

Buletin Ortodox 81

Misiunea Sfânta Maria si Sfinții Martiri Brâncoveni

544 Bridgeport Rd E, Kitchener, ON, N2K 1N7

website :www.sfmariakitchener.com

facebook: [Misiunea Sfânta Maria si Sfinții Martiri Brâncoveni](#)

Dacă ai credință cât un bob de muștar, poți muta un munte. Dar dacă deznădejdea ta este cât un munte, nu poți să urnești nici măcar un bob de muștar, pe care și o furnică îl poate căra kilometri întregi.

— Gavriil Stiharul

Credința cât un grăunte de muștar

După ce Domnul Iisus a scos diavolul din tânărul posedat, a fost întrebat de ucenicii Săi: "De ce noi n-am putut să-l scoatem? Iar Iisus le-a răspuns: Pentru puțină voastră credință. Căci adevărat grăiesc vouă: Dacă veți avea credință cât un grăunte de muștar, veți zice muntelui acestuia: Mută-te de aici dincolo și se va muta; și nimic nu va fi vouă cu neputință." (Matei XVII, 19-20) Există o aparentă contradicție în spusele Mântuitorului. Pe de o parte, ucenicii sunt muștrați pentru că au "puțină credință", pe de altă parte, le-a spus că este suficient să aibă credință doar "cât un bob de muștar". Însă nu trebuie făcută comparație în termenii cantității. Credința nu e nici la kilogram, nici cât un munte de mare și nici cât un ocean de adâncă. Credința e cât un bob de muștar, adică atât cât cea mai mică sămânță, dar care fecundată poate crește mai mare decât alte plante și chiar poate disloca și stâncile. Când Mântuitorul ia sămânța de muștar drept etalon minim al credinței, El are în vedere potențialul ei de a crește până la puterea de a muta și munții din loc. Deci credința nu e o funcție spirituală statică "depozitată" în ființa umană, ci e activare a darului libertății în sensul dat omului de Creator. Credința nu e atât un „asset”, cât este o stare care are valoare numai dacă fecundează prin iubire. Dacă credința nu e lucrătoare prin iubire, atunci credința devine contraproductivă, chiar demonică. "De aș avea credință atât de multă încât să mut și munții, dacă nu am dragoste, nimic nu-mi folosește" - ne învață Sfântul Apostol Pavel, atunci când se adresează comunității creștine din Corint. Iar cel ce spune că e credincios lui Dumnezeu, dar, în fapt, nu face voia Lui, se păcălește pe sine, având în realitate aceeași atitudine cu aceea a demonilor. Iar demonii deși cunosc faptul că Dumnezeu există, ei nu împlinesc niciodată voia Lui! Mai sunt și acei dintre noi care recunosc deschis că sunt necredincioși. Deși oricărui om care se declară necredincios i se poate recunoaște această trăsătură (de necredincios), cu toate acestea nu poate scăpa de eticheta de credincios (sau de credul). Deși nu e credincios lui Dumnezeu, e credincios, în schimb, propriilor sale idei sau valori, care nu pot fi decât lipsite de argumentare atunci când vine vorba de origine a lumii și a omului, mințindu-se pe sine că este total autonom. Credința este începutul lucrării mântuirii omului și nu ne rămâne decât să activăm această "sămânță de muștar" în sensul dat de Dumnezeu, prin iubire de Dumnezeu, manifestată, în primul rând, prin iubire de aproape. Numai așa vom muta munții și vom îndepărta orice obstacol!

p. didel

Efectele tehnologiei digitale asupra somnului

PR. PROF. UNIV. DR. IOAN C. TEȘU

Oamenii de astăzi, arată studii bine elaborate, dorm mai prost, se simt mai obosiți, randamentul sau productivitatea lor este mai scăzută, stările lor afective sunt mai fluactuate, și, în consecință, starea lor generală, proastă. Ei tind să petreacă mai mult timp în prezența și familiaritatea dispozitivelor digitale decât dorm, într-o vreme în care privarea de somn este o adevărată maladie a vremurilor moderne, ce afectează aproape două treimi din populația adultă a planetei. Iar efectele acesteia sunt dintre cele mai grave, precum boli de inimă, afecțiuni pulmonare, lipsa apetitului, un slab control al greutatei corporale, o imunitate scăzută, boli renale, o rezistență diminuată față de boală, o sensibilitate mai acută în fața durerii, timpi mai lenți de reacție în activitățile desfășurate, o dispoziție abătută, sau schimbătoare, moleșală și funcționare mai înceată a creierului, depresie, obezitate, diabet și anumite forme de cancer. În prezent, copiii dorm cu o oră pe noapte mai puțin decât copiii de acum 25-30 de ani. Un test făcut asupra copiilor de clasele IV-VI, timp de trei nopți, a arătat că diminuarea cu o oră a programului lor de somn, pe parcursul celor trei nopți, echivala cu pierderea a doi ani de maturizare intelectuală și afectivă, în sensul că elevii din clasa a VI-a privați de acea oră de somn au avut rezultatele corespunzătoare copiilor de clasa a IV-a. De asemenea, un studiu care a avut ca respondenți 3.000 de elevi de liceu a arătat că aceia care aveau notele de 5, 6 și 7 dormeau în medie cu 25-30 de minute mai puțin decât elevii care aveau notele de 8, 9 și 10. În lucrarea sa, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, Adam Alter arată că, potrivit studiilor făcute, 95% dintre oameni folosesc un dispozitiv electronic, ce produce lumină, cu mai puțin de o oră înainte de a merge la culcare. 66% dintre persoanele cu vârste cuprinse între 18-64 ani își țin telefoanele lângă ei când dorm, iar ca urmare 50% dintre adulți susțin că nu dorm bine și nu reușesc să se odihnească, pentru că sunt conectați la tehnologie. Atunci când este vorba despre afectarea programului de somn, specialiștii au descoperit faptul că imaginile și mai ales lumina albastră a ecranelor influențează glanda pineală, care este adânc îngropată în creierul uman și care produce hormonul melatonină, ce anunță organismul uman că se apropie perioada de somn sau de odihnă, de care ființa umană, trup și suflet, are atât de multă nevoie. Astfel, ecranele luminoase ale tehnologiei digitale împiedică eliminarea normală a melatoninei. Glanda pineală este păcălită și crede că este timpul să dea semnalul pentru deșteptare sau să întârzie încheierea activității curente. Alți specialiștii au constatat că petrecerea a două ore, în timpul serii sau al nopții, în fața unui ecran, setat pe „strălucire maximă”, este suficient pentru a inhiba eliminarea normală a melatoninei, pe tot cursul nopții. Or, practica unor tineri, de a se culca în compania telefoanelor lor performante, după ce au încheiat sesiunile de socializare și comunicare prin intermediul mesajelor, este dăunătoare, întrucât acestea solicită mintea lor, ceea ce face trecerea spre perioada de somn mai greoaie și o întârzie, lucru care, tradus în timp, înseamnă scurtarea perioadei de odihnă și relaxare, de care au nevoie atât de mult tinerii, aflați într-o perioadă de creștere și dezvoltare fizică și psihică. Iar ca efecte, constatate în ziua următoare: oboseala, iritabilitatea, nervozitatea, lipsa randamentului și a eficienței, inactivitatea, probleme de concentrare, atenție și tonus. Cunoscând toate aceste realități, Academia Americană de Pediatrie, în anul 1999, iar apoi în anul 2011, a propus părinților un plan familial de folosire a tehnologiei digitale. Dintre recomandările cele mai insistent subliniate, se insistă asupra interzicerii folosirii telefoanelor mobile sau inteligente, la masă, vizionarea conținuturilor media împreună cu părinții și instituirea unor perioade de pauză de la media, dezvoltarea abilităților raționale și a discernământului față de ele, iar în ceea ce privește somnul, atât de necesar copiilor, efectuarea de plimbări în aer liber, seara, înainte de culcare, discuțiile empatică, asertive și afectuoase, dintre părinți și copii, excluderea ecranelor dispozitivelor electronice din dormitoare copiilor și respectarea cu strictețe a unui program de opt-nouă ore de somn, pentru aceștia, pe cât posibil o mare parte dintre aceste ore (două-trei) înainte de miezul

noptii, cunoscându-se faptul că acestea sunt orele de cea mai bună calitate, care ajută consistent trupul și mintea să se relaxeze și să se odihnească, pregătindu-le pentru noi performanțe fizice și acumulări intelectuale. De mare folos și cu un efect liniștitor este practica rugăciunii, în acest caz rostirea rugăciunilor de seară de către întreaga familie sau măcar de către persoana în cauză, în intimitatea sau camera sufletului său. Cu titlu de pură informație, trebuie menționat faptul că specialiștii care fac referire la teoria refacerii atenției vorbesc tot mai frecvent despre rolul benefic al plimbării în natură, ba chiar și al simplei priviri a unor peisaje. Acestea declanșează așa-numitele *fascinații calme* ale naturii, care atrag lent atenția involuntară și o relaxează, spre deosebire de stimulii excitanți, prezenți în sunetele ascuțite și imaginile rulate rapid, din peisajele generate electronic. Imaginile naturale, prin farmecul și căldura lor, antrenează lent atenția involuntară, oferind atenției voluntare posibilitatea refacerii și a revigorării, ajutând, apoi, la desfășurarea unor activități cu randament sporit și performante.

Căutând să vină în ajutorul părinților, în încercarea lor de a echilibra somnul copiilor, autorul menționat Lucy Jo Palladino recomandă următoarele: „Stabiliți o oră de culcare pentru copii și creați condiții care să susțină respectarea acestora – de exemplu, activități liniștite pe parcursul serii, acasă. Pentru fiecare copil, instituiți un ritual înainte de culcare, care să includă sarcini specifice, ca, de exemplu, închiderea dispozitivelor electronice, obiceiuri de igienă personală, cititul în pat, îmbrățișări, urarea de noapte bună, însoțită de un sărut, cântece de leagăn pentru copiii mai mici și vorbe bune, liniștitoare pentru copiii mai mari. Evitați să aduceți în discuție orice element nou, stimulativ sau îngrijorător când vine ora de culcare. Conversațiile să aibă o notă pozitivă. În cazul în care copilul se opune când trebuie să meargă la culcare, încercați diverse abordări care să-l calmeze – de exemplu, un scurt masaj la picioare sau aromoterapie cu spray-uri pentru pernă. Păstrați-vă și dumneavoastră calmul. Țineți cont de faptul că nimeni de pe planeta asta nu este la fel de genial ca un copil în privința amânării orei de culcare. Ajutați-l pe copil să simtă că deține controlul, permițându-i să facă unele alegeri în privința ritualului de dinainte de a merge la culcare. Permiteți-i să „câștige” o flexibilitate rezonabilă în privința orei de culcare în weekenduri (care nu îi va perturba ciclul de somn-veghe), când cooperează pe deplin în serile din timpul săptămânii”. Întregim aceste recomandări privind igiena somnului, cu sfaturile medicului creștin Dmitri Avdeev: „Seara târzie este vremea lucrurilor făcute în tihnă și a convorbirilor liniștite. Plimbați-vă înaintea somnului. Nu luați o cină copioasă. Aerisiți dormitorul. Patul nu trebuie să fie prea moale. Înălțimea pernei trebuie să favorizeze cât mai mult naturalitatea poziției și relaxarea mușchilor. Există observații potrivit cărora lenjeria de pat în tonuri întunecate ajută la liniștirea sistemului nervos. Înainte de somn nu strică să beți o jumătate de pahar de apă caldă și să mâncați o linguriță de miere. Faceți un duș fierbinte sau încălziți-vă picioarele în cadă. Din Antichitate, este cunoscută utilitatea unei băi calde pentru îndepărtarea încordării și îmbunătățirea somnului. Nu puteți dormi? Nu vă chinuiți singuri. Liniștiți-vă, rugați-vă, respirați aer proaspăt, beți o gură de aghiazmă. Dacă problemele cu somnul nu sunt legate de vreo boală serioasă, a doua zi somnul va fi negreșit mai lung și mai adânc. O influență binefăcătoare au asupra sistemului nervos stafidele, caisele confiate, mierea. Nu este de prisos să amintim și de folosul călirii organismului. Un rol deloc neînsemnat este jucat de efortul fizic după putere, mai ales la cei tineri. Trupul nemuncit tulbură sufletul prin iritabilitate și gânduri necuviincioase. Înainte de somn, se pot unge tâmpilele cu ulei de lavandă pe o bucatică de zahăr, care trebuie suptă înainte de culcare. Este util să se pună la capul patului un săculeț de pânză cu rădăcini uscate de valeriană. Nu va fi de prisos nici consultația medicală”.

PROGRAM

Duminică, 1 septembrie 2019, ora 11 am – Sfânta Liturghie (Pilda datornicului nemilostiv; Începutul anului nou bisericesc);

Sâmbătă, 7 septembrie 2019, ora 5 pm – Sfântul. Maslu;

Duminică, 8 septembrie 2019, ora 11 am – Sfânta Liturghie Arhiereasca (vizita IPS Ireee Rochon, arhiepiscop ortodox pentru Canada); Nașterea Maicii Domnului

Duminică, 8 septembrie 2019, ora 1 pm - Agapa festivă de hram.



Nimic nu este pierdut
cât timp credința
e în picioare, cât
sufletul nu abdică și
capul se ridică din nou.

Arsenie Papacioc

