

# RENAȘTEREA

PUBLICAȚIA PAROHIEI ORTODOXE ROMÂNE „NAȘTEREA DOMNULUI“ MÜNCHEN

*Paște fericit!*

*Frohe Ostern!*



**PS Macarie  
Drăgoi,**

*Scrisoare pastorală*

\*\*\*

**Dr. Stelian Gomboș,**  
*Despre sănătatea  
omului contemporan*

\*\*\*



**Diac. Lect. Dr. Adrian  
Mihalache,**

*Linieștea interioară*

*Editorial*

*De ce ne mințim?*

*Din viața Parohiei*



# RENAȘTEREA

apare cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Arhiepiscop și  
Mitropolit Dr. Serafim Joantă al Germaniei, Europei Centrale  
și de Nord

## CUPRINS

Pr. Dr. Alexandru Nan, <i>Editorial</i> .....	1
Sf. Nicolae Velomirovici , <i>Cum a înviat Hristos?</i> .....	3
PS Dr. Macarie Drăgoi, <i>Scrisoare pastorală</i> .....	5
Dr. Stelian Gomboș, <i>Despre sănătatea omului contemporan</i> .....	9
Lect. Dr. Adrian Mihalache, <i>Liniștea interioară</i> .....	12
<i>Fake News?</i> .....	20
Nicușor Deciu, <i>Pentru ce ne mințim?</i> .....	22
<i>Știri din viața Parohiei și Arhiepiscopiei</i> .....	24



Iubiți credincioși,

La o săptămână după ce frații noștri, catolici și protestanți, au sărbătorit praznicul Învierii Domnului, ne adunăm cu toții, cu mic, cu mare, pentru a cânta și noi, plini de bucurie și speranță: Hristos a înviat!

Chiar dacă noi, românii, avem calendarul îndreptat, totuși, pentru unitatea Ortodoxiei, serbăm marele praznic al Învierii după calendarul vechi, arătându-ne și-n acest fel dragostea pentru frații noștri ortodocși care au calendarul iulian și, totodată, dorința noastră de a păstra (și) unitatea văzută a Ortodoxiei. De fapt, în fiecare duminică, noi prăznuim ziua Învierii Domnului. Așa că nu trebuie să facem din calendar o dogma, un motiv de separare, ci trebuie să ne aplecam mai mult asupra praznicului însuși, chiar dacă ne dorim ca întreaga creștinătate să prăznuiască Paștele la aceeași dată!

Dragii mei,

Ne apropiem cu pași repezi de Săptămâna Patimilor Domnului și de praznicul slăvitei Sale Învieri. În toată această perioadă, prin intermediul slujbelor, devenim contemporani evenimentelor mântuitoare, petrecute în urmă cu peste două mii de ani în Ierusalim. Sfintele Evanghelii, citite în Săptămâna Patimilor, ne relatează cum evreii din timpul Mântuitorului i-au cerut lui Pilat să-L răstignească pe Hristos. Pilat, care stătea înaintea Adevărului, n-a găsit în Hristos nicio vină și dorea să-L elibereze. Convingerea nevinovăției Domnului a primit-o și prin cuvintele soției sale, Claudia: „Nimic rău să nu-I faci Dreptului Acestuia, pentru că mult am pățimit, astăzi, din cauza Lui”. Pilat a ascultat mesajul soției sale, dar a rămas cu mâinile legate. Totuși, a aruncat zarul ultimei speranțe, punând în fața iudeilor pe Hristos și pe Baraba.

În timp ce Hristos era Cel care i-a vindecat pe bolnavi, orbi, șchiopi și leproși și înviase trei oameni din morți, Baraba era un tâlhar, un ucigaș, unul care încercase, cu câteva zile înainte de Paștile evreilor, să organizeze o revoltă în popor împotriva stăpânirii romane. Iată ce activitate publică

avusese Hristos și ce „activitate publică” avusese Baraba. Iată între cine au ales oamenii atunci: între un tâlhar și Fiul lui Dumnezeu.

Noi, cei de astăzi, la auzul acestor relatări, suntem pe punctul de a-i judeca aspru pe contemporanii și conașionalii lui Iisus, chiar să zicem: Cum au putut face o asemenea alegere atât de greșită?

Dar noi, cei de astăzi? Ce alegem noi? Câți dintre noi Îl aleg pe Hristos? Oare câți aleg celelalte ale lumii acesteia? „Câți sunt aceia care în duminici și sărbători, după datină, vin la Hristos și câți rămân mai departe cu Baraba”?, se întreba Mitropolitul Ioan al Banatului într-o carte de convorbiri duhovnicești intitulată: *Înviatul din Nazaret* și publicată în urmă cu doi ani la editura Sofia (București, 2017, p. 58).

Această întrebare trebuie să ne-o punem și noi astăzi, în preajma marelui praznic al Învierii Domnului: Am stat până acum departe de Hristos? Ne-am poziționat mai mult de partea lui Baraba? Chiar dac-a fost așa, nu e prea târziu! Avem exemplul tâlharului răstignit de-a dreapta lui Hristos, care recunoștea că a fost răstignit pe drept, iar în același timp exprima nevinovăția

lui Hristos. A strigat cu un glas aproape disperat, iar Hristos i-a răspuns imediat: „Adevărat îți spun ție, astăzi vei fi cu Mine în rai”.

Iubiții mei,

Sper ca articolele acestui număr al revistei să vă ajute în a lua decizia potrivită, aceea de a-L alege pe Hristos, chiar dacă drumul Lui nu-i întotdeauna ușor! Dacă Hristos a înviat, ceea ce noi mărturisim la acest praznic și la fiecare Sfântă Liturghie, atunci am câștigat totul! Dacă Hristos a înviat și noi rămânem pasivi, indiferenți, atunci am pierdut totul! Să nu fie!

Haideți să ne purtăm sarcinile unii altora, așa cum ne îndeamnă Apostolul Pavel, să ne apropiem de Hristos, să-I cerem iertare pentru păcatele noastre și să-L rugăm să ne dăruiască cât putem noi acum primi din lumina Învierii Sale!

**Hristos a înviat!**

Pr. dr. Alexandru Nan

## Cum a înviat Hristos?

*Sfântul Nicolae Velomirovici*

Oare nu este îndeajuns a ști că Hristos a înviat? La ce bun să se chinuie cineva cu întrebarea: „Cum a înviat?”. Întrebarea voastră vine, însă, din dragoste și entuziasm, iar nu, nicidecum, din îndoială; ca atare, îmi este dragă și această întrebare a voastră, dragii mei. Așa cum soarele răsare în Asia dintr-o dată, și ziua ia locul nopții. Așa cum apăsați întrerupătorul electric într-o cameră cufundată în întuneric, și dintr-o dată s-a făcut lumină, într-un chip asemănător a fost și învierea Domnului din moarte la viață. Pe tăcute și într-o clipă.

Sau tot mai întrebați plini de curiozitate: „Cum?”. Cred că așa cum la începutul făcerii lumii s-a arătat lumina în întunericul de obște. Oamenii groși la minte gândesc: „Cum o fi fost fabrica aceea grozavă care a făcut lumină în lume? Și ce mașini or fi fost în fabrica aia? Și câte milioane de cai-putere și elefanți-putere au trebuit pentru a pune în mișcare mașinile acelea?”. Nici o fabrică, nici o mașină, nici un fel de puteri,



nici milioane de ani; în general, nici o sforțare, ci numai un cuvânt puternic, și lumina s-a arătat și a umplut întreaga lume. Și a zis Dumnezeu: „Să fie lumină”; și a fost lumină. Nici nu a fost spus un cuvânt care să se audă, ci a fost doar gândit: fiindcă gândul lui Dumnezeu și cuvântul Lui sunt totuna. Și a gândit Dumnezeu: „Să fie lumină”; și a fost lumina. Deci, pe tăcute și într-o clipă.

Așa a fost și învierea lui Hristos. Așa s-a arătat această nouă lumină, care a făcut să strălucească oamenilor cu judecată, lumina duhovnicească. Așa cum acea lumină cosmică universală a

descoperit tuturor ochilor lumea aceasta, fizică, și lumina învierii Domnului a descoperit oamenilor cu judecată lumea cealaltă, duhovnicească, sălaşul duhurilor nemuritoare. Ca atare, această lumină nu este câtuși de puțin mai mică decât cea dintâi. Atât una, cât și cealaltă s-au arătat pe tăcute și într-o clipă, după atotputernica voie a Făcătorului, după atotînțeleptul Lui plan, după negrăita Lui milă și dragoste.

Ați auzit că oamenii dăruți fac lucruri mari și geniale cu o ușurință și repeziciune minunată. Cu atât mai mult Dătătorul tuturor darurilor, Făcătorul tuturor geniilor! Oare nu ați citit cu ce ușurință și repeziciune a înviat Domnul pe fiica lui Iair și pe fiul văduvei din Nain? Și pe Lazăr în Betania? A zis un cuvânt - și s-a făcut! Fiindcă la Dumnezeu are putere tot ce spune, chiar și ce gândește. Așa S-a înviat Hristos și pe Sine. Ba încă mai ușor și mai repede. Și fără cuvinte.

Iar acum vă rog, dragi copii, de vreme ce știți că Domnul a înviat, îndeletniciți-vă mai mult cu întrebarea cum veți face și voi să meritați învierea. Ca El să

vă învie și pe voi. Fiindcă El S-a înviat pe Sine pentru voi, ca să dea încredințare că și voi o să înviați prin El și să fiți asemenea Lui în slavă și frumusețe veșnică.

*(Episcop Nicolae Velimirovici, Răspunsuri la întrebări ale lumii de astăzi - scrisori misionare, traducere Adrian Tănăsescu-Vlas, Editura Sofia, București, 2002, pp. 22-23)*

### Imn

Vasile Gafencu

*Vă cheamă Domnul Slavei la lumină,  
Vă cheamă muceniciei-n veșniciei,  
Fortificați Biserica Creștină,  
Cu pietre vii zidite-n temelii!  
Să crească-n inimile voastre-nfrânte  
Un om născut din nou, armonios,  
Pe chipurile voastre să se-implânte  
Pecetea Domnului Iisus Hristos.  
Un clopot tainic miezul nopții bate,  
Iisus coboară pe pământ,  
Din piepturile voastre-nsângerate  
Răsună imnul Învierii sfânt.  
Smulgeți-vă din ceata celor răi,  
Intrați în cinul oastei creștinești,  
Priviți spre Porțile Împărătești,  
Căci cei din urmă fi-vor cei dintâi.*

*Veniți creștini, luați Lumină,  
Cu sufletul senin, purificat,  
Veniți flămânzi, gustați din Cină,  
E Nunta Fiului de Împărat.*

## *Pastorală la sărbătoarea Învierii Domnului - 2018*

*PS Dr. Macarie Drăgoi*



*Iubiților frați preoți, ostenitorilor din  
sfintele mănăstiri și alesului popor  
al lui Dumnezeu, har, pace, liniște și  
bucurie de la Hristos Cel Răstignit și  
Înviat, iar din parte-mi părintească și  
frățescă îmbrățișare cu salutul pascal:*

***Hristos a înviat!***

Cinstiți slujitori ai Sfințelor Altare,

Iubiți frați și surori împreună-  
rugători,

Marele praznic al Învierii Domnului ne arată că „Dumnezeu așa a iubit lumea, încât pe Fiul Său Cel Unul-Născut L-a dat ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică” (Ioan 3, 16). Hristos Se aduce pe Sine Însuși (Evrei 7, 27) jertfă fără de prihană (Evrei 9, 14), odată pentru totdeauna (Evrei 7, 27), ca să ridice păcatele multora (Evrei 9, 28), adică ale noastre, celor ce credem în El. Cu ce suntem noi datori în fața acestui

sacrificiu suprem? O spunem și o mărturisim de fiecare dată în Sfânta Liturghie: Pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm. Iată, așadar, cum răspundem Dumnezeului Care dragoste este, Dumnezeului Care Și-a dăruit Unicul Fiu pentru a ne câștiga spre viață și mântuire. Răspundem tot printr-o jertfă, însă una nesângeroasă, printr-o jertfă de obște, căci nu suntem implicați doar ca indivizi, ci ca mădulare unul altuia. Răspundem prin a ne dăruie pe noi înșine, dar și unii pe alții, căci nu ne mântuim singuri, ci împreună cu semenii noștri. Eu mă dăruiesc fratelui pentru și întru Hristos, iar Hristos, primind jertfa noastră, ne ridică, ne mântuiește și ne acoperă cu mila, dragostea, lumina Sa. Ne împlinește și ne transfigurează, ne îndumnezeiește.

Aceasta este chemarea Dumnezeului nostru și singura cale mântuitoare: să ne dăruim Mântuitorului Hristos. În viața de familie, în viața noastră socială, acesta trebuie să fie scopul ultim al viețuirii noastre: cum să ne apropiem pe noi înșine mai mult de Hristos și cum să-i apropiem pe ceilalți de Hristos, fie că sunt părinți, soți, copii, prieteni, colegi. Dacă pierdem din vedere acest scop ultim, atunci pierdem din vedere esența însăși a vieții. Ne pierdem menirea. Dacă întreținem relații doar pentru confortul nostru sau doar pentru că sunt inevitabile, atunci noi nu suntem vii înaintea lui Dumnezeu.

Cum putem face aceasta, anume să ne aducem atât pe noi, cât și pe ceilalți, lui Hristos? În ceea ce ne privește pe noi, lucrurile par mai simple, căci avem stăpânire asupra noastră, avem liberul arbitru. Depinde de noi dacă ne dedicăm viața celor duhovnicești, dacă ne dedicăm rugăciunii întru pocăință, dacă ne împărtășim de harul care se revarsă la sfințele slujbe din Biserică, dacă citim Sfintele Scripturi, dacă cercetăm pe fratele în nevoie, plinind poruncile Mântuitorului. Însă cum putem face aceasta cu semenul nostru, fără a-i forța libertatea, fără a-l sili? Facem aceasta mai cu seamă punând la inimă pe semenul nostru, dacă ne pasă de mântuirea lui, dacă începem să ne rugăm pentru el, dacă ne construim relația cu semenul nostru, oricine ar fi el, nu doar pe cele firești ale relațiilor umane, ci pe cele duhovnicești, pe cele ce țin de viața veșnică, dacă îl vedem pe fratele nostru și viața lui ca o miză a veșniciei noastre. Făcând aceasta, vom dobândi trezvia în relația cu ceilalți, adică o stare de „alertă” permanentă prin care noi vom putea fi disponibili oricând semenului spre mântuire. Fără a-l asalta cu teorii inutile sau sfaturi care nu sunt solicitate, noi vom fi acolo, la nevoie. Astfel, Dumnezeu lucrează, prin noi, pentru viața și mântuirea fratelui. Lucrează atât în viața noastră, cât și în viața semenilor noștri.

Iubiți frați și surori,

Dacă noi nu ne dăm pe noi înșine și unii pe alții, integral, Mântuitorului

Hristos, atunci ne vom sacrifica unii pe alții pentru idoliile acestor vremuri. Nu există o a treia cale pentru creștini! Fie suntem cu și întru Hristos, fie suntem cu mamona, cu „stăpânitorul acestei lumi”, care „nu are nimic” întru Hristos (Ioan 14, 30). În vechime, profeții poporului ales plângeau cu plâns amar reaua decădere în idolatrie a iudeilor, care ajungea până la sacrificii umane! „Au jertfit lui Baal-Peor și au mâncat jertfele morților... s-au amestecat cu neamurile și au deprins lucrurile lor. Au slujit idoliilor lor și s-au smintit. Și-au jertfit pe fiii lor și pe fetele lor idoliilor. Au vărsat sânge nevinovat, sângele fiilor lor și al fetelor lor, pe care i-au jertfit idoliilor din Canaan și s-a spurcat pământul de sânge” (Psalm 105, 28, 35-38).

Astăzi, nu mai jertfim lui Baal junghiindu-ne proprii copii, ci îi pierdem sufletește și îi sacrificăm noilor idoli ai societății postmoderne de consum! Îi lăsăm să ardă în focul patimilor aprinse de senzualitatea deșănțată a acestui veac! Îi lăsăm pradă ideologiilor de tot felul, care îi duc în robia cea mai cumplită a minții, care nu mai poate distinge ce e normal față de ce e anormal, naturalul de împotriva firii, bărbatul de femeie, viața de moarte!

Cum de ajungem aici? Pentru că pe noi înșine nu ne aducem înaintea lui Hristos. Și dacă pe noi nu ne dăruim Lui, atunci cu atât mai puțin putem aduce pe alții, fie ei și din propria noastră familie. Sacrificăm proprii



copii, propria soție sau propriul soț lui Baal-Peor, pentru că noi înșine căutăm altceva în viața noastră. Vrem bunăstare, confort material, apreciere și recunoaștere în această lume, mai mult decât vrem împlinire duhovnicească și răspuns bine primit al rugăciunilor de pocăință. Ne conformăm mai mult cerințelor pe care această lume le pretinde de la noi, decât cerințelor pe care Hristos le așteaptă de la noi. Să facem acest exercițiu: să ne cercetăm și să vedem, cât efort, cât timp, cât cuvânt, câtă rațiune, câtă energie, câtă faptă cheltuim pentru a ne face plăcuți, acceptați, răsplătiți în această lume și pentru scopurile lumești, și cât efort, câtă cercetare de sine, câtă dedicare întru rugăciune și pocăință facem pentru a fi bineplăcuți lui Dumnezeu, pentru a ne simți realmente mădulare vie ale Bisericii?

Iubiții mei fii și fiice sufletești,

Sunt convins că cei mai mulți dintre dumneavoastră nu duc și nu caută o viață materială de lux. Majoritatea munciți aprig și cu multă sudoare pentru a avea o viață cât de cât decentă după standardele lumii de astăzi. Însă tocmai aici este problema: că standardele acestei lumi nu mai sunt firești. Nu mai sunt conforme naturii noastre. Este nefiresc să fii nevoit să muncești zi-lumină și să nu mai vezi chipul copilașilor tăi decât seara, când ești mult prea ostenit să le mai dăruiești un zâmbet, o mână caldă, o inimă primitoare. Este

nefiresc să nu ai timp pentru soția ta sau pentru soțul tău și toată relația în familie să se rezume la cele de strictă necesitate. Este nefiresc să nu poți sta, în tihnă, cu prietenii tăi cu care să discuți nu despre facturi sau despre ultimul model de telefon mobil sau de tabletă, ci despre viața veșnică, despre suflet, despre prietenie! Din nefericire, în lumea în care trăim sunt călcate în picioare și sacrificate familia, prietenia, orice năzuință către înalt a sufletului omenesc! Primim, în schimb, surrogate și droguri, adică plăceri deșarte, prin consum, și adicții care au rolul de a acționa ca anestezice care să acopere durerile inimii. Acesta este „contractul” pe care ni-l propune această lume: dă-mi sufletul tău și al celorlalți din casa ta, și-ți voi da, în schimb, senzații tari care să te facă să uiți de adevărata ta menire, care să-ți amuțească glasul conștiinței și zvâcnetul inimii tale. Vedem limpede că această așezare împotriva firii începe să se transfere și în cele care până acum păreau de la sine înțelese: deosebirea dintre femeie și bărbat, definiția și sensul căsătoriei, al familiei. Cele două aspecte se împletesc și se presupun: pe de o parte, robia în societatea de consum, iar, pe de alta, desființarea totală a persoanei în ideologiile postmoderne.

Iubiți creștini,

Cum putem ieși din această nouă, cumplită și ultimă robie? Făcând tot ce ține de noi pentru a nu încheia acest „contract” cu lumea.

Conștientizând că sufletul nostru și al celor de lângă noi a fost răscumpărat cu scump sângele Mântuitorului Hristos (I Petru 1, 18-19). De ce să aruncăm mamonei sufletul nostru, pentru care Dumnezeu Și-a dăruit spre jertfă Unicul Său Fiu? De ce să jertfim lui Baal-Peor sufletele copiilor, soților, prietenilor noștri pentru care Hristos S-a răstignit și a înviat? Să nu așteptăm de la lume vreo schimbare în bine, ci dimpotrivă. Creștinul în lumea de astăzi se aseamănă cu un pește care se află într-un râu poluat. Ceilalți pești nu-și dau seama că râul e poluat, unii chiar se adaptează căpătând malformații, însă creștinul, dacă e conștient, își dă seama că e într-o apă otrăvită, toxică. Și, cu toate că își dă seama, nu se poate feri, nu poate schimba râul. Este și el îmbibat de apa toxică.

Așa și noi, din cauza presiunilor din jurul nostru, din cauza exigențelor și așteptărilor pe care lumea le are de la noi și care intră în conflict direct cu vocația noastră de creștini, suntem îmbibați de secularism. Creștinul este prins la mijloc aici. Pe de o parte, trebuie să se miște în acest ritm al lumii dacă vrea să rămână în societate, cu un statut respectabil, dacă vrea să-și întrețină familia. Pe de alta, dacă se mișcă întru totul în ritmul acestei lumi, își pierde inima, sufletul. Revenind la metaforă, este limpede că nu putem sări din râu pentru a-l schimba. Este nevoie să învățăm să înotăm împotriva curentului. Pentru că, pe măsură ce râul avansează,

devine tot mai toxic, până la cascadă, până la prăbușirea finală. Noi trebuie să înotăm în direcția opusă, să nu ne ducem după lume. Această stare este o cumplită robie însă știm că Dumnezeu credincios este celor care-L roagă cu stăruință să fie eliberați, după cuvântul Psalmistului: „Întoarce, Doamne, robia noastră, cum întorci pâraiele spre miazăzi” (Psalm 125, 4).

Preaiubiții mei,

Trăim vremuri de restriște pentru creștini. Există o prigoană, deocamdată în forme atenuate, uneori mascate, vizibile mai mult în viața socială. Suntem marginalizați, defăimați, stigmatizați, urâți pentru mărturia pe care o dăm în lume, pentru familie, viață, patrie. Suntem urâți pentru Hristosul nostru, pe care refuzăm să-L transformăm într-un idol modern, într-un simulacru care să justifice non-valorile „toleranței”, „diversității”, „egalității”, aceste slogane goale care ascund ură față de creația lui Dumnezeu.

Iar singura noastră armă binecuvântată de Dumnezeu pe care o putem folosi în fața acestui asalt al răutății este blândețea. Blândețea izvorâtă din fermitatea și demnitatea Fiului lui Dumnezeu care a răspuns lui Pilat din Pont, fariseilor și cărturarilor, lui Simon-Petru când a tăiat urechea dreaptă lui Malhus în Grădina Ghetsimani, apoi celui care L-a lovit în obraz în fața Sinedriului,

blândețea cu care S-a rugat fiind răstignit pe Cruce. Arma noastră este blândețea cu care Sfântul Arhidiacon și Întâiul Mucenic Ștefan a dat mărturie în fața Sinedriului și s-a rugat, apoi, pentru ucigașii săi. Să ne grăbim, așadar, să dobândim acest dar al Duhului Sfânt, căci doar astfel înarmați vom putea traversa întunecimea acestui veac potrivit Dumnezeului nostru care Dragoste este.

*Al vostru slujitor, frate și prieten, de tot binele voitor și fierbinte rugător,*

*† Părintele Episcop Macarie*

*Dată în Reședința episcopală din Stockholm, Regatul Suediei, la Praznicul Învierii Domnului, în anul mântuirii 2018.*



## **Câteva indicii despre Religie și relația sau raportarea acesteia la sănătatea omului contemporan...**

*Dr. Stelian Gomboș*

În ultimii ani s-au făcut studii de specialitate în care s-a analizat rolul pe care-l are credința sau spiritualitatea asupra sănătății omului. Vreme de zece ani au fost intervievate și analizate 22.000 de persoane în cadrul universităților Texas, Colorado și Florida. După strângerea și sistematizarea rezultatelor s-a ajuns clar la constatarea: cine crede, trăiește mai mult. S-a ajuns din perspectiva științelor religioase să se constate că „creștinul se întristează și trece prin perioada de doliu altfel”. Au urmat alte numeroase studii făcute de medici, psihologi și sociologi care au adăugat: cei credincioși se vindecă după operații mai bine și mai repede decât cei necredincioși. Cei care cred ajung foarte rar în depresii, iar când ajung scapă mult mai repede. De asemenea, s-a precizat că riscul de a suferi de tensiune arterială de către atei fumători este de patru ori mai mare, decât la credincioșii fumători.

Foarte multe studii și analize arată avantajele credinței pentru sănătate și doar 4% susțin și influențe negative. În modul cel mai pregnant sunt evidențiate avantajele credinței asupra sufletului (Psyche), adică un sentiment de mai bună simțire, de confort psihic, de mulțumire, optimism, sens al vieții și mai puțin sentimentul singurătății, al fricii, al depresiilor ori gânduri de autodistrugere. Profesorul psihiatru și neurolog Dr. Raphael Bonelli a scris despre influența benefică și psihohigienică a religiozității. „Oamenii religioși sunt mai ocrotiți și mai feriți de pericolul dependenței (droguri, alcool), al depresiilor și al sinuciderii”. Aceasta nu înseamnă că religiozitatea se poate oferi în locul medicinei. Omul religios trăiește adesea mai sănătos fiindcă el nu face exces de alcool, nu consumă droguri, mănâncă cu cumpătare, duce o viață sexuală ordonată, apreciază familia, luptă împotriva egoismului. Religia în calitate și sensul ei de legătură cu Divinitatea poate birui și depăși frici și stări sufletești apăsătoare. Oamenii pot să se vindece într-adevăr în biserici atunci când ating sfintele moaște

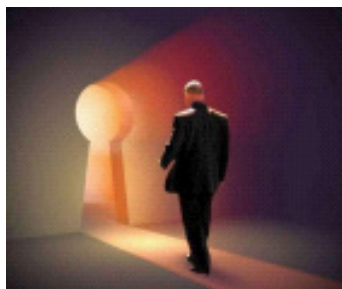
sau obiectele sfințite. Oameni de știință din Sankt Petersburg au dovedit-o și au descoperit și mecanismul „material” al acestui fenomen dumnezeiesc.

S-a afirmat și din perspectivă nereligioasă și științifică: „Rugăciunea este un remediu puternic ... Rugăciunea nu numai că reglează toate procesele din organismul uman, ea repară și structura grav afectată a conștiinței“. Treapta superioară a convorbirii cu Dumnezeu este rugăciunea curată, cea făcută, cum ne învață Sfinții Părinți „în mintea nefurată de gânduri, de concepte, de închipuiri, și este rezultat al unei curățiri profunde a omului de păcate și de patimi ... o minte supra-plină de Prezența lui Dumnezeu”. Profesorul Slezin a măsurat puterea rugăciunii. El a înregistrat electroencefalogramele unor călugări în timp ce se rugau și a obținut un fenomen neobișnuit - „stingerea” completă a cortexului cerebral. Această stare poate fi observată numai la bebelușii de trei luni, atunci când se află lângă mamele lor, în siguranță absolută. Pe măsură ce persoana crește, această senzație de siguranță

dispare, activitatea creierului crește și acest ritm al biocurenților cerebrali devine rar, numai în timpul somnului profund sau al rugăciunii, așa după cum a dovedit omul de știință. Valeri Slezin a numit aceasta stare necunoscută „trezie ușoară, în rugăciune” și a dovedit că are o importanță vitală pentru orice persoană. Rugăciunea este – spunea în anul 2005 generalul Phillippe Morillon, parlamentar european – un mijloc pe care noi îl deținem și prin care putem să schimbăm multe.

Este un fapt cunoscut că bolile sunt cauzate mai ales de situații negative și afronturi care ne rămân înfipite în minte. În timpul rugăciunii, însă, grijile se mută pe un plan secundar sau chiar dispar cu totul. Astfel, devine posibilă atât vindecarea psihică și morală, cât și cea fizică.

Slujbele bisericesti ajută și ele la ameliorarea sănătății. Inginera și electrofiziciană Angelina Malakovskaia, de la Laboratorul de Tehnologie Medicală și Biologică Sankt Petersburg a condus peste o mie de studii pentru a afla caracteristicile sănătății unor enoriași înainte și după slujbă.



A rezultat că slujba în biserică normalizează tensiunea și valorile analizei sângelui.

Se pare că rugăciunile pot să neutralizeze chiar și radiațiile. Se știe că după explozia de la Cernobîl, instrumentele de măsură pentru radiații au arătat valori care depășeau capacitatea de măsurare a instrumentului. În apropierea Bisericii Arhanghelului Mihail, însă, aflată la patru km de reactoare, valoarea radiațiilor era normală. „Locașul de închinare este centrul liturgic al creației, el este locul prezenței și lucrării lui Dumnezeu cel în Treime, a Cărui sfințenie transfigurează acest spațiu și sfințește astfel pe om și întreaga creație”. Biserica este un locaș al lucrării harului, energiile divine necreate sunt prezente și lucrătoare în lumea noastră materială, creată.

Oamenii de știință din Sankt Petersburg au confirmat, cu ajutorul experimentelor efectuate, că apa sfințită, semnul Crucii și bătutul clopotelor pot să aibă, de asemenea, proprietăți vindecătoare. De aceea, în Rusia, clopotele bat întotdeauna în cursul epidemiilor. Ultrasunetele emise de clopotele care bat omoară virușii de gripă, hepatită și tifos, aceleași sunete împrăștie și risipește norii amenințători cu grindini și furtuni nimicitoare. Proteinele virușilor se încovoaie și nu mai poartă infecția, a spus A. Malakovskaia. Semnul crucii are un efect și mai semnificativ: omoară microbii patogeni (bacilul de colon și stafilococi) nu numai în apa de la robinet, ci și în râuri și lacuri. Este chiar mai eficient decât aparatele moderne de dezinfecție cu radiație magnetică. Bunii și străbunii noștri nu începeau să mănânce din pâinea nouă înainte de a o însemna de trei ori cu semnul crucii, de asemenea, înainte de a bea apă – pe câmp, pe dealuri sau prin păduri – se însemnau cu semnul sfintei cruci.

Laboratorul științific al Institutului de Medicină Industrială și Navală Sankt Petersburg a analizat apa

înainte și după sfințire. A rezultat că dacă se citește rugăciunea Tatăl Nostru și se face semnul Crucii asupra apei, atunci concentrația bacteriilor dăunătoare va fi de o sută de ori mai mică. Radiația electromagnetică dă rezultate mult inferioare. Astfel, îndrumările ortodoxe de a binecuvânta orice mâncare sau băutură nu au numai o valoare spirituală, ci și una preventivă, reală și absolut benefică.

Apa sfințită nu este numai purificată, ci ea își schimbă și structura, devine inofensivă și poate să vindece. Aceasta se poate dovedi cu aparate speciale. Spectrograful indică o densitate optică mai mare a apei sfințite, ca și cum aceasta ar fi înțeles sensul rugăciunilor și l-ar fi păstrat. În mod lămurit este cauza acestei puteri unice de a vindeca. Dumnezeu, Ziditorul lumii materiale și spirituale, prin purtarea de grijă asupra firii înconjurătoare, lucrează prin harul Duhului Sfânt, prin energiile Sale necreate asupra lumii și asupra omului pe calea noastră spre împărăția veșnică. De fapt, unii oameni de știință, au fost capabili să măsoare unele efecte,

dovedind cu mijloacele științifice actuale ceea ce Sfinții Părinți știu, prin experiență, de 2000 de ani, dar „mecanismul“, fiind divin, nu poate fi explicat în termeni omenești.

Oameni care erau la un pas de moarte sau pacienți în spitale de boli mentale au suferit transformări miraculoase. Nu numai că le-a dispărut obsesia alcoolului, dar au ajuns să aibă o bună sănătate. Pentru a-și menține această stare, continuă să se roage, să practice cei doisprezece Pași și să se abțină de la orice substanță cu proprietăți psihotrope recomandă Părintele Meletios Webber, în cartea sa: *Twelve Steps of Transformation*. Religia reprezintă calea cea mai bună și sigură de ieșire din starea de ne iubire sau de ură, credința în Dumnezeu iubirii îmi dă mie putere să mă vindec de rănilor urii, mâniei, egoismului și de toate păcatele, mă pot curăți ca să mă apropiu de Dumnezeu Iubire, Lumină și Desăvârșire.

Om religios cu toate că trăiește în aceeași lume cu cei nereligioși, dar el trăiește altfel, căci el are perspectiva veșniciei. Credința în Dumnezeu îmi dă o altă atitudine de viață atât socială cât și familială.

Mă comport în societate ca unul ce am convingerea existenței lui Dumnezeu și îmi rânduiesc viața socială având o conștiință trează și o legătură cu Domnul vieții. În familie credinciosul va avea o atitudine încununată de iubire agapică și nu de calcule egoiste, sociale sau materialiste. Copiii sunt primiți și tratați de către omul religios ca daruri ale lui Dumnezeu, prin prezența lor inocentă și gingașă vine Dumnezeu în casele noastre. Ei sunt o prezență divină în familie, iar Sfânta Treime este simbolul supremei iubiri în viața de familie. În familia creștină este acasă comuniunea membrilor întreolaltă, dar și cu ceilalți oameni și mai ales cu Dumnezeu iubirii și al comuniunii.

Cu alte cuvinte, așadar, atunci când definește omul, spiritalitatea ortodoxă, de exemplu, vorbește despre el cu sfilă duhovnicească și îl numește „taină teologică“. La fel, întreaga sa viață sau întregul dinamism al vieții sale duhovnicești, în centrul căruia se află sistemul minte – inimă, constituie o taină. De aceea, teologia are o cunoaștere mai adâncă, interioară despre elementele acestei taine. Încercările științelor naturale și experimentale

de a o exprima, în termenii conceptelor închise, structuraliste, se lovesc de insuficiența obiectelor și metodelor de cercetare și de neputința minții noastre slăbite de păcat. „Problema vieții și a bogăției sale de semnificații spirituale n-a putut fi epuizată sau măcar parțial rezolvată nici de psihologia experimentală și nici de psihanaliza abisală sau a profunzimilor. Încercările de a raționaliza sau conceptualiza taina vieții omenești, pe care o exprimă existența umană spirituală, de a explica prin categoriile limitate și prin intermediul metodelor și demonstrațiilor științifice taina sa inefabilă eșuează. Ea nu poate fi epuizată prin metodele obișnuite ale științei experimentale și logice, nu poate fi circumscrisă în cadrul limitat al cunoașterii științifice. Orice astfel de abordare a tainei sufletului omenesc reprezintă o cunoaștere aparentă și cel mult parțială” - afirmă același Părinte Ioan Cristinel Teșu de la Iași.

Precum Dumnezeu este infinit, iar urcușul spre El are caracterul unei permanente epectaze, se pot exprima anumite trăsături ale creștinului, aflat pe diferite trepte

ale desăvârșirii, fără, însă, a se putea exprima totul. Persoana umană nu poate fi limitată la calcul aritmetic sau cantitativ, pentru că taina sa este inepuizabilă, este un univers de taine. A încerca să înțelegi omul înseamnă, pentru părinții duhovnicești ai Răsăritului, a încerca să înțelegi eforturile ființei umane în dorința neîncetată de a înainta spre Arhetipul ei, altfel această înțelegere este doar una parțială, fragmentară, înseamnă o exprimare a relativului uman în raport inegal cu ceea ce nu este el – Absolutul divin – susține Paul Evdokimov.

Oricât ar fi analizat, omul se ridică deasupra oricăror examene, anamneze, rămânând permanent o enigmă sau un mister, o taină, un *agnostos* – o „ființă necunoscută”, - după cum spune Alexis Carrel - în cartea sa „*Omul, ființă necunoscută*” cea mai mare necunoscută, taină, enigmă și mister al lumii create.

*Mulțumim și pe această domnului teolog Stelian Gomboș pentru acordul de a publica articolul într-o formă prescurtată. Textul integral al articolului - cu notele de subsol - se găsește pe blogul domnului Stelian Gomboș: steliangombos.wordpress.com*



## **Liniștea interioară, semnul sănătății duhovnicești**

*Diac. Lect. Dr. Adrian Sorin  
Mihalache*

Trăind în spațiul urban, în miezul culturii de consum și în fluxul neîntrerupt de date al societății informaționale, suntem expuși neîntrerupt unor forme multiple de zgomot. Rezultatele cercetărilor științifice aduse aici în discuție arată că, în diversele lor forme, zgomotele slăbesc vigilența, împrăștie simțirea și fragmentează viața interioară. Observațiile Filocaliei se așază firesc în acest context problematic: cultivarea vieții spirituale este indisolubil legată de măsuri atente pentru o viață ferită de zgomotele sonore, de perturbațiile senzoriale și de bruiatul noetic al lumii.

Nu ne desprindem cu ușurință de tumultul vieții cotidiene. Putem verifica lucrul acesta îndepărtându-ne de oraș și de atracțiile lui pentru câteva zile. La scurt timp, în cazul multora dintre noi poate doar la câteva ceasuri, vom simți că zumzetul aglomerărilor din spațiile comerciale și forfota marilor piețe ne lipsesc deja...

În condiția lui obișnuită, pustnicul, trăind departe de zgomotul așezărilor omenești, poate constata

cu multă limpezime felul cum zarva și liniștea influențează gândurile și dispozițiile lăuntrice. Deși la prima vedere pare puțin important, liniștirea reprezintă un aspect esențial în cultivarea vieții spirituale. Multe observații, formulate de autorii filocalici, evidențiază acest lucru. „Fără liniștire, formulează spre exemplu Petru Damaschinul, și fără tăierea voilor proprii nu poate cineva să învețe vreun meșteșug după toată știința și amănunțimea”. Cum era de așteptat, astăzi cultivarea liniștii lăuntrice reprezintă o întreprindere anevoioasă. Aceasta și pentru faptul că ea este strâns legată de mai multe aspecte de viață. O liniștire lăuntrică ar presupune, printre altele, liniștirea simțurilor, liniștirea gândurilor sau liniștirea dinspre patimi.

În câteva dintre aceste aspecte, unele cercetări din științele medicale surprind foarte bine provocările ascunse în decorul lumii, care ne împiedică să cultivăm liniștea. Mediul în care trăim și în care ne-am obișnuit să ne desfășurăm activitatea nu permit lucrarea liniștirii interioare, încât sunt necesare o serie de măsuri generale, care privesc viața în ansamblul ei. Pe de o parte, e necesară îndepărtarea sau protecția eficientă față de sursele de zgomot.

Pe de altă parte, liniștea ca stare spirituală, așa cum este descrisă ea de experiența autorilor filocalici, depinde decisiv de o liniștire a simțurilor. De fapt, acest al doilea strat al liniștirii se cultivă prin înfrânarea simțurilor. În multe locuri din Filocalie e subliniată importanța protejării continue față de provocările senzoriale ale lumii materiale, iar aceste observații sunt cu atât mai valabile astăzi, sub asediul semnalelor și al stimulilor ce împânzesc mesajele societății de consum. Și, dacă și această retragere e bine păzită, un alt strat al liniștirii se întrevește tot mai mult, cel care privește mișcarea gândurilor. Viața spirituală este strâns legată și de liniștirea gândurilor, întrucât calmul minții permite, potrivit observațiilor autorilor filocalici, o lucrare lăuntrică nefragmentată, rugăciunea, meditația sau contemplația nefiind afectate de împrăștiere sau fragmentare.

Dacă ar fi să ne oprim la aceste aspecte importante în demersul liniștirii, câteva constatări de pe urma unor cercetări științifice ne-ar putea lămuri de ce astăzi lucrarea liniștirii întâmpină foarte multe piedici. Vacarmul urban împiedică luciditatea și liniștea.

Este evident că trăim în cea mai zgomotoasă civilizație din toate

timpurile. Duduiturile motoarelor de mare capacitate, claxoanele mașinilor, scrâșnetele frânelor, piuiturile sistemelor de securitate, alarmele diverselor unități de intervenție... un larg registru de frecvențe, ne solicită constant eforturi considerabile de adaptare. Și chiar și atunci când aproape toate aceste mijloacele tehnice lipsesc, zgomotul de fond al vieții urbane rămâne încă prezent. Pentru că simpla prezență a unui număr crescut de oameni într-un anumit spațiu oferă deja forfota și zumzetul aglomerației.

Zgomotul afectează funcțiile cognitive. Încă din anii 70 s-a evidențiat, în cadrul unui studiu, că elevii, având clasa amplasată într-o aripă a școlii situată în apropierea unei linii de cale ferată, au avut întâzieri considerabile în privința aptitudinilor care vizează calculele matematice, în raport cu cei situați în aripa diametral opusă, deși avuseseră aceeași profesori. Într-un alt studiu, cercetătorii au investigat modul în care performanțele cognitive și atenția copiilor sunt influențate de situarea în vecinătatea aeroportului. Măsurătorile au arătat faptul că locuind în preajma unui aeroport, copiii aveau afectată memoria pe termen lung, memoria pe termen scurt și citirea. Mai

mult chiar, expuși la zgomotul traficului aerian mai multă vreme, copiii s-au adaptat fondului sonor, însă odată cu această adaptare (desensibilizare) ei au pierdut din viteza de răspuns la apelative, în cazul în care erau strigați pe nume.



În fine, o cercetare recentă a arătat că o expunere periodică la un zgomot de 100 decibeli, chiar pe durate scurte de un minut, poate determina, pe lângă deteriorarea ireversibilă a receptorilor de sunet, și o afectare severă a răspunsului neuronilor din cortexul auditiv, ceea ce înseamnă de fapt o diminuare severă a capacității de înțelegere a mesajelor auditive.

Rezultate de acest fel ne spun că, în situația în care urmărim să dobândim o stare de liniște lăuntrică, nu putem ignora zgomotele lumii. Sfântul Ioan Scărarul scrie că „începutul liniștirii stă în alungarea zgomotelor ca a

unora ce tulbură adâncul...”. De fapt, suntem mai degrabă echipați pentru liniște, pentru sunetele liniș-titoare ale naturii (susurul unui râu, foșnetul frunzelor sau cântul păsărilor) decât pentru zgomot. Aceasta ar însemna că nevoia de liniștire reprezintă un semn al sănătății sufletești.

### *Cultura publicitară - zgomot pentru simțuri și bruiiaj spiritual*

Însă vacarmul produs de artefactele și de utilajele industriale nu reprezintă singurul factor perturbator, de care trebuie să ne ferim, în intenția de a cultiva liniș-tea interioară. Afișele stradale, vitrinele puternic luminate, ecranele colorate, aromele și mirosurile cu care ne întâmpină spațiile comerciale, food-court-urile, aromele diverselor băuturi, gusturile rafinate și complexe întâlnite în varietatea impresionantă de mâncăruri ce îmbie în multitudinea de restaurante din marile orașe, cromatica și texturile fine din articolele vestimentare, din vitrinele marilor magazine formează împreună un torent neîntrerupt de stimuli. Prezența lor în spațiul de viață dovedește că trăim experiențe de suprasolicitare senzorială. În tramvai sau în

autobuz, în stațiile de metrou, în aeroporturi, în panourile publicitare de pe marginea auto-străzilor, în timpul filmelor și emisiunilor tv, în centrul orașelor pe bannere gigantice, peste tot și în diverse forme, suntem însoțiți de un flux tot mai dens de stimuli.

Care ar fi problema? Unele cercetări au arătat că suprastimularea senzorială împiedică auto-reflecția. Porțiunile cerebrale care intervin în activitatea introspectivă și în aceea care corespunde prelucrării senzoriale sunt distincte. Cercetătorii au reușit să evedențieze o separare destul de evidentă între regiunile creierului active în timpul procesării senzoriale și cele care intră în joc în momentele de autorefecție. Atunci când suntem sub o ploaie intensă de stimuli senzoriali, activitatea reflexivă se diminuează simțitor.

Dar suprastimularea senzorială nu ridică piedici doar în procesarea semnalelor, ci și în reflecția pe marginea lor. În fața numeroaselor reclame, care combină abil stimuli rafinați, dorințele se trezesc și se multiplică, voința se consumă, impulsivitatea crește, iar autocontrolul scade. De aici și grija sporită a nevoitorului de a păzi simțurile pentru a se liniști. De aceea, liniștirea interioară e

cumva diametral opusă simțurilor tulburate, stârnite de stimuli puternici din afară. Găsim o astfel de observație în textele Filocaliei: „Liniștirea omoară simțurile din afară și le trezește pe cele din lăuntru”.

### *Data smog - un fond de bruiiaj pentru minte*

În fine, și în privința celui de-al treilea plan al liniștii, care ține de universul gândurilor, civilizația actuală ne ridică provocări importante. Un amplu conținut informațional, cu știri, mesaje, articole sau diverse texte, date de diverse tipuri, semne și simboluri, se adresează, se cer receptate și analizate în fiecare ceas.

În miezul culturii informaționale trăind, în abundența de date aflate în circulație în diferite medii, abundența informațiilor de slabă calitate e inevitabilă. Cu alt prilej, am scris aici despre limite de procesare a informației de care dispune omul. Acest balast circulant, denumit „data-smog”, produce supraîncărcarea cognitivă a oricărei persoane care caută să rămână conectată la cerințele și ofertele cotidiene.

Desigur, expunerea prelungită la fluxul de informații împiedică liniștirea. Unele studii au constatat

că supraexpunerea la un flux de informații e mai degrabă inamicul atenției decât antrenorul ei. Herbert Simon, un economist laureat al Premiului Nobel, avertiza că informația consumă atenție și că o bogăție de informație înseamnă o sărăcire a atenției.

În general, obișnuința conectării prelungite la un flux de informații sau acțiunii este însoțită, de la un moment dat încolo, de o frică de deconectare și o slăbire a putinței de deconectare și de autoliniștire. Utilizarea excesivă a tehnologiei digitale, pentru informare, corespondență și divertisment, combinată cu manipularea și memorarea unor date și informații din sfera profesională, provoacă dificultăți majore în atingerea stării de calm.

Aici se poate vedea cum cultivarea liniștii interioare necesită o selecție atentă a datelor și știrilor și reprice de autoizolare informațională, care să protejeze mintea de împrăștiere, de tulburare și de gânduri rele. Și în această privință, autorii Filocaliei observă, de pe urma experienței lor, că liniștirea interioară se obține prin tăierea curiozității pentru lucruri nefolositoare. „Câștigă-ți o stare sufletească neiscoditoare – scrie Sfântul Ioan Scărarul – căci curiozitatea poate întina liniștea,

cum nu o poate face altceva.”

### *Liniștea interioară și cunoașterea duhovnicească*

Toate formele de zgomot ne împiedică să funcționăm la întreaga capacitate sufletească. Iar starea de liniște se dovedește esențială, în parcursul duhovnicesc, tocmai pentru că amenajează dispoziția potrivită pentru ca toate celelalte lucrări ale sufletului să fie roditoare. Rugăciunea, scrie Petru Damaschinul, e ajutată de citirea în liniște. Și Sfântul Isaac Sirul subliniază apăsător folosul cititului pentru viața spirituală, însă remarcă faptul că în vremea lecturii este importantă liniștea. „Stăruie citind în liniște, scrie el, ca mintea ta să fie călăuzită pururea spre cele minunate ale lui Dumnezeu... dar citirea ta să o faci liniștit din partea tuturor și în vremea ei să fii liber de multa grijă pentru trup și de tulburarea din partea lucrurilor, ca să te împărtășești în sufletul tău de cea mai dulce gustare a celor dumnezeiești, prin dulcea înțelegere cea mai presus de toată simțirea și să le simți sufletul în îndeletnicirea lui cu ele.”

Suntem deci îndemnați de autorii Filocaliei să cultivăm liniștea lăuntrică, aceasta fiind esențială pentru viața spirituală. Nu este

vorba de o lucrare a liniștirii destinată exclusiv nevoitorilor pustiei. Pentru a risipi această îndoială, Petru Damaschinul scrie că „toți oamenii avem trebuință de această îndeletnicire fie în parte, fie în întregime”.

În căutarea vieții spirituale, și trăind în cea mai zgomotoasă dintre civilizațiile istoriei, suntem puși în fața unei sarcini nesfârșite, aceea de a ne proteja cu înțelepciune de multiplele zgomote ale lumii și de risipirea ființei care se naște din ele. Aceasta pentru că lucrarea liniștirii lăuntrice „...e mai mare decât toate, și fără de aceasta nu ne putem curăța și cunoaște neputința noastră...”, și este imposibil ca să ajungă cineva „la cunoștința duhovnicească și la smerita cugetare pentru a înțelege tainele ascunse în dumnezeieștile Scripturi și în toate făpturile”.

Sursa: <http://ziarullumina.ro/linistea-interioara-semnul-sanatatii-duhovnicesti-138368.html>



## Cum să nu te lași păcălit de o știre falsă?

Potrivit unui sondaj Eurobarometru de anul trecut, cetățenii europeni consideră că există multe știri false în UE, 83% dintre respondenți declarând că acest fenomen reprezintă o amenințare la adresa democrației.

Este cert că există suficiente știri false, dar cum pot fi ele identificate?

Iată câțiva pași practici pe care îi poți parcurge ca să reperi dezinformarea.



### 1. Verifică sursa. Cine se află în spatele ei?

Investighează site-ul sau profilul de pe rețeaua de socializare. Citește rubrica Despre noi, informează-te cu privire la misiunea organizației și datele ei de contact.

### 2. Verifică povestea

Uneori titlurile pot fi create doar pentru a atrage mai multe click-uri. Informează-te cu privire la

întreaga poveste. Caută dacă a mai scris altcineva despre subiect.

În acest sens, poți utiliza motoarele de căutare precum Google.

În contextul știrilor false s-a dezvoltat un alt demers jurnalistic, respectiv verificarea faptelor sau fact-checking. Această activitate presupune verificarea unor afirmații din texte din punct de vedere al veridicității și corectitudinii acestora. Deși răspândit în țările occidentale, fact-checking-ul a început să prindă contur și în România.

Există linkuri incluse în articol? Accesează-le și verifică dacă informațiile confirmă povestea inițială.

### 3. Verifică autorul

Fă o cercetare rapidă cu privire la autorul articolului. Este credibil? Este o persoană reală?

### 4. Verifică data

Uneori sunt republicate știri mai vechi, dar acest lucru nu le face relevante pentru evenimentele curente.

### 5. Verifică internetul. Ești vizat?

Verifică secțiunea Info și ads de pe Facebook sau alte rețele de

socializare: De ce vezi asta? Verifică setările de confidențialitate.

Expunerea cetățenilor la dezinformare pe scară largă, inclusiv informații înșelătoare sau evident false, reprezintă o provocare majoră pentru Europa.

Potrivit unei comunicări a Comisiei Europene despre combaterea dezinformării online, „dezinformarea erodează încrederea în instituții, precum și în mass-media digitală și tradițională și are efecte nocive asupra democrațiilor noastre prin afectarea capacității cetățenilor de a lua decizii în cunoștință de cauză”.

În acest context, Uniunea Europeană a inițiat campania „UE versus dezinformare” (EU versus Disinformation). Pe lângă eforturile de identificare a cazurilor de dezinformare la nivelul Uniunii Europene, echipa EU vs Disinformation oferă instructaj și consultanță pe tema dezinformării instituțiilor europene, guvernelor statelor membre, jurnaliștilor și cercetătorilor.

Sursa: <https://basilica.ro/cum-sa-nu-te-lasi-pacalit-de-o-stire-falsa/>

## Pentru ce ne mințim?

Nicușor Deciu

Cred că una dintre cele mai des întâlnite slăbiciuni omenеști – ca să nu zic patimi – este, fără îndoială, minciuna. Poate că unii dintre noi considerăm gestul de a minți drept o mică prostioară nevinovată, însă se pare că nu-i chiar așa. Sfântul Ioan Scărarul dedică în celebra sa lucrare Scara un capitol întreg, anume Treapta a XII-a, exclusiv acestei neputințe, pe care o plasează între marile obstacole ale vieții creștinești, afirmând tranșant: „Nimeni dintre cei sănătoși la minte să nu-și închipuie că păcatul minciunii este unul mic” (Scara, XII, 2).

Și ca să înțelegem de ce minciuna constituie o toxină sufletească, ar fi nimerit să observăm de unde se ivește și în ce relații se află cu alte răutăți. Luându-l ghid pe același Ioan Scărarul aflăm – asta dacă nu știam! –, că „minciuna se naște din vorbă multă și din gluma proastă”. Intuiam desigur că așa stau lucrurile, dar ceea ce poate nu bănuiam e aceea că, în fapt, prin minciună suntem conduși treptat spre o autentică viclenie, întrucât

„minciuna înseamnă pieirea dragostei” (Scara XII, 1). Iar sfântul continuă să ne descopere modul ei de manifestare, lămurind: „Maica și pricina minciunii este, de multe ori, fățărnicia” (Scara XII, 5). Și nu putem să nu recunoaștem că mințim, de cele mai multe ori, nu de frică precum copiii, ci ca să ne fălim, inventând isprăvi și situații, doar de dragul de a ne arăta mai buni sau mai capabili decât ceilalți sau de a fi apreciați. Totuși, orice om stăpân pe sine și aplecat spre dobândirea unui echilibru moral al vieții nu va recurge la minciună, chiar dacă în acest mod el va trăi mai discret și fără aprecierea celorlalți, după cum și Sfântul Ioan a remarcat: „Nu cunoaște pruncul minciuna, nici sufletul izbăvit de viclenie” (Scara XII, 8).

Dacă ne-am propune să analizăm la rece învățăturile Sfântului Ioan am constata că acestea nu reprezintă deloc lucruri neștiute și cu atât mai puțin „esoterice”, însă îngăduința noastră față de producția de minciuni ne face să le trecem aproape totdeauna cu vederea. De aceea, s-ar cuveni să spunem acum pe șleau că toleranța față de minciună a



facilitat înstăpânirea acesteia cam în toate domeniile vieții moderne. Socotesc că în nici o epocă din istoria omenirii minciuna nu a deținut un loc atât de „privilegiat”, precum în zilele noastre. De pildă, spre comparație, astăzi se minte mai mult și mai sistematic decât în perioada comunistă. Minciuna a devenit, realmente, temelia societății contemporane, nu doar în plan personal, ci și în cel public și instituțional.

Să luăm, la întâmplare, domeniul comerțului, care prin intermediul reclamei falsifică cu bună știință realitatea în scopul profitului fără scrupule. Însă înainte de acesta există o industrie care falsifică materii și produse, pe care suntem sugestionați să le cumpărăm ca fiind autentice. Dar nu numai că acestea sunt produse false, ci multe dintre ele sunt toxice și chiar cancerigene.

Așa se face că în domenii conexe comerțului precum finanțe, afaceri, statistica, PR-ul, minciuna a devenit metodă de lucru. Există astăzi un adevărat aparat de confecționat imagini mincinoase pentru persoane dubioase, impuse de diverse grupuri de interese în

spațiul public. Apoi, ce să mai vorbim de politică? Aici chiar nu mai e nevoie de exemple! De asemenea, se minte în legătură cu limbajul și cu termenii lui, care sunt desemantizați sau înlocuiți cu expresii politic corecte. De aici devine apoi foarte simplu să se mintă în legătură cu firea omului, cu genul lui, cu identitatea lui, așadar se minte în privința datului frierii și a unicității persoanei umane. Și nu în ultimul rând, se minte în cele ale lui Dumnezeu. Persoane din afara ușilor Bisericii inundă cu fantasmă spațiul mediatic și afirmă existența unui relativism al adevărului, falsificând învățăturile primite prin Revelație de la Mântuitorul însuși, profitând astfel de discreția oamenilor eclesiei.



Am ajuns, prin urmare, să trăim într-un mediu înțesat de minciuni, unde pentru a spune adevărul e nevoie de un efort uriaș, de

nesfârșite precizări și de asumarea unor consecințe uneori neplăcute, întrucât a spune adevărul devine un act vădit în răspăr cu șuvoiul societății. Totuși, în final, ne întrebăm și noi: pentru ce ne mințim? Ce lucru cu adevărat valoros putem câștiga din asta? Să nu ne amăgim, spunându-ne că minciuna nu contează și că este doar o inofensivă slăbiciune de moment, căci, fără dubiu, zice David către Domnul: „Pierde-vei pe toți cei ce grăiesc minciuna” (Ps. 5, 6).

*Sursa: <http://ziarullumina.ro/pentru-ce-ne-mintim--143261.html>*

## **Din viața Parohiei și a Arhiepiscopiei**

### **Întâlnirea corurilor ortodoxe la München, în Duminica Ortodoxiei**

În Duminica Ortodoxiei, 17 martie 2019, a avut loc la München cea de-a 15-a ediție a Întâlnirii panortodoxe a corurilor comunităților prezente în acest oraș. Anul acesta, întâlnirea a fost organizată de către Parohia Ortodoxă Română “Nașterea Domnului” din München în colaborare cu Facultatea de Teologie Ortodoxă din cadrul Universității Ludwig-Maximilian din capitala Bavariei.

La cea de-a 15 ediție au participat 10 coruri ortodoxe și vechi-orientale, aparținând diferitelor jurisdicții. Parohia organizatoare, Protopopiatul Bavariei și, implicit Biserica Ortodoxă Română, au fost reprezentate de corul “Armonia”.



Corul "Armonia", al Parohiei Nașterea Domnului, a fost înființat în anul 2004, la inițiativa și cu participarea unui grup de credincioși ai parohiei. Corul este condus de către teologul Ciprian Munteanu, absolvent al Facultății de Teologie Ortodoxe „Dumitru Stăniloae” din cadrul Universității Iași. Corul a participat și participă regulat la diverse întâlniri interortodoxe și ecumenice, reprezentând Parohia, Protopopiatul Ortodox Român al Bavariei (înființat în anul 2014) și, implicit, Arhiepiscopia Ortodoxă Română a Germaniei, Austriei și Luxemburgului.

Între oaspeții de seamă prezenți la eveniment s-au numărat episcopi ortodocși, membri ai Conferinței Episcopilor Ortodocși din Germania, mulți preoți și diaconi ai tuturor Bisericilor Ortodoxe prezente în München, profesori ai Facultății de Teologie Ortodoxă din cadrul Universității Ludwig-Maximilian din München, reprezentanți ai Bisericilor creștine din oraș, din ACK München și Bayern (Comunitatea de lucru a Bisericilor creștine din München și din Bavaria) și un mare număr de credincioși.

Din partea Bisericii Ortodoxe Române la eveniment a participat, cu binecuvântarea și și din încredințarea Înaltpreasfințitului

Părinte Mitropolit Dr. Serafim Joantă, Preasfințitul Părinte Dr. Sofian Brașoveanu, Episcop vicar al Arhiepiscopiei Germaniei, Austriei și Luxemburgului.

### **PS Episcop Sofian Brașoveanu, în vizită pastorală în cea mai veche parohie bavareză**



*Duminică, 17 februarie 2019, Preasfințitul Părinte Dr. Sofian Brașoveanu, Episcop vicar al Arhiepiscopiei Germaniei, Austriei și Luxemburgului, a slujit în cea mai veche parohie bavareză, alături de un sobor de preoți și diaconi, rostind un cuvânt de învățătură și participând apoi la agapă.*

În Duminica vameșului și fariseului, care marchează începutul Triodului, PS Părinte Episcop Sofian a slujit Sf. Liturghie în Parohia Ortodoxă Română „Nașterea Domnului” și „Sf. Parascheva” din München, alături de pr. paroh dr. Alexandru Nan, protopop al Bavariei, pr. dr. Mircea Basarab, preot pensionar și întemeietor al parohiei

și diaconul dr. George Tapciuc, de la Centrul Bisericesc din München. Răspunsurile la Sf. Liturghie au fost date de corul „Armonia” al parohiei, dirijat de teologul Ciprian Munteanu.

În cuvântul de învățătură rostit, PS Părinte Sofian a tâlcuit pericopa evanghelică a duminicii, subliniind faptul că mulți scot în evidență doar lipsurile fariseului, fără a observa însă și virtuțile lui, pe care, noi, creștinii, de multe ori nu reușim să le împlinim: postul, zeciuiala etc. Vorbind de perioada Triodului, una de pregătire și de urcuș duhovnicesc spre Sfintele Paști, Episcopul Sofian a oferit credincioșilor mai multe definiții ale pocăinței, temă specifică Postului Mare, amintind, printre altele, un citat al Părintelui Teofil de la Sâmbăta de Sus: „pocăința trebuie să fie orientată spre viitor”.

PS Sofian i-a îndemnat pe credincioși să fie sinceri în primul rând cu ei înșiși, când merg la spovedit și, totodată, hotărâți de a nu mai repeta păcatele săvârșite. Între impulsurile duhovnicești oferite, Episcopul Sofian s-a referit și la „fățarnicia” afișată uneori de credincioși pe paginile de socializare (mai ales pe Facebook), acolo unde oamenii își prezintă „izbânzile, reușitele”, chiar dacă starea lor sufletească și situația materială, sunt altele decât cele afișate.

La finalul slujbei, pr. paroh Alexandru Nan i-a mulțumit PS Sofian pentru vizita pastorală făcută, pentru impulsurile duhovnicești oferite la începutul perioadei Triodului, pe care le-a considerat mai mult decât binevenite. Ziua s-a încheiat cu o agapă, la care au participat clericii slujitori și un număr însemnat de credincioși.

### Întâlnirea preoților din Protopopiatul Bavariei

Pr. cons. dr. Ioan Popoiu



*În preajma Postului Mare, sâmbătă 9 martie, a avut loc la Centrul Mitropolitan din Nürnberg ședința de lucru a preoților din protopopiatul Bavariei. Împreună cu ÎPS Părinte Mitropolit Serafim și părintele protoiereu Dr. Alexandru Nan, slujitorii altarelor au discutat pe baza ordinii de zi probleme de ordin duhovnicesc, administrativ și pastoral.*

Ședința anuală a Protopopiatului ortodox român al Bavariei a adunat

slujitori ai altarelor din cel mai mare land al Germaniei, unde se află atât numărul cel mai mare de români la nivelul întregii țări (151.050, la mijlocul anului 2018), cât și numărul cel mai mare de parohii și filii (35).

Între temele de discuție s-au numărat: clarificări în buna administrare a parohiilor, pastorația în condițiile Diasporei (în lipsa unui lăcaș propriu de slujire, în cazul familiilor mixte, etc.), misiunea preotului în situații speciale (în penitenciare, spitale, la domiciliul credincioșilor), coordonarea programelor de slujire și conlucrarea în probleme misionare între parohiile învechinate.

În finalul întâlnirii, ÎPS Părinte Mitropolit Serafim a apreciat activitatea preoților din protopopiat și a mulțumit acestora pentru slujirea lor în folosul credincioșilor.

### **Atelier de pictură pe sticlă în Parohia „Nașterea Domnului” din München**

De-a lungul a trei sâmbete din Postul Mare, în Parohia Ortodoxă Română „Nașterea Domnului” din München, la inițiativa pr. paroh dr. Alexandru Nan, protopop al Bavariei și cu implicarea directă a domnului Mihai Birhală, pictor autorizat de către Patriarhia Română, a fost organizat un atelier de pictură de icoane pe sticlă.

Sâmbătă, 30 martie 2019, în sala parohială „Döllinger” a bisericii „Hl. Willibrord” a fost inaugurat acest atelier de pictură la care participă tineri ai Școlii de Română (Școala parohială fiind considerată filiala Centru-Sud a acestei Școli), finanțată de către Departamentul Românilor de Pretutindenii prin intermediul asociației SGRIM, dar și credincioși ai parohiei. După o scurtă prezentare a pictorului-restaurator Mihai Birhală, pr. paroh Alexandru Nan le-a vorbit celor prezenți despre diferența dintre icoană și idol, subliniind faptul că tocmai întruparea lui Hristos este principalul argument al reprezentării Fiului lui Dumnezeu, Maicii Sale și sfinților.



Părintele Alexandru le-a mai spus celor prezenți că prin cinstirea icoanelor nu este venerată materia din care sunt realizate aceste icoane, ci persoanele reprezentate de către acestea. După această introducere teologică, domnul pictor Mihai Birhală a făcut un scurt istoric al picturii icoanelor pe sticlă,



tehnică dezvoltată în Transilvania secolului al XVIII-lea, amintind și de - acum celebrul - Muzeul de icoane pe sticlă din Sibiel, organizat prin râvna vrednicului de pomenire pr. Zosim Oancea. Muzeul din Sibiel este cel mai mare muzeu de acest gen din întreagă Europa și numără astăzi în jur de 700 de exponate.

După explicarea tehnicii, tinerii și adulții (în jur de 25-30 de persoane), sub directa îndrumare a domnului Mihai Birhală au trecut la treabă, încet-încet prinzând contur creațiile lor. La sfârșitul atelierului (sâmbătă, 13 aprilie), icoanele vor fi expuse în biserica folosită de către comunitate, vor fi sfințite, după care fiecare cursant își va lua icoana pictată acasă.

Dăm slavă lui Dumnezeu pentru împlinirea acestui gând mai vechi și-i mulțumim domnului pictor Mihai Birhală pentru ajutorul dat la realizarea acestui atelier, pentru profesionalismul, dăruirea și rabdarea de care a dat dovadă. Nădăjduim ca acest atelier să marcheze doar un

început, ținând cont de faptul că tinerii și adulții participanți au fost foarte încântați, pictând fără oprire ore în șir și uitând de noțiunea timpului. Suntem convinși că atât părinții tinerilor, cât și credincioșii Parohiei se vor bucura la expunerea acestor icoane realizate în cadrul atelierului.



Iubiți credincioși,

Consiliul parohial mulțumește tuturor membrilor parohiei noastre, care și din punct de vedere financiar susțin activitățile parohiei, prin donații lunare. Pentru a sprijini în continuare acest efort, care asigură și legătura frățească a comunității noastre, la ultima ședință a Consiliului parohial s-a dezbătut înființarea statutului de membru activ sau permanent al parohiei.

În acest sens, toți enoriașii parohiei noastre sunt invitați să devină membri permanenți, completând un formular (Dauerauftrag) destinat parohiei. Sumele lunare propuse de către Consiliul parohial, practicate în majoritatea parohiilor din Arhiepiscopia Germaniei, Austriei și Luxemburgului, sunt următoarele: 10 euro de persoană și 20 euro de familie. Menționăm faptul că sumele precizate mai sus au un caracter orientativ, orice altă sumă fiind binevenită. Transferul bancar (Dauerauftrag) poate fi făcut lunar, trimestrial sau anual. Caracterul de transfer regulat este foarte important, deoarece ne ajută la o mai bună estimare și planificare a veniturilor parohiei.

La sfârșitul fiecărui an se vor elibera chitanțe, care se pot prezenta la Secția financiară (Finanzamt), pentru reducerea impozitului plătit. Mai facem precizarea că din punctul de vedere al serviciului liturgic, nu se va face nicio diferență între credincioșii care susțin financiar parohia și cei care nu pot s-o facă din motive binecuvântate. În speranța că numărul membrilor susținători ai parohiei va crește, mulțumim anticipat tuturor credincioșilor pentru sprijinul acordat. Pentru bucuria jertfei făcute, Mântuitorul nostru Iisus Hristos să vă binecuvânteze și să vă răsplătească din darurile Sale cele bogate!

Consiliul parohial

### Coordonate bancare:

Rumänisch-orthodoxe Kirchgemeinde „Geburt des Herrn” München

Stadtsparkasse München BLZ: 701 500 00

IBAN: DE14 7015 0000 0906 1878 85

SWIFT / BIC: SSKMDEMMXXX

### Redacție:

Pr. Alexandru Nan

### Contact:

Pr. Alexandru Nan  
Blumen-Str. 36  
80331 München

Tel: 089 518 77 777

H: 0152 599 751 44

pr.alexandrnan@yahoo.de

pr.alexnan@online.de

[www.parohia-muenchen.de](http://www.parohia-muenchen.de)



**Parohia ortodoxă română „Nașterea  
Domnului“  
St. Willibrord Kirche, Blumenstraße 36,  
80331 München**

