

Bucuriile lumești sunt bucurii materiale

– Părinte, oamenii lumești spun că simt un gol, deși au toate bunătățile.
– Bucuria adevărată, curată se poate găsi numai lângă Hristos. Dacă te unești cu El prin rugăciune, vei vedea sufletul tău răsplătit. Oamenii lumești caută bucuria în distracții. Unii oameni duhovnicești o caută în discuții teologice, în predică etc. Dar când se termină acestea rămân într-un gol și se întreabă ce vor face în continuare.

Fie că sunt păcătoase, fie indiferente cele cu care se ocupă, la fel este. De ce nu merg mai bine să se culce, ca să fie buni a doua zi pentru lucru? Împlinind dorințele lumești ale inimii, nu vine bucuria duhovnicească, ci stresul. Bucuria lumească aduce stresul și la oamenii duhovnicești. Bucuria lumească nu este permanentă, nu este bucurie adevărată, ci este o bucurie temporară, a acelei clipe. Iar aceasta este o bucurie materială, nu este duhovnicească. Iar cu bucuriile lumești nu „se umple” sufletul omului, ci mai degrabă îl umplu cu balast. Atunci când simțim bucuria duhovnicească, nu o mai dorim pe cea materială. *Sătura-mă-voi când mi se va arăta slava Ta.* Bucuria lumească nu odihnește pe omul duhovnicesc, ci îl obosește. Pune un om duhovnicesc într-o casă lumească și vei vedea că nu se odihnește. Deși omul lumesc crede că el se odihnește, nu este așa, ci se chinuiește. Se bucură la exterior, dar înlăuntrul său nu este mulțumit, ci chinuit.

Cuviosul Paisie Aghioritul



PROGRAMUL LITURGIC ÎN PERIOADA 20 - 26 IULIE 2015

Luni 20 iulie: **SFÂNTUL PROOROC ILIE TESVITEANUL**

Utrenie și Sfânta Liturghie 8.30 AM

Vineri 24 iulie: **Acatistul Maicii Domnului** 6.30 PM

Sâmbătă 25 iulie: **Utrenie, Sfânta Liturghie și Parastas** 8.30 AM

Vecernie 6.30 PM

Duminică 26 iulie: **Utrenie și Sfânta Liturghie** 8.30 AM

Preot Paroh Marius Daniel Dumitrescu
718 784 4453 - fix ; 917 592 2571 - mobil

ARHIEPISCOPIA ORTODOXĂ ROMÂNĂ DIN CELE DOUA AMERICI BISERICA SFÂNTUL NICOLAE



EVANGHELIA DIN DUMINICA A SAPTEA DUPA RUSALII

In vremea aceea, pe când trecea Iisus, doi orbi se țineau după El, strigând și zicând: Miluiește-ne pe noi, Fiule al lui David! Iar după ce a intrat în casă, au venit la El orbii și Iisus i-a întrebat: Credeți că pot să fac Eu aceasta? Zis-au Lui: Da, Doamne! Atunci S-a atins de ochii lor zicând: După credința voastră fie vouă! Și s-au deschis ochii lor. Iar Iisus le-a poruncit cu asprime, zicând: Vedeti, nimeni să nu știe. Dar ei, ieșind, L-au vestit în tot ținutul acela. Și, plecând ei, iată au adus la El un om mut, având demon. Și, fiind scos demonul, mutul a grăit. Iar mulțimile se minunau zicând: Niciodată nu s-a văzut așa ceva în Israel. Dar fariseii ziceau: Cu domnul demonilor scoate pe demoni. Și Iisus străbătea toate cetățile și satele, învățând în sinagogile lor, propovăduind Evanghelia Împărăției și vindecând toată boala și toată neputința în popor. *(Matei 9, 27 - 35)*

Evanghelia acestei Duminici ne îndeamnă și pe noi să-i ajutăm pe cei întristați și bolnavi. Iar **Dumnezeu dăruiește ajutorul Său celor în nevoi folosind adesea mâinile milostive ale celor care ascultă Evanghelia și împlinesc poruncile iubirii Mântuitorului în relațiile cu oamenii.**



Mama, mi-e frică

Este foarte important să înțelegem faptul că frica nu este altceva decât o emoție "negativă" naturală. Scopul unei emoții negative este acela de a ne atenționa atunci când ceva nu este în regulă. Mesajul pe care îl transmite frica este cel de "pericol" și reprezintă mecanismul nostru de supraviețuire, prin faptul că ne indică de ce anume trebuie să ne ferim. Uneori, acest mecanism se activează în situații care nu reprezintă un pericol iminent sau direct, cum este cazul fricii de întuneric, de monștri sau de alte pericole imaginare. Pentru a înțelege temerile unui copil, avem nevoie de comunicare. Este necesar să empatizăm cu el pentru ca să-l putem ajuta să-și depășească frica. Din nefericire, sunt mulți părinți care impun limite în comunicare. Un lucru grav este faptul că părinții își însușesc exprimarea copilului, vorbind despre el, în locul lui. Dar, și mai grav este atunci când adulții resping ceea ce exprimă copilul. Ați auzit, desigur de multe ori următorul dialog:

Copilul: Mi-e frică!

Mama: - Dar nu ai nici un motiv!

Dialog ce pare banal. O conversație generată de cea mai bună intenție a părintelui, pentru a-și liniști copilul. Dar, în spatele acestor cuvinte, care arată dorința adultului de a-și scăpa copilul de temeri, se află un mesaj contradictoriu. Copilul poate percepe dialogul de mai sus ca însemnând: „Eu știu mai bine ce trebuie să simți. Tu nu poți avea încredere în ce simți. Încercarea de a impune altuia emoțiile și sentimentele pe care ar trebui să le aibă dar pe care nu le are, este o metodă total greșită. Putem să-i impunem copilului un comportament sau o acțiune dar nu-i vom putea niciodată impune sentimente sau emoții. Dacă spunem unui copil să nu se teamă, această impunere nu va face decât să genereze confuzie. În acest mod, copilul care încearcă o emoție va învăța să se îndoiască de propriile lui trăiri și asta pentru că o persoană atât de importantă pentru el (mama) i-a negat sau i-a impus sentimentele. Acesta este mecanismul prin care învățăm să nu comunicăm. Pentru că emoțiile noastre ne-au fost negate de cei care ne iubesc, vom ajunge noi înșine să ne negăm emoțiile și trăirile. Vom ajunge apoi adulții care își vor nega propriile sentimente.

Mai putem auzi și următorul dialog:

Copilul: - Mi-e frică!

Mama: - Ce prostuț ești! Cum să-ți fie frică de...?

Ce va înțelege copilul? Ce va face? Poate că va purta o etichetă care se va activa, ori de câte ori va simți teamă. (a se vedea articolul *Hristos nu a pus etichete*) Dacă vom auzi copilul spunând: Mama, mi-e frică! ar fi bine nici să nu impunem emoții, (ce trebuie să simtă) nici să etichetăm, ci să încercăm un dialog sau o formă de comunicare care să îl ajute și atunci, în momentul de teamă, și mai târziu, în viață. De ce se tem copiii? Cei mai mulți copii de grădiniță se tem de zgomote, de înălțimi, de animale sau de persoane necunoscute. Le este teamă să fie lăsați singuri sau într-un spațiu închis. Se mai pot teme de durere sau pur și simplu le poate fi frică de propriile lor fantezii. Elevii se tem mai mult de divorțul părinților sau de boala acestora. Ei se mai tem de incendii sau de posibilitatea de a rămâne fără prieteni. De asemeni, se pot teme de hoți sau de război. Majoritatea copiilor se tem de ceva, într-un fel sau altul. Frica apare în special atunci când apare întuneric, când vine timpul să-și ia la revedere de la zi și să spună noapte bună mamei și tatălui. În rândul copiilor de grădiniță este destul de comună ideea că sub patul lor trăiește un monstru sau altă ființă periculoasă. De obicei, copiii de această vârstă se tem de ceea ce ei nu pot identifica sau de ceva ce ei nu recunosc în propria lor lume. Temerile copiilor provin de la ceea ce am văzut, auzit sau experimentat. Prin urmare, nu ar trebui să vă lăsați copiii să vizioneze filme care îi pot înspăimânta. Astfel, dacă văd un film în care este răpită o mamă, copiii pot rămâne blocați într-o stare emoțională de abandon sau traumă. Deși povestea se poate termina cu bine iar mama din film se poate întoarce la familia sa, copilul telespectator poate experimenta doar trauma despărțirii. Copii mici înțeleg cu dificultate întregul unui film și nu pot pricepe mesajul pe care

acesta dorește să-l transmită. Astfel, acțiunea unui film de televiziune se poate întoarce împotriva copilului și a voastră. Dacă doriți să urmăriți împreună cu copiii un film pe care aceștia au voie să-l vadă, o idee bună ar fi să stați alături de ei, explicându-le ce se întâmplă. Dacă copilul vede că mama și tata nu se tem, nici el nu se va mai înfricoșa.

Filmele sau jocurile cu război și cu focuri de armă pot rămâne mult timp în mintea copiilor. Acțiunile beligerante se pot reflecta apoi asupra acțiunilor sau lucrurilor cu care copilul se confruntă. Încă de la vârstă mică copiii încep să transmită ceea ce văd și aud construindu-și propria lor lume. Copii de 5-6-7 ani nu au abilități analitice și nici experiența de a distinge între realitate și ficțiune. Un program obișnuit de știri poate fi o experiență la fel de violentă ca și un film înfrorător. Prin urmare, noi, ca părinți, trebuie să fim selectivi cu privire la ceea ce li se permite să vadă, și este nevoie să-i ajutăm să facă distincție între fantezie și realitate.

Pe măsură ce copiii cresc vor învăța să reflecteze asupra lucrurilor și să facă distincție între real și ireal. Indiferent de motivul pentru care se tem copiii, ar trebui să încercați să-i calmați. Trebuie să respectați faptul că le este frică de crocodilul de sub pat, sau că există un hoț care umblă noaptea. Singurul lucru pe care nu ar trebui să îl arătați este cel al propriilor temeri. Cel mai rău lucru pe care o mamă îl poate spune copilului ei este că : stai liniștit, și mama se teme foarte tare de hoți!. O mamă își poate folosi propria frică dar asta pentru a arăta că a înțeles cum se simte copilul, pentru a-i demonstra că-i cunoaște sentimentele, dar nu pentru a-și dramatiza proprii temeri. Copiii mici ar trebui să fie mereu asigurați că mama și tata veghează și că nu va exista nici un hoț. Trebuie să vă asigurați copiii. Chiar dacă știți că există spargerii în zona în care locuiți, este bine să le oferiți siguranța că nimic rău nu li se poate întâmpla. Trebuie să avem o imagine realistă a riscurilor dar ca adulți nu avem voie să-i împovărăm pe copii cu griji inutile vârstei lor. Vânatoarea de monștri din camera copilului ar fi bine să fie un adevărat ritual pe care să-l organizăm împreună cu copilul, în fiecare noapte, la culcare, astfel încât acesta să se calmeze. Acest lucru este normal, iar ritualul trebuie acceptat de copil. La fel, este bine de stabilit, tot împreună cu copilul, care va fi timpul necesar pentru a se căuta monstrul prin cameră. Ritualul poate dura, în funcție de intensitatea traumei, de la câteva zile la câteva săptămâni dar frica va dispărea treptat din viața copilului. Un semnal de alarmă pentru părinți poate fi atunci când teama începe să împiedice copilul în viața de zi cu zi, când acesta nu reușește să facă lucruri sau nu îndrăznește anumite activități care ar trebui să fie specifice dezvoltării și vârstei lui. În acest caz trebuie să găsim cauzele fricii, pentru ca teama să nu mai crească, interferând cu viața de zi cu zi a copilului. Dacă copilul se teme de ceva atunci când se află în starea de veghe, sau este afectat de coșmaruri, îl putem ajuta să-și depășească teama. Nu-i spunem copilului că este un nonsens să creadă că există un crocodil sub pat, sau orice alt monstru ar fi. Trebuie să respectăm sentimentele copilului, vorbind despre ceea ce este frica. Atunci când copilul se trezește strigând, ud de transpirație, după un coșmar, trebuie să-l calmăm cât mai bine posibil. Ca o regulă, nu este bine să vorbim despre coșmar în mijlocul nopții, deoarece mulți copii nu sunt suficient de treji pentru a asculta. În schimb, îi putem reasigura spunând că mama și tata au grijă de tine. Ești în siguranță, poți continua să dormi, suntem aici. A doua zi copilul poate că nu-și va mai aminti nimic din teroarea nocturnă. Dacă copilul este încă speriat de un monstru care se ascunde sub pat putem încerca o altă metodă. Îl rugăm pe copil să ne povestească cum arată monstrul. Luăm o foaie de hârtie și desenăm, împreună cu copilul, monstrul, coșmarul sau ființa care îl terorizează. Copilul poate sta în brațele mamei și, uitându-se la desenul cu coșmarurile sale va vorbi despre ele ca și despre modul în care acestea pot dispărea, demistificându-le astfel. Puteți apoi să-i sugerați copilului să deseneze un vis frumos, care să poată lua locul coșmarului. În felul acesta, copilul va înțelege că se poate implica în alegerea viselor lui și, încetul cu încetul, visele urâte vor înceta. Oricare ar fi teama copilului, este bine ca aceasta să fie luată în serios. Pentru că suferința copilului este reală, nu trebuie ca durerea să-i fie ridiculizată, ignorată sau privită cu ușurință. Un copil care se teme are nevoie să simtă că emoția îi este înțeleasă. Are nevoie să-i fie luată în serios frica și, dacă este posibil, să-i fie clarificată. (Angela Agachi - Psihoterapeut)