie să nu te superi chiar dacă îți dă motiv. Nu poți să înveți să înoți într-un bazin fără apă. Tot așa este și cu răspunsul Meu la rugăciunile tale! Numai tu ești stăpân pe reacțiile tale*”. Călugărul s-a luminat și de atunci își spunea mereu: „*Mă supăr doar când vreau eu*”.