

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA DIN JURUL TĂU?

# CONTACTS

## SEMAFORUL

Descifrează codul

## Du-mă la stăpânul tău!

Nu conta pe magie

## Adevărata liniște

A minții, a inimii și a sufletului





## CÂȘTIGĂ CONTROLUL

Autocontrolul este a noua calitate dăruită de Duhul și enumerată în Galateni 5:22-23. Deși este menționată la urmă este totuși importantă. Ai nevoie de mult autocontrol ca să poți pune în practică celelalte opt calități.

Recent am citit despre Experimentul Stanford Marshmallow condus de psihologi de la Universitatea Stanford în 1972. În acel experiment, fiecărui copil participant i s-a dat o beza cu promisiunea că dacă nu o va mânca timp de 15 minute atunci va mai primi una. Cercetătorii au analizat cât timp a rezistat fiecare copil să nu mănânce bezeaua, iar după alte studii în 1988 și 1990 au sugerat că așteptarea – practicarea satisfacerii întârziate – s-a corelat cu succesul ulterior. Ceea ce au descoperit cercetătorii nu a fost considerat concludent, însă pare să aibă sens că autocontrolul este un factor pozitiv în viețile noastre.

Fiica mea Audrey nu are încă doi ani însă văd deja la ea lupta interioară zilnică din căpșorul ei dacă să cedeze mâniei și frustrării, sau nu. Eu îmi iau în serios responsabilitatea de a o ajuta să-și cultive trăsăturile de caracter pozitive – răbdarea, politețea, considerația, respectul, bunătatea, sinceritatea – care toate necesită autocontrol dar îi vor modela caracterul și se vor dovedi de valoare de-a lungul vieții ei.

Unii dintre noi ne aflăm în situații mai ușoare decât alții. Spre exemplu momentan lui Audrey nu îi place ciocolata și torturile – iar dacă lucrul acesta va continua și când va fi adult atunci s-ar putea să-i păcălească pe unii să creadă că este foarte controlată (cel puțin în ceea ce privește o dietă sănătoasă). Din păcate faptul că poți rezista unui lucru de care nu îți pasă nu este același lucru cu autocontrolul.

Fiecare dintre noi este unic și are o cale personală spre maturitate, de aceea nu există sfaturi clare pentru obținerea autocontrolului. Totuși, dacă ne lășăm viețile în mâinile lui Dumnezeu El ne va ajuta să știm ce să facem și ce să nu facem, iar vocea conștiinței noastre ne va păzi în punctele slabe.

Samuel Keating  
Editor executiv

Noi îți oferim o varietate largă de cărți, materiale audio și video pentru inspirația și hrana ta sufletească.

Pentru comenzi te rugăm să ne contactezi la una din adresele de mai jos.

**Adresa:**  
Contact5  
C.P. 140, O.P. 72  
cod 032468  
București

**Email:**  
[activated@activated.org](mailto:activated@activated.org)

**Web:**  
[www.activated.org](http://www.activated.org)

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)  
© 2013 Aurora Production AG.  
Toate drepturile rezervate.

Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-152-X

# COȘUL DE RUFE

DE CURTIS PETER VAN GORDER

## MAI DEMULT AM CITIT CÂTEVA SUGESTII DESPRE CUM SĂ TE ÎNȚELEGI MAI BINE CU OAMENII:

1. Vorbește pozitiv.
2. Zâmbește.
3. Adresează-te oamenilor pe nume.
4. Fii prietenos și dispus să ajuți.
5. Comunică deschis.
6. Să îți pese de alții.
7. Fii generos cu laudele, cu încurajarea și cu aprecierea.
8. Să fii interesat sincer de ceea ce simt ceilalți.
9. Evită certurile.
10. Fii de ajutor.

*Acestea sunt niște sugestii grozave, m-am gândit, și am hotărât să încerc să le pun în practică în viața mea de zi cu zi. Nici nu am știut că tocmai în următoarea zi voi avea ocazia să fac lucrul acesta – dar nu chiar așa cum m-am așteptat.*

Soția s-a supărat pe mine că nu am ajutat-o să ducă coșul cu rufe

pe acoperiș. La noi sunt șase etaje ca să ajungi până sus, deci este destul de greu să cari coșul de rufe ude până sus la uscat.

Am încercat să-i explic că l-aș fi cărat dacă mi-ar fi cerut-o, însă ea părea convinsă că încercam să evit în mod voit să o fac. *Ce nedrept!* Eram supărat și oricât de mult am încercat, singura sugestie de care îmi aminteam pentru a mă înțelege cu ea era nr. 9) „Evită certurile” – însă era deja prea târziu pentru aceasta.

Mi-am amintit atunci că Iulius Cezar, când era supărat, își recita în gând întregul alfabet înainte de a vorbi, însă eu aveam nevoie de mai mult de 26 de litere ca să nu fac sau să nu spun ceva pripit. Apoi mi-am amintit de o poezie „Let it Pass” („Lasă să treacă”).

După un timp ne-am calmat amândoi și am făcut pace. Mi-am cerut scuze de la soția mea cu un cadou și un sărut și, cumva, incidentul cu coșul de rufe a devenit

ne semnificativ. Acum, totuși, că l-am amintit, când va fi din nou zi de rufe, fii sigur că voi exersa sfatul nr. 10) „Fii de ajutor”.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI ANIMATOR ÎN MUMBAI, INDIA, ȘI MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

## LASĂ SĂ TREACĂ

Oamenii mari nu se obosesc  
Să dea vreun răspuns  
La orice lucru neînsemnat,  
Cuvânt amar și urât spus.  
Ei sunt prea mari să îl observe,  
Și nu-i dau importanță,  
Făcând cu ochiul ștângărește  
Și cu un zâmbet larg pe față.  
Căci în final este mai bine,  
După cum ei au aflat,  
Cu-n zâmbet să-l primești și-apoi  
Să-l lași să treacă neobservat.  
—Virginia Brandt Berg (1886–1968)



# DU-MĂ LA STĂPĂ

DE TOMOKO MARSUOKA



**COPIII – ȘI MULȚI DINTRE ADULȚI**, inclusiv subsemnata – iubesc povestea lui Aladin. Aventura, obiectele magice, binele contra răului și povestea de succes a băiatului cerșetor transformat în prinț de duhul uimitor. Există ceva ce îi atrage pe oameni la această poveste de succes rapid și ușor. În loc să se autodisciplineze și să muncească din greu ca să aibă succes, Aladin s-a folosit de magie.

Totuși, în viața reală, împlinirea viselor are o altă formă. Poate că

nu suntem binecuvântați cu duhul magic din lampa lui Aladin, sau cu zâna, nașa bună a Cenușăresei, însă fiecare dintre noi avem resursele necesare pentru a ne împlini multe din lucrurile pe care ni le dorim și de care avem nevoie. În lumea reală lucruri precum a trece un test, a învăța o deprindere sau a atinge un țel important se întâmplă ca rezultat al stăpânirii unui singur lucru – pe noi înșine. Nu este la fel de uimitor iar succesul nu vine peste noapte; și da, ar putea părea ca o înlocuire jalnică a duhului, sau a celor câteva cuvinte magice și a prafului de zâne, însă este mai probabil să aibă

un efect de durată în viața ta.

Stephen Covey, autorul cărții *Cele șapte obiceiuri ale oamenilor foarte eficienți* scrie: „Cei nedisciplinați sunt sclavii stărilor sufletești, a poftelor și a patimilor”. Nu trebuie să mă uit decât la ultimele câteva zile ca să fiu foarte convinsă de lucrul acesta. Mie îmi place să cred că sunt un om independent, complet în control asupra emoțiilor și dorințelor mele, însă – privind la ultimele două situații în care am sărit peste exercițiu fizic pentru că nu era temperatura potrivită, sau când „accidental” am început să urmăresc ultimele episoade din *Crezi că știi să dansezi* în loc să mă ocup de termenele limită la scrierile mele –

1. Proverbe 25:28

# NU L TĂU!

trebuie să recunosc că nu sunt în totdeauna „în control” asupra mea însămi așa cum mi-aș dori să fiu.

Dacă aș trăi azi după cum îmi dictează „starea sufletească, poftele sau patimile” aș începe prin a dormi cât mai mult dimineața din cauză că am urmărit filme până târziu. Poate că m-aș trezi pe la 3 după-amiaza și apoi aș decide că nu am chef imediat de muncă. Dacă mi-ar fi foame m-aș duce la magazin ca să mă răsfăț cu un pachet din cipsurile mele preferate. Când aș reveni acasă sunt foarte sigură că m-aș gândi că, dacă ziua tot este în mare parte trecută nu are sens să mai încep ceva și mai bine să mă relaxez. ...

Ideea este că și în starea cea mai profundă de comă sufletească după vizionare prelungită de filme și chiar și când am hotărât să renunț la rutina mea zilnică de exerciții fizice, în mine există o dorință contrară, de a *nu* lenevi. Vreau să fac mai multe cu viața mea decât să fiu sclavul stărilor mele sufletești sau al impulsurilor. Doresc să călătoresc; doresc să-mi încep afacerea mea; doresc să scriu cărți; doresc ca mai târziu să fiu o doamnă de 90 de ani în formă și sănătoasă care încă se mai bucură de fiecare zi. Greul constă în a-mi

amâna satisfacerea imediată pentru a obține câștiguri pe termen lung. Cu alte cuvinte: trebuie să învăț cum să mă controlez în prezent pentru a putea avea viitorul pe care mi-l doresc.

Învățând cum să ne controlăm impulsurile devenim oameni așa cum doresc alții să cunoască. Oamenii care se pot controla pe sine:

- au o relație mai bună cu alții pentru că au învățat cum să-și controleze temperamentul și sentimentele de iritare asupra lucrurilor mărunte.
- sunt în general mai sănătoși datorită exercițiilor fizice și a obiceiurilor alimentare sănătoase.
- și-au disciplinat mintea și au învățat cum să folosească cunoșterea ca să-i ajute să aibă succes.
- au un simț sănătos al propriei valori deoarece se prețuiesc mult prea mult pe sine ca să se lase prinși în obiceiuri negative sau autodistructive.
- sunt de obicei mai fericiți deoarece primesc ceea ce își doresc de la viață.

Opus cu aceasta Biblia ne spune că „Omul care nu este stăpân pe sine, este ca o cetate surprată și fără ziduri”.<sup>1</sup>

Să înveți să-ți controlezi impulsurile și dorințele este o abilitate care te poate ajuta să ai succes în viață. Poate că îți dorești foarte mult un anumit lucru dar nu faci nimic ca să îl obții. Partea cu „a obține” necesită muncă din greu, ore prelungite, să strângi din dinți, să renunți la alte lucruri care ar putea să-ți distragă atenția – cu alte cuvinte: să te stăpânești pe tine însuși. După toate cele spuse, cea mai importantă soluție pentru a realiza ceea ce îți dorești – cât și cel mai mare impediment – ești tu însuși.

TOMOKO MATSUOKA SE OCUPĂ DE SITE-UL MY WONDER STUDIO ([HTTP://WWW.MYWONDERSTUDIO.COM/](http://www.mywonderstudio.com/)), UN SITE CREȘTIN DE DEZVOLTARE A CARACTERULUI COPIILOR, TRĂIEȘTE ÎN JAPONIA ȘI ESTE FOARTE MULȚUMITĂ CU MUNCA EI. ■

Cea mai bună zi din viața ta este ziua în care decizi că viața ta îți aparține. Fără scuze sau justificări. Fără cineva de la care să înveți, pe cine să te bazezi sau pe cine să dai vina. Darul este al tău – este o călătorie uimitoare – iar tu ești singurul responsabil pentru calitatea vieții tale. Aceasta este ziua în care viața ta începe cu adevărat.—Bob Moawad (1941–2007)





DE RAFAEL HOLDING  
**AUTOCONTROLUL  
– DARUL ELIBERATOR**

SECRETUL AUTOCONTROLULUI ESTE SĂ-ȚI LAȘI VIAȚA ÎN MÂNA LUI DUMNEZEU ȘI SĂ LAȘI CA DUHUL SĂU SFÂNT SĂ-ȚI CĂLĂUZEASCĂ GÂNDURILE, faptele și viața. „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia” ne-a sfătuit Pavel „ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită”.<sup>1</sup>

Asta nu înseamnă că nu ne vom confrunta cu ispite sau că nu ne vom chinui în continuare să depășim niște obiceiuri proaste sau părțile mai slabe din viața noastră. Noi trebuie, bineînțeles, să ne facem partea noastră. Trebuie să arătăm mai multă tărie în fața ispitelor pe care le avem chiar acum în față. Noi trebuie să rezistăm în fața ispitelor care ne bat la ușă și trebuie să muncim și să ne întărim punctele mai slabe. De fapt, toată lumea cade în ispită, se lasă pradă slăbiciunilor personale și face abuz de unele lucruri care în moderație ar fi acceptabile. Este posibil ca atunci când a scris lucrul acesta Pavel să se fi gândit la noi toți:

*Știu, în adevăr, că nimic bun nu locuiește în mine, adică în firea mea pământească, pentru că, ce-i drept, am voința să fac binele, dar n-am puterea să-l fac. Căci*

1. Romani 12:2

2. Romani 7:18-19; 20-24

3. Romani 7:25

Cel care se face propriul său stăpân s-ar putea să aibă de stăpân un prost. – *Bernard de Clairvaux (1090-1153)*

Nu putem decât să învățăm să ne cunoaștem și să facem ceea ce putem – anume: să ne supunem voința și să împlinim în noi voia lui Dumnezeu. – *Teresa de Avila (1515-1582)*

I-am predat tot ce era în mine; totul! Atunci, pentru prima oară am înțeles ce înseamnă să ai cu adevărat putere. – *Kathryn Kuhlman (1907-1976)*

*binele pe care vreau să-l fac, nu-l fac, ci răul pe care nu vreau să-l fac, iată ce fac!*

*Găsesc, deci, în mine legea aceasta: când vreau să fac binele, răul este lipit de mine. Fiindcă, după omul dinăuntru îmi place Legea lui Dumnezeu; dar văd în mădularele mele o altă lege, care se luptă împotriva legii primite de mintea mea, și mă ține rob legii păcatului, care este în mădularele mele.*

*O, nenorocitul de mine! Cine mă va izbăvi de acest trup de moarte?*<sup>2</sup>

Însă Pavel a prezentat și răspunsul:

*Mulțămiri fie aduse lui Dumnezeu, prin Iisus Hristos, Domnul nostru!*<sup>3</sup>

RAFAEL HOLDING ESTE SCRITOR ÎN AUSTRALIA. „AUTOCONTROLUL – DARUL ELIBERATOR” ESTE PRELUATĂ DIN CARTEA *DARURILE LUI DUMNEZEU [GOD'S GIFTS]* DIN COLECȚIA *GET ACTIVATED*, DISPONIBILĂ ÎN LIMBA ENGLEZĂ ÎN MAGAZINUL ON LINE AURORA ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)). ■



# Gândește pozitiv

DE IRIS RICHARD

**RECENT, DUPĂ UN CURS, MI-AM LUAT O SLUJBĂ DE CONSILIER.** Eu și colegii mei de clasă explorăm subiectul dialogului personal negativ și în curând ne-a devenit evident că acest obicei prost este ca o barieră în calea succesului, sufocând de la început ideile mărețe și influențând reacțiile și modul cum percepem noi situațiile din viațile noastre.

Negativismul, variind de la regretul pentru ocazia pierdută până la amărăciune, comparare defavorabilă cu alții, gelozie și micile remarci precum „Vai, cât sunt de stângaci”, „Cum pot să fiu atât de prost?” sau „Cum mă poate place cineva?” par mult prea comune. Chiar și colegii mei de clasă, care se descriu ca fiind în general pozitivi, recunosc că au avut acest obicei.

Eu am hotărât să-mi schimb modul cum gândesc și să fac un efort să ascult mesaje ce îmi trec prin cap. Iată unele din strategiile pe care le-am învățat și pe care am încercat să le implementez și eu.

- Când apare un mesaj negativ înlocuiește-l cu unul pozitiv. „Bucurați-vă tordeauna în Domnul! Iarăși zic: Bucurați-vă!”<sup>1</sup>
- Când te confrunți cu vreun obstacol sau vreo veste proastă roagă-te pentru o soluție și imaginează-ți binele pe care Dumnezeu îl poate aduce chiar

și printr-o situație dificilă. „Toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu”.<sup>2</sup>

- Când pare că totul merge prost reamintește-ți că există întotdeauna o undă de speranță, indiferent cât de mică, în fiecare situație și o lumină la capătul fiecărui tunel. „Chiar dacă am căzut, mă voi scula iarăși, chiar dacă stau în întuneric, totuși Domnul este Lumina mea”.<sup>3</sup>

- Când te duci la culcare sau când faci exerciții fizice, în loc să te gândești la lucruri negative mai bine numără-ți binecuvântările și meditează asupra tuturor lucrurilor din viața ta care s-au împlinit. „Tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească”.<sup>4</sup>

- Când te simți copleșit umpleți mintea cu gânduri despre bunătatea și dragostea lui Dumnezeu pentru tine. „Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde”.<sup>5</sup>

Chiar dacă progresul este uneori încet, fiecare pas mă apropie de scopul meu și pot vedea deja o imagine a „noului meu eu”.

1. Filipeni 4:4

4. Filipeni 4:8

2. Romania 8:28

5. Ieremia 29:11

3. Mica 7:8

IRIS RICHARD ESTE CONSULTANT ÎN KENYA, UNDE ESTE ACTIVĂ ÎN COMUNITATE ȘI ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ DIN 1994. ■



# Sugestii pentru organizarea timpului

DE DINA ELLENS

**CÂND ȘEFUL M-A LĂSAT SĂ LUCREZ DE ACASĂ** am fost foarte entuziasmată și încrezătoare că voi putea face o treabă mai bună decât lucrând la birou, însă el mi-a răspuns cu un zâmbet: „Ține minte că uneori voi suna și doar ca să văd dacă ești la biroul de lucru. Să nu cumva să te gălesc în bucătărie!” – Șeful meu îmi cunoaște plăcerea pentru mâncare bună și pentru gătit! – „Să fii în fiecare dimineață la ora 9:00 la masa de lucru și toate vor continua de acolo”.

Acest sfat a fost fundamentul uneia dintre cele mai bune sugestii de organizare a timpului pe care am primit-o: Stabilește-ți limitele și disciplinează-te ca să le respecti.

Cu toate acestea, să fii la timp la biroul de lucru în fiecare dimineață era doar începutul. M-am trezit apoi copleșită de o mulțime de mesaje, toate cereri retransmise și lucruri care trebuiau făcute. Îmi

era greu să stabilesc corect prioritățile. Fiecare lucru parcă părea să ceară să fie pe primul loc!

Din nou șeful meu mi-a venit în ajutor. Mi-a sugerat să notez tot ce am de făcut și să-i trimit lui lista. El se va uita peste ea, îmi va stabili prioritățile și mi-o va trimite înapoi. Mi-a fost de ajutor să pot conta pe experiența lui, mai ales la început. După un timp am început să pot să-mi stabilesc și eu prioritățile, dar nu m-am oprit nici acum din a ține o listă cu ce am de făcut.

Odată, după ce am petrecut o dimineață întreagă cu un proiect mai puțin prioritar și nu m-am încadrat în timp pentru altceva mai urgent, am învățat o altă lecție bună: „Fă mai întâi ce este cel mai important”. Am fost prea optimistă în estimarea timpului de care aveam nevoie și astfel mi-am ratat termenul.

Șeful meu a avut din nou un sfat bun pentru mine: „La finele fiecărei zile de lucru ia-ți un minut ca să te uiți peste lista cu ce mai ai de făcut. Marchează care sunt două-trei dintre cele mai importante priorități cu care să începi ziua în dimineața următoare”.

Am descoperit că la sfârșitul zilei sunt într-adevăr cel mai măsură să știi ce a mai rămas de făcut, de aceea este într-adevăr foarte bine să îmi încep ziua din după-amiaza anterioară.

Am ajuns să lucrez de acasă de mulți ani, ca asistent personal, și cred că aceste sugestii pe care le-am primit când am început această muncă m-au ajutat să-mi câștig reputația de a fi punctuală și de încredere.

DINA ELLENS LOCUIEȘTE ÎN WEST JAVA, INDONESIA, UNDE ESTE ACTIVĂ ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ. ■



# FII CONȘTIINCIOS ÎN MUNCA TA

DE UDAY PAUL

NE TREBUIE RĂBDARE CA SĂ NE ÎMPLINIM ȚELURILE ÎN VIAȚĂ. Chiar și atunci când situația noastră nu este tocmai ideală este important să perseverăm și să realizăm cât mai multe cu ce avem.

Majoritatea dintre noi trecem și prin momente când suntem frustrați cu slujba noastră sau când simțim că nu suntem apreciați, încât dorim să renunțăm. Totuși, înainte de a lua o decizie pripită, ar trebui să privim pentru călăuzire către Dumnezeu și către Cuvântul Său. Nu este înțelept să ne bazăm decizia doar pe emoțiile noastre sau pe situațiile în care ne aflăm deoarece acestea sunt instabile. Dacă nu putem continua cu îndatoririle noastre în orice împrejurare riscăm să fim „un om nehotărât și nestatornic în toate

căile sale”.<sup>1</sup> Biblia spune că Dumnezeu care a început o treabă bună în noi o va duce până la sfârșit.<sup>2</sup> Lui Dumnezeu îi place tot timpul să termine ceea ce a început,<sup>3</sup> însă pentru a-și realiza scopul prin tine are nevoie de cooperarea ta.<sup>4</sup>

Mulți dintre oamenii care au schimbat lumea au fost conștiincioși cu munca lor și au perseverat, chiar dacă a durat destul de mult până ce au văzut primele rezultate vizibile. William Carey, misionarul pionier în India care a început un nou val în misiunile lumii, a muncit conștiincios ani de zile, a învățat limbile locale și a tradus Biblia, dar cu foarte puțin succes vizibil. A avut și tragedii personale, pierzându-și fiul răpus de dizenterie, în vreme ce soția lui a suferit un șoc nervos. Cu toate acestea Carey a perseverat și a lăsat în urmă o moștenire creștină neprețuită.

Uneori, chiar dacă nu vedem rodul eforturilor noastre, munca noastră poate deschide uși pentru alții ca să intre mai târziu.

Misionarul iezuit Francis Xavier a muncit odată printre locuitorii din insulele Maluku, unde este în prezent Indonezia. Acești sălbatici aveau reputația de canibali și de vânători de capete, însă Xavier le-a predicat cu curaj și i-a învățat mulți ani la rând. În ciuda eforturilor sale curajoase Xavier nu și-a câștigat decât câțiva adepți și în cele din urmă a trebuit să plece de acolo fără a lăsa prea multe în urmă după munca sa. Totuși, ani mai târziu, alți iezuiți au intrat pe ușa deschisă de el și, ca rezultat, zeci de mii de locuitori ai acelor insule au devenit creștini.

Să ne ajute Dumnezeu să fim conștiincioși cu îndatoririle pe care El ni le-a dat și să continuăm până ce vom ști cu siguranță că ne-am realizat în întregime treaba și că este timpul să ne mutăm la altceva.<sup>5</sup>

UDAY PAUL TRĂIEȘTE ÎN BANGALORE, INDIA, ȘI PREDĂ CURSURI DE LIMBĂ ENGLEZĂ ȘI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ. ■

1. Iacov 1:8

2. Vezi Filipeni 1:6.

3. Vezi Geneza 2:1-2.

4. Vezi 1 Corinteni 3:9.

5. Vezi Evrei 13:21.



SUBIECTE DE MEDITAȚIE

# CUM SĂ TE CONDUCI PE TINE ÎNSUȚI

**OMUL CARE NU ESTE STĂPÂN  
PE SINE, ESTE CA O CETATE  
SURPATĂ ȘI FĂRĂ ZIDURI.**  
– *PROVERBE 25:28*

Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință.  
– *2 Timotei 1:7*

Autocontrolul este capacitatea de a te păstra rece când lucrurile se înfierbântă în jurul tău.  
– *Autor necunoscut*

Dacă dorești să înveți să te stăpânești, începe prin a te supune Marelui Stăpân.  
– *Johann Friederich Lobstein (1736-1784)*

Cucerește-te. Până atunci nu ești decât un sclav; pentru că este aproape același lucru să fii supus poftelor altuia cum este să fii supus poftelor tale.  
– *Richard Burton (1861-1940)*

Din dorința de a nu fi constrânși mulți oameni se implică toată viața lor să lupte cu dificultățile propriei condiții și reușesc succese imposibile prin încăpățănarea lor aspră; pe când alții, mai puțin talentați, își croiesc drumul și ating succesul prin simplă răbdare, sânge rece și autocontrol.  
– *Samuel Smiles (1812-1904)*

Să te stăpânești și să-ți controlezi sentimentele este foarte de apreciat deoarece puțini sunt cei care știu cum să o facă.  
– *Francesco Guiccardini (1483-1540)*

Ființă nu pot controla evenimentele atunci mă controlez pe mine și mă adaptez eu la ele dacă nu se adaptează ele la mine.  
– *Michel de Montaigne (1533-1592)*

Orice tentație căreia îi rezști, orice aspirație nobilă care este încurajată, orice gând păcătos care este reprimat, orice cuvânt de amărăciune care nu este rostit, își

pun amprenta câte puțin la cea măreață mișcare ce duce umanitatea înainte către o viață mai bogată și un caracter mai înalt.  
– *John Fiske (1842-1901)*

Vrei să știi cine este omul de care ai cel mai serios motiv să te păzești? Oglinda îți va arăta o imagine cât mai asemănătoare a feței lui.  
– *Richard Whately (1787-1863)*

Nu ai putere asupra timpului. – Nu ți-a fost dat să salvezi o lume ce se scufundă în necinste. Doar asupra unui singur om ai puterea aproape absolută și incontrollabilă. – Pe acesta să îl salvezi și să îl faci cinstit.  
– *Thomas Carlyle (1795-1881)*

Se vehiculează în prezent o idee absurdă că oamenii buni nu știu ce înseamnă ispita. Este o minciună evidentă. Doar cei care încearcă să reziste ispitei știu cât de puternică este. ... Cel care se lasă pradă ispitei după doar cinci minute nu știe





cum ar fi după o oră. Iată de ce, într-un fel, oamenii răi știu foarte puțin despre răutate. Ei au trăit o viață protejată prin faptul că s-au lăsat mereu pradă ei.

– *C.S. Lewis (1898-1963)*

Educă-ți copilul cu autocontrolul, cu obiceiul de a-și controla sentimentele, prejudecățile și tendințele rele printr-o voință pozitivă și rațională și vei face mult pentru abolirea nefericirii din viața lui în viitor și a crimei din societate.

– *Benjamin Franklin (1706-1790)*

Autodisciplinarea începe cu stăpânirea propriilor gânduri. Dacă nu poți să-ți controlezi gândurile atunci nu poți controla ceea ce faci. Pe scurt, autodisciplinarea te ajută ca mai întâi să gândești și apoi să acționezi.

– *Napoleon Hill (1883-1970)*

Îl consider curajos pe cel care își stăpânește dorințele mai mult decât pe cel care își cucerește duș-

manul; deoarece cea mai grea victorie este asupra ta însuși.

– *Aristotel (384 îdH.-322 îdH.)*

Autocontrolul este un factor cheie în atingerea succesului. Nu putem controla totul în viața noastră însă cu siguranță că ne putem controla pe noi înșine.

– *Jan Mckingley Hilado (n. 1991)*

Nu ne vom bucura niciodată de stabilitate, nu ne vom bucura niciodată de maturitate spirituală până ce nu vom învăța să facem ceea ce este corect chiar dacă sentimentele nu sunt de acord cu rațiunea și, de fiecare dată când facem ceea ce este corect, prin voința noastră, motivată de disciplină și autocontrolul de a face mai mult decât ceea ce ne dictează sentimentele, cu cât este mai dureros pentru partea carnală a ființei, cu atât mai mult progresăm în acel moment în partea spirituală.

– *Joyce Meyer (n. 1943)*

Să te consideri răspunzător pentru un standard mai înalt decât se așteaptă alții de la tine. Să nu te scuzi niciodată. Să nu îți plângi niciodată de milă. Să fi un stăpân dur cu tine și îngăduitor cu alții.

– *Henry Ward Beecher (1813-1887)*

Ca să ne bucurăm de libertate trebuie să ne controlăm pe noi înșine.

– *Virginia Woolf (1882-1941)*

Cel mai puternic este cel care se are pe sine sub puterea lui.

– *Seneca (4 îdH.-65 dH.)*

Pentru ca un om să înțeleagă cât de apropiate și de inseparabile sunt autocontrolul și fericirea nu trebuie decât să privească în inima lui și la lumea din jurul lui. ... Privind la viețile oamenilor el va vedea cum pot cuvintele aruncate în grabă, replicile spuse cu amărăciune, faptele de înșelăciune, prejudecățile oarbe și resentimentele prostești să aducă nefericire și chiar ruină în urma lor.

– *James Allen (1855-1942)* ■



# ADEVĂRATA LINIȘTE

DE STEVE HEARTS

**CU CÂTVĂ TIMP** în urmă am făcut față unei situații care mă depășea. Singur în liniștea nopții îmi scrameam mintea pentru o soluție și în cele din urmă am spus o rugăciune pentru călăuzire.

Întins în pat, așteptând să primesc un răspuns, nu era decât liniștea. Am început să-mi pierd răbdarea și chiar când vroiam să mă ridic ca să-mi iau un pahar de apă acea voce ușoară mi-a vorbit: *Ești sigur că stai complet liniștit și nemișcat?*

*Bineînțeles!* Am răspuns. *Am stat aici atâta timp complet nemișcat și în liniște și nu am auzit nimic. Liniștea mă scoate din mișchi!*

*Poate că trupul tău este perfect nemișcat și liniștit,* mi-a spus

Dumnezeu, *dar cum rămâne cu mintea ta?*

Chiar atunci, imediat și clar, am văzut de ce eram atât de extenuat, în ciuda nemișcării și liniștii mele exterioare. În interior eram frământat de anxietate mentală încercând să găsesc răspunsurile de care aveam nevoie.

În cele din urmă am pus frână mișcării, încetinind treptat până m-am oprit complet. Nici nu mi-am dat seama cât de tare alerga mintea mea. Liniștea mentală mi-a dat un sentiment plăcut și savuram pacea care m-a inundat atunci când inima și mintea mea au început să se relaxeze. În noua mea stare de spirit am putut să savurez și liniștea, fiecare minut din ea.

Până la urmă am primit și răspunsurile pe care le căutam dar nu înainte ca să descopăr că adevărata „liniște și încredere” sunt în inimă

și în minte, nu în trup.

Eu sunt din fire foarte activ mental, mereu plănuiind, analizând, reflectând și cântărind – și, bineînțeles, și îngrijorându-mă și agitându-mă. A trebuit să repet această experiență de câteva ori în viață în vreme ce Dumnezeu îmi reamintea că adevărata liniște și nemișcare sunt în inimă și spirit. Acesta este felul de liniște care Îi permite lui Dumnezeu să acționeze în beneficiul nostru.<sup>1</sup> Prin această liniște se câștigă bătălii, se primesc cele necesare și se găsesc răspunsuri. Și, mai important decât toate, relația noastră cu Iisus este întărită, iar legătura noastră cu El este clarificată.

STEVE HEARTS ESTE ORB DIN NAȘTERE. EL ESTE MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

1. Vezi 1 Tesaloniceni 4:11.

# Transformat

DE VIRGINIA BRANDT BERG

ODATĂ AM LUAT PARTE LA O ÎNTRUNIRE ÎN CARE UN BĂIAT DE VREO 16 ani a cântat câteva cântece evanghelice și pe măsură ce cânta fața i se lumina de bucurie. Mai târziu am aflat că tânărul crescuse într-un mediu familial oribil. De la vârsta de 12 ani a fost obligat să fure ca să-și întrețină familia și după un an a ajuns să fure și pentru a-și întreține obiceiul de a se droga, obicei la care îl condusesese viața lui de delict. Fusese arestat și petrecuse câțiva ani în centre de corecție. Însă într-o zi l-au întâlnit niște tineri pe stradă și l-au călăuzit către Iisus și de atunci viața lui s-a transformat complet.

Cum a avut loc acea transformare? Biblia spune: „Noi toți primim cu fața descoperită, ca într-o oglindă, slava Domnului, și sun-

tem schimbați în același chip al Lui, din slavă în slavă, prin Duhul Domnului”.<sup>1</sup> Transformarea are loc prin faptul că ne uităm la Iisus. Mulți oameni încearcă să-și transforme viețile prin încercările lor umane și voioșă firească însă nu vor cunoaște niciodată prin eforturi proprii transformarea pe care a cunoscut-o acel băiat. Niciodată! Acea transformare se produce doar atunci când primim către Iisus.

Iisus a spus: „Rămâneți în Mine, și Eu voi rămâne în voi”.<sup>2</sup> Acesta este secretul unei vieți transformate: ca Iisus să trăiască în tine și să-și trăiască viața prin tine. El va înfăptui transformarea și îți va schimba viața în bine dacă îi dai o șansă!

VIRGINIA BRANDT BERG (1886-1968) A FOST EVANGHELISTĂ AMERICANĂ ȘI PASTOR. ■



Dacă nu l-ai cerut încă lui Iisus să te ajute să-ți schimbi viața în bine o poți face chiar acum. Rogă-te simplu o rugăciune de genul:

*Iisus, doresc să-mi împart viața cu Tine. Te rog să vii și să mă transformi într-un om nou.*<sup>3</sup>

Tot ce știi este că funcționează. Am văzut-o funcționând pentru mine dar și pentru literal mii și mii de oameni. Am văzut transformarea de pe fețele oamenilor atunci când l-au primit pe Hristos. Am văzut harul venind asupra lor, lumina. – *Joyce Meyer (n. 1943)*

Același Iisus care a transformat apa în vin poate transforma și căminul tău, viața ta, familia ta și viitorul tău. El încă se ocupă de miracole și treaba Lui este să transforme. – *Adrian Rogers (1931-2005)*

1. 2 Corinteni 3:18

2. Ioan 15:4

3. Vezi Romani 12:2.



# SEMA

MOMENTE DE LINIȘTE  
DE ABI MAY

**NU EXISTĂ ORAȘ ÎN LUMEA CIVILIZATĂ CARE SĂ POATE FUNCȚIONA FĂRĂ SEMAFOARE.** Ele nu sunt bariere fizice însă șoferii își folosesc autocontrolul și în mare parte le urmează instrucțiunile: se opresc la lumina roșie, au grijă la galben și merg pe verde. Cei care ignoră lumina roșie pun în primejdie viața lor și a altora, în vreme ce urmarea acestui simplu cod de culori crește șansele tuturor de a ajunge în siguranță la destinație.

La fel este și în viață.

## ● CULOAREA ROȘIE

Spălați-vă, deci, și curățiți-vă! Luați dinaintea ochilor Mei faptele rele pe care le-ați făcut! Încetați să mai faceți răul! – *Isaia 1:16*

Zacheu fusese vameș – o slujbă deloc îndrăgită de alții – și în plus

sinceritatea nu era una din prioritățile lui. Cu toate acestea, deși nu era în drumul lui, s-a dus să-L audă pe Iisus vorbind și atunci și Iisus a făcut ceva deosebit pentru el. Zacheu a primi mesajul clar și tare că ar trebui să nu mai măsluiască registrele și să înșele oamenii de la care lua taxe. El a văzut lumina roșie. S-a oprit în calea sa, a luat o hotărâre și a dat înapoi oamenilor chiar mai mult decât a furat.<sup>1</sup>

Ce ar vrea Dumnezeu să opresc și eu? Există vreun păcat sau obicei rău în viața mea? Poate este fumatul sau mâncatul excesiv; poate sunt jocurile pe calculator până noaptea târziu; poate sunt cuvintele spuse la repezeală către vreun membru al familiei sau un coleg de serviciu; poate să fie simplul fapt că las lumina aprinsă și rispec curentul electric.

Apropiati-vă de Dumnezeu, și El Se va apropia de voi. Curățiți-vă mâinile, păcătoșilor; curățiți-vă inima, oameni cu inima împărțită. – *Iacov 4:8*

*Dragă Doamne, ajută-mă să fiu conștient de luminile roșii din viața mea, să opresc ceea ce nu mă ajută sau nu-i ajută pe alții sau nu îți este Ție pe plac.*

## ● CULOAREA GALBENĂ

Înțeleptul se teme și se abate de la rău, dar nesocotitul este îngâmfat și fără frică. – *Proverbe 14:16*

O lumină galbenă poate avea înțelesuri diferite în funcție de context însă ideea transmisă de o lumină galbenă intermitentă este de „Ai grijă, ești sigur că trebuie să mergi înainte?”.

O femeie la limita de subzistență urma să gătească ultima fărâmă de mâncare pe care o mai avea. Aceasta urma să fie pentru ea și fiul ei ultima lor masă, însă profetul Ilie a sosit și le-a cerut să-l hrănească. Să-i dea

1. Vezi Luca 19:2-10.

2. Vezi 1 Regi 17:8-16.

3. Vezi Psalmul 143:8.

4. Vezi Matei 20:6-7.

5. Vezi Luca 17:12-14

6. Vezi Matei 10:7.

7. Matei 9:35

8. Vezi Iacov 2:15-16.

# FORUL

lui ce mai avea de mâncare? Cu siguranță că femeia a meditat asupra situației. În cele din urmă ea a ales să aibă încredere în Dumnezeu și l-a hrănit mai întâi pe profetul Lui. Ni se spune că în urma acestei fapte a ei de credință hrana ei a fost în mod miraculos înmulțită și familia ei a supraviețuit întregii perioade de foamete.<sup>2</sup>

Nu ne este întotdeauna posibil să știm consecința deciziilor noastre. Aceasta face parte din misterul vieții. *Ce putem* face este să mergem cu prudență, să ne cântărim opțiunile, să luăm în considerare consecințele și să ne rugăm pentru călăuzirea lui Dumnezeu. S-ar putea să dureze până să primim călăuzirea Lui; rar se întâmplă să primim răspunsurile imediat.

Multe flori se deschid la lumina soarelui însă doar una îl urmează neîncetat. – Inimă, fii și tu ca floarea soarelui, deschide-te nu doar ca să primești binecuvântarea lui Dumnezeu ci privește continuu către El. – *Jean Paul (1763-1825)*

*Dragă Doamne, ajută-mă Te rog să fii atent. Călăuzește-mă ca să știu pe ce drum să merg căci îmi ridic sufletul către Tine.<sup>3</sup>*

## ● CULOAREA VERDE

Duceți-vă. – *Matei 28:19*

Lumina verde. Este timpul să mergi. Vestirile Evangheliei cuprind multă mișcare. Lucrătorii au fost trimiși la vie,<sup>4</sup> leproșii vindecați au fost trimiși la templu,<sup>5</sup> ucenicii sunt trimiși să propovăduiască și să învețe oamenii.<sup>6</sup> Iisus Însuși a fost mereu în mișcare: „Iisus străbătea toate cetățile și satele, învățând pe norod în sinagogi, propovăduind Evanghelia Împărăției, și vindecând orice fel de boală și orice fel de neputință, care era în norod”.<sup>7</sup> El nu era activ doar ca să se țină ocupat ci cu un scop, o acțiune cu semnificație.

Dumnezeu ne cheamă și pe noi să fim activi. Răspunsul nostru la nevoile din jurul nostru nu ar trebui să fie doar de simpatie ci și de acțiune.<sup>8</sup>

Urechile tale vor auzi după tine glasul care va zice: „Iată drumul, mergeți pe el!” când veți voi să vă mai abateți la dreapta sau la stânga. – *Isaia 30:21*

Tăria și fericirea unui om constau din a găsi calea pe care merge Dumnezeu și de a o urma. – *Henry Ward Beecher (1813-1887)*

Nu putem trăi doar pentru noi înșine. Mii de fire ne leagă de oamenii din jurul nostru; iar prin acele fire, precum cele din sistemul nostru nervos, faptele noastre se transmit ca o cauză și se întorc la noi ca și efect.

– *Herman Melville (1819-1891)*

*Dragă Doamne, ajută-mă să nu ezit când este vremea de acțiune. Ajută-mă să merg înainte prin credință. Amin.*

ABI MAY ESTE SCRITOARE  
INDEPENDENTĂ ȘI PROFESOARĂ  
ÎN MAREA BRITANIE. ■



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

# AVANTAJUL IISUS

Unii oameni au din fire o voință mai mare sau un autocontrol mai mare, dar asta nu este o trăsătură generală a oamenilor. Dacă ție îți este greu să te ții de o rezoluție, să îți dezvolți o rutină consecventă sau să îți faci un obicei nou, am vești bune pentru tine: cu Mine în viața ta ai un avantaj special – avantajul Iisus.

Duhul Meu poate lucra în multe feluri în viața ta, inclusiv să îți dea puterea de a avea autocontrol. Cheia pentru a avea un asemenea ajutor este rugăciunea. Primul motiv este pentru că Eu mă pun pe treabă atunci când tu te rogi. Într-un fel sau altul și probabil într-un mod neașteptat, Eu voi face ceva pentru a-ți răspunde la rugăciune.

Alt motiv este că, dacă Îmi ceri Mie ajutorul pentru o anumită situație atragi perspectiva și înțelepciunea Mea și asta te ajută să-ți vezi situația dintr-un punct de vedere mai clar. Apoi, în final

dar nu în ultimul rând, atunci când te rogi Eu îți pot arăta ce poți face și te pot ajuta să-ți atingi țelul. Eu sunt foarte practic și te cunosc și știu cum gândești, deci cine este cel mai în măsură să-ți dea idei și sugestii de ce poți face pentru a te ține de rezoluția sau de rutina ta și pentru a face să fie bună pentru tine?

Chiar dacă ai „avantajul Iisus” va trebui să-ți faci și tu partea ta. N-o să-Mi pun Eu adidașii pentru tine. N-o să arunc Eu prăjiturile pe care le-ai cumpărat înainte să-ți faci promisiunea de a nu consuma prea mult zahăr. Totuși, Eu te pot ajuta să găsești care este cheia pentru tine, imboldul, ceea ce te motivează pe tine, ca să te ajut să faci ceea ce trebuie și să nu faci ceea ce încerci să oprești să faci. Vei face față întotdeauna la lupte umane firești. Însă cu avantajul Iisus le poți face față cu hotărâre peste puterile omenești.