



Scrisoare Duhovnicească

MITROPOLIA ORTODOXĂ ROMÂNĂ
PENTRU GERMANIA, EUROPA CENTRALĂ ȘI DE NORD

ANUL XVII, NR.10 (198)/2013

BULETIN DE INFORMAȚII

OCT.2013

Convorbiri cu Maica Siluana

Când nu ne place viața așa cum o avem acum, înseamnă că nu o trăim corect!

Libertatea noastră este limitată pentru că nu putem alege să fim sau să nu fim, pentru că, am putea alege să nu fim doar când nu suntem încă! Și cum să facem ceva dacă nu suntem! Iar dacă alegem să refuzăm darul vieții după ce suntem, alegem să nu mai fim așa cum vrea să fim Cel Ce ne-a dat ființă, și nu să nu mai fim. Și în nici un caz să nu fi fost nicicând! Acest gând este demonic și ne aduce multă suferință!

Viața omului este un dar făcut lui la creație! Viața ta e de atunci, de la facere lui Adam! El, Adam s-a bucurat de viața lui și de frumusețile raiului până în clipa în care a fost ispitit să devină Dumnezeu fără Dumnezeu!

Tu, ca persoană ai venit pe lume la inițiativa părinților tăi, indiferent dacă te-au dorit sau nu, dacă au fost conștienți sau nu că asta vor! Când s-au îmbrățișat, viața din ei cerea să se dăruiască unui om nou, să fie trăită și de alt-cineva! Și Dumnezeu te-a creat pe tine atunci, acolo, din țărâna vie oferită de părinții tăi. Tu atunci ai văzut pe Dumnezeu și ai spus DA vieții. Tu ai primit atunci următoarele daruri: pe părinții tăi ca părinți trupești, cu tot ce le aparține lor, bun și rău, viața, acest mare rău care curge prin noi, fără întrerupere, încă de la început, pe tine însuși ca persoană, unică și iubită de Dumnezeu și pe Dumnezeu ca Tată Ceresc! Atunci ai primit și darul libertății!

Da, libertatea noastră e limitată de faptul că suntem creați, că nu suntem dintotdeauna și nu ne suntem nouă înșine lege, de condițiile obiective și subiective ale lumii în care ne naștem, de cei din jurul nostru și de noi înșine!

Dar darul acesta nu va dispărea niciodată și se referă numai la a face, numai la calitatea ființării și nu și la ființare! Noi alegem să ne bucurăm de darul vieții învățând să-L iubim și să-L ascultăm pe Dăruitor, sau să nu ne bucurăm de el ur-

mând dorințelor și poftelor păcătoase și ucigătoare ale păcatului. Șansa noastră este să primim Bucuria de a fi de la Însăși sursa ei! Din cauza împotrivirii și a sugestiilor făcute de cel viclean și urător de oameni, ni se pare greu! Dar de vom alege Viața Care este Domnul, vom alege și Crucea prin care a venit Învierea și Bucu-



ria. Da, când nu ne place viața așa cum o avem acum, înseamnă că nu o trăim corect! Să ne schimbăm, să schimbăm modul în care o trăim și ea, viața va fi altfel! Va deveni ce este ea: Darul lui Dumnezeu Cel bun! Dacă o vom trăi așa cum o moștenim de la lumea aceasta, va fi un blestem. Dacă o înnoim înnoindu-ne mintea și inima în Domnul, și ea va fi nouă! Să ne schimbăm, să o trăim așa cum ne învață Dumnezeu!

Maică, iubesc culorile, îmi place îmbrăcămintea de bun-gust, elegantă chiar, aș putea spune, dar observ în jurul meu, în biserică, femei în haine cernite și mă simt stânjenită, însă în haine ca ale lor nu m-aș simți eu însămi. Ce trebuie să fac?

Avem nevoie de curaj ca să fim noi înșine... Câteodată nu avem acest curaj, chiar dacă suntem corecți în fața lui Dumnezeu și în fața conștiinței noastre. Unii nu au curajul să fie între ceilalți, pentru că nu sunt la fel ca ceilalți. Astea sunt obsesii: să fii în rând cu lumea, să nu fii marginalizat, să nu fii altfel... Alții, însă,

care se revoltă, vor să fie speciali: își fac, de exemplu, o creastă verde, tocmai pentru a-și împlini nevoia de a fi cineva, de a fi altfel. Avem nevoie de un curaj sănătos de a fi noi înșine, când nu facem rău celorlalți cu felul de a fi. Aveți nevoie să vă faceți curaj să fiți ca dumneavoastră, să vă cercetați în fața oglinzii, să fiți cum sunteți. Să aveți grijă să nu fie din mândrie sau slavă deșartă. Aici aveți nevoie de discernământ și sfat de la duhovnic. Dacă părintele duhovnic spune că felul în care vă îmbrăcați nu este smintitor pentru cei din jur, atunci să aveți curajul acesta și să nu fiți ca ceilalți.

Să aveți curajul să vă exprimați ca persoană și prin îmbrăcăminte. E importantă îmbrăcămintea pentru omul de după căderea din Rai. Prin cădere, ne-am pierdut expresivitatea trupească personală, n-am mai rămas decât la mâini și la față. Nimeni nu ne recunoaște după omoplat, nu? De aceea îl și ținem învelit. Dar învelișul pe care-l facem, haina pe care o facem, ne exprimă ca persoană, ne arată personalitatea.

Dar să nu judecați pe nimeni. Dacă majoritatea se îmbracă în negru, slavă Ție, Doamne, că avem de ce jeli în această lume, avem de ce ține post. Poate că vor să acopere o frumusețe care îi poate tulbura pe cei din jur...

Fiecare are motivele sale să facă asta. Noi, călugării, ne îmbrăcăm în negru pentru că așa sunt miresele lui Hristos, mai negre... Dar dacă dumneavoastră sunteți elegantă și frumos îmbrăcată, dați slavă lui Dumnezeu. Sigur că s-ar putea ca cineva să vă invidieze, dar acela e păcatul celui care vă invidiază. Dar numai dacă vă veți ruga, veți avea pace în suflet, veți cădea de acord cu dumneavoastră și veți avea binecuvântare de la duhovnic, care este ochiul lui Dumnezeu. Da, Dumnezeu Se uită la noi, ne cercetează, prin toți ochii din jur, dar mustrea și învățătura adevărată ne-o dă prin părintele nostru duhovnic - Deci, uniți curajul cu smerenia de a asculta de duhovnic și va fi bine.

Maica Siluana

Despre viața creștină autentică în lumea contemporană

...Dacă vom crede că putem recurge la orice fel de meditație și orice fel de rugăciune, s-ar putea să ne poticnim chiar înainte de a ne așeza pe cale. Mulți oameni petrec ore întregi în liniște, rostind în gând anumite cuvinte pentru a-și limpezi mintea, citind texte de inspirație religioasă, meditând asupra unor lucruri care țin de spiritualitate – din motive care nu au nimic în comun cu Dumnezeu, Creatorul și Mântuitorul nostru. După ce și-au însușit aceste practici, ei descoperă că se pot stăpâni mai ușor în situații dificile, devin mai îndrăgiiți și mai plini de succese atât în afaceri, cât și în viața socială. De asemenea, ei dobândesc o senzație de detașare față de lume, împletită cu un sentiment de superioritate calmă față de toți cei din jur, chiar atunci când se află în Biserică...

În ceea ce mă privește, eu am înțeles că trebuie să fiu absolut sigură de direcția spre care mă îndrept înainte de a porni la drum. Pentru aceasta am nevoie de un maximum de onestitate. Trebuie să mă confrunt cu propria mea necredință și să spun: Doamne – adăugând chiar – dacă ești, arată-Te și mie așa cum ești Tu de fapt, nu numai cum cred eu că ești!

Dacă voi proceda astfel, va trebui să recunosc că mă aflu în prezența unei Persoane care este mult mai vie, mai puternică, mai adevărată decât mine. Voi începe să înțeleg că această Persoană insistă asupra faptului că El însuși este calea. Adevseori, El nu va corespunde propriilor mele idei despre calea ce trebuie urmată sau despre călătoriile mele lăuntrice.

Încet-încet, această Persoană mă va ajuta să pricep că obstacolele așezate pe cale vin din mine însămi, așa că nu voi mai putea să învinovățesc pe părinți sau pe profesori, nici curentele globale, nici bogăția sau sărăcia în care am trăit. El poate folosi tot ce există în creație drept o modalitate de a ne sprijini să înaintăm pe cale – chiar și experiențele teribile, pe care noi și alții (și nu numai atât, ci până și diavolul însuși) le consideră catastrofale, distrugătoare. El va transforma liniștea într-un mijloc prin care vom învăța să ascultăm ce are El de spus. El ne va îndemna să citim cărți care ne vor pune la dispoziție pasaje prin intermediul cărora vom desluși sensul unor fapte sau întâmplări cu totul de neînțeles până atunci.

Dintr-o dată, oameni pe care îi cunoaștem de ani de zile vor spune sau vor face un lucru obișnuit, iar nouă ni se va da harul de a vedea sau de a auzi pentru prima dată înțelesurile aceluia lucru. Necazurile sau

crizele din jurul nostru care ne răpesc de obicei liniștea și pacea sufletului, anumite cuvinte care fac parte din rugăciunile noastre zilnice sau care sunt pur și simplu rostite de cineva drag de lângă noi – toate acestea pot deveni stimulente necesare desprinderii de stările noastre căldicele și aparent comode, pentru a ne mobiliza să înaintăm pe cale.

Cu timpul, pe măsură ce Dumnezeu va vedea că ne-am obișnuit cu ideea de a înțelege adevărul, ne va deschide ochii minții într-o contemplare a lipsei de onestitate care ne caracterizează. Pe măsură ce-l vom cere să ni Se arate, vom constata că ne va dezvălui în același timp și propria noastră față – arătându-ne cum suntem într-adevăr, nu cum credeam noi că suntem. Astfel, vom afla că anumite caracteristici personale, pe care le-am considerat pozitive, sunt de fapt substitute artificiale ale unor calități veritabile, autentice, iar alte aspecte ale eului nostru, pe care nouă ne-a convenit să le ignorăm, au o importanță covârșitoare pentru viața noastră...

Va trebui să recunoaștem că, în unele cazuri, ceea ce noi consideram inteligență din partea noastră, era de fapt o mânie plină de un sarcasm foarte bine camuflat. S-ar putea, de asemenea, să ne plângem de milă pentru că suferim de o depresie nervoasă care ne provoacă diferite crize, dar să ne dăm seama că, de fapt, ele sunt doar accese de furie pricinuite de diferite toane, hachițe, capricii personale cât se poate de bine disimulate...

E cazul să știm că, și dacă vom spune toate rugăciunile din lume, și dacă vom petrece ore întregi în liniște și contemplație, și dacă vom fi prezenți la toate slujbele bisericesti, nu vom spori duhovnicește nicio iotă până când nu ne vom birui mânia, până când nu vom ajunge s-o stăpânim noi pe ea și să-i dirijăm lucrarea așa cum îi este bineplăcut Domnului și Dumnezeului nostru. El nu dorește să ne îndreptăm mânia nici împotriva oamenilor, nici împotriva propriei persoane, ci numai împotriva răului, a potrivnicului diavol, a păcatului și a abuzurilor de orice fel – mai ales împotriva abuzurilor personale care ajung să ne compromită capacitatea de a ne controla mânia și de a ne-o folosi cu bună chibzuință.

Dacă ne vom strădui să ne rugăm și să medităm astfel, ni se va schimba întreaga viață. Pe măsură ce vom înainta pe cale, vom descoperi mult mai multe lucruri care vin de la Dumnezeu și care nu trebuie neglijate. Ceea ce am considerat odată drept sfârșitul vieții noastre se va dovedi că a fost o ușă deschisă pe calea ce duce drept la Hristos Domnul.

Dar, înainte de a păși pe acea ușă

deschisă, va trebui să descoperim cum este El, cum suntem noi, cât suntem în stare să iubim și cât nu, cât ne putem schimba și cât nu; numai după aceea vom fi pregătiți să ne îndreptăm spre El, să pășim spre El și să fim cu El în fiecare oră și în fiecare clipă, în fiecare zi, acum și pururea.

Maica Raphaela, selecție din "Viața creștină autentică în lumea contemporană – Reflecțiile și experiențele unei monahii ortodoxe"

Despre egoismul ascuns în dorința de a fi smerit

Ai fi vrut, de pildă, să fii smerit. Iar în clipa în care îți dorești foarte mult să te smerești nu îți dai seama că, de fapt, acesta este din ce în ce mai mult un egoism. Fiindcă, dacă vrei cu adevărat să te smerești, dacă vrei să faci ascultare de Dumnezeu și să-L iubești, să te predai bucuriei pe care El ți-o dă, nu te smintești deloc și, orice s-ar întâmpla, nu te problematizezi de ce e așa sau invers și ce vei face în acest caz. Nimic! Cum a socotit Domnul (cf. Iov 1,21). Așa a îngăduit Dumnezeu. Dumnezeu se pare că a știut bine că ar fi fost pusă în pericol mântuirea mea, dacă nu aș fi avut mereu acest vierme care să mă facă să mă mândresc și să fiu nevoit, pentru dragostea lui Hristos, să lupt ca să nu-mi fac voia.

Fiindcă omul își face în general voia lui și îl vedem cum se zbate în societate, ca să capete o poziție și ce îi mai rezervă soarta... Te afli, deci, pe drumul drept, în momentul în care spui: Pentru dragostea lui Hristos nu mă voi sminti că sufăr de ceva, nu mă voi întrista, nu voi lăsa sinele meu să fie copleșit de depresie. Nimic de felul acesta! Voi duce lupta mea. Faptul că am o tendință de a fi egoist, pe care o văd și la ceilalți, nu îmi face cinste, dar, pe de altă parte, mă expune și mă ajută să mă smeresc cu adevărat.

Așadar, când nu ai îndrăzneala de a spune că ai fost nedreptățit, când nu iei o atitudine prin care te vaiți înaintea Domnului că nu ți-a îngăduit să ai nu știu ce lucru, ci spui: Ah, Dumnezeul meu, nu numai asta, ci și mai rele meritam, atunci ești cu adevărat pe calea spre mântuire. (...)

Dumnezeu a îngăduit aceste sau aceea; și le-a îngăduit nu ca să mă resemnez, adică să-mi hrănesc egoismul și predispoziția spre depresie sau vrăjmășie, care mă face să am ceva împotriva oamenilor. Nu! Eu îmi voi duce lupta. Lasă să fiu ultimul dintre toți, cel mai rău, să mă considere așa; nu contează. Eu îmi voi duce lupta până la capăt!

Acesta este martiriul. Asta așteaptă Dumnezeu să vadă.

Arhimandrit Simeon Kraiopoulos, selecție din "Taina mântuirii".

Vindecarea inimii prin smerenie

Deși toți creștinii trebuie să urmeze drumul poruncilor lui Hristos, drumul lepădării de patimi, există o deosebire între nevoițele duhovnicești. Și zăvorâtul, și cel ce face ascultare, și mireanul pot ajunge la lepădarea de propria voie. Însă pentru a ajunge la această țintă, cei trei trebuie să urmeze căi diferite.

Primul vede voia lui Dumnezeu în fața căreia el respinge propria voie în lumina cuvântului lui Dumnezeu, al doilea – în voia îndrumătorului său duhovnicesc, iar al treilea – în împrejurările vieții.

Pentru toți trei este accesibilă curăția inimii, însă primul tinde spre ea prin rugăciune neîncetată, al doilea prin ascultare și mărturisirea gândurilor, al treilea prin îndeplinirea corectă a obligațiilor de serviciu și de familie. Toți ating aceeași țintă, însă pe căi diferite...

Amintiți-vă de cuvintele maicii schimnice Ardaliona. Ea spunea că trebuie să învățăm cum să ne iubim pe noi. Da, și asupra acestui lucru trebuie să ne ostenim. De pildă, omul poate fi câteodată nedrept față de sine și poate cere de la sine ceva ce nu poate da. Cere de la sine biruință asupra patimilor sale de care a hotărât să se lepede.

Însă poate fi corectă o astfel de indignare față de sine? Nu. Prin puterea sa omul nu poate birui în sine patimile: ele sunt biruite de puterea lui Dumnezeu. Această putere este specifică poruncilor Lui. Când, cu ajutorul lui Dumnezeu, omul și le va însuși, când ele vor trăi în inima lui, atunci păcatul și patimile vor slăbi și își vor înceta lucrarea în inimă.

Trebuie să înviem permanent în inima noastră intenția de a trăi după poruncile lui Hristos, trebuie să-l cerem în rugăciune ajutorul, trebuie să ne smerim în abaterile noastre, trebuie să ne plecăm sub neputința proprie și să nu ne indignăm împotriva noastră din pricina ei. Căci nu avem puterea s-o învingem. Atunci de ce să cerem de la noi ceea ce poate da doar Unul Dumnezeu, de ce să ne mâhnim pe noi pentru că nu ne-am urcat mai sus de noi. În faptul că cerem de la noi sporire duhovnicească se întrezărește mândria. Să așteptăm totul din partea lui Dumnezeu și să ne smerim adânc în păcătoșenia și în neputințele noastre.

Uneori patimile se țin cu stăruință de inima noastră și lucrează în ea în chip tiranic, ocolind voia noastră, chiar și împotriva inimii. Dumnezeu le permite să ne chinuie pentru ca noi să ne cunoaștem deplin neputința, pentru a ne smeri cu duhul, pentru ca noi să căutăm puteri în Dumnezeul nostru Cel Unul Puternic și Sfânt...

Iar cunoscându-vă neputințele, veți cunoaște neputința aproapei.

Dacă nu puteți să biruiți în sine patimile, când prin mila lui Dumnezeu le vedeți și doriți să ieșiți din ele, când munciți asupra voastră, atunci cum putem cere de la aproapele nostru ceva mai presus de puterile lui?

Cunoașteți această neputință proprie nouă tuturor și încercați să iertați pe aproapele, împăcați-vă cu el, duceți-i neputințele...

Smerenia este acea stare unică a duhului prin care intră în om toate darurile dumnezeiești. Ea este ușa care deschide inima și o face în stare de simțăminte duhovnicești. Smerenia aduce inimii liniștea deplină, minții – pace, gândurilor – lipsa închipuirilor. Smerenia este puterea care învâluie inima, îndepărtând-o de tot ce este pământesc, dându-i putința să cunoască viața veșnică, la care nu poate să ajungă inima omului muritor. Smerenia întoarce mintea la curăția dintru început. Ea începe să deosebească limpede binele de rău, iar în sine descoperă numele stărilor și aspirațiilor sufletești, așa cum Adam punea numele animalelor după însușirile pe care le vedea în ele. Prin smerenie se pune pecetea liniștirii asupra a tot ce este omenesc în om, iar duhul omului, stând înaintea Domnului întru această liniștire în rugăciune, ia aminte la cuvintele Lui. Până când inima nu simte smerenia, rugăciunea duhovnicească nu poate fi curată.

extrase din "Maica Arsenia – calea spre vindecarea inimii"

Noi uităm mereu porunca iubirii

Noi avem sădită în noi capacitatea de a iubi. Hristos Se ascunde în poruncile Sale și se descoperă pe măsură ce le împlinim, cum zice Sfântul Marcu Ascetul. Porunca lui Dumnezeu este viață veșnică. Sfânta Euharistie e o modalitate de întrupare a lui Dumnezeu în noi.

Viața în Hristos se arată în iubire față de omul la care ne este lăzarea aminte.

Manifestarea dragostei începe cu îndelunga răbdare și sfârșește cu răbdarea. (Corinteni, cap. 13)

Nepătimirea dă statornicia în iubire. Căci trebuie să împlinim toate poruncile, nu numai pe unele. Toate pe care le știm, toate câte le putem face.

Practicând rugăciunea personală, ne dăm seama de felul gândurilor rele care ne vin, ni se descoperă mizeria din noi, încărcătura negativă adusă din rădăcinile neamului nostru, care se reliefează și asupra trupului.

De la părintele Teofil Păvălian

Tânjire - de la Sfântul Siluan

Domnul a zis: "Învățați de la Mine că sunt blând și smerit cu inima" (Matei 11, 29). Spre aceasta tânjește sufletul meu ziua și noaptea și Îl rog pe Dumnezeu, pe toți sfinții din cer și pe voi toți, care cunoașteți smerenia lui Hristos, rugați-vă pentru mine ca să se pogoare asupra mea duhul smereniei lui Hristos pe care sufletul meu îl dorește cu lacrimi. Nu pot să nu-l doresc, pentru că sufletul meu l-a cunoscut prin Duhul Sfânt; dar am pierdut acest dar și, de aceea, sufletul meu tânjește până la lacrimi.

Stăpâne mult milostive, dă-ne duh umilit ca sufletele noastre să-și găsească odihna în Tine!

Preasfântă Maică a Domnului, fă să dobândim, milostivă, un duh umilit!

Sfinților toți, voi viețuiți în ceruri și vedeți slava Domnului și duhul vostru se bucură - rugați-vă ca și noi să fim împreună cu voi. Sufletul meu năzuiește și el să vadă pe Domnul și tânjește după El în smerenie, ca unul nevrednic de acest bine.

Milostive Doamne, învață-ne prin Duhul Sfânt smerenia Ta! Taina acestei smerenii a lui Hristos este mare și cu neputință de dezvăluit. Din iubire, sufletul dorește pentru orice om mai mult bine decât pentru sine însuși și se bucură când vede pe alții că stau mai bine decât el și se întristează când îi vede că sunt chinuți...

Sufletul meu tânjește după tine, Doamne: Tu Ți-ai ascuns fața Ta de la mine și m-am tulburat, și sufletul meu dorește iarăși să Te vadă pentru că Tu ai atras sufletul meu. Dacă Tu, Doamne, nu m-ai fi atras prin harul Tău, n-aș fi putut să tânjesc așa după Tine, nici să Te caut cu lacrimi. Tu m-ai învățat prin milostivirea Ta. Te-ai ascuns de la mine, ca sufletul meu să învețe smerenia, pentru că fără smerenie harul nu poate fi păstrat și atunci urâtul chinuie rău sufletul. Dar când sufletul a învățat smerenia, atunci nici urâtul, nici întristarea nu se apropie de suflet, pentru că Duhul lui Dumnezeu îl bucură și veselește. Slavă Domnului și milostivirii Sale, pentru că ni Se arată nouă, robilor Lui păcătoși, prin Duhul Sfânt, și sufletul îl cunoaște mai bine decât pe propriul lui tată, pentru că pe tatăl nostru îl vedem în afara noastră, în vreme ce Duhul Sfânt pătrunde tot sufletul și mintea și trupul. Sufletul meu se gândește mereu: n-am atins încă ceea ce doresc și nu pot avea odihnă, dar cu smerenie vă rog, fraților, care cunoașteți iubirea lui Hristos, rugați-vă pentru mine ca să fiu izbăvit de duhul mândriei și să se sălășluiască întru mine smerenia lui Hristos.

din "Între iadul deznădejdiei și iadul smereniei" - Cuviosul Siluan Athonitul

Străinul

La câțiva ani după ce m-am născut, tata a întâlnit un străin care de-abia sosise în orașelul nostru mic. Chiar de la început, tata a fost vrăjit de charmul acestui nou venit și în scurt timp l-a invitat să locuiască cu noi. Străinul s-a integrat imediat și de atunci era prin preajmă cam tot timpul. Pe măsură ce am crescut, nici nu mi-am pus problema despre rolul lui în familia noastră. În mintea mea, ocupa un loc special.

Părinții mei ne educă completându-se. Mama m-a învățat să deosebesc Răul de Bine. Tata m-a învățat să mă supun. Dar străinul... străinul era povestitorul nostru. Eram fascinați de poveștile și de glumele lui. Dacă doream să știm ceva despre politică, istorie sau științe, el ne lămură. Știa să descifreze trecutul, înțelegea prezentul și chiar era capabil să prezică viitorul!

Ne ducea să vedem și liga profesionistă de baseball. Ne făcea să râdem, să plângem... Străinul vorbea neîncetat, iar tata nu părea deranjat.

Uneori, mama se ridica ușor, în timp ce noi toți șșăiaim să se facă liniște ca să-l putem auzi, și mergea în bucătărie pentru că dorea un moment de liniște. (Mă

întreb acum dacă se ruga ca străinul să plece...)

Convingerile morale ale tatălui meu ne ghidau cu fermitate, însă străinul nu se simțea niciodată obligat să le respecte. Înjurăturile nu erau acceptate la noi în casă, nici din partea noastră, nici a prietenilor și nici a musafirilor. Și totuși, vizitatorul nostru scăpa ușor acele cuvinte din 4 litere care-mi ardeau urechile, îl agita pe tata și o făceau pe mama să roșească.

Tata nu permitea consumul de alcool, însă străinul ne încuraja să-l consumăm zilnic. Pentru el țigările erau „cool”, trabucurile erau super-masculine, iar pipa era de-a dreptul distinsă. Vorbea liber, mult prea liber despre subiecte interzise. Comentariile lui erau mereu stânenitoare.

Îmi dau seama acum că ceea ce credeam atunci despre relațiile dintre oameni era puternic influențat de părerea lui. De fiecare dată ele veneau în contrast cu sfaturile primite de la părinții mei. Cu toate acestea, rareori era respins și nu i s-a cerut niciodată să plece.

Au trecut mai bine de 50 de ani de când străinul s-a mutat la noi în casă. S-a integrat imediat, dar nu mai e atât de fascinant ca la început.

Și totuși, dacă cineva ar intra azi în cui-

bul părinților mei, l-ar găsi stând într-un colțisor, așteptând să-i fie ascultate vorbele, să-i fie privite imaginile.

Numele lui...? îi spunem simplu TV! Acum are și o nevastă... calculatorul!

Câteva sfaturi pentru părinții responsabili

Copilul nu are nevoie de televizor în camera. Sunt mari șanse ca el să se uite la televizor în timp ce ar trebui să se odihnească (sau să își facă temele). În plus, poate fi expus unui conținut neadecvat, mai ales dacă nu ai control asupra grilei de programe.

Utilizarea televizorului în timpul meselor ca instrument de distragere a atenției este total contraindicată (în cazul bebelușilor). În cazul copiilor sau adulților, ronțăitul în fața „cutiei cu imagini” este cel mai scurt drum către kilogramele în plus.

Dincolo de efectele psihice, privitul la tv este o activitate statică. Încurajând sedentarismul, poate duce inclusiv la obezitate infantilă. Întârzie dezvoltarea motorie a copilului, care la această vârstă își construiește musculatura, îndemânarea. Dacă totuși copilul tău se uită la tv, cel mai indicat este să fii lângă el și să îl ajuți să înțeleagă ceea ce privește.

Redactia MedLive.ro

INFORMAȚII

Din agenda Părintelui Mitropolit Serafim

1 sept. 2013 - slujește Sf. Liturghie și predică la Grolley-Fribourg (Elvetia).

5 sept. - este primit de Prințul Karl Friedrich von Hohenzollern în Castelul din Sigmaringen. Seara, cu prilejul manifestărilor despre protejarea creației, ține în acest oraș un cuvânt de învățătură la peste 500 de credincioși.

7 sept. - slujește Sf. Maslu urmat de o Seară Duhovnicească la Saarbrücken.

8 sept. - Nașterea Maicii Domnului slujește Sf. Liturghie și predică la Saarbrücken (Pr. Constantin Papuc) cu prilejul hramului. Printre credincioși s-a aflat și D-I Mihai Botorog, Consul General la Bonn.

10 sept. - prezidează la Centrul eparhial o sedință de lucru în legătură cu proiectul bisericii Centrului bisericesc din München.

14 sept. - Înălțarea Sf. Cruci - slujește Sf. Liturghie și predică la Bonn (Pr. Sebastian Suci).

15 sept. - slujește Sf. Liturghie împreună cu Patriarhul Antiohiei, Preafericitul Ioan al X-lea și alți ierarhi din Germania în biserica antiohiană din Köln.

21 sept. - participă la Centrul eparhial la lansarea cărții „Askese versus Konsumismus” apărută cu prilejul împlinirii vârstei de 65 de ani ai IPS Sale. Au fost prezenți peste 150 de preoți, credincioși și oaspeți.

22 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la Nürnberg. În cadrul Sf. Liturghii hirotonește întru diacon pe tânărul teolog M. Pandeala.

27 sept. - slujește Sf. Maslu și animă Cercul biblic lunar la Nürnberg.

29 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la München cu prilejul hramului Centrului Bisericesc. Participă la agapă.

Din agenda P.S. Episcop Sofian

1 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la Straubing (Pr. Vasile Reuț).

5 sept. - are o întâlnire referitoare la dezvoltarea proiectului pentru biserică la Comisia Locală pentru Construcții din München

7 sept. - săvârșește Sf. Liturghie în germană la Capela Sf. Siluan. În continuare, săvârșește cununia tinerilor Mihaela și Andreas Paech.

8 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la biserica Sf. Ioan Botezătorul din München.

10 sept. - participă, la Nürnberg, la o întâlnire în legătură cu proiectul de construire a Așezământului bisericesc din München.

14 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la Capela Sf. Siluan.

15 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la Parohia Înălțarea Sf. Cruci din Gießen (paroh P.C.Pr. Dorin Petrușe). Seara, săvârșește Vecernia la Königstein, împreună cu P.C.Pr. Ștefan Anghel și P.C.Pr. Mircea Deac și un

numeros grup de credincioși din parohiile Offenbach, Koblenz și Giessen veniți să se închine Cinstului Lemn al Sfintei Cruci adus de la Limburg.

21 sept. - participă la Nürnberg, la lansarea cărții „Askese versus Konsumismus”.

22 sept. - slujește Sf. Liturghie și predică la biserica Sf. Ioan Botezătorul (AHK) din München.

24 sept. - săvârșește Slujba Privegherii și Sf. Liturghie, cu ocazia prăznirii Sfântului Siluan Atonitul, ocrotitorul Centrului Bisericesc din München.

29 sept. - împreună cu ÎPS Mitropolit Serafim slujește Sf. Liturghie la Biserica Sf. Ioan Botezătorul (AHK) din München cu prilejul hramului Centrului Bisericesc; participă la agapa festivă și la acțiunea de binefacere în scopul construirii Așezământului bisericesc.

RUMĂNISCHE ORTHODOXE METROPOLIE
FÜR DEUTSCHLAND, ZENTRAL- UND NORDEUROPA

Fürther-Str.166- 168 D-90429 Nürnberg
Tel.: (49)0911/ 3236910; Fax: /3236912
E-Mail: mitropolia@mitropolia-ro.de
Internet: www.mitropolia-ro.de

Abonament:15.50 Euro/ anual (inclusiv porto)
Bankverbindung: Liga Bank EG
Kontonr.: 116 78 04 BLZ: 750 903 00