

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

# CONTACTS

## ALUNECÂND ÎN PRĂPASTIE

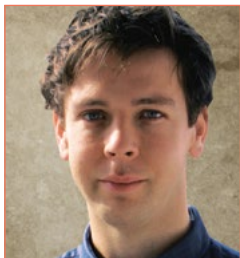
Drama de la Ben Nevis

Un timp eficient de odihnă  
sufletească

În cinci pași

Ce mai agitație!

Zarvă în oras



## NOTA EDITORULUI CUM ÎL GĂSEȘTI PE DUMNEZEU

Să încerci să-L descrii pe Dumnezeu poate fi o provocare. Personalitatea Sa are atâtea aspecte iar El este cu mult mai mare și mai profund decât vom putea înțelege noi vreodată. Pe lângă asta, fiecare dintre noi se află într-o stare diferită de progres spiritual iar relația noastră cu Dumnezeu se schimbă odată cu trecerea anilor.

Spre exemplu, fiica mea de doi ani, Audrey, se pare că Îl percepe pe Dumnezeu ca pe un domn prietenos, cu o barbă lungă și albă, care urmărește tot ce se întâmplă de sus, de după nori. Iisus apare de cele mai multe ori în cărțile ei sub forma bebelușului în iesle sau a păstorului care își numără oile.

Pentru copii este în regulă să Îl înțeleagă pe Dumnezeu în termeni simpli. Iisus a spus: „Lăsați copilașii să vină la Mine și nu-i opriți, căci Împărăția cerurilor este a celor ca ei”.<sup>1</sup> Însă eu tot aștept și perioada când Audrey va crește și va putea cunoaște mai multe din calitățile lui Dumnezeu precum înțelepciunea Sa,<sup>2</sup> puterea Sa de vindecare,<sup>3</sup> alinarea Sa,<sup>4</sup> ajutorul Său la nevoie<sup>5</sup> și multe altele.

Deși nici unul dintre noi nu-L putem înțelege în întregime pe Dumnezeu, putem găsi indicii în Cuvântul Său care să ne ajute să-L cunoaștem mai bine. Și, mai important, Biblia ne spune că Dumnezeu ne iubește, pe fiecare dintre noi, foarte mult, chiar dacă ne cunoaște toate greșelile. Dragostea Sa este permanentă, necondiționată și completă. „Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nici o altă făptură, nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu, care este în Iisus Hristos, Domnul nostru”.<sup>6</sup>

1. Matei 19:14

2. Vezi Iacov 1:5.

3. Vezi Iacov 5:16.

4. Vezi Psalmul 147:3.

5. Vezi Psalmul 46:1.

6. Romani 8:38-39

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:

ContactS

att: Christian

C.P. 129, 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)

© 2014 Aurora Production AG.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-160-X



# Măinile maestrului

AUTOR NECUNOSCUȚ

**ODATĂ O MAMĂ ȘI-A DUS FIUL**, care de-abia învățase să cânte la pian, la un concert cu faimosul pianist Jan Paderewski. După ce și-au ocupat locurile mama a observat o prietenă în public și s-a dus să o salute. Băiețelul a prins ocazia de a explora sala de concert și a intrat și pe o ușă pe care scria „Interzis”. Când lumina a pălit și concertul era pe cale să înceapă, mama s-a întors la locul ei și a descoperit că fiul ei lipsea.

Dintr-o dată s-a tras cortina iar lumina s-a focalizat pe pianul impresionant de pe scenă. Îngrozită mama și-a văzut băiețelul așezat la pian cântând inocent cântecelul „Mică stea ce strălucești”. În acel moment și-a făcut intrarea Paderewski, s-a dus la

pian și i-a șoptit băiatului: „Nu te opri. Continuă să cânți”.

Apoi Paderewski s-a aplecat și cu mâna stângă a completat cântecul cu linia melodică joasă. Apoi cu mâna dreaptă s-a întins pe după băiețel și a adăugat o a treia linie melodică. Împreună bătrânul maestru și tânărul novice au transformat o situație îngrijorătoare într-un moment minunat de creativitate. Audiența a fost fermecată.

Tot așa este și cu Tatăl nostru ceresc. Ceea ce putem realiza noi singuri nu prea este demn de atenție. Încercăm pe cât putem de bine, însă rezultatele nu sunt o melodie prea grațioasă și curgătoare. Însă alături de mâinile Ma-

Cu cât Îl lăsăm mai mult pe Dumnezeu să ne călăuzească, cu atât mai mult devenim noi înșine – deoarece El ne-a făcut. El ne-a inventat. El a inventat toți acei oameni diferiți așa cum a intenționat să fim și tu și eu. Doar atunci când vin la Hristos și mă predau în favoarea personalității Sale încep pentru prima oară să am adevărat o personalitate a mea însămi. – C. S. Lewis (1898–1963)

estrului realizările vieții noastre pot deveni într-adevăr minunate.

Când te vei mai porni să realizezi lucruri mărețe, ascultă cu atenție. Vei putea auzi vocea Maestrului șoptindu-ți la ureche: „Nu te opri. Continuă să cânți”. Vei simți mâinile Sale iubitoare în jurul tău. Să știi că brațele Sale puternice sunt lângă tine să te ajute să transformi încercările tale timide în adevărate opere de artă. Ține minte că Dumnezeu nu-i cheamă pe cei dotați, ci îi dotează pe cei chemați. Atâta timp cât te străduiești pe cât poți tu mai bine să faci ceea ce El știe că este cel mai bine, El va fi lângă tine ca să te iubească și să te călăuzească spre lucruri mărețe. ■



# În ritmul lui Dumnezeu

DE MARCUS VERNIER

**RECENT AM AVUT CÂTEVA PROBLEME DE SĂNĂTATE.** M-am îmbolnăvit de pneumonie și imediat după ce m-am vindecat, mi-am rupt un ligament la genunchi. Așa că două luni am fost ținut la pat de aceste necazuri. Înainte de a mă îmbolnăvi începusem să particip la evenimente ca actor și ca model - un mod inedit de a strânge fonduri suplimentare în țara în care locuiesc împreună cu soția mea - în timp ce continuam să lucrez, de ani buni deja, la traducerea de articole în limba locală.

Am fost puțin intrigat de motivul pentru care m-am lovit de aceste două „obstacole” medicale. Timp de câteva săptămâni a tre-

buit să stau să mă odihnesc, să vină cineva și să-mi aducă mâncarea, să mă ajute cu diferite treburi în jurul casei și chiar să mă ajute să mă îmbrac. M-am simțit destul de umilit. Fiind misionar și creștin dedicat de multă vreme, aproape jumătate din viața mea, sunt învățat să caut motivele spirituale din spatele a ceea ce mi se întâmplă în viață. Dar trebuie să recunosc că eram intrigat de faptul că am fost ținut la pat atâta timp, când aș fi putut să fac atât de multe alte lucruri servindu-L pe Domnul și câștigându-mi veniturile pentru pensionarea ce se apropia, etc.

Încetul cu încetul începusem să-mi dau seama ce ar putea să fie problema. Un becuț roșu de alarmă aprinzându-se pe panoul conștiinței mele îmi sugera că nu mai

aveam același contact apropiat cu vocea Domnului. Deși petreceam timp cu Domnul în fiecare zi, acel sentiment de a fi în derivă nu se îndepărta de mine. Ceva părea că lipsește. Mă simțeam din ce în ce mai izolat. Ceva sau poate cineva părea să-mi lipsească din viață și nu știam ce sau cine este. S-ar putea să sune nostim, dar chiar așa mă simțeam.

Cineva lipsea și mă gândeam: *Să fie oare cutare sau cutare persoană?* Sau: *Dacă aș avea un anumit lucru aș fi fericit.* Tot timpul îmi lipsea cineva sau ceva și asta mă nemulțumea.

Eram ocupat, ocupat, ocupat și într-un fel fericit, dar se pare că pe undeva făcusem o cotitură, iar drumul pe care am apucat părea să mă ducă spre o destinație care-mi displăcea.

1. Psalmul 46:10

2. Psalmul 119:67



## DUMNEZEU, STÂNCA

Cine este o stâncă, în afară de Dumnezeu nostru? – *Psalmul 18:31*

Doamne, Tu ești stâncă mea, cetățuia mea, izbăvitorul meu! Dumnezeule, Tu ești stâncă mea, în care mă ascund, scutul meu, tăria care mă scapă, și întăritura mea!

– *Psalmul 18:2*

Da, El este Stâncă și Ajutorul meu, Turnul meu de scăpare; nicidecum nu mă voi clătina. – *Psalmul 62:2*

Viața devenise confuză, parcă eram într-un carusel. Aveam o anumită satisfacție, dar numai superficială, și nu în adâncul inimii mele, și parcă mă învârteam în cerc.

Viteza a făcut mereu parte din viața mea și într-un fel distracția sau delectarea erau sinonime cu viteza. Chiar și când eram copil obișnuiam să alerg la școală sau de la școală spre casă. (Cred că cel mai des alergam spre casă!) Niciodată nu mi-a plăcut să merg la școală. Chiar și când o făceam mergeam alert ca formă de exercițiu fizic, nu acceptam să fiu întrecut de altcineva decât dacă persoana respectivă alerga. Decisesem că dacă eram într-un grup de persoane care mergeau alert să nu mă depășească nimeni. Acum

îmi vine destul de greu și să mă plimb încetșor. Am fost pus pe „banda celor înceteți”.

Sunt multe referințe în Cuvântul lui Dumnezeu despre a merge încet sau chiar despre a sta pe loc. „Oprțiți-vă, și să știți că Eu sunt Dumnezeu.”<sup>1</sup> Fiind mereu în mișcare, mai ales la viteze mari, ne poate dăuna legăturii pe care o avem cu El. Pierdem lucruri, uităm lucruri și obosim repede, așa cum ne adeverește și scrierea lui David Berg „Oprește-te, privește și ascultă”.

Stând acasă, deseori cu termometrul în gură și mai târziu cu genunchiul imobilizat, fără a mă simți prea glorios, l-am redescoperit pe Domnul. Oprindu-mă din ritmul frenetic, vocea Sa calmă a devenit evidentă, felul Său de a

vedea lucrurile a devenit parte din conștiința mea iar gândurile Lui au devenit gândurile mele. „Până ce am fost smerit, rătăceam; dar acum păzesc Cuvântul Tău.”<sup>2</sup>

Poate că realizez mai puține lucruri, schimbând benzile de la cea rapidă la cea lentă, dar sunt mai fericit, mai calm, mai liniștit și cu siguranță mai aproape de Domnul. Eu și El mergem împreună.

Și atunci mi-am dat seama că El era cel care-mi lipsea, nu altcineva sau altceva. Și cu această relație refăcută, totul și-a intrat în cursul firesc.

MARCUS VERNIER ESTE MEMBRU TFI ȘI TRĂIEȘTE ÎN TAIWAN. PE LÂNGĂ MUNCA MISIONARĂ EL ARE CA HOBBY ȘI PICTURA ÎN ACUARELĂ ȘI SCRISUL. ■



# Alunecând în prăpastie

DE MARCUS VERNIER

**DUPĂ PATRUZECI** de ani am încă clar în minte această întâmplare dintr-o excursie în Scoția. În acea dimineață eu și prietenul meu, Adrian, am plecat din motelul de tineret Fort William intenționând să urcăm pe Ben Nevis, cel mai înalt munte din Marea Britanie (1,344 m). Eram doi tineri aventuroși și nu am ținut cont de avertismentele localnicilor că nu era o zi bună pentru cățărare.

Ne-am luat haine groase, cizme solide, ciocane de gheață și dulciurile Kendal Mint (niște dulciuri cu mentă, foarte populare printre alpiști pentru nivelul energetic ridicat) și ne-am pornit pe un soare palid de iarnă care începea deja să fie acoperit de o ceață deasă. Alesesem versantul nordic, cel mai greu de urcat și acoperit de o pătură albă de zăpadă și ceață, iar la scurt timp am

pierdut complet orice vizibilitate.

Am continuat să urcăm, în mare parte în tăcere. Eu țineam compasul, harta și un ghid ilustrat – deși nu erau prea utile în situația noastră. Când am crezut că recunosc un punct de reper m-am oprit ca să observ împrejurimile și atunci mi-am dat seama că Adrian nu mai era cu mine! M-am uitat cu atenție, apoi m-am dat în spate speriat: linia gri ce se vedea la câțiva centimetri în fața mea era marginea unei prăpastii. Mi-am dat seama cu oroare că s-ar putea ca prietenul meu să fi căzut în ea.

Prima mea reacție instinctivă a fost să mă rog pentru el. Pe vremea aceea rugăciunea nu era un obicei pentru mine dar știam cum să mă rog din rarele mele vizite la biserică și de la orele de religie din școală.

Apoi mi-am amintit de o cabană puțin mai jos pe pantă și m-am dus acolo ca să cer ajutor. Însă nu după mult timp am dat de Adrian, care mergea și el în jos! Se pare că alunecase în jos câteva sute de metri dar s-a oprit în niște pietre acoperite de zăpadă. Uimitor că singura lui rană era o zgârietură la încheietura mâinii. Se pare că eu eram mai bulversat decât el de cele întâmplare!

Nu știu exact cum s-au întâmplat toate dar cred cu convingere că rugăciunea mea, cam necizelată dar sinceră, a jucat un rol important în salvarea prietenului meu în acea zi.

MARCUS VERNIER ESTE MEMBRU TFI ȘI TRĂIEȘTE ÎN TAIWAN. PE LÂNGĂ MUNCA MISIONARĂ EL ARE CA HOBBY ȘI PICTURA ÎN ACUARELĂ ȘI SCRISUL. ■



# Luminile te vor călăuzi spre casă

DE BETH JORDAN

**CONDUCEAM ODATĂ SPRE CASĂ CU GEAMURILE DESCHISE ȘI VÂNTUL ÎN PĂR.** Avem radioul pornit însă mintea îmi stătea la gândurile mele – până când mi-au atras atenția primele cuvinte din cântecul „Fix You” de Coldplay.

*Când încerci tot ce poți, dar nu reușești,*

*Când nu ai cele necesare dar primești ce-ți dorești,*

*Când ești obosit, dar nu poți dormi ...*

Am început să ascult și restul cântecului. Parcă era o poveste – povestea vieții mele.

*Luminile te vor călăuzi spre casă.*

Cântecul era pe sfârșite când am ajuns într-o parcare. „Luminile te vor călăuzi spre casă” am repetat eu. Ce gând simplu, dar profund.

1. Ioan 8:12

M-am lăsat pe spate și am închis ochii. *Îți mulțumesc că lumina Ta m-a călăuzit mereu spre casă.*

Mi-am amintit de câte ori m-am simțit pierdută, singură, sau debusolată, însă lumina iubirii și grijii lui Dumnezeu a fost mereu alături de mine ca să mă călăuzească spre casă, înapoi în brațele Lui iubitoare. Această lumină a venit în multe forme – un prieten care a venit să mă vadă chiar la momentul oportun; mama sau tatăl meu; un străin care m-a ajutat să văd lucrurile din viața mea dintr-o perspectivă nouă și să gândesc altfel; și, bineînțeles, iubirea vieții mele, soțul meu, a cărui entuziasm a fost de multe ori ca o rază de soare ce a străpuns norii negrii în zilele mele întunecate.

Mi-am dat seama că lumina lui Dumnezeu a strălucit întotdeauna peste inima mea. Nu s-a stins niciodată, nu a rămas niciodată fără putere, nu a pălit niciodată. Ori de câte ori m-am oprit și am privit, lumina Lui a fost întotdeauna aco-

lo ca să mă călăuzească spre casă.

Iisus le-a spus ucenicilor Săi: „Eu sunt Lumina lumii; cine Mă urmează pe Mine, nu va umbla în întuneric, ci va avea lumina vieții”.<sup>1</sup> El este ca un far al speranței, o lumină călăuzitoare care ne arată calea pentru a ajunge la destinația noastră și pentru a ne împlini destinul; El este o lumină caldă care ne face să ne simțim iubiți atunci când s-ar putea să ne simțim neatrăgători. Ori de câte ori ne uităm în sus și ne luăm privirea de la ceea ce ne înconjoară, putem simți lumina și strălucirea Sa.

De fiecare dată când m-am oprit și am privit în sus, lumina m-a călăuzit spre casă. Și știu că așa se va întâmpla mereu.

BETH JORDAN TRĂIEȘTE ÎN INDIA CU SOȚUL ȘI CEI DOI COPII AI LOR. EI SUNT FONDATORII ONG-ULUI PLACE FOR CHANGE, CARE COORDONEAZĂ PROGRAME VOLUNTARE ÎN INDIA, NEPAL ȘI THAILANDA. ■

# Cum să ajungi la „locurile de odihnă”

DE AMANDA WHITE

ADOR PSALMUL 23. Poate pentru că îmi plac foarte mult versetele despre a fi în situații calme, frumoase și liniștite: „El mă paște în pășuni verzi și mă duce la ape de odihnă; îmi înviorează sufletul și mă povățuiește pe cărări drepte, din pricina Numelui Său”.<sup>1</sup>

Meditam asupra acestui psalm și mi-am dat seama că este într-un fel ca un clișeu din viață. În acel capitol scurt de numai șase versete și se dă o imagine succintă a ciclului vieții – cu urcușuri și coborâșuri, cu momentele bune și cele rele, cu liniște și cu haos. Însă prin toate acestea un lucru rămâne sigur: prezența lui Dumnezeu. Adevărul durabil și neschimbat: „Domnul este Păstorul meu: nu voi duce lipsă de nimic”.<sup>2</sup>

Mie îmi place confortul și rutina. Îmi place când mă odihnesc pe pășunile verzi și când beau din minunatele ape liniștite – perioadele când totul merge bine, atunci când văd și simt binecuvântările, când toate merg ca pe roate.

În mod firesc că simt prezența lui Dumnezeu mai mult în perioadele de liniște și de prosperitate. Nu am atâtea nevoi și mă simt mai

încercătoare că El este cu mine. În asemenea perioade nu prea avem nevoie să ni se amintească că Dumnezeu este cu noi deoarece o simțim deja – suntem pe pășunile verzi și lângă apele liniștite.

Însă când lucrurile încep să o ia razna sau nu sunt după cum ne-am plănuit noi – în „valea întunecată” a vieții noastre – încep să nu-L mai simt cu mine. Regele David nu a fost străin de asemenea momente dificile, de aceea probabil că își reamintea pentru el însuși de prezența lui Dumnezeu în versetul patru: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de nici un rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiua Ta mă mângâie”.<sup>3</sup>

Dumnezeu este cu noi, El ne alină, chiar dacă nu-L simțim tot atât de puternic prezența. El este cu noi chiar dacă porțiunea de vale întunecată din drumul nostru este puțin mai lungă (sau poate chiar cu mult mai lungă) decât am sperat noi.

Eu trec chiar acum printr-o vale întunecată. Și din păcate sunt cam nerăbdătoare. Vreau ca această provocare să se termine cât mai

1. Psalmul 23:2-3


2. Psalmul 23:1

3. Psalmul 23:4

4. Tony Snow, „Cancer’s Unexpected Blessings,” („Binecuvântările neașteptate ale cancerului”) Christianity Today, 20 iulie 2007

5. 1 Corinteni 2:9





curând. Vreau ca Dumnezeu să-mi dea imediat ce am nevoie. Vreau să trec de la „valea întunecată” la „pășunile verzi” cât mai repede cu putință – și odată ce ajung acolo știu că vreau ca acea parte din viața mea să dureze cât mai mult cu putință înainte ca să fie întreruptă de o altă vale întunecată.

De dimineață am citit un citat care exprima foarte clar această înclinație firească a mea și în același timp îmi amintea că planul și punctul de vedere al lui Dumnezeu este cu mult mai vast și mai bun decât al meu. Adesea eu vreau ca El să „termine imediat”, deși El are nevoie de ceva timp ca să pună toate lucrurile în ordine conform planului Său. Iată acel citat:

„Lui Dumnezeu îi plac surprizele. Noi dorim o viață simplă, ușoară și previzibilă – un drum neted cât vezi cu ochii – însă lui Dumnezeu Îi place să meargă pe arătură. El ne pune în situații care par să ne testeze rezistența și gândirea – însă nu este chiar așa. Prin dragostea și harul Său noi perseverăm. Provocările care ne strâng stomacul ne întăresc credința și ne dau acea înțelepciune și bucurie pe care

nu am fi cunoscut-o în alt mod”<sup>4</sup>

Aș vrea să se termine cu nodurile în stomac dar știu că lui Dumnezeu Îi place un astfel de drum. Știu că El va face ca toate să se rezolve spre binele meu. Iar între timp sper să câștig tot ceea ce are El pentru mine să experimentez înainte ca această călătorie pe arătură să se sfârșească și înainte ca să ajung la pășunile verzi. Tot ce trebuie este să fiu răbdătoare și să aștept momentul potrivit știut de El.

O altă promisiune favorită este: „Lucruri pe care ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit și la inima omului nu s-au suit, așa sunt lucrurile pe care le-a pregătit Dumnezeu pentru cei ce-L iubesc”.<sup>5</sup> Știu că acest verset vorbește despre ceea ce a pregătit Dumnezeu pentru noi în Rai însă îmi place să îl revendic și pentru lucrurile pe care știu că El le-a pregătit pentru mine aici, pe pământ. Deoarece eu Îl iubesc, iar El mă iubește pe mine, știu că El are multe lucruri bune pregătite pentru mine.

AMANDA WHITE ESTE FUNCȚIONARĂ ÎN SYDNEY, AUSTRALIA. ■



Cei ce caută pe Domnul nu duc lipsă de nici un bine. – *Psalmul 34:10*

Soarta mea este în mâna Ta.  
– *Psalmul 31:15*

Cel fără prihană înverzește ca finicul și crește ca cedrul din Liban. Cei sădiți în Casa Domnului înveresc în curțile Dumnezeului nostru... ca să arate că Domnul este drept, El Stâncă mea, în care nu este nelegiuire. – *Psalmul 92:12-13,15*



# Salvează-ți sănătatea mentală!

DE MARIA FONTAINE, ADAPTARE

**CA SĂ-ȚI ODIHNEȘTI SUFLETUL ÎN DOMNUL** trebuie să-ți dai greutatea lui Iisus și să petreci timp în legătură strânsă și comuniune cu El, încât să te poată umple cu putere și să-ți poată înnoi viziunea. Înseamnă să ai în tine un spirit de pace și de credință și să-L pui pe Iisus pe primul loc. Odihna sufletului în Domnul este plăcută deoarece implică să te gândești la Iisus și să petreci timp cu El, iar în acest sens nu este ceva greu de făcut, doar că implică conștiințiozitate în a încetini ritmul și a te opri din activitățile tale pentru a putea face lucrul acesta.

Majoritatea dintre noi avem vieți foarte aglomerate, de aceea avem nevoie de liniștea, de pacea și de tăria pe care le putem obține din odihna sufletului nostru în Domnul și din timpul petrecut în meditație. Fiecare dintre noi are nevoie să învețe secretul pen-

1. Vezi Ioan 15:5 și Zaharia 4:6.

tru cum să se bazeze pe Domnul, cum să-și încredințeze munca Domnului, cum să se odihnească în El și cum să privească către El.<sup>1</sup>

Atât de mulți oameni tânjesc după pace. Când ne odihnim în Domnul sufletul și mintea noastră se umplu cu Duhul Său, iar noi putem transmite și altora starea noastră de liniște. Cu cât suntem mai liniștiți, cu atât dăm dovadă de mai multă credință, iar oamenii vor dori mai mult din ceea ce avem noi.

Dacă ne încetăm ritmul ca să petrecem timp odihnindu-ne în Domnul, meditănd asupra Lui și primind perspectiva Sa asupra lucrurilor, El ne poate arăta care sunt prioritățile noastre și vom avea mai multă credință ca să le punem în practică. Odihna în Domnul și meditația aduc mai multă liniște și pace sufletului nostru, ceea ce ne salvează sănătatea mentală în perioadele aglomerate.

MARIA FONTAINE ȘI SOȚUL EI, PETER AMSTERDAM, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ■

## ODIHNA ÎN DOMNUL

Dumnezeu ne va da odihnă în locul extenuării și al oboselii spirituale. Tot ce ne cere este să venim la El... să petrecem ceva timp gândindu-ne la El, meditănd asupra Lui, vorbind cu El, ascultând în tăcere, preocupându-ne de El – pierduți total și complet în locul ascuns al prezenței Sale. – *Chuck Swindoll (n. 1934)*

Odată știam ce înseamnă să te odihnești pe stânca promisiunilor lui Dumnezeu, un loc cu adevărat prețios de odihnă, însă acum mă odihnesc în harul Său. El mă învață că la pieptul iubirii Sale este un loc cu mult mai dulce de odihnă decât chiar și stânca promisiunilor Sale. – *Hannah Whitall Smith (1832–1911)* ■



# PAȘI PENTRU UN TIMP EFICIENT DE ODIHNĂ SUFLETEASCĂ

EU SUNT PENSIONARĂ DAR MĂ BUCUR ÎN CONTINUARE DE O VIAȚĂ ACTIVĂ ȘI BOGATĂ. Privind în urmă la anul trecut pot să văd beneficiile timpului petrecut în liniște, dimineața, cu Dumnezeu, înainte ca să-mi încep ziua aglomerată. Iată aici cinci pași care m-au ajutat pe mine să-mi încarc bateriile spirituale ca să rezist o zi întreagă. Poate te ajută și pe tine.

**DECONNECTEAZĂ-TE:** Încerc pe cât posibil să evit orice lucru care ar putea să-mi distragă atenția sau să mă întrerupă, cum ar fi orice aparatură electronică care pui mereu cu mesaje, e-mailuri, înștiințări sau să-mi amintească diferite lucruri. Mie îmi place să stau pe verandă doar cu Biblia, carnețelul și creionul meu.

**RELAXEAZĂ-TE:** Eu sunt o persoană foarte muncitoare. Dacă nu sunt atentă mi se poate întâmpla ca și timpul de liniște sufletească să-mi fie acaparat de gânduri despre munca mea. Trebuie să aleg în mod deliberat să mă relaxez și să mă bucur de timpul cu Dumnezeu. El nu este grăbit, atunci eu de ce aș fi?

DE DINA ELLENS

**FII RECUNOSCĂTOR:** Eu încep prin a scrie cinci lucruri pentru care sunt recunoscătoare din ziua precedentă. Asta mă încurajează imediat. După cum spune Cuvântul lui Dumnezeu: „Intrați cu laude pe porțile Lui, intrați cu cântări în curțile Lui! Lăudați-L și binecuvântați-I Numele”.<sup>1</sup>

**URMEAZĂ UN PLAN DE LECTURĂ:** Dacă am un plan de lectură ca să știu ce să citesc mă ajută să mă apuc imediat de citit. Dar mă și rog înainte ca să încep, în caz că Dumnezeu dorește să-mi sugereze altceva. (Am găsit sugestii bune de planuri de lectură pe diferite teme pe site-ul <https://www.youversion.com/reading-plans>.)

**CONCENTREAZĂ-TE:** Deoarece mie îmi este greu să mă concentrez la ceea ce citesc, mi-am întocmit metoda S.O.A.R. :

**S**criptura: După ce citesc un pasaj din Biblie caut un verset care mi-a atras în mod deosebit atenția și îl scriu în carnețel.

**O**bservația: Scriu un rezumat scurt al pasajului pe care l-am citit.

**A**plicarea: Scriu în ce mod va fi ziua mea diferită datorită a ceea ce am citit, lecțiile pe care le voi învăța, promisiunile pe care le voi revendica, exemplele pe care le voi urma, etc.

**R**ugăciunea: Scriu o rugăciune scurtă pentru situația mea, bazat pe ceea ce am citit.

Poate că dimineața devreme nu este cel mai bun timp pentru toată lumea, însă indiferent de momentul din zi, sau din noapte, pe care îl alegem, putem beneficia cu toții de aceste clipe în care să facem un pas în spate și să petrecem timp cu Dumnezeu. Fără acest timp vom ajunge stresați și oboșiți, dar cu el vom fi mai bine pregătiți să facem față oricărei provocări pe care ne-o aduce viața.

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

1. Psalmul 100:4



# CE MAI AGIT

– O relatare imaginară a evenimentelor ce au culminat cu Faptele

DE CHRIS HUNT

**CÂND MĂ GÂNDESC LA EL ÎMI VINDE ÎN MINTE CUVÂNTUL „AGITAȚIE”.** Nu pot să uit prima oară când l-am întâlnit. Eram în sinagogă pentru serviciul obișnuit de Sabat. Iudit era o văduvă bătrână cu spatele foarte deformat. Ea s-a dus la acest rabin în vizită și i-a cerut ajutorul. Nu după mult timp o văd cum stă dreaptă, pentru prima oară după mulți ani! Cum era posibil așa ceva?<sup>1</sup>

Apoi l-am mai văzut și mai târziu, tot așa, de la distanță. Eu sunt sănătos și cât de cât prosper, de aceea nu îl urmăream din cauză că aveam nevoie disperată de ceva anume pentru mine. Era mai mult pentru că îmi plăcea să îl aud vorbind, îmi plăcea

să văd fețele oamenilor când el le lua durerea, îi vindeca și le dădea speranță. Totul despre el părea uimitor.

Nu aveam timpul sau predispoziția de a lăsa totul în urmă așa ca ucenicii lui apropiați, dar eram bucuros să-l văd și să-l aud vorbind ori de câte ori căile noastre se intersectau. Mă așteptam să-l văd în Ierusalim când m-am dus pentru Paști și n-am rămas dezamăgit. Din nou era agitație în jurul lui când a intrat în oraș. Prins în atmosfera de bucurie, am fluturat și eu frunze de palmier împreună cu mulțimea. Poate că el chiar ne va schimba lumea! El era un om cu desăvârșire bun și, cine știe, poate că era mai mult decât un simplu învățător? Am auzit că unii îl numeau Mesia, salvatorul poporului.

Însă zvonurile din următoarele zile m-au descurajat – se spunea că a

fost arestat. Când am auzit că a fost dus înaintea lui Pilat nu-mi venea să cred. Condamnat la moarte ca un criminal de rând? Cu siguranță asta nu era adevărat! Ce a făcut ca să merite asta? Știam că liderii templului erau bineînțelese geloși pe popularitatea și pe succesul lui, însă asta nu putea fi un motiv suficient de bun ca să-l dea pe mâna romanilor.

Nu m-a lăsat inima să mă apropiu de locul execuției. Mi se părea așa de nedrept. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mai puțin înțelegeam ce se întâmpla. El predicase un mesaj de iubire față de Dumnezeu și de om; el mersese peste tot ajutându-i pe cei neajutorați. Renunțase la tot de dragul altora. N-ar fi putut interveni Dumnezeu să facă vreun fel

1. Vezi Luca 13:10-13.

2. Faptele 2:38, traducere din limba engleză

3. Vezi Ioan 3:16.



# ACTIVATIE!

## capitolul 2

de miracol ca să-l salveze?

Aș fi dorit să vorbesc cu unii din ucenicii lui apropiați despre nedumerirea mea, dar nu-i puteam găsi nicăieri. Se zvonea că se ascundeau. Așa că m-am întors în satul meu, încă demoralizat. Știam că Iisus nu va mai veni prin partea noastră de țară și îi simțeam lipsa. Acel învățător minunat – am presupus că era *doar* un alt învățător – era mort și îngropat.

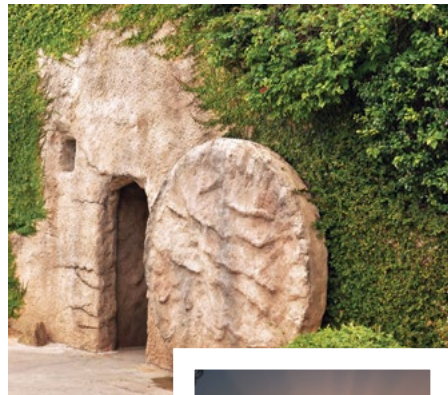
Câteva săptămâni mai târziu am revenit în Ierusalim pentru Șavuot – festivalul care sărbătorește când Dumnezeu a dat Legea lui Moise. Încă doream să discut cu ucenicii lui despre întrebările mele, dar amintindu-mi cum au dispărut după execuția lui nu prea trăgeam speranță să-i întâlnesc.

Nimic nu părea să se fi schimbat, nici în oraș și nici cu mine.

De la Paști eram posomorât iar orașul părea și el umbrat, ca și cum se simțea vinovat că atât de mulți din cetățenii lui au susținut executarea unui om nevinovat.

Erau mulți oameni, dintre care și mulți străini. Atunci i-am văzut din nou – și după cum era de așteptat, era agitație în jurul lor. M-am bucurat să-i văd pe ucenicii lui Iisus teferi – bucuros pentru ei cât și pentru mine deoarece asta însemna că puteam să-i întreb despre ce s-a întâmplat. Însă înainte de a avea ocazia de a mă apropia, unul dintre ei a început să vorbească. Tare și clar.

Nu-mi venea să cred urechilor. Știam că Iisus a fost omorât – însă după cum spunea Petru, el a înviat din morți! Am ascultat cu uimire cum el a citat și a explicat din scripturi. Și nu înceta să critice



modul cum mulțimea a stat deoparte când Iisus a fost crucificat, dar le oferea și o cale de împăcare: „Schimbați-vă viețile. Veniți la Dumnezeu și fiți botezați... în Numele lui Iisus Hristos, spre iertarea păcatelor voastre”.<sup>2</sup>

El a vorbit mult, a explicat și ne-a rugat să primim darul lui Dumnezeu. N-am apucat să vorbesc personal nici cu el, nici cu vreunul din ceilalți, dar nici nu am avut nevoie. Mi-am deschis inima în rugăciune și m-am dedicat Lui. Cel mai bun lucru pe care l-am făcut vreodată! Acum lucrez împreună cu ceilalți credincioși pentru a le aduce oamenilor vestea că Dumnezeu ne-a iubit atât de mult încât L-a trimis pe Fiul Său ca să moară pentru noi, ca noi să putem fi salvați.<sup>3</sup>

Da, Iisus încă stârnește agitație.

CHRIS HUNT TRĂIEȘTE ÎN MAREA BRITANIE ȘI CITEȘTE REVISTA *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) DE LA PRIMUL NUMĂR DIN 1999. ■

# PUTEM SĂ ÎL CUNOAȘTEM

Momente de liniște  
DE ABI MAY

**DUMNEZEU NU ESTE ÎN ÎNTREGIME UN MISTER;** El ne-a spus multe despre El în Cuvântul Său. Trage-ți un scaun și ascultă ce are El de spus. Nu vom afla totul<sup>1</sup> însă sunt suficiente informații cu care să începem. „Eu n-am vorbit în ascuns, într-un colț întunecos al pământului. Eu n-am zis...; Căutați-Mă în zadar! Eu, Domnul, spun ce este adevărat, vestesc ce este drept”.<sup>2</sup>

1. Vezi Deuteronom 29:29.

2. Isaia 45:19

3. Apocalipsa 1:8,  
traducere din limba engleză

4. Isaia 57:15; Ioan 14:23

5. Isaia 44:24; Ieremia 9:24

6. Isaia 61:8; Proverbe 12:22;  
Psalmul 16:3

7. Proverbe 6:16-19

8. Ieremia 29:11-12; Deuteronom 30:9;  
Apocalipsa 21:4-5; Ezechiel 38:23

9. Ieremia 31:3; Isaia 54:10; Ioan 15:15

10. Zaharia 1:3; Isaia 41:13

11. Ioan 5:24

*Care este trecutul Tău?*

Eu sunt totul de la A la Z, Începutul și Sfârșitul, Cel ce este, Cel ce era și Cel ce vine.<sup>3</sup>

*Unde trăiești?*

Eu locuiesc... cu omul zdrobit și smerit, ca să înviez duhurile smerite și să îmbărbătez inimile zdrobite... Dacă Mă iubește cineva, va păzi cuvântul Meu și Tatăl Meu îl va iubi. Noi vom veni la el și vom locui împreună cu el.<sup>4</sup>

*Vorbește-mi puțin despre munca Ta. Îți place ceea ce faci?*

Eu am făcut toate aceste lucruri... Eu fac milă, judecată și dreptate pe pământ! Căci în aceștea găsesc plăcere.<sup>5</sup>

*Îți place ceva anume?*

Eu iubesc dreptatea. Cei ce lucrează cu adevăr [îmi] sunt plăcuți. Sfinții, care sunt în țară, oamenii evlavioși, sunt toată plăcerea mea.<sup>6</sup>

*Ce nu îți place?*

Șase lucruri... și chiar șapte... : ochii trufași, limba mincinoasă, mâinile... care varsă sânge nevinovat, inima care urzește planuri nelegiuite, picioarele care aleargă repede la rău, martorul mincinos, care spune minciuni și cel ce stârnește certuri între frați.<sup>7</sup>

*Cum vezi viitorul nostru împreună?*

Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi... gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde. Voi Mă veți ruga și vă voi asculta. [Vă voi umple] de bunătăți, făcând să propășească tot lucrul mâinilor [voastre]. [Voi] șterge orice lacrimă din ochii [voștri]. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut... Iată, Eu fac toate lucrurile noi. Îmi voi arăta



Dragă Iisus, prin sacrificiul Tău pe cruce ai deschis ușa ca eu să pot avea o relație personală cu Tine și cu Tatăl Tău, o legătură veșnică care va dura pentru totdeauna în lumea ce va veni. Te rog să vii în inima mea și să mă ajuți să trăiesc o viață pe placul Tău.

astfel mărima și sfințenia, Mă voi face cunoscut înaintea mulțimii neamurilor [lunii]”.<sup>8</sup>

#### *Ce părere ai despre mine?*

Te iubesc cu o iubire veșnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea! Pot să se mute munții, pot să se clatine dealurile, dar dragostea Mea nu se va muta de la tine. Eu v-am numit prieteni, pentru că v-am făcut cunoscut tot ce am auzit de la Tatăl Meu.<sup>9</sup>

#### *Cum aș putea să te cunosc mai bine?*

Întoarceți-vă la Mine și Mă voi întoarce și Eu la voi. Nu te teme de nimic, Eu îți vin în ajutor.<sup>10</sup>

#### *Ai mai dori să-mi spui și altceva?*

Cine ascultă cuvintele Mele și crede în Cel ce M-a trimis, are viața veșnică.<sup>11</sup> ■

## EL NE ESTE ALĂTURI

Nu trebuie să țipăm niciodată în neant spre un Dumnezeu absent. El este mai aproape de noi decât propriul suflet și decât cele mai secrete gânduri ale noastre. – A. W. Tozer (1897–1963)

Dumnezeu se cunoaște în tăcere și prin misterele pe care le-a dezvăluit. – Robert Hugh Benson (1871–1914)

Am descoperit că Dumnezeu nu este un sfârșit, ci un început. – Franz Rosenzweig (1886–1929)

Caută prin lectură și vei descoperi prin meditație; bate la ușă prin rugăciune și îți se va deschide prin contemplare. – Sfântul Ioan al Crucii (1542–1591)

Când cineva îmi spune: „Problema mea este că nu-L iubesc îndeajuns pe Domnul” eu îi răspund de obicei: „Nu... problema ta este că nu știi cât de mult te iubește Domnul pe tine”. – Selwyn Hughes (1928–2006)

Există momente când nu mai știi ce să-i spun lui Dumnezeu. Dacă aș continua să mă rog în cuvinte ar trebui să mă repet. În asemenea momente este minunat să-i spui lui Dumnezeu: „Aș putea sta în prezența Ta, Doamne? Nu mai am ce să-ți spun dar ador să stau în prezența Ta”. – Ole Kristian Hallesby (1879–1961)

Dumnezeu dă speranță celor ce visează. Dumnezeu dă miracole celor ce cred. El nu-i dezamăgește pe cei ce au încredere și nu îi părăsește pe cei ce merg alături de El. – Nishan Panwar ■

A woman with long brown hair, wearing a white, short-sleeved, ruffled dress, stands on a sandy beach. She is smiling and looking upwards, holding a long white cloth that is blowing in the wind. The background shows a clear blue sky with some clouds and the ocean waves. The overall mood is bright and joyful.

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

CUM SĂ  
OBȚII CELE  
**MAI**  
MULTE DIN  
VIAȚĂ

Mă întristează să văd că atât de mulți oameni se mulțumesc doar să lase viața să treacă pe lângă ei. Poate că sunt ocupați cu treburi sau ca să avanseze, sau poate că își petrec fiecare moment liber cu activități relaxante, dar oare unde îi duc toate aceste activități? Când trăiesc ei cu adevărat?

Secretul pentru a obține cât mai multe din viață este să trăiești aproape de Mine și să rămâi fidel învățăturilor Mele.<sup>1</sup> Asta nu înseamnă că trebuie să te ascunzi și să te dedici total meditației și studiului în liniște, dar să Mă incluzi în activitățile tale zilnice și să cauți călăuzire în Cuvântul Meu<sup>2</sup> încât Eu să ajut ca viața ta să capete un înțeles nou și o profunzime nouă. În felul acesta vei fi nu numai mai fericit și te vei simți mai împlinit, dar vei și lumina viața celor din jurul tău deoarece vei reflecta iubirea Mea.

Începe prin a-ți forma un obicei din a petrece câteva minute de liniște la începutul fiecărei zile pentru rugăciune și timp cu Mine.<sup>3</sup> Apoi ia ceea ce te-am învățat în „sala de clasă” și pune-o în aplicare în cursul zilei. În timpul muncii, când îți îndeplinești îndatoririle sau când te relaxezi cu familia și cu prietenii, te pot face o mai mare binecuvântare pentru ceilalți și te pot binecuvânta și pe tine în același timp. Vei descoperi că viața este mai bogată și mai plină de semnificație dacă privești spre Mine.

1. Vezi Ioan 8:31.

2. Vezi Psalmul 119:105.

3. Vezi Proverbe 8:17.