

## Dieci cose importanti da fare in vacanza



dell'arciprete Aleksandr Il'jashenko  
da [Pravmir](#), 27 maggio 2012

È importante che il nostro tempo di vacanza possa servire come cammino verso Cristo, in modo che il tempo a noi dato non passi inosservato; dovrebbe essere speso bene e con profitto spirituale. A un anziano dalla vita spirituale esaltata fu chiesto: "Come ha trascorso il suo tempo di ferie?" Egli rispose: "In spirito di preghiera".

Credo che si possano fare le seguenti raccomandazioni:

- 1 Fate ogni sforzo per migliorare la vostra salute: cercare di dormire abbastanza; fate passeggiate all'aperto il più spesso possibile; mettete in ordine il vostro regime di vita quotidiano. Avere difficoltà durante le vacanze e non ripristinare le vostre forze può portare a difficoltà nel fare il vostro lavoro con concentrazione adeguata nel corso dell'anno.
2. Espandete la vostra regola di preghiera con l'aggiunta di qualcosa che normalmente non avete il tempo di leggere: preghiere, salmi, o un capitolo dai Vangeli. Oppure leggete la solita regola con maggiore attenzione e concentrazione.
- 3 Leggete almeno un libro sulla fede: qualcosa che sia stato scritto da uno dei santi Padri (per esempio, san Giovanni Crisostomo), o da un teologo contemporaneo.
- 4 Provate a visitare un monastero e a venerare i suoi oggetti sacri. Non perdetevi la Liturgia della domenica Liturgia, giustificandovi con voi stessi dicendo che siete in vacanza.
- 5 Anche una pausa dalle informazioni è essenziale. Mettete da parte un paio di giorni del vostro tempo di vacanze, che siano completamente liberi da Internet, social network, e da messaggi frequenti. Riducete la quantità di tempo che passate a leggere le notizie o

guardare la televisione. Tenetele fuori il più a lungo possibile!

6 Comunicate a livello serio e profondo con i membri della vostra famiglia - moglie, marito, genitori - senza fretta e senza farvi distrarre ogni cinque minuti al telefono. Parlate della vita, delle gioie, dei problemi dei progetti; imparate a godere della vostra reciproca compagnia.

7 Quando i nostri figli crescono, spesso smettiamo di insegnare loro qualcosa di nuovo nello stesso modo aa cui eravamo abituati quando erano piccoli. Leggete loro ad alta voce qualche opera interessante ma seria che aprirà loro qualcosa di nuovo. Guardate con loro qualche buon film significativo. Insegnate loro ad ascoltare il silenzio o a capire la bellezza della poesia.

8 Pensare a qualcosa che i membri della vostra famiglia vi hanno chiesto di fare per qualche tempo, ma che avete rimandato. Portate i bambini allo zoo, riparate qualcosa, cucite un bottone - fate qualcosa che vi era stato richiesto.

9 Provate a compiere un atto di carità che avete continuato a lungo a rimandare.

10 Visitate i vostri padrini, i vostri figliocci, o i vecchi amici di famiglia che non avete visto per lungo tempo.



*arciprete Aleksandr Il'jashenko*