

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

contacts

RÂZI PÂNĂ LA LACRIMI

Și bucură-te de viață

O zi perfectă

Ce implică asta?

Secretul

Stai liniștit



NOTA EDITORULUI UN TEST DE ACTUALITATE

Dacă ar fi să mă întreb, m-aș descrie ca o persoană amiabilă. Nu mă supăr prea ușor și nu mă deranjează (prea tare) când lucrurile merg rău. Când am citit prima oară articolul lui David (vezi pg. 4-5) unde el se descrie ca un fricos cronic, m-am gândit la mine punându-mi la o parte îngrijorările fără să mă mai gândesc la ele și atunci m-am felicitat în mintea mea, bătându-mă pe umăr. *Da, probabil că eu nu sunt stresat!* mi-am spus cu încredere.

Dar mai târziu am făcut și un test de stres de pe internet. De obicei nu dau atenție acestor tipuri de teste, însă de data asta câțiva prieteni mi l-au recomandat pentru că se pare era pus pe un site medical de renume, așa că m-am gândit să-l încerc. Părea și momentul potrivit deoarece tocmai lucram la acest număr al revistei, despre eliberarea de stres.

La început am recunoscut, mai în joacă, mai în serios, că sunt puțin stresat și că ar trebui să mă aștept să observ acest lucru reflectat în rezultatele mele, însă după ce am răspuns la o serie de întrebări am fost șocat – scorul meu era cu mult mai ridicat decât m-aș fi așteptat. (Se pare că trebuie să prognez și în autoevaluarea mea.) Veridictul pe care mi l-a dat site-ul este: „Trebuie urgent să-ți controlezi nivelul de stres!”¹

În final se pare că a fost momentul potrivit – nu doar ca un ajutor pentru munca mea pentru revistă, ca să știu ce sfaturi și ce soluții să transmit altora, dar și pentru mine personal.

Cred că un început bun ar fi dacă am face cu toții mai conștient ceea ce a scris episcopul englez Joseph Hall²: „Îmi voi da toate grijile lui Dumnezeu. Pe El nu îl pot copleși”. Iată o afirmație simplă dar elocventă și un sfat bun de pus în aplicare.

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:
ContactS
în atenția lui: Christian
C.P. 129, O.P. 72
cod 032468
București

Email:
info@activated-europe.com

Web:
www.activated-europe.com

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

© 2015 Activated.
Toate drepturile rezervate.
Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-173-X

1. Te poți testa și tu aici: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>
2. 1574-1656



REMEDIU ANTI-STRES

DE MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

ANUL A FOST PLIN DE EVENIMENTE, termene limită și realizări. Lucram din greu predând limba engleză într-o școală privată și acasă. Simultan studiam și pentru diplomă la filologia rusă și pentru Certificatul Cambridge de cunoaștere a limbii engleze. În plus, conduceam întâlniri creștine într-un centru universitar și un club de conversație în limba engleză. Aveam un program încărcat și îmi plăcea asta.

Apoi a venit lucrarea mea de diplomă. Am lucrat la ea tot anul adunând materiale, analizând informații, cerând sfatul profesorilor, scriind și rescriind, etc. Pe la sfârșitul lui februarie am crezut că munca grea a trecut și că nu mai aveam de finalizat decât detaliile. Cât de dezamăgită am fost când profesorul meu coordonator mi-a spus că „opera mea de artă” nu se ridică la nivelul așteptărilor și că trebuia să o refac de la zero!

Până atunci mă descurcasem destul de bine cu toate, predam dimineața și după-masa și învățam seara și în weekend și aveam timp și de prieteni. Însă acum lumea mea s-a sfărâmat. Aveam doar două luni ca să îmi refac lucrarea înainte să trebuiască să o predau, la începutul lui iunie. Într-o lună și jumătate trebuia să îmi susțin și examenul la engleză. Elevii mei de la școală aveau și ei examenul de an în mai, ceea ce însemna mai multă muncă decât de obicei – de terminat cărți, de completat formulare, de actualizat foile matricole ale cursanților, etc. Eram copleșită.

Pe la începutul lui mai eram îngrijorată, stresată, mă simțeam incapabilă și aproape deprimată. Apoi, probabil firesc, m-am îmbolnăvit fizic. Am stat o săptămână în pat cu bronșită, febră și o tuse rea. În această situație de odihnă forțată am citit Biblia, m-am rugat și am vorbit cu Iisus. Lecția mea principală a fost să nu mă îngrijorez și să nu mă strez pentru diferite lucruri pentru că nu îmi era de nici un ajutor. Așa nu rezolvi nimic. Nu merită!

După ce mi-a revenit puterea mi-am rescris lucrarea de diplomă și am susținut-o cu succes. Toți cursanții mei și-au luat examenele, iar eu am terminat formulele școlare la timp. Din păcate nu mi-am trecut examenul Cambridge. Am simțit-o ca pe o pierdere dar nu a fost sfârșitul lumii. Anul viitor mă voi pregăti mai bine, să sperăm fără atât de mult stres ca acum.

Privind în urmă sunt recunoscătoare pentru perioada cât am fost bolnavă fiindcă mi-a reamintit că trebuie să-mi fac timp să comunic cu Șeful meu, să-I cer să-mi dea înțelepciunea și cunoașterea Sa și liniște sufletească. Acesta este „antidepresivul” și remediul pentru stres de care am nevoie.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA A FOST PROFESORĂ DE LIMBA ENGLEZĂ ÎN KHARKOV, UCRAINA, IAR ACUM ESTE IMPLICATĂ ÎN MUNCĂ MISIONARĂ ÎN FILIPINE. ■

O călătorie ușoară pe mări agitate

DE DAVID BOLICK

MULT TIMP ÎN VIAȚA MEA M-AM ÎNGRIJORAT. Părerea mea despre filozofia „puterea gândirii pozitive”/„privește la partea bună” era: „Prostii! Astfel de sfaturi sunt pentru pămpălăi. Eu sunt un realist. Când apar problemele, mă îngrijorez! Fără scuze”. Nu sunt un pesimist; doar că mă îngrijorez când

se întâmplă lucruri pe care nu le pot controla. (Trebuie să recunosc că mă îngrijorez destul de mult și pentru lucrurile pe care le *pot* controla.) Nu e de mirare că în timp am făcut ulcer, care apoi s-a agravat.¹

Am observat prima oară simptomele în ajunul unei incursiuni destul de riscante și stresante „pe mări neexplorate”, dar am reușit să mă descurc. Barca mea luase apă, dar am reușit să scot apa afară și să continui să navighez.

Situația asta a durat vreo câțiva ani până când, într-o zi, simptomele nu au mai dispărut de la sine, ci s-au intensificat – ca apoi să devină tot mai puternice. Nu m-am mai putut descurca ca de obicei și am

început să pierd rapid în greutate. Barca mea se scufunda! Diagnosticul doctorului era ulcer sângerând și o gastrită severă. Mi-a prescris antibiotice și mi-a sugerat să am grijă ce mănânc. După un timp „pe uscat” gaura mi s-a închis, simptomele au dispărut și mă bucur să spun că nu m-au mai deranjat de atunci, de vreo 18 ani.

Dar nu cred că această călătorie ar fi avut un sfârșit așa de fericit dacă m-aș fi limitat doar la sfaturile doctorului. Situația în care mă aflam m-a făcut să privesc și către Dumnezeu, iar mesajul Lui pentru mine a fost foarte direct: „Respectă programul, marinarule! Controlarea nivelului de stres este și pentru tine.”

1. Notă: Ulcerul gastric poate fi cauzat de diferite lucruri, inclusiv de bacteria *H. pylori* sau de consumul excesiv de calmante. Stresul poate fi și el un factor.
2. Vezi Ioan 6:16-21.
3. Vezi Ioan 14:27.
4. Filipeni 4:6-7
5. Vezi Fapte 16:23-34.
6. Vezi Fapte capitolul 27.

Stresul nu este ceea ce ni se întâmplă. Stresul este răspunsul nostru la ceea ce se întâmplă. Iar răspunsul nostru este ceea ce putem alege. – *Maureen Killoran*

Adevărul este că stresul nu vine de la șeful nostru, de la copiii noștri, de la soț/soție, trafic, problemele de sănătate sau alte circumstanțe. Stresul vine din gândurile noastre despre aceste circumstanțe. – *Andrew Bernstein (n. 1949), scriitor și filozof american*

Anxietatea noastră nu elimină necazul din ziua de mâine ci doar tăria pentru ziua de azi. – *Charles Spurgeon (1834-1892), preot baptist britanic*

Pentru o calmare rapidă încearcă să încetinești ritmul. – *Lily Tomlin (n. 1939), comediantă, scriitoare și producătoare americană*

Nu are nici un sens să te îngrijorezi pentru lucrurile pe care nu le controlezi pentru că nu ai ce să faci în legătură cu ele, iar apoi de ce să te îngrijorezi pentru cele pe care le poți controla? Îngrijorarea te imobilizează. – *Wayne Dyer (n. 1940), scriitor și orator motivațional american*

Iar aici povestea devine interesantă. Viața mea a continuat fără schimbări majore. Sunt încă lovit de îngrijorare dar în loc să continui pe această cale, îmi dau seama de ce se întâmplă și atunci fie îmi revin singur, fie îi cer soției sau altcuiva să se roage pentru mine și asta mă ajută. Primul pas a fost să accept că trebuie să mă schimb – că oricât de atent eram cu dieta și cu exercițiile fizice, dacă mă îngrijoram și mă stresam îmi făceam rău, cum ar fi dacă navigam și împingeam barca în același timp.

Este precum în povestea din Ioan 6 în care ucenicilor le era greu să cârmească barca din cauza vântului puternic, a valurilor și a întunericului. Ei L-au văzut

pe Iisus venind spre ei pe apă și au fost îngroziți. Însă El le-a spus: „Eu sunt, nu vă temeți!” Atunci ei L-au primit bucuroși în barcă și imediat au ajuns la destinația lor!²

Nu după mult timp Iisus le-a spus ucenicilor Săi că le va da pacea Sa și le-a spus să nu se îngrijoreze și să nu se teamă.³ Apostolul Pavel a dat cititorilor lui următorul sfat pentru liniștea sufletească: „Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus”.⁴

Pavel însuși a petrecut mult timp în diferite situații foarte stre-

sante, de la mări agitate până la închisoare și chiar mai mult. Odată a fost eliberat de un cutremur;⁵ altă dată a trebuit să îndure zile și nopți lungi,⁶ dar indiferent de ceea ce i se întâmpla a fost mereu mângâiat. Dumnezeu l-a ajutat întotdeauna să răzbată. Și deși povestea mea nu este nici pe departe atât de devastatoare și de palpitantă ca a lui, am simțit și eu aceeași pace – eliberarea mea de îngrijorare cronică, ceea ce Iisus poate face pentru oricine.

DAVID BOLICK LUCREAZĂ ÎN TURISMUL MEDICAL ȘI ESTE CO-FONDATORUL MEDI TRAVEL SOLUTIONS. EL TRĂIEȘTE ÎN GUADALAJARA, MEXIC. ■

DE MARIA FONTAINE, ADAPTAT

CUM SĂ OBTII REZULTATELE CELE MAI BUNE

CÂND AI MULTE DE FĂCUT, ultimul lucru pe care îți vine să îl faci este să încetinești ritmul, să meditezi, să te deconectezi de la muncă și să te gândești la Iisus. Și chiar dacă încerci lucrul acesta, să te „odihnești în Iisus” pare mai ușor de zis decât de făcut. Însă El ne spune: „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. ... Învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre”.¹

Deci, cum mai exact te „odihnești în Iisus”? Înseamnă să ai încredere că odată ce I-ai cerut Lui să-ți dea soluțiile la problemele tale sau să te ajute cu munca ta, El chiar o va face. Înseamnă să ai încredere că El îți va arăta ce poți face tu ca să ajuți situația, că El îți va da putere să-ți faci partea ta și că El va face ceea ce tu nu poți. Înseamnă să faci un pas în spate de lângă problemele și munca ta, să ignori lumea din jurul tău și să lași ca sufletul tău să fie întărit prin comuniune cu El.

Pe scurt, să te odihnești în Iisus înseamnă să lași lucrurile în mâinile Sale și să ai încredere în El pentru rezultatul final. Dacă ne dorim rezultatele cele mai bune atunci timpul nostru de rugăciune și de comuniune cu Iisus nu poate fi scurt și superficial, strecurat

în mîntea noastră printre alte gânduri despre problemele zilei. Trebuie să ne facem timp ca să intrăm în legătură cu El, să ne împărtășim inima Lui și să-L lăsăm să ne curețe mîntea și să ne aline sufletul.

Timpul tău cu Iisus este cea mai importantă parte a zilei. Dacă îți faci obiceiul să-i dai prioritate atunci prezența Lui va rămâne cu tine întreaga zi ca să te călăuzească și să te ajute.

Biblia spune: „Să ne grăbim, dar, să intrăm în odihna aceasta”.² Pare puțin contrar – să faci un efort ca să te odihnești – însă este un efort să te detașezi de lucrurile înconjurătoare. Conceptul odihnei în Iisus nu este complicat însă aplicarea lui – să renunți la vechile metode de operare – necesită muncă și poate fi chiar dificil la început. Dar odată ce te obișnuiești, te va ajuta să economisești timp și efort, să nu mai ai stres și încordare, și te vei mira cum de ai putut supraviețui înainte fără el.

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



1. Matei 11:28-29

2. Evrei 4:11



O ZI PERFECTĂ

DE JOYCE SUTTIN

ZIUA DE ASTĂZI A FOST PERFECTĂ! Nu a fost o zi perfectă de leneveală, sau perfectă în ceea ce privește realizările, sau o zi fără probleme. Totuși a fost perfectă de la cap la coadă, atât de perfectă că mă face acum să stau și să rememorez fiecare pas și să văd ce anume a făcut-o să fie într-atât de perfectă. Poate voi reuși și în viitor să am astfel de zile.

M-am trezit de dimineață și am ieșit la o plimbare de vreo 3 kilometri, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru cei dragi și rugându-mă pentru ei. După aceea am parcurs niște lecturi creștine, contemplând la ceea ce citeam și rugându-mă ca prin ele Dumnezeu să mă schimbe în bine. Am ascultat câteva cântece creștine, a căror versuri inspirante mi-au îmborsădit sufletul, apoi am mai petrecut câteva minute privind cum o rază de lumină, prin geam, se reflecta în cameră în curcubeu eteric.

După micul dejun m-am ocupat să planific următorul an școlar al copiilor mei și să le comand materialele de studiu, deoarece ei învață acasă, și i-am ajutat cu lecțiile curente, unul dintre ei fiind în clasa întâi, altul în clasa a șaptea și unul în a noua. Dimineața a fost foarte încărcată, însă m-a surprins să văd că nu m-am simțit stresată. M-a ajutat cu siguranță faptul că am petrecut acel timp de dimineață cu Iisus.

Am început să mă ofilesc puțin în timp ce tocam legumele pentru prânz, însă mi-am direcționat gândurile către Dumnezeu mulțumindu-i pentru mâncarea sănătoasă pe care ne-o dă din abundență. Măinile îmi erau

ocupate, însă inima și gândurile îmi erau departe, la picioarele lui Iisus, bucurându-mă de comuniune cu El. Mi-a dat încărcătura sufletească de care aveam nevoie.

Apoi am ieșit cu mașina în oraș să rezolv niște treburi și în mașină am ascultat niște muzică bună de pian. Am condus ținând ritmul traficului, însă fără durerea de șolduri pe care o aveam de obicei. Un bătrân din fața mea a virat foarte încet, ceea ce i-a supărat pe unii dintre conducători, însă eu m-am rugat pentru el, impresionată că mai este în putere pentru vârsta lui.

Ajunsă acasă, printre e-mailuri, telefoane și vizita unei vecine, am gătit, am făcut curat și am petrecut timp personal cu fiul meu adolescent. Uneori mă îngrijorează, însă de data asta am reușit să stau de vorbă cu el, iar el mi-a spus părerile, temerile și visele lui, ceea ce m-a ajutat să văd în el o bunătate și o profunzime pe care uneori o trec cu vederea.

Seara am ieșit la o plimbare cu soțul meu, mână în mână, și, privind norii atinși de soare în nuanțe de roz și lavandă, ne-am gândit la toate binecuvântările primite de la Dumnezeu.

Știu că nu mă pot aștepta ca fiecare zi să fie perfectă, însă acum știu ce să fac pentru aceasta: să petrec timp cu Iisus și să-mi reinnoiesc acea legătură cu El pe parcursul zilei gândindu-mă la El și la bunătatea Lui.

JOYCE SUTTIN ESTE PROFESOARĂ ȘI SCRITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN SAN ANTONIO, SUA. ■

MOARTEA POTCOAVEI

DE CURTIS PETER VAN GORDER

ÎMI AMINTESC DE PARCĂ ERA ASTĂZI CUM SE ADUNAU BĂRBAȚII DIN CARTIER ÎN FIECARE SEARĂ, după muncă, într-un spațiu deschis chiar lângă casa mea și jucau un joc cu potcoave. Ritmul vieții era mai lent pe vremea aceea, când eram eu copil. Programul de lucru era de la nouă la cinci după care te relaxai și jucai un joc cu potcoave.

Poate că nu cunoști acest joc cu potcoave. Potcoavele de metal, în formă de U, sunt aruncate către un țaruș de metal înfipt în nisip sau în pământ, cam la 12 metri depărtare. Cel care reușește să-și arunce potcoava cel mai aproape de țaruș câștigă. Când o potcoavă se rotește pe țaruș se numește „inel”.

Era momentul ideal de a pălăvrăgi despre cele întâmplate în timpul zilei. Fiecare bărbat povestea despre ultimele realizări și eșecuri, sau se vorbea despre evenimentele curente. Toate acestea erau peste puțină mea de a înțelege, însă îmi puteam da seama că lor le făcea plăcere.

Odată cu progresul televiziunii, toate acestea au dispărut. Pe măsură ce fiecare familie își cumpăra propriul televizor, oamenii petreceau din ce în ce mai puțin timp jucând jocuri precum cel cu potcoavele. În schimb, seara se uitau la minunea cu imaginile pălpăitoare în alb și negru. Și asta era doar începutul.



Conform unor studii recente se pare că britanicii petrec mai mult de 50% din zi folosindu-se de produse tehnologice cum ar fi televizorul, internetul și rețelele de socializare. Media zilnică de 8 ore și 41 de minute este mai mult decât media somnului nocturn!¹

Primele zboruri comerciale au început cu doar o sută de ani în urmă. Acum mai mult de 8 milioane de oameni zboară, în medie, zilnic.² Oare toată această viteză ne face mai fericiți? Nu cred că progresul tehnologic ne-a adus liniștea sufletească.

Alergăm de la naștere și până la moarte, fără să avem însă timp să mirosim un trandafir. Fă mai mult, fă mai bine, fă-o „ieri” dacă se poate, îmbogățește-te repede – sau intră repede la datorii. Mâncare semipreparată, calculatoare rapide, banii de-a gata, mașini rapide pe benzi rapide, vorbire rapidă cu cuvinte scurte. Se

1. Vezi <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.

2. Vezi <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.

3. Luca 1:79

4. <http://elixirmime.com/>

5. Vezi Isaia 9:6.

6. Vezi Ioan 14:27.

pare că sloganul nostru este „trăiește repede”.

Uneori, în stilul acesta rapid de viață, ne stresăm atât de mult încât nu mai facem față. Uneori cădem pradă stresului și nici nu ne dăm seama de asta. Ultima oară când am fost la dentist am descoperit că am niște crăpături în câțiva dinți. Dentistul mi-a spus că, probabil, din cauza stresului, mușcam și îmi scărșneam dinții în somn.

S-au efectuat multe studii în ceea ce privește eliminarea stresului, deoarece ineficiența, lipsa productivității și absenteeismul – toate acestea fiind conec-tate cu stresul la locul de muncă – produc un minus economiei de miliarde pe an. Deci, care este soluția? Nu putem da timpul înapoi și nici nu vrem neapărat lucrul acesta. Lumea din ziua de azi este diferită de cea în care am crescut eu și trebuie să ne adaptăm strategiile de supraviețuire. Din fericire, unele soluții practice propuse de aceste studii par a fi destul de ușor de aplicat:

- Ocupă-te de grădinărit.
- Curăță-ți casa sau locul de muncă de obiectele nefolositoare.
- Arată mai multă dragoste și afecțiune și permite-ți să primești și tu la rândul tău.
- Mergi la un masaj.
- Ocupă-te să ai o relație amoroasă.
- Schimbă ceea ce este nesănătos în dieta ta și în stilul de viață, cum ar fi să bei mai puțin alcool, să reduci cafeaua, sau să nu mai fumezi.
- Fă mișcare, preferabil în natură.
- Fă în fiecare zi trei complimente sincere la locul tău de muncă.
- Odihnește-te bine.
- Râzi din tot sufletul.
- Ascultă muzică liniștitoare.
- Ia-ți o scurtă vacanță.
- Ia-ți un animal de companie.

Toate aceste sugestii practice sunt folositoare, însă ai nevoie de mult mai mult ca să-ți găsești „acea pace care întrece orice pricepere”. Ai nevoie să asculți un moment la vocea ușoară a lui Dumnezeu din inima ta, care te reasigură că în ciuda tuturor greșelilor tale Dumnezeu te iubește.

Oprește-te un moment astăzi ca să te revigorezi prin rugăciune și astfel să-ți găsești odihna sufletului. Problemele cărora le faci față vor căpăta o altă dimensiune atunci când vei simți nemaipomenita dragoste a lui Dumnezeu. O profeție care vorbește despre Iisus, profeție dată la scurt timp după nașterea Sa, spune că El „ne îndreaptă picioarele pe calea păcii”³. Fie ca tu să-L urmezi pe calea pe care ți-o arată.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI ACTOR DE PANTOMIMĂ⁴ ÎN MUMBAI, INDIA, ȘI MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■



DARUL DE LINIȘTE

Dragă Iisus, Tu ești Prințul Păcii.⁵
Te invit în inima mea, pe Tine și darul
Tău de pace.⁶ Doresc să îmi găsesc
odihna în Tine, chiar și în mijlocul
tumultului zilei, și să am încredere
în Tine pentru viața veșnică.

Al Lui pentru totdeauna,
Cine ne va despărți?
Cu odihnă minunată
Inima îmi va liniști.

Grijile de altădată
Acum nu mă mai deranjează;
Căci sunt în brațele eterne,
Ce mereu mă protejează.

Aș vrea să stau așa mereu,
Fără de griji și îndoieli,
Iar El încet să îmi șoptească,
Că sunt al Lui, că El e-al meu.

– George Wade Robinson
(1838-1877)

Secretul

Cât de divin este să vii în locul secret al prezenței Lui și să stai sub acoperișul Lui! – *David Brainerd (1718-1747), misionar pentru americanii nativi*



Odihnește-te în Domnul și așteaptă cu răbdare pentru El. – *Psalmul 37:7, traducere din engleză*



Ce să faci credinciosul în momentele întunecate? Să stea liniștit și să asculte. Să aibă încredere în numele Domnului și să se bazeze pe Dumnezeuul său. Doar să stea liniștit, așa cum spune Scriptura – să stea liniștit și să asculte. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să nu faci nimic ci doar să stea liniștit. Este împotriva firii umane, însă este cel mai înțelept lucru. Există o vorbă: „Când ești bulversat, nu te grăbi”. Cu alte cuvinte, când nu ești sigur ce ar trebui să faci, nu te arunca înainte orbește, sperând la ce e mai bine.

Stai liniștit și vezi ce face Dumnezeu. El poate lucra doar atunci când suntem liniștiți și încrezători în El. Îngrijorarea îl împiedică de obicei să facă tot ce ar putea face. Dacă suntem cu mintea în altă parte și cu inima stresată, nu suntem în stadiul ca El să poată face prea multe pentru noi. Pacea lui Dumnezeu trebuie să ne aducă mințile la tăcere și să aducă odihnă pentru inimile noastre.

Pune-ți mâna în mâna lui Dumnezeu și lasă-L să te călăuzească în lumina strălucitoare a iubirii Sale. Stai liniștit. Lasă-L pe El să muncească pentru tine. „Nu vă îngrijorați de nimic; ci... aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu... Și pacea lui Dumnezeu... vă va păzi inimile și gândurile”.¹ – *Virginia Brandt Berg (1886-1968), evanghelistă și pastor americană*



Dumnezeu nu se ține departe cât timp eu mă chinui să vorbesc. Lui Îi pasă îndeajuns încât să asculte cu atenție. El traduce cuvintele mele mărunt și aude ce simt cu adevărat în inima mea. El aude suspinele mele și vede băjbăilele mele nesigure iar pentru El sunt poezie curată. – *Timothy Jones*



Voi merge Eu însumi cu tine și îți voi da odihnă. – *Exodul 33:14*



Băiețelul meu a venit într-o zi și și-a băgat capul pe ușa biroului meu. Știa că nu trebuie să mă deranjeze în timpul orelor de lucru și îl muștra puțin conștiința pentru asta. Însă mă privi cu ochii lui rotunzi și blânzi de copil și îmi spuse: „Tati, am să stau cuminte tot timpul dacă mă lași să stau aici cu tine!” Orice tată știe că nu poate refuza o asemenea cerere.

1. Filipeni 4:6-7

Acea situație m-a pus pe gânduri. Oare nu tot așa ne simțim și noi de multe ori față de Tatăl nostru Ceresc? Ne place să fim cu El, pur și simplu să stăm în prezența Lui! Și de altfel, nu Îl deranjăm deloc, indiferent când venim sau cât de des venim la El! – *Ole Hallesby (1879-1961), profesor creștin norvegian*



Încredințează-ți soarta în mâna Domnului și El te va sprijini. – *Psalmul 55:22*



Pacea nu vine din absența necazului, ci din prezența lui Dumnezeu. – *Autor necunoscut*



Învață să-L cunoști atât de bine pe Iisus încât să te simți în siguranță atunci când I-ai încredințat problemele tale. ... Pe măsură ce Îl cunoaștem tot mai bine pe Iisus, rugăciunile noastre devin conversații mai silențioase, mai personale și mai binecuvântate cu El, prietenul nostru cel mai bun, conversații despre ceea ce ne frământă, fie că este despre noi sau despre alții.... Iar viața noastră de rugăciune devine mai liniștită atunci când ne dăm seama că odată ce am vorbit cu El am făcut tot ce trebuia ca noi să facem. Atunci i-am încredințat Lui totul. Din acel moment este responsabilitatea Lui. – *Ole Hallesby*



Nu stresul este cel care ne ucide, ci reacția noastră la stres. – *Hans Sebye (1907-1982), austriac-canadian, pionier în endocrinologie, recunoscut ca „părintele” domeniului de cercetare al stresului*



Nu există loc mai bun unde mintea se poate reînnoi ca locul secret de rugăciune, acolo unde ești singur cu Dumnezeu. Când ne detașăm de lucrurile temporale care ne distrag atenția și ne hărțuiesc și, în prezența lui Dumnezeu, ne concentrăm asupra lucrurilor lui Dumnezeu, atunci puterea modelatoare a lui Dumnezeu începe să lucreze în noi, iar noi suntem schimbați, reînnoiți. – *Virginia Brandt Berg* ■

RÂZI PÂNĂ LA LACRIMI

DE THERESA NELSON



CÂT DE UȘOR ESTE SĂ ASCULTĂM SFATUL ALTORA și să ne transformăm în ceva ce nu suntem. Să nu mai fim persoana unică și minunată care suntem. Să ne evaluăm valoarea după ceea ce cred alții și nu după ceea ce crede Dumnezeu.

O rudă, doamnă în vârstă, a venit odată la noi în vizită. „O doamnă nu râde cu gura larg deschisă, nu se dă pe spate de răs să-i vadă toți până și amigdalele”, ne-a sfătuit ea.

Am fost distrusă. „Oare chiar râd în felul ăsta?”

Ea m-a imitat foarte ilustrativ de m-a băgat în sperietje.

Așa am crescut eu să fiu foarte atentă. Uneori râdeam cu poftă și mă bucuram de moment, dar apoi îmi aminteam de cuvintele și de modul cum m-a imitat acea doamnă. Așa că îmi închideam gura, îmi coboram bărbia ca să privesc drept înainte și încercam să îmi relaxez

buzele într-o formă mai mică, mai controlată și mai manierată.

Doream să mă bucur de viață și să râd din toată inima, însă conștiința de sine mă obseda și îmi fura bucuria. „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele”.¹

Dar într-o zi am uitat de astea și am râs așa cum o făceam înainte. Soarele a continuat să strălucească. Nimeni nu a spus că amigdalele mele aveau o formă mai ciudată. Nimeni nu s-a îndepărtat de mine și nu m-a numit hienă. Am început să râd din nou, bucurându-mă de sunetul și de ritmul râsului.

Într-o zi, pe când vizitam Irlanda cu familia, fiica mea, căreia îi place să facă poze pe nepregătite, mi-a făcut o poză când râdeam. Este una dintre pozele mele preferate.

Ne oprisem pe marginea drumului spre Dublin și am început să glumim unul cu altul. În acea poză râdeam împreună cu tatăl meu. Aveam mâna întinsă înspre

el, capul îmi era înclinat spre spate, gura îmi era larg deschisă, iar eu râdeam. Râdeam nu doar cu vocea și cu buzele, ci din tot corpul. Cu tot sufletul.

Psalmul 4:7 spune: „Tu-mi dai mai multă bucurie în inima mea, decât au ei când li se înmulțește rodul grâului și al vinului”. Așa vreau eu să-mi trăiesc viața. Râzând. Râzând cu adevărat și bucurându-mă de această viață temporară, talmeș-balmeș și totuși misterioasă pe care Dumnezeu mi-a dăruit-o. Vreau să râd fără rezerve pentru că Dumnezeu este de partea mea, iar El are simțul umorului. Uită-te cum arată ornitorincul.

THERESA NELSON TRĂIEȘTE ÎN MISSOURI, SUA, CU SOȚUL ȘI CEI DOI COPII AI EI. SCRIERILE EI ÎNDREAPTĂ DE OBICEI ATENȚIA CĂTRE DUMNEZEU ȘI AU APĂRUT ÎN PESTE 50 DE PUBLICAȚII. ■

1. Proverbe 17:22



TERAPIE ÎMPOTRIVA FRICII

DE ANNA PERLINI

CURĂTASEM PENSULELE ȘI CĂNILILE DUPĂ niște voluntari și acum terminam o pictură murală mare pentru școala duminicală locală când Maxim a trecut și mi-a întins un bilețel:

Am fost foarte încurajat să întâlnesc și să lucrez în acest proiect cu oameni ca voi, plini de credință și de optimism. Te rog să-ți amintești să spui o rugăciune pentru mine fiindcă trec printr-o perioadă foarte dificilă în viață. Mulțumesc.

Am fost surprinsă fiindcă Maxim nu părea să aibă prea multe probleme. Era un domn de succes, bine-manierat și prietenos.

După câteva luni Maxim m-a invitat la el acasă pentru cină. Atunci mi s-a destăinuit că se luptă de ani de zile cu atacuri de panică care îl împiedică să aibă o viață socială completă. În ultima vreme chiar și

teama unui atac de panică îl descurajează să iasă din casă. Se pare că terapia nu i-a fost de folos și îi era atât de rușine de starea lui încât a început să inventeze scuze ori de câte ori era invitat la vreun eveniment.

Destăinuindu-mi aceste lucruri Maxim simțea că eu îl pot înțelege deoarece și eu am trecut prin atacuri de frică care mi-au provocat suferință și îngrijorare, deși stările mele erau cu mult mai blânde decât ale sale.

Timp de câțiva ani după un accident de mașină mi-a fost foarte frică să conduc, mai ales pe autostrăzi aglomerate. Inima începea să-mi bată cu putere și mă treceau toate sudorile, ca apoi să ajung să-mi fie teamă să mă urc în orice vehicul. Mi-a luat ceva timp să depășesc aceste stări așa că îl înțelegeam pe Maxim.

Maxim mi-a spus mai multe despre starea lui. La început doar l-am ascultat, apoi i-am povestit și despre experiența mea.

„Cum ai reușit să-ți depășești teama?” m-a întrebat el cu interes.

I-am povestit că pentru mine cheia a fost încrederea în Iisus, rugăciunea și muzica inspirantă. Nici pentru mine lucrurile nu s-au schimbat peste noapte și chiar și acum mă mai surprinde câte o astfel de frică trecătoare, însă aceste stări nu fac decât să-mi reamintească despre cât de departe am ajuns. Înainte de sfârșitul serii ne-am rugat împreună ca el să învețe să-și încredințeze temerile lui Iisus.

Vestea bună este că după câteva luni de această „terapie” a mea Maxim nu mai are atacuri de panică. Și-a reluat viața socială, a început să călătorească din nou și și-a deschis casa și inima pentru alți oameni în nevoie.

ANNA PERLINI ESTE COFONDATOARE A ORGANIZAȚIEI UMANITARE PER UN MONDO MIGLIORE,¹ ACTIVĂ ÎN FOSTA IUGOSLAVIE DIN 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>

O LINIȘTE CREATIVĂ

DE SUMIT DHAMIJA

INDIA, ȚARA ÎN CARE TRĂIESC EU, este o țară cu terenuri agricole întinse, cu munți imenși ce își înalță vârfurile până la cer și cu râuri largi ce curg alene peste pietre. Natura este liniștită ca din totdeauna însă oamenii care trăiesc aici, precum în orice altă parte din lume, sunt de cele mai multe ori stresați.

Dr. Hans Selye, un om de știință de vază în domeniul medicinei, a făcut următoare observație: „În această lume grăbită ne expunem la multe forme de stres. Ne grăbim mereu și ne îngrijorăm continuu”. Din păcate mulți oameni trebuie să învețe să-și dezvolte liniștea interioară.

O tehnică excelentă pentru contracararea stresului este practicarea liniștii. Implică să mergi într-un loc liniștit și să te străduiești să stai liniștit și să-ți aduci mintea în poziție neutră. William James (1842-1910) spunea: „Este tot atât de important să-ți cultivi puterea liniștii tale pe cât este de importantă puterea cuvântului tău”, iar Thomas Carlyle (1795-1881) declara: „Liniștea este elementul în care se formează lucrurile mărețe”. Cuvântul lui Dumnezeu ne dă același sfat: „În liniște și odihnă va fi mântuirea voastră, în seninătate și încredere va fi tăria voastră”.¹

Recent am citit un interviu cu un fabricant de anvelope care spunea că în industria lui nu s-au fabricat anvelope eficiente până ce acestea nu au fost reconcepute ca să absoarbă șocul asfaltului și nu doar să-i reziste. Și noi am avea mai mult succes dacă am învăța să ne relaxăm și să lăsăm presiunea și stresul vieții să treacă prin noi decât să ne luptăm cu rigiditate cu ele.

SUMIT DHAMIJA CITEȘTE REVISTA *ACTIVATED* ÎN INDIA ȘI A SPUS:
„CITESC REVISTA *ACTIVATED* DIN 2005, IAR CONȚINUTUL EI
SPIRITUAL M-A AJUTAT SĂ-MI MENȚIN CREDINȚA ÎN MOMENTELE
TURBULENTE DIN VIAȚA MEĂ”. ■

Dacă dorești să-ți menții puterea ca să faci față responsabilităților tale și să continui cu eficiență pe termen lung, atunci trebuie să dai atenție aceluia mecanism delicat dar puternic care este personalitatea umană tot așa cum inginerii dau atenție motoarelor lor. Motoarele poți să mai cumperi, însă „motorul” care ești tu nu poate fi refăcut când se defectează, iar stresul este o cauză majoră pentru defecțiuni.

– Norman Vincent Peale (1898-1993), pastor și scriitor american

Trebuie să-L descoperim pe Dumnezeu, iar El nu poate fi găsit în zgomot și neliniște. Privește natura, copacii, florile și iarba care cresc în liniște perfectă. ... Trebuie să stăm singuri în liniște cu Dumnezeu ca să fim reînnoiți și transformați. Fiindcă liniștea ne va da o altă perspectivă asupra vieții.

– Maica Tereza (1910-1997), fondatoarea ordinului Misionarele Carității

1. Isaia 30:15



Stresul este gunoiul vieții moderne – cu toții îl generăm dar dacă nu ne debarasăm de el în mod corect, se va aduna și ne va copleși viețile. – Terri Guillemets (n. 1973) scriitor american de antologie, culegător de citate

DE CHLOE WEST

SCAPĂ DE STRES

CÂT DE DES ATINGEM O STARE DE MULȚUMIRE LINIȘTI-TOARE și ne-am dori să putem agăța un semn cu „Nu deranjați?”

Bineînțeles, nu putem preveni perturbările sau situațiile stresante, însă când ele apar Biblia spune că Dumnezeu ne poate da liniște interioară. „Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine”.¹ Dacă apelăm la Iisus El ne va da pacea. Dacă petrecem timp vorbind cu El prin rugăciune, citind cuvintele Lui, sau chiar și numai gândindu-ne despre El, Biblia spune că răsplata este pacea.

Uneori ni se va părea imposibil să ne menținem pacea interioară. Chiar și a rezista poate fi dificil. Însă Iisus este Prințul Păcii, iar El a spus: „Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte”.² Deci, când vei mai simți nevoia să-ți pui un semn cu „Nu deranjați” pe frunte, amintește-ți că El are un tip mai special de liniște – eternă, profundă, tangibilă. Și îți este disponibilă la cerere.


CHLOE WEST ESTE SCRITOARE AMERICANĂ. ■

1. Isaia 26:3

2. Ioan 14:27

3. Vezi Marcu 4:35-41.

Iisus dormea în barcă. Valurile se ridicau, vântul bătea iar furtuna lovea mica ambarcațiune. Ucenilor Lui le era frică: frică de vânt, frică de valuri și frică pentru viețile lor. Au venit la Iisus, L-au trezit și L-au implorat să-i ajute. Răspunsul stătea în puterea Sa. El a spus: „Pace, fiți liniștite” și a fost liniște. Vântul a încetat și s-a făcut o mare liniște.³ Indiferent de turbulențele din viețile noastre, putem să ne găsim și noi pacea dacă apelăm la ajutorul lui Iisus. – Abi May



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

FEREAȘTRA DESCHISĂ

Când percepi viața ca pe o cămăruță minusculă fără ferestre, a cărei patru pereți se strâng în jurul tău, tu îți poți crea o fereastră de scăpare. Citind și meditănd asupra Cuvântului Meu, crezând în promisiunile Mele și revendicându-le pentru tine, prin acestea tu îți deschizi o fereastră către tărâmul spiritual, acolo unde lucruri minunate te așteaptă. Soarele cald al iubirii Mele va topi tensiunea.

Precum o gură de aer proaspăt, adierea ușoară a Duhului Meu îți va curăța mintea. Izvoarele de adevăr, curate ca cristalul, și iazurile de înțelepciune îți vor îmbrospăta sufletul. Perspective noi se vor deschide înaintea ta. Vei vedea lucrurile din perspectiva cerească și vei fi entuziasmat de posibilitățile și de provocările noi care îți stau înaintea. Vei descoperi o credință și o inspirație nouă. Acel sentiment sufocant va fi înlocuit de un sentiment de bucurie nemăsurată și de pasiune pentru viață. „Cuvintele pe care vi le-am spus Eu sunt duh și viață”.¹

Apelează la Cuvântul Meu când te simți limitat, iar Cuvântul Meu te va elibera.²

1. Ioan 6:63

2. Vezi Ioan 8:31-32.