



Flacăra credinței

Buletinul parohial al parohiei "Nașterea Maicii Domnului" din Lucerna

Apare cu binecuvântarea Înalț Prea Sfințitului Părinte Arhiepiscop și Mitropolit Iosif al Europei Occidentale și Meridionale

Decembrie 2010 - Lucerna
Anul IV- Nr. 7



Sumar:

- Cuvântul Mitropolitului *Iosif*
- Conștiința creștină - conștiința de enoriaș *preot Dan Moldovan*
- Cum așteptăm Nașterea Domnului? *Ileana Soneriu*
- Gânduri de Crăciun *Livia Ciocan*
- Despre boală și vindecare *dr. Simona Sekler*
- Sufletul în ajun de sărbătoare împăratească *Laura Platon*
- Despre și pentru românii din Elveția *Cosmin Păun*
- Voluntariatul în Elveția *Giorgia Seeholzer*
- Crăciun românesc *Andreea-Alexandra Radici*
- Scurt istoric al colindelor *Silvia Costeanu*

„Betleeme, gătește-te! Iesle, bine te împodobeste! Peșteră, primește! Că Adevărul a venit, umbra a trecut și Dumnezeu oamenilor din Fecioara S-a arătat, luând chipul nostru și îndumnezeind trupul. Pentru aceasta Adam înnoindu-se, împreună cu Eva strigă: pe pământ Bunăvoirea S-a arătat ca să mântuiască neamul nostru.” Sofronie al Ierusalimului



**Prea Cucernice Părinte,
Iubiți frați și surori în Domnul nostru
Iisus Hristos,**

Praznicul Nașterii Domnului este din nou un prilej de mare bucurie duhovnicească pentru noi, creștinii. Pacea și bucuria se revarsă de la tronul Preasfintei Treimi peste lumea întreagă, peste tot omul. Acum, când *mântuirea noastră este aproape* (Romani 13,11), când Cel Unul din Sfânta Treime, Fiul Tatălui, Se naște în ieslea sărăcăcioasă a necuvântătoarelor, devenită palat și templu ceresc, cerul și pământul își dau mâna și se unesc pentru a readuce pacea între om și Dumnezeu. Acum, harul Treimeii Celei Una se revarsă peste lume prin Fiul, Cel ce din veșnicie Se naște din Tatăl fără de mamă, iar în lume, Se naște acum, la „*plinirea vremii*” (Galateni 4,4), din mamă fără de tată. În ieslea Betleemului, Dumnezeu arătându-Se, ne descoperă pacea pe care a pregătit-o lumii prin Fiul Său. „*Slavă întru cei de sus lui Dumnezeu și pe*

pământ pace, între oameni bunăvoire”, vestește cerul prin îngerii Săi. În ieslea primitoare a Betleemului, taina vocii Sale pentru mântuirea noastră, a celor păcătoși, se arată mai luminoasă ca oricând, așa cum proorocii Vechiului Testament au văzut-o: „*și tu, Betleeme, casa Efratei, mic ești între muntele lui Iuda; dar din tine Cineva Îmi va ieși în Israel să-i fie lui Cărmuitor; iar obârșile Lui sunt dintru-nceput, din zilele veșniciei*” (Miheia 5,1); „*poporul cel ce umbla întru întuneric a văzut lumină mare; voi, cei ce locuiți în latura și în umbra morții, lumină va străluci peste voi!... Că Prunc ni S-a născut, Fiu, și ni S-a dat, a Cărui Stăpânire și-o poartă pe umăr; și numele Lui se cheamă: Înger-de-mare-sfat, Sfetnic minunat, Dumnezeu tare, biruitor, Domn al păcii, Părinte al veacului ce va să fie*” (Isaia 9,1,5).

Cel Care avea să vină este vestit de prooroci ca „*Domn al păcii*”, Cel în Care Tatăl ceresc își pune toată dragostea pentru noi și prin Care revine spre noi cu pace, ca odinioară înspre Adam și Eva, care fugind s-au ascuns de la fața Lui. Iată cum Pruncul dumnezeiesc se pune de bună voie între noi și Tatăl, devenind Mijlocitorul și Împăciuitorul nostru cu Părintele Său și al nostru. Așa îl arată și sfântul Pavel: „*căci El este pacea noastră, El, Care-n trupul Său a făcut din cele două lumi una...*” (Efeseni 2,14); „*căci în El a binevoit [Dumnezeu] să sălășluiască toată plinătatea și prin El pe toate-ntru El să le împace, fie cele de pe pământ, fie cele din ceruri, făcând pace prin El...*” (Coloseni 1,19-20). Pacea, înainte de toate este legătura noastră cu Dumnezeu, pe care

o regăsim cu Hristos și în Hristos, față de Părintele ceresc. Ea se înfiripează și crește în noi de la botez până la moarte, și în tot acest drum nu mai suntem singuri; Pruncul născut în ieslea din Betleem ne arată calea, Se face chiar El Calea noastră, ca să nu mai orbecăim în neștiință, ci să mergem cu El direct la țintă.

Iubiți credincioși,

Pacea pe care Hristos ne-o aduce este pentru acum și pentru lumea aceasta. Fără a o avea aici, riscăm să nu o avem nici în veșnicie. Cuvântul care l-a însoțit pe Hristos de la peștera din Betleem și până la Cruce, trecând prin pogorârea la iad, în celemai-de-jos, apoi în zilele Învierii Sale și ale întâlnirilor repetate cu ucenicii Săi până la Înălțarea la cer, a fost cuvântul Pace. A venit să propovăduiască pacea, fiind El Însuși Pacea. El este „Domn al păcii” fără hotar, pace pe care nu o impune, ci o propune libertății noastre, a celor clădiți după chipul lui Dumnezeu, adică liberi.

„Fericiti făcătorii de pace...”. „În această fericire - zice sfântul Ioan Gură de Aur - Domnul nu interzice numai dezbinarea și ura unora față de alții, ci cere ceva mai mult: să împăcăm pe cei învrăjbiți. Și adaugă o răsplată duhovnicească: ,ci aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema’ (Matei 5,9)”. Nu putem fi numiți fii ai lui Dumnezeu și frați ai lui Hristos, fără să devenim și noi făcători de pace, după chipul Celui ce ne-a împăcat cu Tatăl. Dar nu numai cu Tatăl dorește Hristos să ne împăce, ci cu toți aceia cu care suntem învrăjbiți. Nicio dată în istoria omenirii nu s-a strigat

mai mult cuvântul pace decât în acest ultim secol. Cine dintre noi, oamenii, nu dorește pacea? Dar ce greu o găsim! Câtă nefericire nu aduc în viața noastră personală, sau în familiile noastre, dezbinarea, ura, agresivitatea omenească? Ca să putem ieși din acest impas trebuie să-L primim pe Hristos și pacea pe care El ne-o propune, pacea care vine din darul iertării, din darul libertății față de lucrurile trecătoare ale acestei vieți. Acestea sunt daruri pe care Hristos Însuși le-a adus în lume prin întruparea Sa, împăcându-ne cu Tatăl, prin iertare. „*Pace vă las vouă, pacea Mea v-o dau; nu precum v-o dă lumea v-o dau Eu. Să nu se tulbure inima voastră nici să se înfricoșeze... Pe acestea vi le-am grăit, ca-ntru Mine pace să aveți. În lume necazuri veți avea, dar îndrăzniți: Eu am biruit lumea!*” (In 14,27 și 16,33). Hristos a biruit lumea păcatului și a nedreptății cu pacea Lui, pace pe care și noi o primim ca dar în toate rugăciunile și slujbele Bisericii. La fiecare slujbă auzim preotul care reia cuvântul lui Hristos, spus și ucenicilor după Înviere: *Pace vouă!* sau *Pace tuturor!* Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem mereu este: sunt om al păcii? mă lupt să aduc pace în sufletul meu și al celor din jur? Urmându-L pe Hristos, trăind cu El, primind și înmulțind darul păcii, devenim și noi făcători de pace, devenim fii ai lui Dumnezeu. „*Căci văzându-L pe Cel ce a binevoit să Se facă asemenea nouă, și fiind văzuți de El, - zice sfântul Simeon Noul Teolog - ne-am învrednicit să ne facem asemenea Lui, așa cum se întâmplă cu cineva care vede de departe fața prietenului și vorbește cu el și*

i se adresează și aude glasul lui." Glasul lui Hristos să ne aducă și astăzi, și până la sfârșitul veacurilor, pace.

În această sfântă zi a Nașterii lui Hristos doresc tuturor Sărbători fericite, sănătate, putere și curaj duhovnicesc în purtarea tuturor greutăților vieții, spor în viața copiilor dumneavoastră - pe care să nu-i lăsați fără Hristos, fără darurile pe care El le-a adus în viața noastră și pe care noi trebuie să le transmitem lor.

La mulți ani!

† Mitropolitul Iosif



Conștiința creștină - conștiința de enoriaș

În calitatea de membru al Bisericii creștine, orice credincios își poate manifesta credința, în împrejurările potrivite conștiinței sale. Aș vrea să precizez de la bun început că termenul "biserica", scris cu litere mici, face referire îndeobște la clădirea (partea arhitecturală) în care creștinii se adună pentru a se ruga. E bine să diferențiem.

Cuvântul "Biserica", scris cu "B" mare, cu literă majusculă, înseamnă eklezia - Trupul lui Hristos, organismul format din cei botezați și care mărturisesc credința în Dumnezeu în Treime. Sună frumos teoretic, Botezul îl primim de obicei din fragedă pruncie cu voia nașului de botez, nu prin voia noastră, dar cum ajungem să mărturisim, să credem cu adevărat în Dumnezeul Treime? Aici

cred că trebuie să căutăm fiecare răspunsul la întrebarea: am eu o conștiință creștină? ce (mai) înseamnă Hristos pentru mine? A avea conștiință creștină **înseamnă "a fi în Biserică"**, înseamnă a căuta să-ți manifesti apartenența la Trupul lui Hristos - Trupul Bisericii. De aceea când spun BISERICĂ mă gândesc mereu la organismul uriaș al celor botezați, din care fac parte atât sfinții cât și păcătoșii, atât cei vii cât și cei adormiți, atât cei credincioși cât și cei mai puțin credincioși, atât cei bogați cât și cei săraci și mai presus de toate, cei care își recunosc greșelile și doresc cu ajutorul, cu harul lui Dumnezeu să le îndrepte, asemenea fiului risipitor (Luca 15, 11-32).

A fi în Biserică înseamnă a lăsa indiferența și ignoranța la o parte, a ieși din starea de "căldicel" și a-ți întoarce fața către aproapele tău care este chipul lui Dumnezeu. Opusul Bisericii este izolarea, însingurarea și înstrăinarea de om. De aceea pentru creștini întâlnirea în rugăciunea comunitară, în special în Sfânta Liturghie, înseamnă participarea la Trupul lui Hristos.

A avea conștiință creștină înseamnă în primul rând a căuta "să fii", "să exiști", să-L cauți pe Dumnezeu Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Nu ajunge să spunem "avem biserică" la Lucerna. Nu ajunge, pentru că conștiința creștină se definește prin "a fi", și nu prin "avea". Partea pozitivă la verbul "a avea" ar fi următoarea: da, avem preot. Cum ne raportăm la el, ține deja de conștiința creștină, conștiința de enoriaș. Pentru că el are mai întâi de

toate o singură datorie: aceea de a sluji lui Dumnezeu și oamenilor.

Din punct de vedere organizatoric și administrativ, parohia este celula cea mai mică a Bisericii creștine, administrată de un preot (paroh). Ca unitate administrativă, parohia, în înțelesul și în forma ei actuală este rezultatul unei dezvoltări istorice de lungă durată. Forma originară a Bisericii creștine sub care ea a luat naștere și a existat la început era aceea a unor comunități sau grupe de credincioși, numite în general "biserici", ca acelea cărora se adresează de exemplu Apostolul Pavel sau le trimite salutări: "Biserica" din casa lui Nimfan din Colos (Col., 4, 15, 16), Biserica din Corint (I Cor., 1, 2), Biserica tesalonicenilor (I Tes., 1, 1) ș.a.m.d.

Denumirea de parohie vine de la cuvântul grecesc *paroikia*=ședere (așezare) în străinătate, (în afară de țară). Pentru prima dată acest termen a fost întrebuințat, încă înainte de Hristos, spre a indica comunitățile evreiești din diaspora. Prin analogie, termenul a fost aplicat apoi de către elini primelor comunități creștine din orașe. La începutul epocii creștine, termenul era întrebuințat deja la desemnarea de eparhie, adică Biserica de sub conducerea unui episcop. În epoca apostolică și chiar în sec. II și III, o parohie (o "Biserică") era de fapt comunitatea tuturor credincioșilor dintr-un oraș, care se adunau la biserică unde slujea episcopul cu clericii în subordine. Parohia era "fața religioasă" a vechii cetăți.

Parohia constituie în primul rând o unitate spirituală, o familie de credincioși în sânul căreia se realizează de fapt mântuirea și ai cărei membri sunt uniți prin

identitatea credinței și a vieții religioase, fiind grupați în jurul unui altar, în jurul Cinei Domnului și al aceluiași slujitor. În parohie se continuă și se desfășoară de fapt lucrarea mântuitoare a lui Iisus Hristos în lume, prin puterea Sfântului Duh și prin mijlocirea slujitorilor Săi.

Capul Bisericii este Hristos, iar în cadru restrâns, la nivel de parohie, conducătorul responsabil este preotul (paroh), ca unul care este slujitor al Mântuitorului și lucrează în numele Lui. Din punct de vedere canonic el primește aceasta responsabilitate de la episcopul eparhiei din care face parte și sub conducerea și ascultarea căruia lucrează în parohie. În această calitate el este sufletul parohiei, este cel care pune în practică tot ce este necesar pentru binele și progresul spiritual al parohiei, răspunzând de starea și de soarta ei pe plan religios, în primul rând în fața lui Dumnezeu. Preotul are datoria de a vesti Evanghelia, de a preda învățătura Bisericii, de a oficia sfintele slujbe, de a săvârși Tainele și tot ceea ce e menit să contribuie la sfințirea și mântuirea credincioșilor, e părintele spiritual al enoriașilor săi, chiar dacă e mai mic ca vârstă decât ei, deopotrivă interesat și răspunzător pentru mântuirea tuturor, obligat să le poarte grijă și dragoste tuturor, fără nici o deosebire, de vreun fel. Prin el se asigură și se întreține legătura credincioșilor cu Biserica și cu Capul ei nevăzut, Hristos-Mântuitorul. O parohie fără preot este ca un trup fără cap; de aceea interimatul unei parohii nu poate dura decât în paguba spirituală a

parohiei.

Parohia articulează și definește astfel individul în trupul lui Hristos, care este întreaga Biserică, prin dezvoltarea conștiinței de enoriaș în fiecare credincios.

Membrii oricărei parohii sunt foarte diferiți între ei: ca vârstă, sex, stare materială, nivel cultural etc. Dar ceea ce unește este lucrarea Duhului Sfânt, după cuvântul Sf.Ap. Pavel: ... *noi toți, într-un singur Duh ne-am botezat, ca să fim un singur trup... și toți suntem adăpați printr-un Duh.* (I Cor. 12, 13); iar ceva mai departe spune: *Voi sunteți trupul lui Hristos și mădulare în parte.* (I Cor. 12, 21). Duhul lui Hristos, Care pătrunde în toți cei ce s-au îmbrăcat în El prin botez, creează o comuniune, o unitate, o legătură spirituală între toți membrii aceleiași parohii.

Unitatea de corp a credincioșilor între ei și a tuturor laolaltă cu Hristos este creată și susținută deci în parohie, prin legătura frațească a iubirii creștine, prin unitatea Duhului, a învățăturii de credință, a harului și a slujbelor religioase din care se adapă viața spirituală a tuturor membrilor ei, prin unitatea persoanei păstorului, **dar mai ales prin Sfânta Euharistie**, după cuvintele Sf.Ap. Pavel care exprimă clar că toți cei ce se împărtășesc din același pahar și din aceeași pâine, devin un trup (I Cor 10, 16-17).

Creștinul ortodox trăiește într-o continuă sărbătoare: duminica este sărbătoare de odihnă, de rugăciune, de întâlnire cu Dumnezeu.

Credincioșii își pot manifesta conștiința de enoriași păstrând legătura per-

manentă cu preotul, menținându-se în bune raporturi cu el, împreună lucrând cu el la toate activitățile de interes general pentru parohie, oferindu-i sprijin moral și material la munca desfășurată de el spre bunul mers al parohiei.

Valoarea unei parohii nu se judecă după mărimea ei sau după numărul enoriașilor și nici după posibilitățile materiale de care dispune, ci mai ales după nivelul vieții duhovnicești a membrilor ei, după tăria și claritatea conștiinței lor de enoriași, după măsura solidarității lor cu preotul și cu biserica în jurul căreia se concentrează întreaga lor viață religioasă.

Să-L chemăm mereu pe Dumnezeu în ajutor, pentru întărirea conștiinței creștine în parohia noastră.

preot Dan Moldovan



CUM AȘTEPTĂM NAȘTEREA DOMNULUI ?

Sărbătoarea Nașterii Domnului nostru Iisus Hristos trezește în noi emoție și readuce în sufletele noastre căldura și bucuria unui **nou început**. Ne apropiem cu pași repezi de acest mare Praznic al Nașterii Domnului, despre care spunem că ne aduce o mare bucurie. Cu acest prilej ar trebui să experimentăm, să cunoaștem BUCURIA ce vine din **credință**. **Cum?** Nu este greu. Să facem și pentru **suflet** tot ceea ce facem pentru trup.

Așa cum știm că trebuie să facem curat în casele noastre, să facem curat

și în sufletul nostru. Un mijloc de curăție al sufletului este postul. Deci **să postim!** Postul este înfrânare a omului, întărire a voinței și o formă de pocăință. Dacă prin post ne reținem de la anumite mâncăruri cu grăsimi, de la băuturi, tot așa prin voința noastră ne reținem de la gândurile rele, de la dorințele păcătoase, de la ură, indiferență și celelalte păcate. Sfinții Părinți spuneau: "Noi postim de bucate spre a posti de păcate". Adevăratul aspect al postului constă în lupta de a deveni mai buni, de a redobândi echilibrul pe care l-am pierdut din pricina păcatelor. Rodul postului folosește sufletului și trupului pentru că păstrează sănătatea și ușurează sufletul. Așa cum știm să pregătim mâncăruri bune, să învățăm să facem fapte bune. **Sfântul Nicolae** este un exemplu pentru noi. **Să-l urmăm.** Cum? Să fim pentru cei din jurul nostru asemenea lui: mai buni, mai înțeleghători, mai darnici. Să le împărțim din sac celor din jurul nostru nu numai dulciuri și jucării, ci și din calitățile (virtuțile) Sfântului Nicolae: bunătate, blândețe, iubire, dragoste, darnicie...

Așa cum știm să împodobim bradul din casă, tot așa să facem pentru bradul din suflet. Cum? **Să ne rugăm.**

Bradul este Iisus Hristos, Lumina Lumii, veșnic verde, veșnic viu. Lumânărele sunt rugăciunile noastre, candelile noastre (aprinse când ne rugăm).

Asa cum așteptăm venirea colindătorilor în casele noastre, tot așa **să așteptăm** cu bucurie, veselie, dragoste **nașterea Domnului în sufletele noastre.** Iisus Hristos ne roagă să-L primim într-o "iesle" calduroasă. De aceea trebuie să

ținem seama: nu orice post este un post religios. „Postul e lucrul lui Dumnezeu, căci Lui nu-i trebuie hrană”. Postul religios aduce întotdeauna roade bune: bunătate, iubire și dragoste în suflet, gânduri bune, fapte bune. Bunătatea izvorâtă din dragoste aduce întotdeauna liniște și mulțumire.

Acum vine Fiul lui Dumnezeu pe pământ ca să ne izbăvească de întunericul necredinței și de legătura păcatelor și să ne ridice din nou la cinstea cea dintâi. Se cade să ne bucurăm la acest praznic de bunătatea lui Dumnezeu care a binevoit să lucreze la mântuirea noastră. **HRISTOS SE NAȘTE! IUBIREA SE NAȘTE!** Prin fiecare Crăciun, Iisus ne roagă să ne naștem spiritual și noi împreună cu El și apoi să învățăm să creștem împreună cu El după **noua lege a iubirii.**

Să-l așteptăm cu sufletul curat, să-L primim cu dragoste, să-I dăruim faptele noastre bune!

Colindele creștinești să ne încălzească sufletele și să trăim cu toții bucuria Crăciunului.

Ileana Soneriu



GÂNDURI DE CRĂCIUN

Luna decembrie îmi amintește de sărbătorile copilăriei și de perioada de pregătiri ce le precede. Erau pline de liniște, bucurie, zâmbete, emoții și mult optimism.

Toate par să fi disparut acum...Dacă

am zâmbi mai mult, am aduce o mare schimbare. Chipurile mohorâte s-ar lumina și totul ar deveni mai vesel. Ar fi suficient un zâmbet ca să se facă lumină într-o zi întunecată.



Ritmul alert al vieții de zi cu zi îi face pe oameni să-și piardă din sensibilitate, din dorința de a face surprize, din bucuria cu care așteaptă sărbătorile. Tot mai des se întâmplă ca oamenii să se lase purtați de cotidian, devenind astfel tot mai nepăsători, indiferenți față de semenii lor și insensibili la necazurile și suferințele acestora.

Crăciunul, sărbătoarea mea de suflet, a luminii și a dragostei pentru cei apropiați și dragi nouă, este sărbătoarea care ne amintește că trebuie să fim mai buni, mai darnici, mai iubitori, mai umani decât de obicei.

De Crăciun, toate drumurile duc... ACASĂ! Acolo unde te așteaptă cu multă dragoste și dor cei mai apropiați, pe care nu i-ai văzut demult. Aceia de care ți-e atât de dor, încât uneori îți vine să îi scoți din visele tale și să-i îmbrățișezi cu adevărat! Acolo unde nu lipsește nimic din cadrul perfect al momentului. *Împodobirea bradului de Crăciun, o tradiție veche și nobilă simbolizează iubire* (fiindcă este împodobit de întreaga familie), bucurie și fericire (pentru că sub el sunt puse cadourile), magie (se spune că Moș Crăciun nu vine în casele în care nu este brad), viață, trăinicie și sănătate

(pentru ca este mereu verde).

Sărbătoarea Crăciunului a reprezentat dintotdeauna un prilej de bucurie pentru creștini, care așteaptă nerăbdători, an de an, zilele în care merg să colinde, în care se duc la biserică să se bucure de Nașterea Domnului și de asemenea de o masă îmbelșugată, înconjurați de cei dragi.

Crăciunul este un timp pentru a ne deschide inimile față de Dumnezeu și darurile sale. Povestea de Crăciun s-ar rezuma în cuvintele: DUMNEZEU ESTE CU NOI! Dar cât de mulți creștini trăiesc în realitatea acestui adevăr atât de frumos?

Crăciunul înseamnă iubire! Iubește de Crăciun! Iubește! Iartă! Zâmbește! Fii mai înțelegător cu tine și cu alții! Amintește-ți că nu ești singur! Spune-le celor dragi cât de mult îi prețuiești și îi iubești! Fii copil încă o dată! Sună-ți prietenii cu care nu ai vorbit demult! Inchide ochii și imaginează-ți că ești acolo unde ai vrea să fii! Speră că ceea ce îți dorești se va îndeplini! Ajută-ți semenii! Iubește-i! Iartă-i!

Sărbători liniștite și pline de dragoste, cu tihnă și pace în suflet!

Livia Ciocan



DESPRE BOALĂ ȘI VINDECARE

Fiecare dintre noi ne dorim fericirea. Fericirea înțeleasă ca o stare în care suntem sănătoși, în putere, vitali, în echilibru și în pace interioară. Echilibru, adică atât cât este necesar și

suficient pentru ca acest sistem numit corpul uman să funcționeze optim.

Suntem educați de societate să credem că sistemul medical este responsabil să ne păstreze starea de sănătate. Suntem învățați să mergem la doctor ori de câte ori ne facem griji legate de sănătate. Credem că dacă ne facem controalele medicale periodice și ne imunizăm împotriva ultimilor germeni, este suficient să rămânem sănătoși.

Ce am uitat însă este că vindecarea stă în puterea fiecăruia dintre noi, că noi toți avem la îndemână o putere interioară care menține corpul și mintea în echilibru și ne ajută să îndepărtăm boala, să ne adaptăm și să evoluăm spiritual. În noi, în fiecare, sălășluiește Duhul lui Dumnezeu, cel care vindecă: *Nu știți, oare, că voi sunteți templu al lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi?* (I Cor. 3, 16).

Fiecare dintre noi am primit în dar un corp. Acest dar este casa, „templul” în care locuim, este un sistem minunat care are „taine”. Una din aceste taine este capacitatea intrinsecă de vindecare. Corpul nostru „știe” să se vindece, are o înțelepciune înăscută prin care își menține starea de sănătate. În permanență organismul nostru se luptă și îndepărtează factorii care îi modifică starea de echilibru, fără ca noi să fim conștienți de asta.

Dacă acest echilibru este modificat, atunci apare un dezechilibru. Dacă acest dezechilibru persistă timp îndelungat, apare boala. Factorii care ne modifică echilibrul nu sunt doar factori exteriori. Gândurile, convingerile, mentalitățile greșite, percepțiile, senzațiile și emoțiile,

trăirile ne influențează fiecare celulă din corp.

Emoțiile și gândurile noastre produc în corpul nostru reacții biochimice la nivelul sistemelor imunitar, endocrin, nervos etc. Ele se traduc în acest fel în limbajul corpului. Limbajul corpului este biochimia. Celulele și organele înmagazinează, memorizează informații emoționale. Ele au memorie. Aceste descoperiri devin tot mai clare odată cu creșterea numărului de transplante.

De aceea organismul uman poate fi imaginat ca o hologramă în care fiecare parte conține informații despre întreg. Înțelegerea puterii emoțiilor și convingerilor noastre este cheia sănătății.

Medicina tradițională și cea alternativă consideră boala ca pe un mănunchi de simptome care trebuiesc tratate.

Știința înțelege din ce în ce mai mult importanța interrelației dintre corp, minte și suflet. Devine tot mai clar că boala are pe lângă componenta fizică, o componentă mentală și una emoțională.

Bolile încep la nivel emoțional, în suflet. Încercările vieții, traumele, conflictele nerezolvate, emoțiile suprimate și neexprimate produc tensiuni. Tensiunile blochează acea capacitate intrinsecă de autovindecare a organismului producând dezechilibre. Boala este un mesager. Mesagerul pe care organismul nostru ni-l trimite să ne atragă atenția că undeva în subconștient a rămas ceva nerezolvat, că undeva ne-am pierdut starea de echilibru, ne-am abătut de pe

calea vieții.

Dacă noi tratăm mesagerul, simptomele bolii trec dar adevarata vindecare nu se produce.

Echilibrul nu se restabilește, mesajul subconștientului nostru nu a fost înțeles. Componenta emoțională a bolii nu a fost rezolvată. Boala va apare din nou sub alte înfățișări, în alte locuri.

Aceste emoții rămân blocate în memoria energetică a celulelor în organismul nostru și acționează ca niște bombe cu efect întârziat, sunt niște boli în incubajie.

Senzațiile, emoțiile, simptomele și bolile sunt parte din acea înțelepciune a organismului de a se păstra în echilibru, de a se vindeca. Ele sunt felul în care subconștientul nostru ne vorbește. Sentimentele, gândurile și experiențele trăite sunt mijloacele prin care Dumnezeu comunică cu noi, cu sufletul sau mintea noastră.

Învățând să ne încredem în mesajele corpului la fel de mult cum ne încredem în analizele de laborator, vom putea să ne privim corpul ca pe un barometru care ne masoară starea de bine.

Învățând să ascultăm, să considerăm și să înțelegem mesajele subconștientului, vom putea să ne pornim, ghidați fiind de comunicarea divină, călătoria pe calea vindecării, singura vindecare adevărată, a sufletului.

dr. Simona Sekler

SUFLETUL ÎN AJUN DE SĂRBĂTOARE ÎMPĂRĂTEASCĂ

Acestea sunt primele sărbători pe care nu le petrec acasă, alături de familia mea. De câteva zile bune m-am tot gândit cu tristețe la mama, care știu că îmi va simți lipsa. Dar astăzi, de Sfântul Nicolae, am înțeles ceva. Credința pe care o purtăm în suflet vine cu noi peste tot, în orice colțișor de pe planeta asta și atunci știi că niciodată nu mai ești singur.

Mă consider binecuvântată să fiu botezată în credința ortodoxă. Încă din clasele primare îmi amintesc cu mult drag de Preotul Antim, părintele care m-a învățat rugăciuni și mi-a spus că Dumnezeu are grijă de noi 7 zile pe săptămână, așa că și noi putem măcar duminica să mergem până la El acasă, ca să îi mulțumim că nu ne uită niciodată. Îmi aduc aminte că într-o zi ne-a întrebat câte fapte bune am făcut în ziua respectivă? Ne-a spus că în fiecare zi se necesită minim una și că seara, când mergem la culcare, să le numărăm ca să știm dacă am fost sau nu buni. Nu știu cum stăm acum cu statistica, dar ar fi frumos dacă fiecare ne-am gândi la aproapele nostru. Chiar și un mic telefon sau mesaj poate să facă minuni. Dacă am putea elimina indiferența din viețile noastre, sunt convinsă că de la sine s-ar elimina și tristețea. De ce? Pentru că atunci când ceva te-ar întrista mult, ar fi întotdeauna cineva care să îți pună o mână pe umăr și să te asigure că totul va fi bine. Desigur, să nu uităm că primul care face asta este bunul nostru



Dumnezeu. De aceea mi se pare atât de frumoasă credința noastră, pentru că ne învață să nu fim indiferenți, să ne iubim și să ne ajutăm.



Iisus ne-a iubit și a vrut să ne ajute atât de mult, încât a făcut un sacrificiu suprem, pentru ca noi să avem o viață și dincolo de moarte. Dar oare suntem conștienți cu toții că numai sufletul merge dincolo? Toate emoțiile, sentimentele merg și vin din suflet. Să avem grijă ce îi dăm sufletului pentru că de el depinde cam tot ce se petrece și în această viață și în cealaltă.

Crăciunul este mereu pentru mine un prilej de mare bucurie. De mică mi-au plăcut colindele, zăpada nemaipomenită, mirosul de brad, luminițele colorate și veselia de a ne întâlni unii cu alții. În fiecare an i-am colindat pe bunici stând în antreul lor, la o temperatură de -20 de grade. Dar "O, ce veste minunată" cum ar putea să nu-ți încălzească inima? Și ce frumoase sunt concertele de Crăciun. Un cor într-o biserică să îți cânte despre minunea nașterii Mântuitorului nostru printre noi. De câte ori aud textele colindelor mi se pare atât de impresionant tot ce s-a întâmplat atunci. Sigur că nu totul a fost bucurie. Îmi vine în minte o colindă pe care o cânta mama mereu, pe care în momentul când am înțeles-o, mi-au dat lacrimile:

Copilule cu ochi senini
Tu iarăși vii printre străini
În peștera cu paie reci
Tu iarăși capul ți-l apleci

La ai tăi Iisuse ai venit
Și neștiind nu te-au primit
Iar tu cu suflet plin de dor
Ai plâns mereu de mila lor

Dar azi nici magii nu mai vin
Și nici păstorii să-ți cânte lin
Copilule cu ochi senini
Tu iarăși vii printre străini

La mii de uși ai așteptat
Dar nimeni nu s-a îndurat
Și ai rămas înger și azi
Copil cu lacrimi pe obraz

Să-i deschidem Mântuitorului această ușă, să-l primim în viața noastră! Nu ne va cere decât multă iubire, credință. Vă doresc tuturor sărbători fericite, pline de lumină, de pace în suflet și cât mai multe bucurii.

Laura Platon



DESPRE ȘI PENTRU ROMÂNII DIN ELVEȚIA

Mi s-a sugerat de curând să scriu despre motivația de a fi redactor pentru casa-romanilor.ch; cred că e un subiect interesant care are din start două aspecte: "munca de voluntariat" și "despre și pentru românii din Elveția", aspecte pe care le detaliez în rândurile ce urmează.

La nivel personal munca de voluntariat e un plus în orice CV; în condițiile în care piața muncii din

Elveția e tot mai competitivă, și sub presiunea candidaților din UE (fără bariere legislative sau de limbă, etc), orice punct suplimentar din CV poate fi esențial, indiferent că e vorba de un start de carieră, o reluare a activității sau pur și simplu un alt job. Orice angajator preferă să aleagă un candidat care se implică, dovedește inițiativă și are, în general, o atitudine pozitivă la toate lucrurile noi.

Pe de altă parte societatea elvețiană e foarte implicată în viața asociativă, în activitatea (dar și răspunderea) pentru comunitate. Atâția ani de democrație directă (și de asociații pentru te miri ce) sunt cea mai bună dovadă în acest sens. Ori participarea voluntară la un proiect e o dovadă în plus pentru a demonstra (celorlalți, autorităților, colegilor, vecinilor) integrarea personală. Dacă ai avut de-a face cu procesul de angajare în Elveția știi foarte bine ce importantă e demonstrarea intenției.

"Despre și pentru românii din Elveția" sună puțin provocator. Nu vreau să insist pe ideea că "și eu am fost ajutat (ă) la rândul meu, de ce să nu ajut și eu"; cu siguranță ai auzit (sau poate chiar ai simțit pe propria piele) un șablon: **românii nu se ajută între ei**. Tu ai posibilitatea de a da un contra-exemplu; faci oricum parte din majoritatea tăcută care ajută atunci când e nevoie, fără prea mult tam tam; ai posibilitatea, în plus, de a ajuta în mod organizat, de a structura informația, de a te adresa unui grup relativ numeros, în continuă creștere.

De ce pe casa-romanilor.ch? Pentru că înveți lucruri noi și, în același timp, îți

dezvolți comunicarea, o parte din acele "soft skills" cerute de o lume modernă și activă. Înveți să redactezi subiecte din diferite zone, înveți detalii tehnice de editare și publicare pe internet, înveți să comunici eficient cu mii de cititori, înveți să te documentezi, înveți chiar documentându-te pentru subiectul pe care-l abordezi, înveți să comunici cu organizatorii de evenimente, cu oamenii de cultură sau cu inițiativă, în principiu cu toata lumea. E o experiență pe care o poți dobândi în puține alte locuri.

În altă ordine de idei: dacă măcar unul din argumentele de mai sus te-a convins, dacă știi un pic de gramatică românească și un pic dintr-una din limbile vorbite aici (totul se învață), te rog scrie-mi: cosmin@gmx.ch.

Putem face mult mai mult și mai eficient, doar împreună. Mulțumesc și Sărbători fericite!

Cosmin Păun

Redactor la casa-romanilor.ch



VOLUNTARIATUL ÎN ELVEȚIA

Primul contact cu voluntariatul elvețian l-am avut la 16 ani cand am preluat organizarea și pregătirea antrenamentelor grupei mai mici de sportivi (atletism). Urmatoarele activitati, au fost in domeniul social, respectiv implicarea pentru Caritas in cadrul unei grupe crestine de sprijinire a strainilor care au cerut azil politic in Elvetia. După casatorie, după primirea sederii

definitive, datorita nasterii, activitatea profesionala a fost intrerupta. Totusi domeniile activitatilor mele necesitau update continuu, asa incat, am acceptat implicarea cu regularitate in diverse activitati tangente domeniului meu profesional plecand de la ideea: decat sa astept pana voi putea relua lucru cu plata - riscand sa nu mai fiu la curent cu cerintele actuale in domeniul meu - prefer sa continui activitatea in sistem de voluntariat, inasa, cunostintele si specializarea sa-mi fie asigurate.

Aceasta implicare nu a ramas fara rezultat. Ea a fost inregistrata oficial in "evidenta" activitatiilor mele (Sozialurkunde). Acest document, este stampilat si vizat de primaria localitatii unde locuiesc. El imi foloseste ca act de referinta mai mult decat important cand depun un CV. Experienta acumulata in decurs a 10 ani este la fel de acceptata indiferent ca a fost efectuata voluntar sau cu remuneratie.

Prima intrebare care ti se pune intr-un interviu pentru un post este: aveti experienta in domeniu? Raspunsul poate fi DA indiferent de forma in care a fost "executata", "acumulata" acea experienta. Sistemul MILIZ al Elvetiei nu are nimic de-a face cu militia cunoscuta in tarile est-europene, fost comuniste. Acest sistem numit MILIZ este voluntariatul care...sustine politica, armata (pompierei etc), sistemul judecatoresc. Acest sistem poate fi descris in amanunt, inasa, pe scurt: *"daca am o pregatire intr-un domeniu care poate fi util aproapelui meu...sunt de acord sa contribui la dezvoltarea sistemului social in care traiesc, contribuind in mod voluntar."*

Chiar daca unii dintre noi nu doresc a se

implica in activitati pentru si cu romani din dorinta de a evita contactul cu acestia totusi, de identitate, nu scapa nimeni. Indiferent cum te numesti, cel puțin ca femeie, dupa o casatorie, radinile raman aceleasi: romanesti. Nu ar fi prima data cand implicarea mea este mai apreciata de elvetieni decat de romani; ei (elvetienii) stiu uneori sa aprecieze la adevarata valoare disponibilitatea unui strain de a-si lua din timpul sau liber pentru a informa, sustine sau organiza activitati. Tocmai pentru ca unul din pilonii societatii lor este...voluntariatul.

Giorgia Seeholzer



CRĂCIUN ROMÂNESC

Când începem să ne gândim, pentru prima dată în an, la venirea Crăciunului? Atunci când vedem magazinele împodobite, deja de la începutul lui noiembrie, cu brazi, globuri și toate decorațiunile acestei sărbători? Poate....dar cu siguranță acest prim gând la apropierea Crăciunului nu ne face să ne bucurăm la fel de mult ca atunci când simțim pentru prima dată mirosul primei ninsori, chiar mirosul de brad după o ploaie zdravănă sau primul îngheț care îți taie fața. Numai atunci putem să spunem cu adevărat: „Miroase a iarna“.

Parca numai atunci se potrivește să îți aduci aminte de mirosul cozonacilor

bunicii, de bucuria la auzul primelor colinde, de împodobirea bradului și de toate bucuriile pe care sărbătoarea Nașterii Domnului le aduce.

Pe mine toate acestea mă duc cu gândul la Crăciunurile copilăriei mai ales acum când sunt departe de țară și conștientă că aceste momente nu se vor mai repeta cu aceeași puritate și magie ca atunci. Nu pot să zic că am un Crăciun preferat în care am primit, poate, mai multe cadouri, dar pot să-mi aduc aminte diferite momente care îmi fac acum o deosebită plăcere, sunt foarte simple, momente pe care sunt convinsă că le-am trăit cu toții.

Îmi amintesc cu drag când mama mi-a dat voie să ascult caseta preferată de colinde, dar numai după începerea postului. Țin minte și acum cum îmi imaginam tot felul de povești pe versurile colindelor lui Hrusca, povești care îmi vin și acum în minte. Mirosul de perdele proaspăt spălate și cel al cozonacilor, la a căror pregătire era o adevărată onoare să iau parte. Nu vă mai spun că această aromă îți îmbată mirosul încă de la intrarea în blocul bunicii. Primul clopoțel al primului grup de colindători așteptat cu emoție întreaga zi. Alegerea bradului, împodobirea lui și dorința de a dormi sub el pentru a fi cât mai aproape de luminițe, globuri și sperând că voi afla, de la crengile sale, adevărul despre Moș Crăciun. Primul derdeluș, primul săniuș...

Toate acestea formau parcă un ritual care se repeta în fiecare an și care făcea fiecare Naștere a Domnului specială. Sunt momente magice petrecute

împreună cu părinți, bunici, prieteni, vecini, momente pe care nu le voi uita niciodată și care îmi vor bucura sufletul de fiecare dată când îmi vor veni în minte.

În încheiere vă doresc ca Praznicul Nașterii Domnului să vă fie unul plin de fericire și un călduros „La Mulți Ani”.

Andreea-Alexandra Radici



SCURT ISTORIC AL COLINDELOR DE CRĂCIUN

Colindele ca și cântece au rădăcini în perioada precreștină și au fost inițial cântece păgâne, cântate la festivitățile Solstițiului de iarnă unde oamenii dansau în cercuri făcute din piatră rotunda. Solstițiul de iarnă este cea mai scurtă zi a anului, având loc de obicei în jurul datei de 22 decembrie. Cuvântul „colind” înseamnă, de fapt dans sau cântec de laudă și de bucurie. Colindele erau scrise și cântate în timpul celor patru anotimpuri, dar numai tradiția de a le cânta de Crăciun a supraviețuit până astăzi.

Primii creștini au preluat festivitățile solstițiului păgân, dar au dat cântecele de Crăciun poporului creștin să le cânte în locul celor păgâne. În 129 anul Domnului nostru Iisus Hristos, un episcop roman a spus că un colind numit "Imnul Îngerilor" ar fi trebuit să fie cântat la un serviciu de Crăciun în Roma. Un alt colind de Crăciun a fost scris, în 760 anul Domnului nostru

Iisus Hristos, de Comas de Ierusalim, pentru Biserica Ortodoxă Greacă. La scurt timp după aceasta mulți compozitori în toată Europa au început să scrie colinde. Cu toate acestea, multor oameni nu le plăcea faptul că aceste cântece erau scrise și cântate în limba latină (**literară**), o limbă pe care oamenii de rând nu o înțelegeau. Până în Evul Mediu (1200), majoritatea oamenilor în Apus au pierdut interesul de a mai sărbători Crăciunul.

Acest lucru a fost schimbat de către Sf. Francisc de Assisi atunci când, în 1223, a început să joace piesa Nașterii Domnului în Italia. Oamenii din piesă au cântat "colinde", care spuneau povestea Nașterii Domnului. Uneori, refrenele acestor colinde noi au fost în limba latină, dar în general colindele erau într-o limbă înțeleasă de toată lumea. Colindele noi s-au răspândit în Franța, Spania, Germania și alte țări europene.

Cel mai vechi colind de acest gen, a fost scris în 1410. Din păcate doar un fragment foarte mic din el mai există încă. Acesta povestea despre întâlnirea Mariei și a lui Iisus cu oameni diferiți, în Betleem. Cele mai multe colinde sunt povești neadevărate, foarte vag bazate pe povestea de Crăciun și familia sfânta, dar au fost văzute mai mult ca divertisment, decât cântece religioase. Erau de obicei cântate în case, mai mult decât în biserici. Călătorind cântăreți sau menestrela au început să cânte aceste colinde, însă cuvintele au fost schimbate de localnici. Unul dintre colindele care a fost schimbat este "Am văzut trei nave". Când Oliver Cromwell și Puritanii au venit la putere în Anglia în 1647,

sărbătoarea colindei a fost interzisă. Cu toate acestea, colindele au supraviețuit pentru ca oamenii încă le mai cântau în secret.

Colindele au rămas necunoscute până când doi scriitori englezi, Sandys și Davis Gilbert, au început să colecteze muzică veche de Crăciun din satele din Anglia.

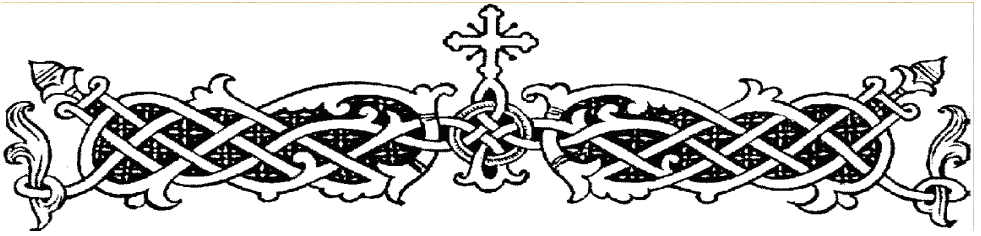
Mai târziu grupuri de persoane conduse de lideri locali importanți (cum ar fi lideri consiliul), au început să cânte colinde, dar au fost percepuți uneori ca cerșetori. Ei cântau numai în Ajunul Crăciunului.

De asemenea, în această perioadă, mai multe orchestre și coruri, care cântau colinde de Crăciun, au fost înființate în orașele din Anglia. Multe colinde noi, cum ar fi "Good King Wenceslas", au fost scrise. Ulterior slujbele de colindat au fost create și au devenit populare.

Poporul roman a transmis din generație în generație tradiția colindatului și a colindătorilor de Crăciun, rămânând astfel o tradiție înrădăcinată de secole.

Referitor la colinde, Mircea Eliade scria: "În seara zilei de 24 decembrie, îmbrăcați în straie noi și împodobiiți cu flori și zurgălăi, colindătorii fac urări mai întâi la casa gazdei, apoi trec pe la toate casele din sat. Chiuie pe străzi, cântă din trompete și bat darabana, pentru ca larma făcută să alunge duhurile rele și să-i vestească pe gospodari de sosirea lor. Ei cântă prima colindă la fereastră și după ce





au primit învoirea celor ai casei, intră în casă și își continuă repertoriul, dansează cu fetele tinere și rostesc urările tradiționale. Colindătorii aduc sănătate și bogăție, reprezentate de o rămurică de brad pusă într-un vas plin cu mere și pere mici. Exceptând familiile cele mai sărace, de la celelalte primesc daruri: colaci, plăcinte, fructe, carne, băutura. Să căutăm să ne facem timp "a merge la colindat" și așa să împlinim obiceiul din străbuni. La mulți ani!

Silvia Costeanu

Troparul Nașterii Domnului:

*„Nașterea Ta Hristoase, Dumnezeu nostru, răsărit-a lumii, lumina cunoștinței.
Că întru dânsa cei ce slujeau stelelor, de la stea au învățat, să se-nchine Ție,
Soarele Dreptății și să Te cunoască pe Tine Răsăritul Cel de Sus.
Doamne slavă Ție”.*

Mulțumim celor care sprijină Biserica și în mod special parohia noastră. Ajutorul benevol și susținerea dumneavoastră voluntară sunt menite să contribuie la continuitatea slujbelor care se săvârșesc pentru noi toți în capela Bruder Klaus din Lucerna.

Vă mulțumesc din tot sufletul tuturor celor care v-ați angajat și ați participat la viața parohiei noastre de-a lungul acestui an 2010. Cred că am trăit un an bogat în realizări, pentru care aducem slavă și mulțumire lui Dumnezeu.

Tuturor vă doresc:

Sărbători fericite și un an nou binecuvântat!

În încheiere doresc să mulțumesc și totodată să îi felicit pe cei care au contribuit cu articole la apariția acestui număr al revistei parohiale.

Credincioșii care doresc să primească preotul pentru sfințirea casei de Bobotează între 6 și 16 ianuarie, sunt rugați să se anunțe la părintele Dan