

CĂLĂUZA REDINȚEI

Publicație de gândire, atitudine și spiritualitate ortodoxă
editată de Parohia „Sf. Vasile Tătărași” Iași, ROMÂNIA



Publicație lunară

Ianuarie (Gerar)

nr. 1 (15) / 2018

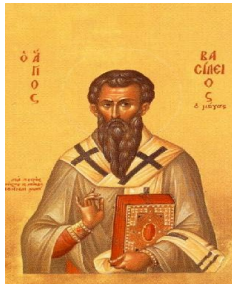
Ce înseamnă să fim buni?

Citiți în pagina 1



Nu realizezi, dar ești
programat!

Citiți în pagina 8



Sf. Ier. Vasile cel
Mare

Citiți în pagina 15



Botezul Domnului

Citiți în pagina 14

*B*iserica purtând hramul Sfântul Vasile cel Mare se află în cartierul Tătărași din municipiul Iași, pe strada Vasile Lupu, nr. 38. Numele acestui cartier, odinioară sat la marginea de răsărit a Iașilor, s-a adăugat la numele bisericii pentru a o deosebi de alte biserici ieșene cu hramul „Sf. Vasile cel Mare”, ca de pildă cea din cartierul Nicolina. Imobilul bisericii este construit pe un teren situat la marginea de sud-vest a colinei Tătărașilor, delimitat la nord și la vest de străzile Vasile Lupu și Delfini, iar la est și la sud de proprietăți particulare.

Biserica a fost construită din piatră de Repedea și din cărămidă, dar, din păcate, nu are obișnuita pisanie, care să-i ateste vechimea și numele ctitorilor. Dintr-o însemnare făcută la anul 7268 (1760), pe Evanghelia Nifon, păstrată în patrimoniul bisericii, aflăm că „Evanghelia a fost donată bisericii Sf. Ierarh Vasile din Iași de către preotul Ioniță”. De aici concludem că biserica este atestată documentar în sec. al 18-lea. Scurta monografie consemnată în Registrul inventar din anul 1967, evocă „o legendă a locului” care vorbește despre breasla pescarilor, care ar fi ctitorit biserica pe la anul 1709, din inițiativa soților Vasile și Elena Șelaru”.



*D*rați enoriași, cu voia Domnului am pășit pe prima „treaptă” a acestui an. Vă așteptăm să ne împărtășiți opiniile, sugestiile, articolele sau chiar micile întâmplări din viața dumneavoastră și în acest an, în scopul menținerii unei legături cât mai strânse între enoriașii parohiei noastre.

La început de an, vă dorim multă sănătate, împlinirea tuturor dorințelor, bucurie și pace în suflet!

Colectivul de redacție



Ce înseamnă să fim buni?

Cu voia Domnului am pășit, cu sfială, pe prima treaptă a acestui an, cu speranța ca acest nou răsărit să ne aducă tot ceea ce ne dorim, poate sănătate, poate bucurie, poate liniștea pe care cu toții o căutăm, dar din nefericire puțini o aflăm sau orice altceva vă doriți să devină realitate.



Dând slavă Lui Dumnezeu pentru că ne-a învrednicit să fim împreună și în acest început de an, vă mulțumesc pentru că ați avut răbdare să citiți umilele mele gânduri pe care, uneori, cu vădită stângăcie am încercat să le aștern pe hârtie, cu speranța ca fiecare să aleagă doar gândul cel bun. Poate că mulți cred că este ușor să scrii sau că este la fel de ușor să te exprimi în cuvânt pe cât de lesne îți este să spui „Bună ziua!”. Vreau să vă spun că, pentru cel ce își asumă responsabilitatea celor scrise nu este deloc o ușurință, ci pot spune că participă cu tot sufletul și cu toată trăirea lui spre a se exprima cât mai simplu în speranța că va atinge corzile sufletești ale semenilor, spre a se bucura și ei de viață și de toate darurile lui Dumnezeu.

Cuvântul este într-adevăr „instrument” de comunicare, însă cred că este numai începutul unei comunicări. Iar pentru cel ce își asumă „riscul” unei astfel de comunicări, lucrurile nu sunt atât de ușoare, deoarece deschiderea sufletească făcută nu are întotdeauna rezultatul așteptat. Pentru un profesionist poate că acest lucru nu are importanță, dar pentru un începător este frământare adâncă între responsabilitatea asumată și rezultatul avut.

Viața este o realitate comună. Diferența dintre noi, oamenii, este felul în care o privim, dar nu părerea este cea care va „lumina” calea ei, ci acceptul darului vieții ca încercare de împlinire a așteptărilor avute de la noi de către Dumnezeu.

Am fost creați după chipul și spre asemănarea Lui, nu spre plinirea unor „porunci” (aici aș folosi mai degrabă cuvântul „condiții”), ci spre plinirea unei dorințe: să fim buni și să iubim! Dacă aș încerca să definesc acești termeni, aceste sentimente de adâncă trăire, nu pot decât să mă gândesc la puternica legătură pe care o aduc în viața omului.

Așa că, în afară de bogăția sentimentului și trăirea profundă care ne însoțesc în clipa când iubim, devenim și co-creatori în viața aceasta. Este una din dovezile incontestabile că suntem cu toții copiii aceluiasi Dumnezeu, că există același început pentru fiecare dintre noi, dar cu cărări diferite.

În rândurile de mai jos voi încerca să vă spun despre cum o bucată de plăcintă sau câteva boabe de porumb fiert au reușit să marcheze definitiv căi de viață. Zilele trecute, un coleg avea pe birou celebra lucrare „Marile speranțe” a cunoscutului romancier Charles Dickens. Răsfoind câteva pagini ale acestui cunoscut roman, imediat mi-a revenit în minte acțiunea și întâmplările prin care un copil sărac dobândește averi considerabile fără măcar a bănuși cine este binefăcătorul său. În „Marile speranțe”, Charles Dickens realizează mai mult decât unul dintre cele mai bune romane ale literaturii universale. El ne dăruiește părți însemnate din biografia sa, care stau la baza unui roman extraordinar ce urmărește maturizarea unui om.

Revenind la personajul principal, Pip era un orfan sărac care intră în posesia unei averi considerabile fără a ști însă cine este binefăcătorul său. Acesta era un fost condamnat, pe care Pip îl ajutase sub teroarea amenințării cu moartea, cu o pilă furată din fierăria la care lucra, cu care omul s-a putut elibera din lanțuri. Numai că alături de pilă, dacă vă amintiți, copilul i-a adus atunci și o bucată de plăcintă. Mai târziu, fostul pușcăriaș și actualul binefăcător i-a spus că acel gest i-a salvat sufletul, l-a determinat să încerce o schimbare de drum, iar mai apoi, ca mulțumire și recunoștință, i-a oferit lui Pip ceea ce el credea că sunt oportunități de nerefuzat. În fapt, i-a oferit cu mult mai mult: o deschidere către cine era Pip cu adevărat.

„Un gest de bunătate a schimbat destine, pentru că întunericul nu poate alunga întunericul, numai lumina poate face asta” (Martin Luther King - activist și luptător pentru drepturile civile ale persoanelor de culoare).

Legat de porumbul fiert, îmi amintesc o discuție frumoasă în care un fost coleg de liceu mi-a spus că și-a ales viitoarea soție cucerit total de un gest aparent mărunț al acesteia. Ea i-a desprins cu răbdare boabele de porumb și i le-a oferit delicat, atunci când el nu putea mușca din cauza unei afecțiuni stomatologice. Nimic mai mult decât atât. Adică a „vorbit” o limbă care, dacă este să îl citez pe Mark Twain, este una pe care și surdul o poate auzi și orbul o poate vedea. De ce? Poate pentru că este înscrisă în fiecare dintre noi. Și ea se numește bunătate.

Dar oare ce înseamnă să fim buni? Scriitorul irlandez Oscar Wilde spunea că a

fi bun înseamnă să fii în armonie cu tine însuși. Nimic mai adevărat, dar asta ne aruncă spre o altă întrebare: cine sunt eu, cel cu care să fiu în armonie? O întrebare care poate governa o întreagă existență și care necesită un răspuns personal pe care nu îmi propun să-l scriu aici, poate doar să-l trăim împreună.

Atunci să încercăm altă cale... În articolul de luna trecută am scris despre pilda pe care Domnul Iisus a arătat-o despre un samaritean milostiv. Vreau să vă spun că samariteanul milostiv este un exemplu de bunătate. Bunătatea este ceva firesc, un răspuns și, totodată, un dialog al sufletului nostru cu alt suflet.

Părintele Dumitru Stăniloae spunea că existența este identică cu binele. Căci bunătatea e o existență doritoare să se dăruiască din prisosința ei. Atunci se poate pune întrebarea: Oare învățăm să fim buni sau ne naștem fiind buni? Probabil că învățăm bunătatea în același fel în care învățăm să fim oameni. Ne naștem oameni, dar asta este numai o condiție necesară, chiar dacă e un Dar, însă din păcate nu este și suficientă pentru a trăi ca un Om, pentru a fi ceea ce am fost chemați să fim.

E nevoie de mult exercițiu ca să fim buni și acest exercițiu se numește, după gândirea mea, asceză. În traducere, nu este decât o luptă permanentă ce presupune un efort conștient și liber de a „stopa” în noi pornirile egoiste și chiar firești ale omului, pentru a face, în schimb, poruncile lui Dumnezeu. Noi nu îndeplinim poruncile Domnului Hristos ca să fim buni, ci ca să avem în noi prezența, puterea și lucrarea Celui Bun! Atunci El va lucra cu noi, prin noi, pentru noi, spre bucuria noastră și a celor din jurul nostru! Privind așa, bunătatea este și o alegere sau o opțiune, dacă doriți. Oricum, bunătatea, chiar dacă este în doze cât mai mari, cu siguranță nu dăunează nici sănătății și nici personalității pe care o avem.

Chiar dacă e înscrisă în cine suntem, chiar dacă Dumnezeu ne-a dăruit-o de la naștere, putem să nu o atingem cu adevărat și e posibil ca ea să nu fie la baza multor lucruri frumoase pe care le facem către exterior și către noi. Ca tratament, eu recomand bunătatea în doze cât mai mari, crescute până la iubire și administrate inițial către noi înșine. Sfântul Ioan Gură de Aur spunea că, dacă vrei să fii iubit, mai întâi trebuie ca tu însuși să iubești - și cred că are dreptate. Dar și aceasta are o cale a ei. De multe ori trece prin iertarea de sine, vindecând rușinea, frica, vinovăția, îmbrățișând vulnerabilitatea, acceptând, asumând, căutând daruri și trăind onest dureri, dar mai ales predând toate ale noastre către vindecarea lui Dumnezeu. Și poate că tocmai aceste părți ale drumului lăuntric sunt darurile de bunătate către noi.

În viața aceasta plină de tristețe, încercări, ispite, căutări și dorințe neîmplinite de cele mai multe ori, oare când se simte omul fericit? Când se simte împlinit? Când iubește și este iubit! Dar, ca să ajungi la sentimentul iubirii trebuie ca înainte de toate să fii bun, pentru că, iubirea este treapta superioară a bunătații, dacă se poate numi așa. Deci, fericirea nu este altceva decât sentimentul de certitudine că și celălalt mă iubește!

Și mergând pe acest gând aș vrea să continui și mă întreb: „Bine, dar atunci ce înseamnă să fii cu adevărat bun? Cum este oare cu adevărat să iubești?”. Personal, cred că este acea stare sufletească și trupească în care simt că eu mă regăsesc în tine și tu te regăsești în mine. Este sentimentul acela de certitudine că nu mai suntem diferiți, ci unul! Eu mă regăsesc în tine, tu te regăsești în mine; eu îmi vad „chipul” în tine, tu îți vezi „chipul” în mine.

Este clipa în care ne uităm la chipul celuilalt și vedem că nu mai există deosebiri, ci asemănări. Nu mai există lucruri ce despart, ci lucruri ce unesc. Nu mai există eu și tu, ci noi; dar acest „noi” înseamnă unul, nu doi. Nu mai vorbim de unire, ci de comuniune.

Să mă uit în ochii aproapelui meu și să mă gândesc ce aș putea face ca nimic să nu poată strica înălțătoarea stare. Să înlătur orice ar putea fi obstacol în calea fericirii noastre. Și uite așa am ajuns să conștientizez că ar fi bine să mă smeresc, să mă rog, sau poate, să fiu mai bun.

Cum mă smeresc? Simplu, nu mă mai uit la mine, ci la tine! Am zis simplu, dar de multe ori pentru omul pățimaș nu este chiar atât de simplu. Sau, așa va spune. Pur și simplu nu mă gândesc la mine, ci la tine. Nu numai că tot ce fac este spre bucuria ta, dar din această bucurie trăiesc și eu. Pot renunța la „eu”-ul meu cu ușurință, mă pot jertfi fără niciun gând de îndoială că este spre binele meu și că nimic nu ne poate despărți. Personal, de multe ori m-am bucurat de bucuria celui de lângă mine, fără să mă gândesc (realizam mult mai târziu) că sursa bucuriei aproapelui meu...sunt de fapt eu!

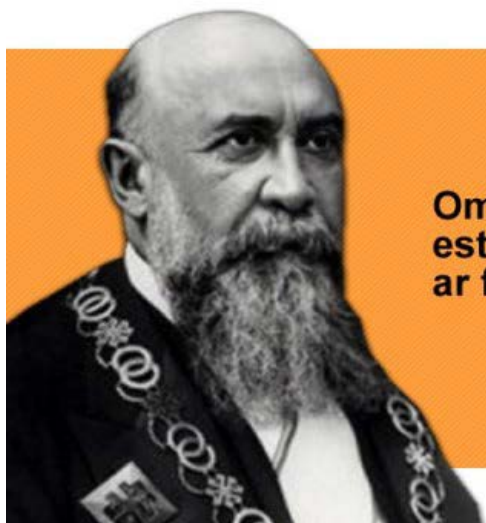
Cum să mă rog? Simplu, începând să mă rog pentru tine! Cu toată puterea ființei mele vreau ca tu să fii bine, să fii împlinit(ă), să te bucuri, să gândești frumos, să slujești spre slava lui Dumnezeu.

De multe ori, în viața de zi cu zi întâlnesc termenul „drăguț”. Aș vrea să subliniez că există o mare diferență între a fi drăguț și a fi bun, diferența ca dintre o fotografie

a unui peisaj și a fi acolo, a face parte din peisaj, a te „contopi” în el. Modul în care ești bun vorbește despre viața din tine, nu despre schemele învățate, care au în general rolul să ne protejeze, ascunzându-ne chiar de noi înșine.

În încheiere aș vrea să vă întreb: „Ați putea să definiți bunătatea?” Că eu n-o pot defini! Nu pot spune un cuvânt din care să se înțeleagă ce este bunătatea, dar știu ce-i bunătatea pentru că am simțit-o pe propria piele. Fiecare dintre noi simțim ce este bunătatea, chiar dacă nu putem spune prin cuvinte. Privește-te cu deschidere când faci un gest de bunătate, un gest al inimii, pentru că el vorbește despre tine, cel adevărat. Și lucrează tăcut, misterios și extraordinar, cu o putere de neînchipuit, mutând și munții din loc, chiar dacă a pornit de la o bucată de plăcintă sau de la câteva boabe de porumb fierț....

jr. Eugen Antohi - Parohia Sf. Vasile Tătărași



**Omul cu adevărat bun
este doar cel care
ar fi putut fi rău și n-a fost.**

Nicolae Iorga

Candela și îngerul ei

Candela, când se arde în fața icoanelor, îngerul păzitor stă mereu în casa ta pe care ți-o păzește și ți-o ocrotește de orice rău. Când sufletul tău va pleca din aceasta lume, dincolo, îngerul te va întâmpina și atât timp te va plimba prin Rai cât timp ai ținut candela aprinsă; te va plimba la fericirea negrăită, să te îndulcești de acele bunătăți, chiar dacă tu n-ai reușit să te mântuiești pe pământ.



Numai după ce s-au scurs zilele în care tu ai ținut candela aprinsă, la icoanele din casa ta, numai atunci te duce la locul rânduit ție de Dumnezeu, după faptele tale din viață.

Dacă ai ținut candela aprinsă și a ars 24 de ore în șir, el, îngerul candelii, îți sădește în grădina pe care ți-o face în Rai, ca răsplată, pentru mica ta jertfă, pe care ai făcut-o cu atenție și cu credință: o floare din care s-a făcut ulei sau un pom, dacă a fost uleiul de măsline și astfel grădina ta în ceruri este pregătită încă fiind tu în viață, pe pământ.

Dacă ai aprins candela când ai plecat de acasă, la serviciu sau la alte treburi și între timp candela s-a stins, îngerul stă și veghează ca să nu ți se întâmple nimic rău în casa ta; nu pleacă, ci rămâne în continuare până sosești tu. Dacă ai aprins imediat candela stinsă, spălându-ți mai întâi mâinile, îngerul nu pleacă, decât, dacă te iei cu alte treburi, neglijând aprinderea candelii. Atunci, îngerul pleacă mâhnit și revine numai după ce ai aprins-o din nou.

Dacă ai plecat de acasă lăsând candela aprinsă, chiar dacă ți-a venit sfârșitul în împrejurări în care nu poți avea o lumânare la cap, lumina candelii, cu îngerul ei, te însoțește pe drumul de dincolo.

Când aprinzi candela sau completezi uleiul care observi că a scăzut, să îți pui o dorință și să te rogi lui Dumnezeu. Să spui mereu acea dorință și dacă tu crezi că se va îndeplini, cu adevărat se împlinesc.

Petic pentru viață

Mi-am cârpit ciorapii și o bluză-n cot,
Însă fericirea să mi-o cos nu pot
M-am dus în oraș să cumpăr o ață,
Să pot coase, zile, nopțile la viață.

Mi-a zis o băbuță: Ce te străduiești?
Ce-ai pierdut! Pierdut e! N-o să-l mai găsești!
Poți cârpi pe tine toată îmbrăcămintea,
Sufletul nu-l coși! Inima și mintea!

Omul în necaz, să-i întinzi bănuți
Pâine la flămânzi, papuci la desculți.
Nu te mânâia, când ți-or râde-n nas
Urii nu-i lăsa, lângă tine-un pas.

Nimeni n-are voie! Nnicicând să îngredească!
Binelui o ușă! Iubirii, fereastră!
Coase dacă vrei: Flori și cer pe ie,
Clipele să-ți treacă, cânt de ciocârlie!

Pune nod la lacrimi! Punte fă-i la dor
Și-or părea ușoare, toate câte-ți dor.
Nimeni nu-și cârpește inima rănită
Nu întorci din drum, viața rătăcită!

Nu răsare soare, când e miezul nopții
Nu poți fi pe plac, așa cum vor toții.
Însă poți rămâne: Om de omenie
Viața rai lumesc pentru tine fie!

Versuri: Elena Caruntu



Nu realizezi, dar ești programat!

Un fost director al Facebook afirma că se simte „extrem de vinovat” pentru contribuția sa la dezvoltarea celebrei rețele sociale, pe care o acuza că „distruge țesutul social”, scrie The Verge. Chamath Palihapitiya s-a alăturat Facebook în 2007 și a devenit vicepreședinte însărcinat cu creșterea audienței Facebook. „Cred că am creat instrumente care distrug țesutul social al funcționării societății”, a spus acesta, într-un discurs susținut la Stanford Graduate School of Business, înainte de a recomanda utilizatorilor să ia „o pauză serioasă” în ceea ce privește rețeaua socială.



Acesta critica nu doar Facebook, ci întregul ecosistem online bazat pe „hearts, likes, thumbs-up” și care creează în acest fel „bucle care funcționează pe bază de dopamină”. „Niciun discurs civic, nicio cooperare; dezinformare, neadevăr. Și nu e o problemă americană - nu e vorba de reclame rusești. E o problemă globală”.


Acesta a exemplificat cu incidentele care au avut loc în India, unde mesaje false legate de răpiri de copii și distribuite pe WhatsApp au condus la linșarea a șapte oameni nevinovați. „Cu asta avem de-a face”, a spus Palihapitiya. El a subliniat că încearcă să folosească Facebook cât mai puțin și că nu le dă voie copiilor săi să „folosească acest rahat”. Acesta și-a nuanțat însă discursul, mai târziu, afirmând că rețeaua socială „în ansamblu face bine în lume”. „Comportamentul tău - nu realizezi, dar ești programat. A fost involuntar, dar acum tu trebuie să decizi cât de mult ești pregătit să renunți, ce parte din independența ta intelectuală”, le-a spus acesta studenților, potrivit Gizmodo.

Declarațiile critice ale fostului vicepreședinte al Facebook nu reprezintă un caz izolat, notează hotnews, preluând franceinfo.fr. „Dumnezeu știe ce fac cu creierile copiilor noștri”, afirma recent fostul președinte al Facebook, Sean Parker, pentru site-ul Axios. Acesta a susținut că rețeaua socială exploatează vulnerabilitățile psihologice ale oamenilor pentru a-și determina userii să publice tot mai mult conținut cu scopul de a obține răspunsuri și „Like-uri”.

Inventatorii și creatorii - eu, Mark [Zuckerberg], Kevin Systrom pe Instagram, toți acești oameni - au înțeles foarte bine. Și totuși au făcut-o, în cunoștință de cauză”. Creatorul butonului „Like” pe Facebook, Justin Rosenstein, a decis să renunțe la rețelele sociale Reddit și Snapchat, după cum arăta The Guardian în octombrie.

Acesta i-a cerut chiar asistentului său să instaleze un filtru parental pe telefonul său pentru a împiedica descărcarea de noi și noi aplicații. „Este revelator faptul că mulți dintre acești tineri experți nu își folosesc propriile produse, trimitându-și copiii în școli de elită din Silicon Valley unde iPhones, iPads și chiar laptopurile sunt interzise”, nota cotidianul britanic, citat de hotnews.

Sursa: „Un fost vicepresedinte Facebook afirma ca rețeaua sociala distruge tesutul social: Nu realizezi, dar esti programat!” – Știri Botoșani, 13.12.2017

„Dacă părinții le-ar da copiilor orice avere pe pământ, bani și aur, și nu le dau credința în Dumnezeu, mai bine nu i-ar fi născut! Fiindcă i-au născut pentru iad.”

SFÂNTUL VASILE CEL MARE
330 - 379

Gârbovirea omului prin dependența de tehnologie

Duminică, 10 decembrie 2017, Preasfințitul Macarie s-a aflat la „Poarta Fiordurilor” în mijlocul comunității de români din Bergen, Norvegia. În cadrul Liturghiei, săvârșită împreună cu un sobor de preoți și diaconi, ierarhul a făcut trimitere la minunea tămăduirii de Hristos a femeii gârbove, relatată în evanghelia duminicală. Părintele Episcop Macarie a îndemnat credincioșii să evite înrobirea și gârbovirea produsă de dependența de noile tehnologii, avertizând în mod special necesitatea protejării copiilor de influența lor nocivă.



„Aproape că nu mai vedem cerul și nu mai vedem chipul semenului de lângă noi, nici măcar chipul celor din familia noastră, de când au apărut aceste dispozitive inteligente, telefoane, tablete, laptopuri.

Am devenit robii unei tehnologii care a știut să inventeze un jug aparent atractiv, antrenant, dar deloc blând și nicidecum ușor, ci dimpotrivă, un jug care gârbovește prin depersonalizare și dependență și care ne văduvește de comuniunea reală, de bucuria firească, înlocuindu-le cu simulacre virtuale care duc, mai ales în cazul copiilor și adolescenților, la afecțiuni sau chiar boli psihologice.

Să avem acest curaj de a ne lăsa la o parte telefoanele și tabletele, de a ieși din ceea ce cineva a numit „peștera digitală” și să ne îndreptăm mintea noastră către cele cerești și către cele reale, către Dumnezeu și către aproapele”, a subliniat părintele episcop.

La sfârșitul Liturghiei, ierarhul român a binecuvântat cu mici daruri copilașii prezenți, apoi a colindat împreună cu cei mici și cu enoriașii ajunși la slujbă de la distanțe de sute de kilometri pentru spovedanie și pentru cuminerea cu Trupul și Sângele Domnului în așteptarea Marelui Praznic al Nașterii Domnului.

ActiveNews precizează: Dependența de smartphone și internet afectează sănătatea mintală a adolescenților! În creierul lor apare un dezechilibru chimic ce predispozează la depresie și anxietate.

Adolescentul tău e mereu lipit de telefon? E întotdeauna online, verificând

social media sau vizionând videoclipuri cu pisici și iepuri? Ei bine, cercetătorii de la Korea University din Seul vă previn că există serioase motive de îngrijorare, informează medicalnewstoday.com.

Nu e doar timp pierdut...

Conform unui sondaj realizat în rândul consumatorilor, 82% dintre americani dețin sau pot utiliza un smartphone, 92% ar putea să-l folosească la cumpărături, 78% – în timp ce mănâncă acasă și 44% în timp ce traversează strada.

Mai mult, potrivit unui sondaj efectuat de Pew Research Center, 73% dintre adolescenți au acces la un smartphone, iar 92% dintre ei spun că se conectează online în fiecare zi.

Dr. Hyung Suk Seo, de la Korea University, avertizează că această dependență este mult mai periculoasă decât pierderea timpului cu vizionarea și distribuirea unor videoclipuri virale. În realitate, adolescenții care sunt dependenți de telefoanele lor și de Internet dezvoltă un dezechilibru chimic în creier, care îi predispune la depresie și anxietate.

Cercetătorii au prezentat rezultatele studiului lor la reuniunea anuală a Societății Radiologice din America de Nord, care a avut loc recent la Chicago.

...ci și depresii, anxietate, insomnii și comportament impulsiv

Dr. Seo și echipa sa au lucrat cu 19 adolescenți – vârsta lor medie era de 15,5 ani -, nouă băieți și 10 fete ce fuseseră anterior diagnosticați ca fiind dependenți de smartphone sau de Internet.

La studiu au participat și alți 19 de adolescenți, de același gen și vârsta biologică cu primii, dar care nu aveau niciun fel de dependență.

Toți participanții au fost examinați cu ajutorul spectroscopiei de rezonanță magnetică (MRS), un examen imagistic noninvasiv ce măsoară modificările biochimice din țesuturi, în special la nivel cerebral.

Dintre cei 19 adolescenți dependenți de smartphone-uri și internet, 12 au beneficiat, în cadrul studiului, și de terapie comportamentală cognitivă, timp de 9 săptămâni. Tipul de terapie primit a reprezentat adaptarea unui program ce vizează dependența de jocuri.

Pentru a evalua gravitatea dependenței participanților, cercetătorii au folosit teste standardizate, concentrându-se pe modul în care utilizarea smartphone-ului și a internetului influențează performanța în activitatea cotidiană, afectând productivitatea și viața socială, dar și somnul și sănătatea mintală.

„Cu cât scorul este mai mare (n.r. – la aceste teste)”, explică Dr. Seo, „cu atât mai gravă este dependența”.

Participanții cu o dependență severă de Internet și de smartphone s-au confruntat cu probleme de depresie și de anxietate, insomnii și comportament impulsiv. Adolescenții dependenți au fost supuși la spectroscopia de rezonanță magnetică (MRS) atât înainte, cât și după terapia comportamentală cognitivă, în timp ce grupul de control a fost examinat utilizându-se MRS o singură dată. Cercetătorii au fost interesați de măsurarea nivelurilor de acid gama aminobutiric (GABA) și glutamat – glutamina (Glx) din creier.

GABA este un neurotransmițător inhibitor ce interacționează cu sinapsele neuronale, încetinind semnalizarea între celulele creierului. GABA echilibrează efectul Glx, care este un neurotransmițător excitator care accelerează semnalizarea electrică în creier.

S-a dovedit deja că dezechilibrele în nivelurile de GABA și Glx joacă un rol în tulburările de dispoziție, precum depresia și anxietatea.

Dr. Seo spune că rapoartele dintre GABA și Glx și GABA și creatină – o substanță naturală care joacă un rol în reglarea emoțională și în capacitatea cognitivă, printre altele – sunt în mod semnificativ legate de gravitatea dependenței de smartphone și de internet, precum și de dezvoltarea anxietății și depresiei.

Cercetătorii emit ipoteza că nivelurile GABA din cortexul cingular anterior al tinerilor cu dependență de smartphone sau de Internet ar putea fi asociate cu afectarea procesării cognitive și emoționale în creier. Totuși, această idee nu e încă oficial confirmată de alte studii clinice.

Dar, „nivelurile crescute de GABA și distrugerea echilibrului între GABA și glutamat în cortexul cingular anterior poate contribui la înțelegerea fiziopatologiei și tratamentului pentru acest tip de dependențe”, spune dr. Hyung Suk Seo.

Între timp însă, concluziile acestui studiu ar trebui să ne determine să ne revizuiim relația cu tehnologia, stabilind astfel un exemplu sănătos pentru utilizatorii mai tineri.

Sursa: www.cuvantul-ortodox.ro din data de 12.12.2017

Cuvântul părintelui paroh

*J*ubiți credincioși, cu voia Domnului am pășit cu bine pe prima treaptă a anului calendaristic 2018 cu speranța unui an mai bun, cu liniște și pace.

Cu ajutorul Bunului Dumnezeu și cu ajutorul vostru trebuie să facem ca acest nou an să fie unul plin de împliniri și viață trăită în Hristos. Toate dorințele și trăirile duhovnicești trebuie împlinite în împreună-lucrare. Unul din obiectivele propuse pentru anul 2018 este să îi încurajăm pe tineri mai mult și să îi aducem mai aproape de biserică prin trudă, prin cuvântul lui Hristos, prin împărtășirea valorilor noastre strămoșești, prin (re)trezirea sentimentului de apartenență la neam și ortodoxie.

Acum, la început de an să mulțumim Bunului Dumnezeu și Sfântului nostru ocrotitor - Sf. Vasile cel Mare pentru toate cele rânduite nouă în anul care a trecut, cu speranța ca anul care începe să fie un an al înnoirii sufletești, un an în care, plini de speranța în Hristos, să putem da viață omului nou începând cu noi înșine, cercetând trecutul și curățind tot păcatul și să nu uităm că doar credința în Hristos este cheia împlinirii spirituale a fiecăruia dintre noi.

Un An Nou cu bucurie!

Al vostru nevrednic slujitor,

P. Iulian



Botezul Domnului (Boboteaza)

Pe 6 ianuarie prăznuim Botezul Domnului, cunoscut în popor sub denumirea de Bobotează. Botezul Mântuitorului în Iordan poartă și denumirea de „Epifanie” sau „Teofanie”, termeni care provin din limba greacă și înseamnă „arătare”, „descoperire”. De ce arătare sau descoperire?



Pentru că în momentul în care Hristos a fost botezat, cerurile s-au deschis, Duhul lui Dumnezeu S-a coborât în chip de porumbel și a stat peste El, iar Tatăl a mărturisit: „Acesta este Fiul Meu cel iubit, întru Care am binevoit!” (Matei 3, 17). În acest sens, Sfântul Ioan Gură de Aur spune: „Hristos n-a ajuns cunoscut tuturor când S-a născut, ci când S-a botezat”.

Afară de cele grăite de Iisus la vârsta de 12 ani în templu, Hristos nu a săvârșit nici o minune și nu a rostit niciun cuvânt reținut de evangheliști. Începând cu Botezul Său, Hristos iese din umbră și începe să propovăduiască. A primit botezul la 30 de ani, vârsta maturității la evrei.

Iisus a venit la Ioan și i-a cerut să-L boteze, nu pentru că avea nevoie de curățire de păcate, căci era Dumnezeu-Omul, ci pentru a sfinți creația. Că Mântuitorul nu a venit să primească iertare de păcate de la Ioan, reiese și din faptul că botezul lui Ioan îl ajută pe om să conștientizeze starea păcătoasă, însă, nu oferea iertarea. De aceea se și spune că era „spre iertarea păcatelor” (Luca 3, 3), pe care avea să-o aducă Hristos.

El primește botezul de la Ioan pentru a readuce Duhul Sfânt în creație. Prin căderea în păcat, omul Îl pierduse pe Sfântul Duh, așa cum ne mărturisește Sfântul Chiril al Alexandriei. Botezul Mântuitorului reprezintă momentul redeschiderii izvoarelor harului, care fuseseră zăvorâte pentru om și pentru întreaga creație.

Sursa: www.crestinortodox.ro

Sfântul Vasile cel Mare

Sărintele și ocrotitorul parohiei noastre, Sfântul Vasile cel Mare a trăit între anii 330-379, în vremea Sfântului și marelui împărat Constantin și, până în zilele împăratului Valens, cel căzut în rătăcirea lui Arie. S-a născut în Cezareea Capadociei, din părinți dreptcredincioși și înstăriți, Emilia și Vasilie, tatăl său fiind un luminat dascăl în cetate.

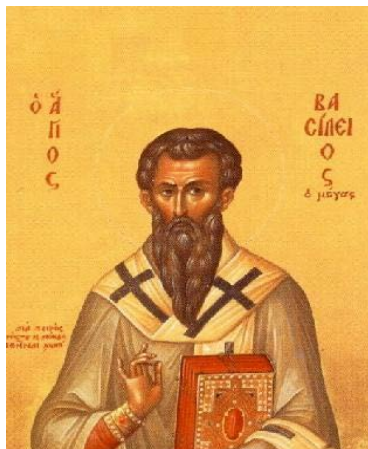
Iubitor de învățătură și înzestrat pentru carte, Sfântul Vasile și-a îmbogățit mintea cercetând, rând pe rând, școlile din orașul său, Cezareea, apoi din Bizanț, mergând până și la Atena, cea mai înaltă școală din timpul său, unde a întâlnit pe Sfântul Grigorie de Nazians, cu care a legat o strânsă și sfântă prietenie.

A fost înălțat la scaunul de Arhiepiscop al Cezareei în anul 370, în vremuri grele pentru Biserică, când ereticii lui Arie și Macedonie izbutiseră să aibă de partea lor pe însuși împăratul Valens. Sfântul Vasile a dus o luptă aprigă cu scrisul și cuvântul, luminând creștinătatea și apărând dogma Sfintei Treimi. Și-a atras mânia împăratului și a suferit multe prigoniri din partea lui, pentru apărarea acestei dogme de căpetenie a creștinătății.

Sfântul Vasile a îndreptat și unele lipsuri ale monahismului din timpul său, chemându-i pe monahi să se nevoiască nu numai în folosul mântuirii personale, ci și în folosul aproapelui. Este cel dintâi ierarh care a întemeiat, pe lângă Biserică, azile și spitale, în ajutorul celor săraci și neputincioși, îndemnând pe cei înstăriți să folosească avuțiile lor, ajutând pe cei nevoiași și lipsiți.

S-a mutat către Domnul la vârsta de 50 de ani, în ziua de 1 ianuarie, plâns de credincioși, care-l iubeau și-l cinsteau pentru bunătatea și înțelepciunea lui. Cei zece ani ca arhiepiscop în Cezareea Capadociei i-au fost de ajuns pentru ca el să intre în istorie cu numele de Sfântul Vasile cel Mare.

Pentru rugăciunile lui, Doamne miluiește-ne și ne mântuiește pe noi. Amin.



Calendar crestin ortodox - Ianuarie 2017

- 1 L (†) Tăierea împrejur cea după trup a Domnului; Sf. Ier. Vasile cel Mare
 2 M Înaintepăznuirea Botezului Domnului; Sf. Silvestru, Ep. Romei; Cuv. Serafim de Sarov
 3 M Sf. Prooroc Maleahi; Sf. Mc. Gordie
 4 J Soborul Sf. 70 de Apostoli; Cuv. Teoctist, egumenul de la Cucumia Siciliei
 5 V Sf. Sfințit Mc. Teotempt și Sf. Mc. Teona; Cuv. Sinclitichia (Ajunul Bobotezei)
 6 S (†) Botezul Domnului (Boboteaza)
 7 D †) Soborul Sf. Prooroc Ioan Botezătorul și Înaintemergătorul Domnului

Duminica după Botezul Domnului (Începutul propovăduirii Domnului); Ap. Fapte XIX, 1-8; Efeseni IV, 7-13; Ev. Ioan I, 29-34; Matei IV, 12-17; glas 6, voscr. 9

- 8 L Cuv. Gheorghe Hozevitul și Emilian Mărt.; Cuv. Domnica
 9 M Sf. Mc. Polieuct; Cuv. Eustratie
 10 M Sf. Grigorie, Ep. Nisei; Sf. Ier. Dometian; †) Sf. Cuv. Antipa de la Calapodești
 11 J † Cuv. Teodosie cel Mare, începătorul vieții de obște; Cuv. Vitalie
 12 V Sf. Mc. Tatiana diac. și Eutasia
 13 S Sf. Mc. Ermil și Stratonice; Cuv. Iacob din Nisibe (Sâmbăta după Botezul Domnului)
 14 D Cuv. Părinți uciși în Sinai și Rait (Odovania Praznicului Botezului Domnului)

Duminica a XXXII-a după Rusalii (a lui Zaheu); Ap. I Timotei IV, 9-15; Ev. Luca XIX, 1-10; glas 7, voscr. 10

- 15 L Cuv. Pavel Tebeul și Ioan Colibașul
 16 M Închinarea cinstitudinii lanț al Sf. Ap. Petru; Sf. Mc. Pevsip și cei împreună cu el
 17 M † Cuv. Antonie cel Mare
 18 J † Sf. Atanasie și Chiril, Arhiep. Alexandriei
 19 V Cuv. Macarie Egipteanul; Sf. Ier. Arsenie și Marcu; Sf. Mc. Eufrasia
 20 S † Cuv. Eftimie cel Mare; Sf. Mc. Vas și Eusebiu
 21 D Cuv. Maxim Mărt.; Sf. Mc. Neofit, Evghenie, Candid, Valerian și Achila

Duminica a XXXII-a după Rusalii (a lui Zaheu); Ap. I Timotei IV, 9-15; Ev. Luca XIX, 1-10; glas 8, voscr. 11

- 22 L Sf. Ap. Timotei; Sf. Cuv. Mc. Anastasie Persul
 23 M Sf. Sfințit Mc. Clement al Ancirei; Sf. Mc. Agatanghel
 24 M Cuv. Xenia; Sf. Mc. Vavila, Timotei și Agapie
 25 J †) Sf. Ier. Grigorie Teologul; Cuv. Public; †) Sf. Bretanion, Ep. Tomisului
 26 V Cuv. Xenofont, soția sa Maria și fiii lor, Arcadie și Ioan
 27 S † Aducerea moaștelor Sf. Ioan Gură de Aur; Sf. Marciana, împărăteasa
 28 D Cuv. Efreem Sirul, Paladie și Iacob (Începutul Triodului)

Duminica a XXXIII-a după Rusalii (a Vameșului și Fariseului); Ap. II Timotei III, 10-15; Ev. Luca XVIII, 10-14; glas 1, voscr. 1

- 29 L Aducerea moaștelor Sf. Sfințit Mc. Ignatie Teoforul
 30 M †) Sf. Trei Ier.: Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur; Sf. Sfințit Mc. Ipolit, Ep. Romei
 31 M Sf. Doctori fără de arginți Chir și Ioan; Sf. Mc. Victorin



Program liturgic

Luni

08,00 - 16,00

Program administrativ (Birou)

16,30 - 18,30

Acatist și Cateheză terapeutică

18,30 - 19,30

Grup suport AA

Marți

11,00 – 15,00

Vizită / Consiliere pastorală

16,30 - 18,30

Cateheză terapeutică

18,30 - 19,30

Grup suport AA

Vineri

09,00 - 10,30

Sf. Maslu

10,30

Sf. Spovedanie

Miercuri

11,00 - 17,00

Vizită / Consiliere pastorală

17,00 - 18,30

Grup suport pentru familii (AL-Anon)

Sâmbătă

08,00 - 12,00

Pomenirea celor adormiți

16,00 - 16,45

Vecernia

16,45

Sf. Spovedanie

Joi

11,00 – 15,00

Vizită / Consiliere pastorală

Duminică

08,00 - 12,00

Utrenia, Sfânta Liturghie



Colectivul de redacție:

Președinte:

Pr. Iulian Negru

Tehnoredactarea:

*ec. Sorin Pavel
jr. Eugen Antohi*

Adresa redacției:

Parohia Sf. Ierarh Vasile, str. Vasile Lupu nr. 38, Iasi
Cod poștal 700309 - ROMÂNIA



Pr. paroh Iulian Negru

Tel: 0744 / 267661; 0746 / 649218

Email: parohiasfvasile@gmail.com

Http: [//sfvasiletatarasi.iasi.mmb.ro/](http://sfvasiletatarasi.iasi.mmb.ro/)

Cont CEC - RO12CECEIS0108RON1150902