

psihice și fizice poate influența foarte negativ relațiile noastre cu cei apropiați. Atunci când lucrăm, trebuie să ne dozăm forțele, să nu muncim pe rupte, până când ne plesnește inima, să nu ne înhălmăm la toate deodată. De regulă, lucrul care a fost făcut rapid, însă cu foarte mari eforturi, nu este făcut bine.

Există o anecdotă cunoscută în acest sens. Cineva a fost întrebat: „Cum vă luptați cu oboseala, cum scăpați de încordare?” Respectivul a răspuns: „Păi nici nu mă încordez.” Bineînțeles, am în vedere nu statul degeaba și moleșeala, ci capacitatea de a ne doza așa cum trebuie forțele. Unul și același lucru poate fi făcut cu o încordare cumplită sau, dimpotrivă, cu ușurință, fără eforturi.

De pildă, în secolul nostru de continuă criză de timp a devenit o obișnuință să se întârzie întotdeauna și peste tot. Știu din proprie experiență: întârzierea (mai ales

cronică) este o sursă de stres permanent. Câți nervi, câte puteri psihice și fizice ne putem cruța dacă pur și simplu vom respecta regula simplă de a repartiza timpul în așa fel încât la muncă, la școală, la întâlnirile importante să ajungem nu în ultimul moment, ci cu o rezervă de 15-20 minute!

Nici în timpul lucrului continua grabă, agitație și încordare nu sporesc productivitatea; dimpotrivă, munca cu pauze dese, dar scurte, ajută la evitarea suprasolicitării. În Occident s-au făcut studii care au arătat că în facilitățile de producție și birourile unde au fost amenajate camere speciale de odihnă, unde lucrătorii puteau să facă mici pauze de somn, productivitatea muncii a crescut semnificativ.

Sursa: Pr. Pavel Gumerov, *Conflictele familiale: prevenire și rezolvare*, Editura Sophia, București, 2013

PROGRAMUL LITURGIC

Martți 23 mai	18:00	Sfântul Maslu
Miercuri 24 mai	18:00	Vecernia și Litia
Joi 25 mai	18:00	Utrenia și Sfânta Liturghie → Înălțarea Domnului
Duminică 28 mai	08:30	Utrenia și Sfânta Liturghie

Strada Doamnei, Nr. 18, Sector 3, București

Pentru buletinul online abonarea se face pe site: www.sfantul-ilie.ro



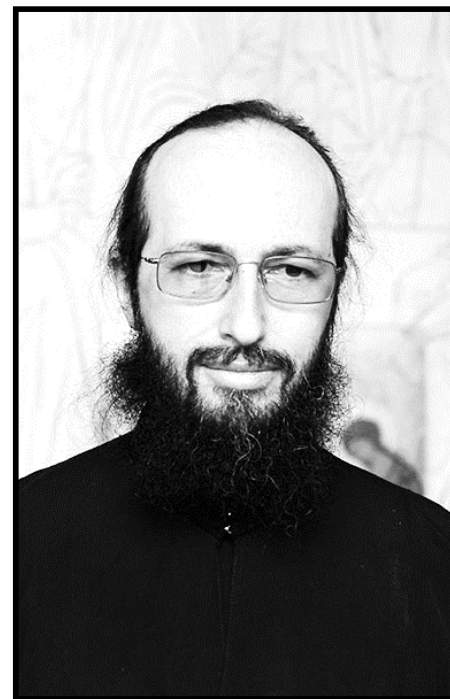
BULETINUL PAROHIEI

SFÂNTUL ILIE - HANUL COLȚEI

Din vorba multă nu vei scăpa de păcat; iar cel ce-și ține buzele înțelept va fi.

(Pildele lui Solomon 10, 20)

Nr. 212 / 21 mai 2017



**PĂRINTELE TEOFAN
MUNTEANU**

MĂNĂSTIREA NERA

CÂȚI DINTRE CEI CARE AU AUZIT CUVÂNTUL ÎL VOR ASCULTA?!

Pot să ajut oamenii în măsura în care Domnul îi luminează pe cei care își doresc să fie convinși de ceva. Asta este una din experiențele mele dureroase ca duhovnic: ducem de multe ori o muncă titanică, cu suflute care nu-și doresc cu adevărat să se vindece. Domnul a întemeiat Biserica, în primul rând, ca loc în care omul se vindecă și pe urmă se îndumnezeiește. Ca să devenim asemeni lui Dumnezeu, așa cum suntem chemați, trebuie ca mai întâi să ne vindecăm de patimi, după cum ne arată Sfinții Părinți ai Bisericii. Eu pot să-l ajut foarte puțin pe omul care nu vrea să renunțe la patimi. Câteodată, oamenii nici nu conștientizează că sunt bolnavi sau cât de bolnavi sunt și că au nevoie de ajutor din afară. Cu toate astea, noi, preoții, suntem datori să oferim mai multe lucruri, bazate pe tradiție, din

care fiecare va lua câte ceva, ce i se va potrivi, ce va putea. Ca și Mântuitorul care vine cu trupul și sângele lui, iar omul dacă vrea le primește, dacă nu, nu. Din păcate, marea majoritate a noastră, a preoților, nu ne facem datoria așa cum trebuie. Suntem deficitari pe toate planurile: filantropic, misionar, catehetic, de duhovnicie. Ce faci ca să-i aduci pe tineri la biserică? Să deschizi o discotecă, o sală de internet pe lângă biserică, un centru social? Orice ai încerca să faci este o lucrare cu două tășuri. Unul bun, care poate să taie lanțurile cu care dracul îl trage pe om în afara Bisericii și îl face să se simtă „bine” și relativ împlinit.

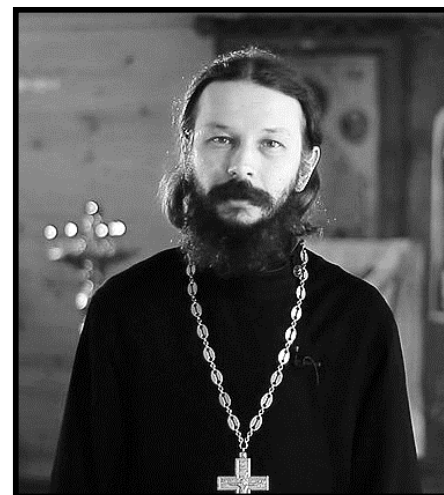
Cine încearcă să facă în Biserică o replică la oferta dracului, dar evident cu efect invers, riscă să cadă într-o capcană de tip protestant. Se pot face însă altele. De pildă, un centru cultural. Avem și noi unul în proiect, pe lângă mănăstire, dar numai neputințele noastre și lipsa de ajutor din afară ne-au împiedicat să-l realizăm până acum. Când spun un centru cultural, nu mă refer la unul strict ortodox, ci la unul care să-i învețe pe tineri să deprindă valorile umane profunde, general valabile, să-i învețe să fie oameni. Pe urmă, ar trebui să facem tot felul de activități care să-i pună împreună pe fetele și băieții din biserică. Tinerii noștri nu se mai cunosc în biserică, ci în cu totul alte medii, și asta se traduce îndeobște în tot felul de

neînțelegeri și neîmpliniri, atunci când formează cupluri. Mi-aduc aminte că părintele Emilianos, starețul mănăstirii Simon Petras din Grecia și duhovnicul mănăstirii de maici de la Ormlia, a îngăduit ca tine-rele și tinerii să meargă împreună în tabere mănăstirești, nu pentru desfrâu, ci pentru a învăța să fie împreună. La vremea aceea, duhovnicii mai tradiționaliști s-au arătat indignați de o asemenea inițiativă. Iar părintele Emilianos le-a răspuns că cel mai „rău” lucru care se poate întâmpla este ca tinerii aceia să se căsătorească, altceva nimic (râde). „Ironia sorții” face ca marea lor majoritate să fie astăzi membri ai obștilor de la Simon Petras și Ormlia. La noi, tinerii nu se mai cunosc în biserică, pentru că nu avem activități să-i punem împreună, să comunice și să dobândească valorile fundamentale ale vieții și o perspectivă creștin-ortodoxă asupra lor. Cine-i vinovat în afară de noi? Și încă o problemă. Tot ce oferă Biserica, de la sistem de educație, până la petrecerea timpului liber, de la presă la cultură, este in-signifiant prin comparație cu ce oferă restul societății unui om în formare. Și atunci, acest război este unul pierdut. Asta nu înseamnă că trebuie să ne predăm.

Ca părinte, sunt obligat să-i dau copilului tot ce pot eu mai bun și, cândva, acea sămânță bună va înflori. Domnul nu a spus că toate neamurile se vor converti, ci i-a

trimis pe apostoli să arunce sămânța la toate neamurile, să propovăduiască la toată făptura Evanghelia. Câți din toți cei care au auzit Cuvântul îl vor asculta și-l vor urma e o problemă care nu e a noastră.

Sursa: claudiutarziu.ro



PĂRINTELE PAVEL
GUMEROV

VIAȚA NOASTRĂ DE FAMILIE POATE FI RAIUL PE PĂMÂNT

Familia este un organism unitar, iar soții trebuie să știe să interacționeze, să slujească în mod coordonat unul altuia și scopului lor comun.

Există o alegorie care spune că i-a fost arătat cuiva iadul, pe urmă Raiul.

La început, a văzut o uriașă sală de ospete, în care mesele crăpau de greutatea mâncărilor, dar toți mesenii aveau legate de mâini furculițe și cuțite de un metru, cu care nu puteau să ducă mâncarea la gură. Istoviți, se străduiau iar și iar să apuce mâncarea cu furculița, răbindu-i pe toți cei din jur și murdărindu-se din cap până în picioare, dar nu reușeau să bage nimic în gură.

După aceea, omului nostru i-a fost arătat Raiul. Spre marea lui mirare, a văzut aceeași sală magnifică și tot oameni cu furculițe și cuțite de un metru, însă aceștia arătau sătui și mulțumiți. S-a uitat mai bine și a văzut că ei își mișcau furculițele cu îndemânare, dar nu încercau să-și bage singuri ceva în gură, ci îi hrăneau pe ceilalți, întrebându-i ce ar mai dori.

Această parabolă se aplică foarte bine în viața de familie, în căsnicie trebuie să procedezi în așa fel încât să-ți fie bine nu numai ție, ci tuturor membrilor familiei, să ajuți, să sprijini, să dai dovadă de compasiune. Viața noastră de familie va deveni atunci Raiul pe pământ, dar putem cu ușurință s-o transformăm în iad, dacă ne gândim numai la noi înșine.



CUM SĂ MUNCIM FĂRĂ STRES

Munca grea, oboseala sunt surse de stres. Dumnezeu ne-a poruncit să ne câștigăm pâinea de zi cu zi întru sudoarea feței (Fac. 3, 19), însă orice lucru trebuie făcut cu cap. Oboseala cronică ce are drept consecințe continua iritare și epuizare a forțelor