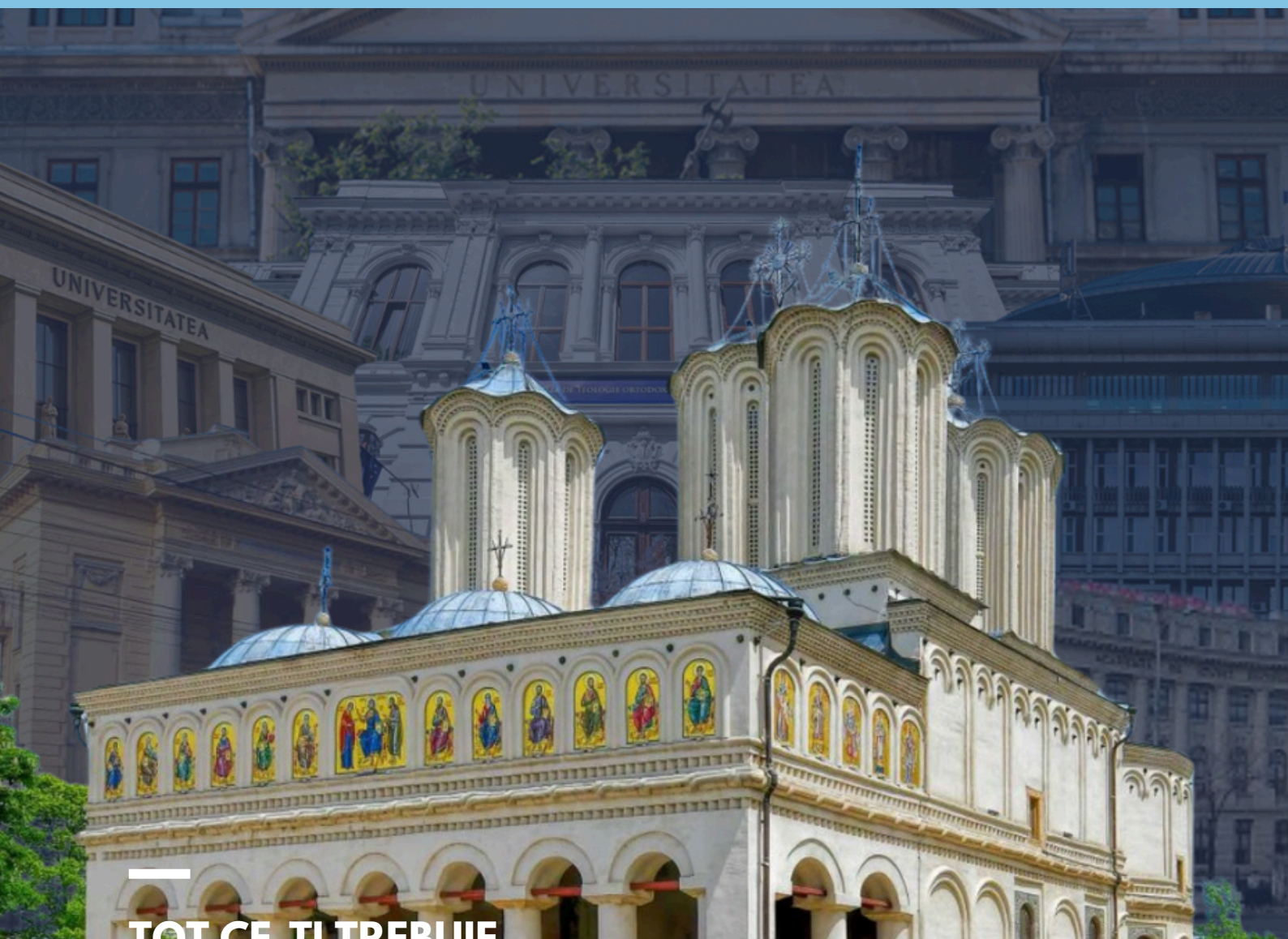


 **BASILICA.RO**

# GHIDUL STUDENTULUI ORTODOX

#bineledestiut



TOT CE-ȚI TREBUIE  
PENTRU UN NOU  
ÎNCEPUT ÎN  
ÎN BUCUREȘTI

**OCTOMBRIE 2024**



## EDUCAȚIA TINERILOR ESTE MISIUNE SFÂNTĂ ȘI CORESPONSABILITATE SOCIALĂ



Biserica și Universitatea sunt chemate să redescopere bucuria dialogului dintre teologie și știință, nu numai pentru depășirea divergenței artificiale sau aparente dintre ele, ci mai ales pentru cooperare în formarea unei etici sociale, care să contribuie la păstrarea și promovarea valorilor educaționale autentice și perene.

Aceste două instituții reprezentative ale societății românești pot să aprofundeze cooperarea în vederea formării tinerilor, ca aceștia, la rândul lor, să cultive valorile credinței și ale culturii creștine: iubirea față de oameni și de natură – creația lui Dumnezeu, solidaritatea creștină, prietenia, respectul față de Familie, Biserică, Școală și popor, precum și dialogul cu alte popoare.

La începutul fiecărui an universitar, Domnul Iisus Hristos ne dezvăluie prin Parabola Semănătorului că în sămânța pe care o seamănă și în pământul în care se seamănă există o putere: „Pământul rodește de la sine: mai întâi pai, apoi spic, apoi grâu deplin în spic” (Marcu 4, 26-28).

La fel, există o putere în adâncurile sufletului omului care se luminează și crește prin sămânța cuvântului lui Dumnezeu. De aceea, profesorii sunt chemați să modeleze, să cultive sufletul studenților, pentru a crește intelectual și spiritual, profesional și social.

Cu prilejul noului an universitar 2024-2025, ne rugăm Milostivului Dumnezeu, Izvorul vieții și al înțelepciunii, să-i binecuvinteze pe toți studenții, profesorii și părinții, întru mulți și rodnici ani!

**Cu multă prețuire și părintești binecuvântări,**

*† Daniel*

*Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române*

INDEX

# CUPRINS

02

RUGĂCIUNEA  
COMUNITARĂ

03

RUGĂCIUNEA  
PERSONALĂ

04

SFINTE MOAȘTE

05

AVANTAJE PE  
CARE LE AI ÎN  
STUDENTIE

06

DESPRE STUDIU

07

AJUTOR LA EXAMENE...  
ȘI NU NUMAI

08

PLIMBĂRI ȘI  
LECTURI

09

ACTIVITĂȚI  
CULTURALE

10

ASOCIAȚII



# VIATA, DUHOVNICEASCĂ

*nu te aștepta  
la un succes  
imediat*

*devii bun numai  
prin muncă, nimeni  
nu s-a născut  
priceput*

*solicită ajutor atunci  
când ai nevoie*

## 5 SFĂȚURI CĂTRE TINERI

*de la PS Paisie Sinaitul*

*pune  
întrebări*

*privește eșecul  
ca pe o lecție  
de viață*



SCAN  
ME



VIAȚA  
DUHOVNICEASCĂ

# RUGĂCIUNEA COMUNITARĂ

## PRIMA ÎNTREBARE CARE RĂSARE: EU UNDE MERG DUMINICĂ LA SLUJBĂ?

Vei vedea că Bucureștiul îți oferă multe opțiuni. Poți să te duci la Catedrala Patriarhală, la paraclisul unei facultăți sau chiar la biserica de lângă noua ta locuință. De fapt, poți să te duci oriunde!

Noi îți recomandăm să începi cu Catedrala. Este o experiență unică, de care nu ai parte în alte orașe. În plus, la strană este Tronos. Dacă dorești ceva mai aproape de casă, sau pur și simplu altceva... caută și vei afla! (cf. Matei 7:7)

## A DOUA: AM NEVOIE DE UN NOU DUHOVNIC?

Depinde.

Depinde de cât de des vei putea merge acasă, depinde de programul tău duhovnicesc și, desigur, de ce te sfătuiește actualul tău părinte duhovnic să faci.



16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Sfântului Cuvios Dimitrie cel Nou

16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Sfinților Împărați Constantin și Elena

16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Maicii Domnului Prodromița  
18:00 - 18:30 - Dezlegări și alte rugăciuni folositoare

16:00 - 18:00 Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Sfântului Ierarh Nectarie de la Eghina

16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Sfintei Cuvioase Parascheva de la Iași

16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia, Litia  
18:00 - 18:30 - Acatistul Mântuitorului Iisus Hristos

07:00 - Miezonoptica zilei de Duminică  
07:45 - Utrenia  
09:30 - 12:00 Sfânta Liturghie  
16:00 - 18:00 - Ceasul IX, Vecernia și Paraclisul Maicii Domnului

VIAȚA  
DUHOVNICEASCĂ

## PARACLISE UNIVERSITARE

ȘTIAI CĂ MAJORITATEA  
FACULTĂȚILOR AU UN LĂCAȘ  
DE CULT?

Facultatea de Teologie Ortodoxă  
„Patriarhul Justinian”

Biserica „Sf. Ecaterina”

Universitatea Politehnica

Biserica „Sfântul Grigorie Palama”

Academia de Studii Economice

Capela ortodoxă "Sfântul Ierarh  
Ioan Gură de Aur"

Universitatea de Științe

Agronomice și Medicină

Veterinară

Paraclisul Sfinților Chiril și Metodie

Centrul Vechi

Biserica „Sfântul Dumitru-Poștă”

Piața Universității

Biserica Sf. Nicolae - Ghica

# RUGĂCIUNEA PERSONALĂ

E GREU SĂ ȚII PASUL CU TOATE. ȘI E ȘI MAI  
GREU SĂ GĂSEȘTI TIMP PENTRU  
RUGĂCIUNE ÎN PROGRAMUL AGLOMERAT  
AL UNUI STUDENT. DIN ACEST MOTIV,  
E BINE SĂ FII PREGĂTIT.

Dacă ai deja un program de  
rugăciune, e posibil să fie necesare  
anumite ajustări (împreună cu  
părintele duhovnic) pentru a putea  
fi integrat în noua ta rutină.

Realitatea este că nu vei mai  
dispune de foarte mult timp liber.

Sf. Calinic  
de la Cernica

Sf. Irodion de la Lainici

Sf. Grigorie Dascălul



—  
NU TE DESCURAJA  
DE AGITAȚIA DE AICI

Sfințenia este  
posibilă și în inima  
orașului. Acești  
sfinți s-au născut  
în București.

## VIAȚA DUHOVNICEASCĂ

**SE IMPUNE SĂ-ȚI  
GESTIONEZI TIMPUL CU  
ÎNȚELEPCIUNE.**

Dar mai este ceva ce poți face.

Poți să-ți sfințești întreaga viață. Mulți părinți vorbesc despre asta, așadar nu intrăm în detalii, ci îți oferim această listă, care să te inspire:

- încearcă să rostești rugăciunea inimii (cu binecuvântare)
- ia anafură și aghiasmă dimineața
- tămâiază-ți camera
- poartă mereu un mir la tine
- supune rugăciuni înainte și după masă
- fă-ți cruce când treci pe lângă biserică

## PROFITĂ DE ORICE MOMENT.

Timpul pe care îl petreci pe drum poate dobândi o dimensiune duhovnicească.

Poți să te gândești la Dumnezeu și când înveți sau când speli vasele.

Poți să-ți transformi întreaga viață într-o rugăciune. E o capcană să considerăm timp de rugăciune doar acele momente în care stăm în genunchi.

# SFINTE MOAȘTE

**AR FI PĂCAT SĂ NU TE BUCURI  
DE BOGĂȚIA DUHOVNICEASCĂ  
PE CARE O OFERĂ CAPITALA.**

În zona Unirii, de pildă, găsești sfintele moaște ale unora dintre cei mai iubiți sfinți:

**Catedrala Patriarhală**

1. Sf. Dimitrie cel Nou
2. Sf. Împărați Constantin și Elena

3. Sf. Ier. Nectarie de la Eghina

**Biserica Sf. Costantin**

4. Sf. M. Mc. Ecaterina

**Biserica Sf. Spiridon Nou**

5. Sf. Ier. Spiridon

**Măgăsturea Nouă**

6. Sf. Ier. Nectarie de la Eghina

7. Sf. Efrem cel Nou

**Biserica Sf. Iosif - Vechi**

8. Sf. Atanasie și Chiril

**Biserica Sf. Iosif - Nou**

9. Sf. M. Mc. Mina

**Biserica Sf. Iosif - Vechi**

10. Sf. Ier. Grigorie Teologul

11. Sf. M. Mc. Teodor Tiron, Gheorghe și Dimitrie

12. Sf. Mc. Donat și Ecaterina

**Biserica Sf. Gheorghe - Nou**

13. Sf. Ier. Nicolae

14. Sf. M. Mc. Gheorghe

15. Sf. Mc. Constantin Brâncoveanu

**Biserica Sf. Anton**

16. Sf. Cuv. Antonie cel Mare

UNIVERSITATEA

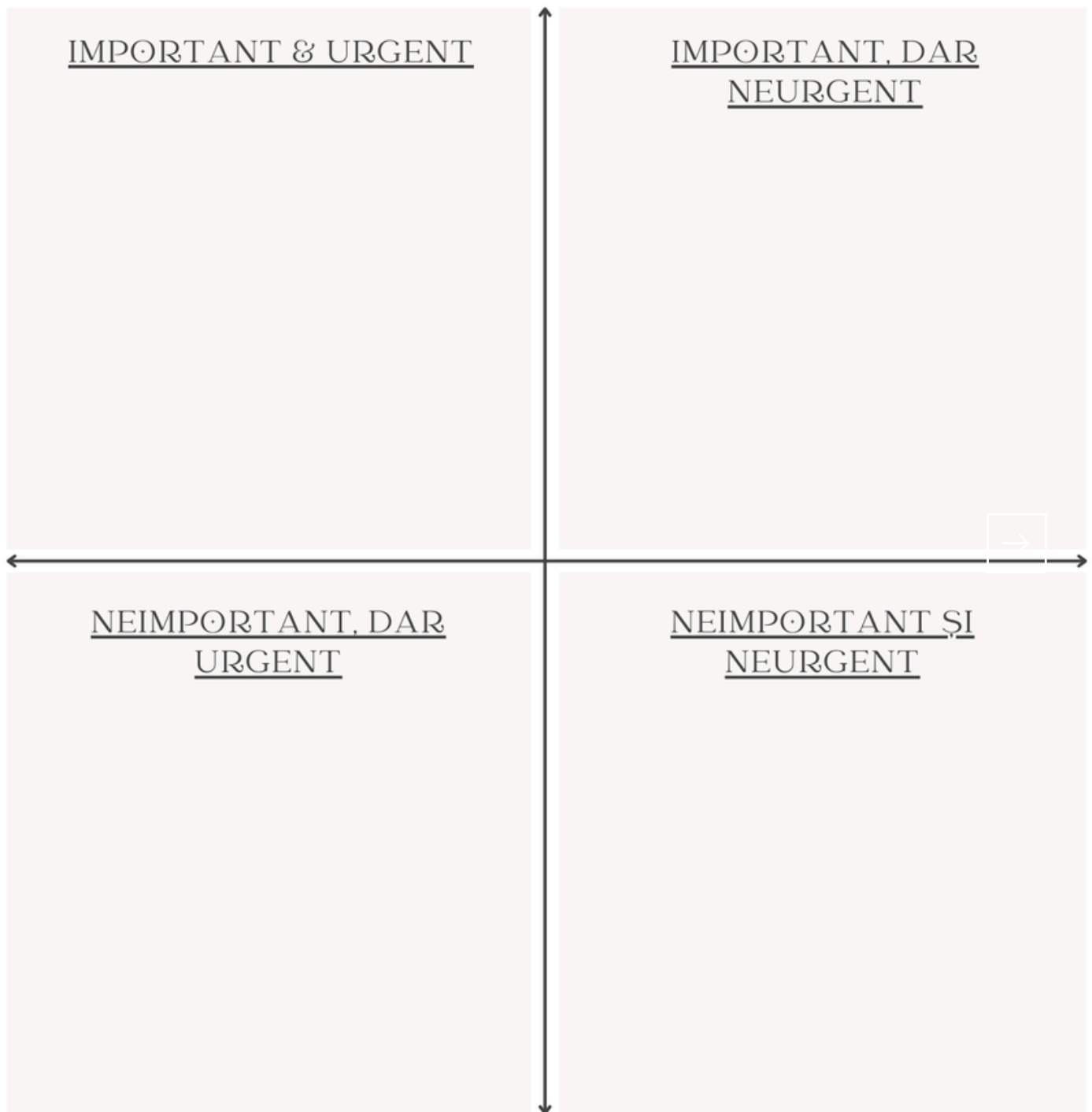
100 DE ANI  
UNIVERSITATEA DIN  
BUCUREȘTI  
350 DE ANI DE TRADIȚIE ACADEMICĂ

# VIATA ACADEMICĂ

FOTO: UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI

# MATRICEA EISENHOWER

OCUPĂ-TE ACUM, PROGRAMEAZĂ, DELEAGĂ ȘI ELIMINĂ



# AVANTAJE PE CARE LE AI ÎN STUDENȚIE

## TRANSPORT PUBLIC REDUS

90% reducere Metrorex, STB și CFR. Îți poți lăsa liniștit mașina acasă.

## CAZARE

Ai posibilitatea să stai în cămine studențești, publice sau private. Pe lângă costurile reduse, ai ocazia să legi prietenii.

## OPORTUNITĂȚI DE INTERNSHIP

Dacă timpul îți va permite, vei avea numeroase oportunități de practică și chiar de angajare.

## REDUCERE SAU GRATUITATE LA MUZEU, TEATRU, CINEMATOGRAF...

Și la anumite evenimente culturale. De pildă, dacă ești student UB, ai acces gratuit la Grădina botanică.

## ACCES LA BIBLIOTECI, CLUBURI SAU ORGANIZAȚII STUDENTEȘTI ȘI REDUCERI PENTRU ACTIVITĂȚI SPORTIVE

Permisul pentru BCU (Biblioteca Centrală Universitară) și pentru bibliotecile facultăților se eliberează gratuit.

Reduceri pentru Baza sportivă a Universității din București

# BIBLIOTECI

- **Biblioteca** Națională a României
- **Biblioteca** Academiei

Române

- **Biblioteca** Centrală  
Universitară

- **Biblioteca** Metropolitană

# DESPRE STUDIU

DE LA LICEU LA FACULTATE NU ESTE NUMAI UN SALT CALITATIV, CI ȘI CANTITATIV. TREBUIE SĂ-ȚI REEVALUEZI METODELE DE STUDIU ȘI SĂ ADOPTI ALTELE NOI. SCOPUL ESTE SĂ **WORK SMARTER, NOT HARDER**.

Cheia este să înțelegi cum funcționează învățarea și să experimentezi cu multitudinea de metode pe care le ai la dispoziție.

**CÂTEVA SFATURI CARE SĂ TE AJUTE SĂ ÎNCEPI.**

1.

**Regula celor 5 minute** - partea cea mai grea este să începi. Pentru a evita anxietatea, setează-ți un timer de 5 minute și începe. Pur și simplu.

2. Concentrează-te pe un singur lucru cu ajutorul **metodei Pomodoro** - tot cu un timer, de data aceasta de 25 minute. Focus și pauze dese, de 5 minute. Multi-taskingul este dușmanul eficienței. În ciuda aparatelor.

3. Noi nu gândim liniar - deci nici notițele tale nu ar trebui să fie așa. Așadar, în loc să notezi transcrierea perfectă a prelegerii, încearcă **mind mapping**.

4. Creierul reține numai informația pe care o consideră **relevantă**. Și nu vei simți asta raportat la fiecare informație pe care va trebui o să reții. Soluția? Legături. O informație legată de alta rămâne. Mind map-urile sunt foarte bune în acest sens.

5. Oricât de bine ai înțelege un lucru, îl vei uita până la examen. Meet curba uitării. Cum o poți combate? **Repetând**, la intervale spațiate de timp (spaced repetition, dacă vrei să afli mai mult), vei combate uitarea. Atenție: prin repetare, nu ne referim la recitit pasiv, ci la o reluare activă a materiei, sub forma testării (active recall).

VIAȚA  
ACADEMICĂ

# AJUTOR LA EXAMENE... ȘI NU NUMAI

SUNT MULTE RUGĂCIUNI PE  
CARE LE POȚI CITI: CĂTRE  
DUHUL SFÂNT, CĂTRE SFINȚI,  
CĂTRE MAICA DOMNULUI...

Preasfântă Stăpână Născătoare de Dumnezeu, Casa pe care Înțelepciunea lui Dumnezeu Sîeși Și-a zidit-o, Dătătoarea darurilor duhovnicești, ceea ce de la cele lumești la cele mai presus de lume mintea noastră o înalți și pe toți la cunoștința Adevărului îi ridici!

Primește puțina rugăciune a nevrednicului robului tău, care cu credință și smerenie mă închin în fața preacinstitei tale icoane și cu umilință te rog: Dăruiește bună sporire minții mele, luminează-mă cu lumina cunoștințelor, întărește-mi memoria, dă-mi priceperea cuvenită și pune în gura mea cuvânt spre răspuns bun, ca înstrăinat fiind de deșertăciunea pământească și slava deșartă să mă înalț cu mintea și cu inima spre cele nepieritoare și veșnice. Amin.

*Să știi că examenele nu se iau cu rugăciune, ci se iau cu învățatură. Poate cred oamenii că eu nu am credință în puterea rugăciunii. Însă nu! Acesta-i adevărul: degeaba vrei să iei examenul doar prin rugăciunea cuiva, dacă n-ai învățat nimic. Tu trebuie să înveți! Te ajută rugăciunea, dar știți cum te ajută? Îți dă o dispoziție, nu te blochezi, înțelegi, dar numai după ce ai învățat. Dacă nu ai învățat, nu-ți vine nimic în gând, decât că nu ai învățat”.*

Părintele Teofil Părăian



SFINȚI RECUNOSCUȚI  
PENTRU MIJLOCIREA  
LA EXAMENE

SF. TREI IERARHI  
SF. ECATERINA  
SF. SERGHIE DE RADONEJ  
SF. IUSTIN MARTIRUL ȘI  
FILOSOFUL  
SF. ANTIM IVIREANUL



**TIMP LIBER**

V. Voiculescu  
ZAHEI ORBUL

HERMANN HESSE  
*Narcis și Gură-de-Aur*  
BASILICA.RO



HENRI J.M. NOUWEN  
FIUL RISIPITOR  
POVEȘTEA UNEI ÎNTOARCERI ACASĂ

# 10 RECOMANDĂRI DE CĂRȚE

*de la PS Benedict  
Bistrițeanul*

HUMANITAS

SCAN ME



EUGEN MONTANU  
HUMANITAS

N. STEINHA

C.S. LEWIS

Sfaturile unui  
diavol bătrân  
către unul mai  
tânăr

Mai mult decât oricare alt gânditor  
al secolului XX, Lewis s-a adresat

#basilicarteia



TIMP LIBER

# PLIMBĂRI ȘI LECTURI

**DACĂ AI AJUNS AICI, ÎNSEAMNĂ CĂ DEJA ȘTII CUM SĂ-ȚI RÂNDUIEȘTI TIMPUL ASTFEL ÎNCÂT SĂ AI ȘI LIBER.**

Sugestia noastră este să-l petreci, când e posibil, afară.

## PARCURI PE CARE SĂ NU LE RATEZI

- **Parcul Cișmigiu**
- **Parcul Izvor**
- **Parcul IOR**
- **Parcul Tineretului**
- **Parcul Carol I**
- **Parcul Crângași**
- **Parcul Drumul Taberei**
- **Parcul Herăstrău**

## MĂNĂSTIRI ÎN ÎMPREJURIMI

- **Mănăstirea Cernica**
- **Mănăstirea Căldărușan**
- **Mănăstirea Pasărea**
- **Mănăstirea Samurcășești**
- **Mănăstirea Sfântul Nicolae - Sitaru**
- **Mănăstirea Snagov**
- **Mănăstirea Țigănești**

**FACULTATEA ESTE PERIOADA DIN VIAȚĂ ÎN CARE O SĂ CITEȘTI CEL MAI MULT**

Este important să nu renunți la cititul recreativ.

Pe lângă numeroasele beneficii pentru creier, stimulează creativitatea și îți lărgește orizonturile.

 **BASILICA.RO**

Dacă ai nevoie de idei de lectură, pe paginile noastre de Facebook și Instagram avem [#Basilicarte](#) săptămânal și [#RimeCreștine](#) în fiecare zi.



# ACTIVITĂȚI CULTURALE

## MUZEE

Acum știi că ai fie intrare gratuită, fie reducere la intrarea în oricare muzeu public din capitală.

### Începe cu...

- [Muzeul Național de Istorie a României](#)
- [Muzeul Național de Istorie Naturală „Grigore Antipa”](#)
- [Muzeul Național Cotroceni](#)
- [Muzeul Colecțiilor de Artă](#)
- [Muzeul Național de Artă Contemporană](#)
- [Muzeul Național al Hărților și Cărții Vechi](#)
- [Muzeul Național al Satului „Dimitrie Gusti”](#)
- [Muzeul simțurilor](#)
- [Muzeul Botanic - Grădina Botanică „Dimitrie Brandza”](#)

## TEATRU, OPERĂ ȘI OPERETĂ

[Teatrul Național București](#)

[Opera Națională București](#)

[Teatrul Național de Operetă și Musical "Ion Dacian"](#)

## CONFERINȚE

Fie că e vorba de cele organizate de către facultăți sau de către organizații studentești, ar fi păcat să le ratezi. Urmărește paginile de Facebook ale asociațiilor pentru a fi la curent.

## NEWSLETTER

## ÎN FIECARE VINERI

## CULTURAL BASILICA

- ✓ expoziții și patrimoniu cultural
- ✓ muzică
- ✓ destinații culturale
- ✓ personalitate culturală
- ✓ știri culturale din fluxul Basilica.ro

# VOLUNTARIAT

TIMP LIBER

## ASOCIAȚII

**DACĂ VREI SĂ-ȚI PETRECI  
TIMPUL LIBER CU FOLOS,  
ÎȚI PREZENTĂM 3 DINTRE  
CELE MAI CUNOSCUTE  
ASOCIAȚII STUDENȚEȘTI  
DIN BUCUREȘTI.**

### TINERI ÎN ACȚIUNE

Voluntarii Arhiepiscopiei Bucureștilor.

“Tinerii mărturisitori ai credinței, prin cuvânt și faptă, iubitori de rugăciune și de acțiune, sunt misionari ai Bisericii în societatea de azi.”

*Patriarhul Daniel*

### ASCOR

- pelerinaje
- tabere
- conferințe
- activități filantropice
- seri de dans și cântec românesc
- cercuri de lectură

### ASUB

- reprezentarea intereselor studenților UB
- organizarea și promovarea acțiunilor sociale și culturale

### ASTO

- reprezentarea studenților teologi
- activități caritabile
- conferințe
- ajută la organizarea evenimentelor în Arhiepiscopia Bucureștilor

## TABERE

**SEMESTRUL A TRECUT PE  
NESIMȚITE, E VACANȚA DE  
IARNĂ ȘI NU ȘTII CE SĂ  
FACI.**

**Ai fost vreodată în tabără  
la mănăstire?**

**Recomandările  
noastre:**

PUTNA

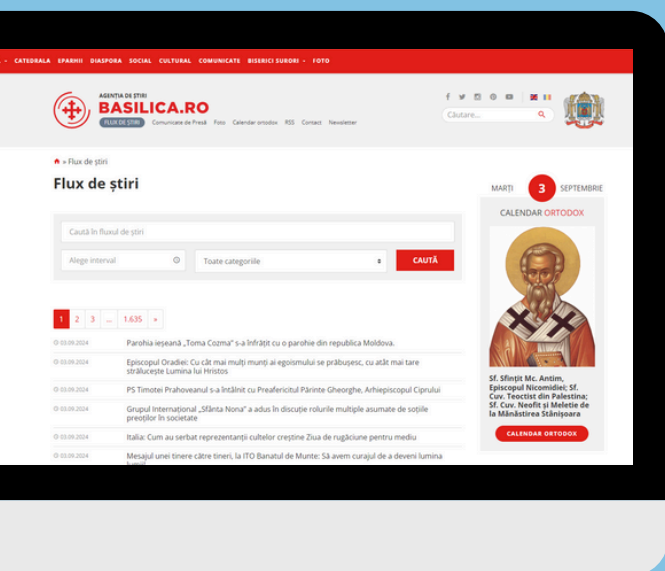
OAȘA

SĂRĂCINEȘTI

10

# #BINELEDESTIUT

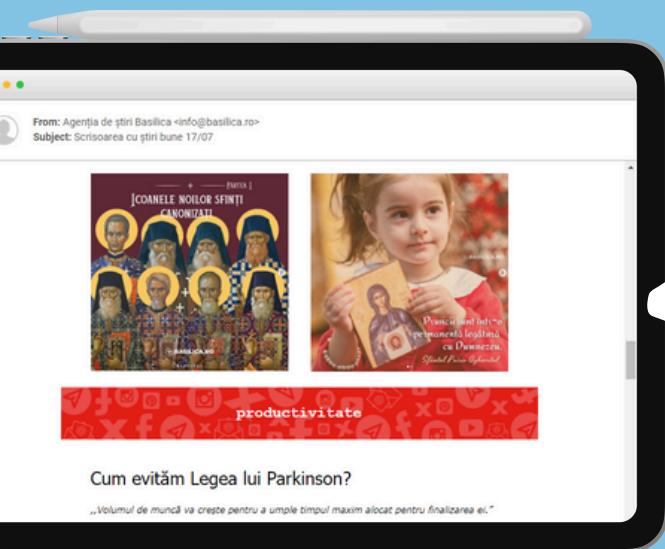
**DACĂ EȘTI ÎN POSESIA ACESTUI GHID, PROBABIL ȘTII DEJA CINE SUNTEM (ȘI SPERĂM CĂ NE URMĂREȘTI PE INSTA).**



*Suntem prezenți pe toate platformele relevante*



*cele mai recente știri din lumea ortodoxă le găsești pe site*



*Newsletter-ul de miercuri o să-ți placă mult*



**Agenția de Știri Basilica**  
**info@basilica.ro**

**Patriarhia: Sectorul Învățământ și  
activități cu tineretul**  
**invatamant@arhiepiscopiabucurestilor.ro**

**Biserica „Sf. Ecaterina”**  
**Preot Paroh Georgian Păunoiu**  
**0741.736.556**  
**georgepaunoiu@yahoo .com**

**Biserica Sfântul Nicolae - Ghica**  
**Preot paroh Vasile Gavrilă**  
**021-314.64.50**  
**contact@paraclisuluniversitar.ro**

**Biserica Sf. Dumitru Poștă**  
**Preot paroh Mihai Gojgar**  
**mihai.gojgar@sfantuldumitruposta.ro**

**Biserica Sf. Chiril și Metode**  
**Preot Paroh Victor Mihăilă**  
**0736 86 62 62**  
**contact@11mai.ro**

**Biserica Sf. Grigorie Palama**  
**Preot Paroh Mihai Marian**  
**0723.23.37.37**  
**pr.marianmihai@yahoo.com**

## ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Îți mulțumim că ne citești și îți dorim  
un an universitar binecuvântat!  
Iar, de fiecare dată, când vrei să fii  
la curent cu #bineledestiut, nu uita  
că suntem la un click distanță.

**Coordonator:**  
**Ierod. Nicolae Iftimiu**

**Redactor:**  
**Ioana-Ana Cacao**

**Fotografii:**  
**Basilica.ro**  
**Ioana-Ana Cacao**

#bineledestiut