

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

# CONTACTS



## LUI ÎI PASĂ

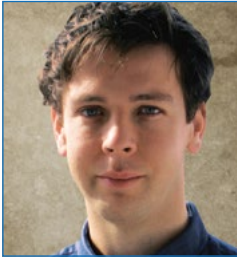
Când inima ți-e frântă

## Sunetul liniștii

Sugestii pentru timpul de meditație

## Iisus este calea mea de trecere

Arătându-mi drumul prin viață



## NOTA EDITORULUI CEL MAI BUN PRIETEN PENTRU TOTDEAUNA

Biblia ne spune că ne putem aștepta să trecem și prin momente dificile cât suntem pe acest pământ.<sup>1</sup> Vestea bună însă este că ne și promite că nu trebuie să trecem prin ele singuri. „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu

mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine”.<sup>2</sup> „Am necurmat pe Domnul înaintea ochilor mei: când este El la dreapta mea, nu mă clatin”.<sup>3</sup>

Lui Dumnezeu Îi place să vorbim cu El tot așa cum am vorbi cu cel mai apropiat prieten și promite că atunci va fi alături de noi: „Mă veți ruga și vă voi asculta. Mă veți căuta și Mă veți găsi, dacă Mă veți căuta cu toată inima”.<sup>4</sup>

El dorește să audă despre greutățile noastre și să-I dăm îngrijorările noastre, ca apoi să ne aducă speranță în inimă, pace în suflet și tărie în viață.<sup>5</sup> Dar, bineînțeles că Dumnezeu nu este interesat doar de necazurile noastre; El dorește ca noi să vorbim cu El despre *orice*, de la cele mai mici victorii până la cele mai mari temeri și tot restul.

Odată ce Iisus vine în viețile noastre, prezența Sa rămâne mereu cu noi. Uneori Îl putem simți, alteori nu, însă prin credință putem spune precum Regele David din vechime: „De multe ori vine nenorocirea peste cel fără prihană, dar Domnul îl scapă întotdeauna din ea”.<sup>6</sup> Deși David a avut momentele lui de dificultate, atunci când s-a simțit copleșit,<sup>7</sup> a știut că Dumnezeu nu îl va părăsi în momentele grele. – Și tot așa nu ne va părăsi nici pe noi.<sup>8</sup>

Sper ca acest număr al revistei să fie o binecuvântare și o încurajare pentru tine că orice s-ar întâmpla, *nu vei trece prin ele singur!*

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      |

© 2016 Activated.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-184-X

1. Vezi Ioan 16:33.

2. Psalmul 23:4

3. Psalmul 16:8

4. Ieremia 29:12-13

5. Vezi 1 Petru 5:7.

6. Psalmul 34:19

7. Vezi Psalmul 61:2.

8. Vezi Evrei 13:5.

# Până trece întunericul

DE JOYCE SUTTIN

**SEARA TRECUTĂ M-A TREZIT** un apel telefonic de urgență. Chinându-mă să mă trezesc m-am îmbrăcat, mi-am luat cheile de la mașină și am fugit să mă ocup de acea mică urgență. Cineva avusese un mic accident târziu în noapte și avea nevoie să fie luat cu mașina. Eram cam buimacă dar tot mă gândeam la cum ar fi putut fi mai rău. Deci am încercat să-mi calmez inima neliniștită pentru următoarea oră ca să mă ocup de detalii și să-i duc pe toți în siguranță acasă.

În timp ce conduceam pe străzi necunoscute în toiul nopții mă rugam în mintea mea pentru toți cei ce fuseseră implicați și pentru înțelepciune și protecție. În mare parte îi mulțumeam lui Dumnezeu că are așa de bine grijă de noi, chiar și în situații dificile și chiar în ciuda greșelilor noastre.

După mai multe ore, ajunsă în cele din urmă înapoi în pat, am continuat să mă rog și să pun toate aceste lucruri în mâinile lui Dumnezeu. Mi-am reamintit de câteva versete din Biblie și am ascultat câteva înregistrări inspirante de devoțiune. Singură în noapte cu Iisus am pierdut noțiunea timpului.

Apoi mi-am dat seama că nu îmi mai este somn. Adrenalina care-mi cuprinsese trupul și mă trezise

de-a binelea atunci când a trebuit să trec la acțiune încă mă afecta. Așa că doar am stat în pat ascultând, rugându-mă și întărindu-mi credința până am văzut prin geam primele raze de lumină ale următoarei zile. Apoi am adormit profund pentru câteva ore și m-am trezit foarte împrăpătată și pregătită pentru ziua ce mă aștepta.

A fost o noapte neobișnuită și de felul de care aș fi recunoscătoare să nu am prea des. Însă deși nu am putut să-mi controlez reacțiile față de stresul nopții, m-am simțit iubită și îngrijită. Deși nu am putut dormi, m-am odihnit în brațele lui Dumnezeu, iar asta a fost de ajuns. Deși uneori se întâmplă și lucruri rele, El ne protejează de accidente mai grave și de probleme mai mari.

Umbrele nopții pot fi lungi. Ne-am putea simți pierduți, confuzi și stresați, dar n-ar trebui să facem față singuri întunericului. Când Îl chemăm, Dumnezeu este mereu disponibil să ne ajute, să ne protejeze și să ne aline până se face ziua și întunericul s-a dus.

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

# SĂ TE SIMȚI APROAPE DE IISUS

DE MARIA FONTAINE

**DE MULTE ORI AM AUZIT OAMENI SPUNÂND:** „Probabil că nu sunt aproape de Iisus pentru că nu mă *simt* aproape de El”. Însă Biblia ne spune foarte clar că n-ar trebui să ne bazăm pe ceea ce simțim sau pe cum ni se par lucrurile la suprafață. „Pentru că umblăm prin credință, nu prin vedere”<sup>1</sup>

Dacă ne bazăm pe ceea ce simțim ca să stabilim cât suntem de spirituali, vom fi foarte instabili.

1. 2 Corinteni 5:7
2. Ieremia 31:3
3. Isaia 54:10
4. Evrei 13:5
5. Vezi 2 Corinteni 5:7.
6. 1 Timotei 6:12
7. Vezi Iacov 4:7.
8. Vezi Iacov 4:8.
9. Vezi 1 Ioan 3:20.
10. Vezi Psalmul 103:8.
11. 1 Ioan 1:9
12. Psalmul 51:17
13. Psalmul 145:18
14. Psalmul 34:18

Fiecare sentiment ne va arunca dintr-o parte într-alta și nu vom ști niciodată cum vom fi mâine, deoarece va depinde de cum ne vom simți dimineața când ne trezim.

Indiferent de cum ne simțim, putem ști că relația noastră cu El este stabilă și că dragostea Lui pentru noi este statornică. El a spus: „Te iubesc cu o iubire veșnică”<sup>2</sup> „pot să se mute munții, pot să se clatine dealurile, dar dragostea Mea nu se va muta de la tine”<sup>3</sup> și „nicidecum n-am să te las, cu nici un chip nu te voi părăsi”<sup>4</sup>

## **DACĂ TE BAZEZI PE CEEA CE SIMȚI EȘTI PREDISPUȘ LA DESCURAJARE**

Dacă te bazezi pe ceea ce simți s-ar putea să te simți de multe ori groaznic pentru că există multă negativitate în lume, asta fără să mai menționez de minciunile și de îndoielile Diavolului! Când ești copleșit de gânduri negative s-ar putea să începi să te gândești



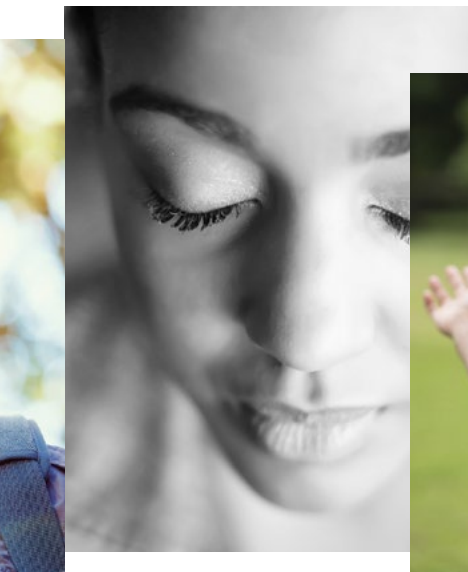
că ești un eșec sau un caz pierdut, până când ajungi să fii complet înfrânt, descurajat și disperat. Atunci este ușor să gândești gânduri negative precum: *Cu siguranță nu sunt aproape de Iisus! De fapt, probabil că nu mă iubește pentru că uite cât de prost mă simt!*

Când te bazezi pe ceea ce simți emoțiile pot fi devastatoare și te pot face să te simți foarte departe de Dumnezeu. Când te bazezi pe ceea ce se vede<sup>5</sup> decât pe credință, ești mai vulnerabil în fața îndoielilor. Când ele te atacă trebuie „să lupți lupta cea bună a credinței”<sup>6</sup> și să-i rezști Diavolului și minciunilor sale.<sup>7</sup>

## **NU TE ÎNGRIJORA DACĂ NU TE SIMȚI APROAPE DE IISUS**

Când fiica mea era mică și o puneam la culcare, îmi spunea: „Acum mă ghemuiesc în brațele lui Iisus”. Ea putea să-și imagineze așa ceva și mă bucuram pentru ea, însă eu nu am putut nicio-





dată să fac lucrul acesta. Eu nu simt că mă odihnesc pe pieptul lui Iisus când adorm. Nu pot să ating acest nivel de imaginație; așa sunt eu.

Unii oameni se pot bucura de astfel de lucruri, pe când alții nu. Unii dintre noi suntem mai înclinați spre a percepe lucrurile prin prisma a ceea ce simțim. Dar dacă m-aș îngrijora mereu că nu mă simt aproape de Iisus atunci aș fi mereu descurajată! Trebuie să iau lucrurile prin credință. În Biblie nu există prea multe versete despre ceea ce simțim, însă există o sumedenie de versete despre credință și încredere în Dumnezeu și despre a crede Cuvântul Său.

Poți să știi că ești aproape de Iisus deoarece Cuvântul Său promite că dacă te apropii de Dumnezeu și El se va apropia de tine.<sup>8</sup> Chiar dacă nu te simți aproape, poți știi că ești aproape de El dacă faci tot ce poți ca să te apropii de El, să-L iubești și să-I faci pe plac.

### **DAR DACĂ AI FĂCUT O GREȘEALĂ?**

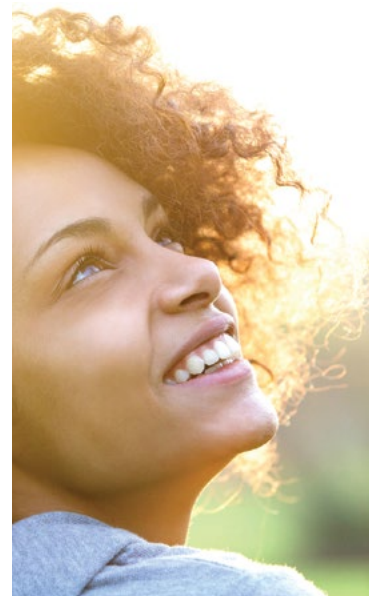
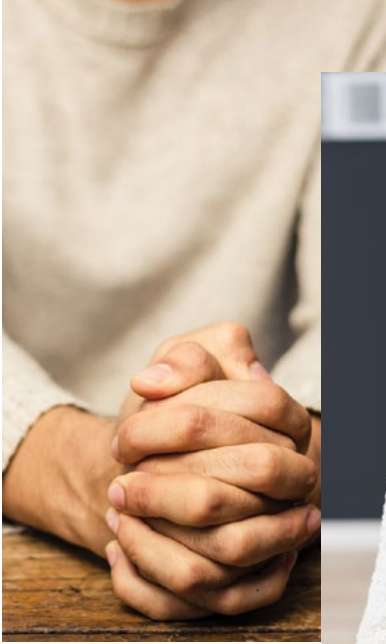
Desigur, când știm că nu am trăit după cum se aștepta Iisus de la noi, ne simțim vinovați. *Vai, nu pot fi aproape de El pentru că am greșit atât de mult!* Însă nu trebuie să-l lași pe Diavol, sau chiar inima ta, să te condamne.<sup>9</sup> Dacă îți pare rău pentru greșelile tale și dacă dorești sincer să fii aproape de El, El va avea milă de tine.<sup>10</sup> „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire”.<sup>11</sup> „Dumnezeu nu disprețuiește o inimă zdrobită și măhnită”.<sup>12</sup>

Dacă îți dorești sincer să-L bucuri pe Iisus atunci El cu siguranță se va apropia de tine când Îl chemi. Biblia promite: „Domnul este lângă toți cei ce-L cheamă cu toată inima”<sup>13</sup> și „Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit”.<sup>14</sup>

Așa că, indiferent de sentimentele de descurajare, de vină sau de remușcare pe care s-ar putea să le simți, dacă știi că încerci cu adevărat să-L iubești pe Iisus și să-I faci pe plac și să urmezi Cuvântul Său, atunci poți să ai încredere că ești aproape de Iisus – fie că te simți, fie că nu te simți aproape de El!

De fapt, câteodată ești mai aproape de Iisus exact atunci când te simți departe de El. De exemplu, atunci când suntem smeriți de greșelile noastre nu ne simțim de obicei prea entuziasmați sau aproape de Dumnezeu, însă este posibil să fim, de fapt, foarte aproape de El. Există, de asemenea, perioade în care unii oameni se simt foarte aproape de Iisus, însă este posibil să nu fie chiar așa de aproape precum cred – îndeosebi dacă se încred în faptele sau în bunătatea lor și nu în bunătatea, harul și mila Domnului.

Câteodată ne simțim prost pentru că Dumnezeu vorbește



inimilor noastre, ne mustră pentru vreun păcat sau încearcă să ne atenționeze asupra vreunui lucru. Deci, atunci când ne simțim prost ar trebui să ne cercetăm inimile și faptele ca să aflăm de ce ne simțim astfel, sau ce încearcă Dumnezeu să ne arate.<sup>15</sup>

### CHEIA PENTRU A FI APROAPE DE DUMNEZEU

Cum poți ști că ești aproape de Iisus? Cum ajungi să fii aproape de El? Te apropii de Iisus citind și urmând Cuvântul Său. Iisus a promis: „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>16</sup> Deci, dacă Îl iubești și urmezi Cuvântul Său atunci ești aproape de El. El și-a făcut locaș în inima ta, ceea ce

înseamnă că este foarte aproape de tine! Este foarte simplu.

### SĂ FII APROAPE DE IISUS

Uneori s-ar putea să avem sentimente de exaltare spirituală – o bucurie excepțională când ajutăm pe cineva să-L găsească pe Iisus, sau când Cuvântul Lui ne vorbește clar și tare – ceea ce este ca o dovadă a dragostei Sale și o încurajare deosebită de la El pentru noi. Dar nu ar trebui să ne așteptăm la asemenea sentimente și nu ar trebui să ne descurajăm sau să tragem concluzia că ceva este în neregulă cu noi sau cu legătura noastră cu Dumnezeu dacă nu simțim nimic deosebit.

Nu vei fi întotdeauna entuziasmat și nu vei sări totdeauna în sus și-n jos de bucurie. Uneori ți-e foame sau ești obosit. Câteodată ești bolnav. Uneori îți este greu să continui să crezi că Iisus te iubește

te și că se îngrijește de tine și că, dacă nu renunți prematur, El te va scoate la liman.

Așa că, uneori s-ar putea să nu te simți aproape de Iisus, alții da. Însă nu lăsa acest lucru să te îngrijoreze. Chiar dacă nu te simți aproape de Iisus, poți fi aproape de El, deoarece apropierea de Iisus este mult mai mult decât un simplu sentiment!

Ceea ce noi vrem este să fim aproape de Iisus! Dacă ți se întâmplă să te simți aproape de El, fii recunoscător. Dar dacă nu te simți aproape de El, nu te descuraja. Și, ține minte, poți ști că ești aproape de Iisus dacă-L iubești și faci tot posibilul să-L mulțumești.

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

15. Vezi 2 Corinteni 13:5.

16. Ioan 14:23



# Dă mai departe

DE KEITH PHILLIPS

**DOUĂ INGREDIENTE ESENȚIALE ALE SUCESULUI ÎN VIAȚĂ** sunt o relație personală profundă cu Creatorul vieții, urmată îndeaproape de o relație personală profundă cu cei din jurul nostru. De fapt, îți este imposibil să fii cu adevărat fericit fără vreuna dintre ele. Iisus ne-a dat cheia pentru ambele atunci când a spus: „Să iubești pe Domnul, Dumnezeuul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău. Aceasta este cea dintâi și cea mai mare poruncă. Iar a doua, asemenea ei, este: Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”.<sup>1</sup>

Ceea ce este minunat în legătură cu primul aspect este că nu poți să-L iubești pe Dumnezeu fără să nu simți și dragostea Lui pentru tine. Iar lucrul acesta te inspiră să trăiești. Când știi că ești creația Lui deosebită și că te iubește, vezi toate celelalte lucruri dintr-o altă perspectivă, inclusiv acele lucruri cicălitoare despre tine însuși care te descurajează. El te-a făcut exact cum te-a dorit, însă nu și-a finalizat creația. Tu ești un proiect în lucru și poți, chiar trebuie, să faci, cu ajutorul Lui, câte un progres mic în fiecare zi. Fiecare zi este o nouă provocare, o șansă nouă, o nouă aventură și totul este posibil, căci nimic nu este imposibil pentru Dumnezeu!

Când privești viața din acest punct de vedere atunci și următorul aspect – a te înțelege bine cu ceilalți – vine de la sine. Nu vei avea probleme în

a-ți face prieteni sau în a-i menține deoarece dragostea ta, credința și optimismul tău îi vor atrage spre tine ca un magnet.

Această legătură strânsă cu El te va ajuta de asemenea să faci față problemelor. El are tot ceea ce îți trebuie – dragoste, fericire, un scop în viață, răspunsuri și multe altele – și iubindu-L ajungi pe frecvența Lui, așa cum ar trebui să fii ca să primești ceea ce are să-ți ofere. Dumnezeu nu este undeva departe, peste puțină noastră de a-L înțelege sau de a ajunge la El. Iisus a spus: „Împărăția cerului este în voi”.<sup>2</sup> Bucură-te de ea și dă-o mai departe! ■

## PROFESORUL

*Povestită de Părintele Tommy Lane*

Într-o zi Maica Tereza a luat o femeie de pe străzile Calcuttei. Avea răni infectate cu viermi. Maica Tereza a curățat-o și i-a bandajat rănilor deși femeia striga întruna, ba chiar folosea și înjurături și insulte. La urmă femeia a întrebat:

„Soră, de ce faci asta? Alții nu se comportă ca tine. Cine te-a învățat?”

Maica Tereza i-a răspuns: „Dumnezeul meu m-a învățat”.

Femeia i-a spus că dorește să-L cunoască pe acest Dumnezeu al ei.

Maica Tereza o sărută pe frunte și îi spuse: „Tu îl cunoști pe Dumnezeuul meu. Dumnezeuul meu se numește dragoste”. ■

1. Matei 22:37-39

2. Luca 17:21



# Iubindu = / pe Dumnezeu așa cum este El

DE JESSIE RICHARDS

CU CÂȚIVA ANI ÎN URMĂ am trecut printr-o perioadă de răscruce în relația mea cu Dumnezeu. Până atunci eram cam fixată pe ideea de a *face* lucruri care L-ar face pe El fericit sau mândru și în a *nu face* ceea ce L-ar plăcea. Și, bineînțeles, era și partea cu lucrurile pe care le făcea El. Erau lucrurile pe care eu l le cerusem să le facă, dar și interpretarea mea despre lucrurile pe care El le făcuse pe care eu nu l le-am cerut, ca apoi să mă descurajez dacă mi se păreau că nu erau în interesul meu și să renunț să mai deslușesc motivul pentru care le-a făcut.

Apoi am avut ca o revelație care m-a făcut să-L privesc pe Dumnezeu și relația mea cu El într-un mod foarte diferit. A fost ca urmare a ceva ce am citit, despre a-L iubi pe Dumnezeu pentru ceea ce este El în sine nu pentru ceea ce face pentru noi. Sunt sigură că am mai citit și

înainte această idee însă acum m-a schimbat.

Am început să mă gândesc la ce însemna pentru mine – să-L iubesc pe Dumnezeu pentru ceea ce este El. Am început să mă gândesc mai mult la a *fi* decât la a *face* – la a fi cu Dumnezeu, a mă bucura de El, la a fi genul de om pe care El l-ar agreea în preajma Lui. M-am gândit cum ar fi să-L cunosc în persoană și la o legătură spirituală profundă între noi – suflet cu suflet, minte cu minte. Fiecare suflet uman este profund, complex și nu așa de ușor de cunoscut sau de definit – cu cât mai mult trebuie să fie Dumnezeul tuturor lucrurilor? Cum de ajuںsem să-L minimalizez atât de mult?

Mi-am dat seama că până acum L-am privit cam ca pe o caricatură. Uneori Îl vedeam ca pe un „duh la lămpii” cosmic care îmi îndeplinea „magic” dorințele și făcea lucruri pentru mine (în situațiile bune) sau mi le

făcea mie (în situațiile rele). Alteori Îl priveam ca pe un șef sau „stăpân de plantație” care vroia mereu să fac câte ceva pentru El, cineva care avea o listă cu ce se aștepta de la mine și îmi ținea mereu socoteala.

După iluminarea mea am încercat să privesc lucrurile mai mult din prisma *Dacă Dumnezeu ar fi un om și așa avea o relație cu El, ce am face împreună? Despre ce am vorbi? Ce l-aș împărtăși? Ce aș dori să-mi împărtășească El mie și despre ce l-aș întreba?*

Răspunsul la aceste întrebări nu este nici clar și nici simplu; însă conceptul de bază este că atunci când iubim pe cineva și dorim să petrecem timp cu el, de obicei nu vorbim despre ce am făcut în ziua aceea, sau ce am greșit, sau să ne revizuiam lista de treburi. Există un moment și pentru acestea, însă ca să îți consolidezi relația de iubire trebuie să discuți despre gândurile și sentimentele profunde și despre lucrurile





de care îți pasă. De asemenea nu este o discuție într-un singur sens, în care o singură parte exprimă toate cererile sau face toată munca.

Așa că ne plimbăm împreună, sau facem jogging, sau vorbim. Când mă plimb sau alerg, de preferat în natură, mă gândesc la El. Încerc să nu vorbesc doar eu. Încerc să și ascult. Evit să mă aștept la ceva anume în ceea ce privește subiectul de discuție. Știu că există și momente când trebuie să ceri lucruri în rugăciune, dar ca să-mi depășesc obiceiurile proaste am încercat ca o vreme să nu-I mai cer nimic în momentele noastre împreună. Îmi umplu mintea cu gânduri de recunoștință și de slavă. Mă concentrez asupra caracteristicilor, caracterului și naturii sale – asupra a ceea ce El *este*, decât a ceea ce El *face*. Meditez despre cum pot fi și eu mai mult ca El și la toate lucrurile bune care El este. Singurul lucru pe care Il cer în aceste

conversații ale noastre este să mă ajute să continui să fac asta.

Am învățat de asemenea să privesc diferit ideea că Dumnezeu „ne privește”. Mie îmi place să privesc oamenii. Ori de câte ori mă aflu într-un restaurant sau un bar, la aeroport sau la gară, mă fascinează să observ ce fac oamenii – de la cum se îmbracă și cum merg sau cum se comportă, până la ce citesc, la cum vorbesc și cum interacționează cu alți oameni. Acum privesc conceptul de „Dumnezeu ne privește” cam tot așa cum privesc eu oamenii. Cu alte cuvinte, în loc să gândesc că El mă examinează și îmi cântărește fiecare lucru pe care îl fac și fiecare cuvânt pe care îl spun și că mă judecă, mă gândesc că s-ar putea să-I facă plăcere să observe ce facem și ce spunem și cum interacționăm între noi.

Îmi imaginez cam cum m-aș simți eu dacă aș construi o imensă construcție din Lego care apoi ar

prinde viață ca în filmul *The Lego Movie*. Cât de mult mi-ar plăcea să o observ?! Știu că este un mod cam simplist de a privi lucrurile dar ideea este că lui Dumnezeu îi place să ne privească și ne găsește fascinanți. Tot așa cum noi Îl iubim pentru ceea ce este El și El ne iubește pentru noi înșine – pentru ceea ce suntem, pentru ceea ce ne interesează, pentru lucrurile care contează pentru noi, pentru cetățeniile și preferințele noastre. Lui Îi place să ne privească și Îi place să fie cu noi.

JESSIE RICHARDS A CONTRIBUIT LA PRODUCEREA REVISTEI *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) DIN 2001 PÂNĂ ÎN 2012 ȘI A SCRIS O SERIE DE ARTICOLE PENTRU REVISTĂ. EA A SCRIS ȘI A EDITAT MATERIILE ȘI PENTRU ALTE PUBLICAȚII ȘI SITE-URI CREȘTINE. ■



# SUNETUL LINIȘTII

DE DAVEEN DANIELS

RUTINA MEA DE DIMINEAȚĂ ESTE CEVA DE GENUL: opresc deșteptătorul și mai stau câteva minute în pat ca să mă rog pentru ziua ce urmează. După ce mă trezesc mă uit rapid pe calculator prin inboxul meu, apoi citesc sau ascult ceva de devoțiune și de inspirație, dar uneori îmi distrage atenția emailul sau lista cu lucrurile pe care trebuie să le fac. Apoi mă îmbrac, mănânc micul dejun și mă duc la lucru.

1. Psalmul 63:6
2. Psalmul 77:12
3. Psalmul 119:15
4. Vezi Exodul 34:28.
5. Marcu 1:35
6. David Brandt Berg (1919-1994)
7. Psalmul 46:10
8. Isaia 30:15
9. Traducere din limba engleză

Ziua îmi este plină de sunete și de acțiune; ascult, gândesc, vorbesc, tastez toată ziua, iar când ziua se încheie mă relaxez citind sau vorbind cu un prieten, sau privind ceva distractiv. Uneori chiar ascult cărți în format audio până adorm. Viața este un proces mental continuu. Primesc informații, reacționez și gândesc tot timpul. Nu am parte de liniște decât dacă mi-o creez, ceea ce încerc să fac în fiecare zi.

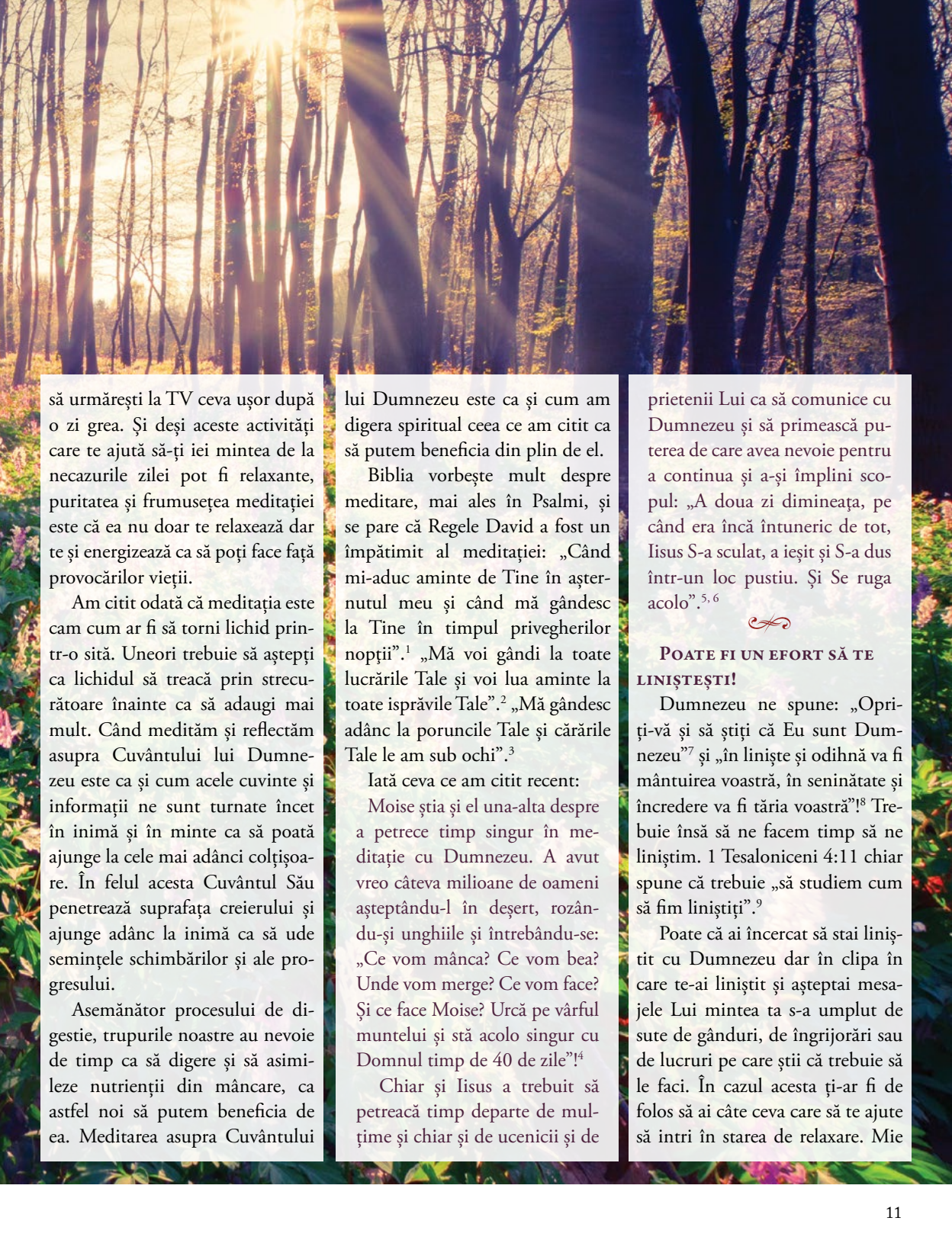
Pentru mine meditația înseamnă să îmi liniștesc mintea, să nu vorbesc, să respir adânc, să fiu recunoscătoare și chibzuită. Este un timp în care nu încerc să realizez nimic mental. Sunt în mod firesc atrasă de meditație iar dacă trec câteva zile fără să fi meditat în vreun fel încep să îi simt lipsa.

Am crescut într-o familie mare de 10 membrii, cu multă forfotă, agitație și zgomot. De aceea am căutat de la o vârstă fragedă singurătatea și liniștea. În anii adolescenței mă urcam pe o mică cornișă de la balconul nostru care dădea spre grădina și imensul copac de jackfruit. Acolo citeam și scriam, iar uneori pur și simplu doar stăteam și gândeam.

Însă mai târziu am ales să îmi combin meditația cu rutina mea de exerciții fizice. În timp ce alerg sau mă plimb, de obicei într-un loc frumos și liniștit, trec în modul meditativ.

Lumea este plină de informație, de muzică, de mass-media și de lucruri care să îți distragă atenția. Atât de multe lucruri te pot distrage de la a gândi – cum ar fi





să urmărești la TV ceva ușor după o zi grea. Și deși aceste activități care te ajută să-ți iei mintea de la necazurile zilei pot fi relaxante, puritatea și frumusețea meditației este că ea nu doar te relaxează dar te și energizează ca să poți face față provocărilor vieții.

Am citit odată că meditația este cam cum ar fi să torni lichid printr-o sită. Uneori trebuie să aștepti ca lichidul să treacă prin strecurătoare înainte ca să adaugi mai mult. Când meditam și reflectăm asupra Cuvântului lui Dumnezeu este ca și cum acele cuvinte și informații ne sunt turnate încet în inimă și în minte ca să poată ajunge la cele mai adânci colțișoare. În felul acesta Cuvântul Său penetrează suprafața creierului și ajunge adânc la inimă ca să ude semințele schimbărilor și ale progresului.

Asemănător procesului de digestie, trupurile noastre au nevoie de timp ca să digere și să asimileze nutrienții din mâncare, ca astfel noi să putem beneficia de ea. Meditarea asupra Cuvântului

lui Dumnezeu este ca și cum am digera spiritual ceea ce am citit ca să putem beneficia din plin de el.

Biblia vorbește mult despre meditare, mai ales în Psalmi, și se pare că Regele David a fost un împătimit al meditației: „Când mi-aduc aminte de Tine în așternutul meu și când mă gândesc la Tine în timpul privegheților nopții”.<sup>1</sup> „Mă voi gândi la toate lucrările Tale și voi lua aminte la toate isprăvile Tale”.<sup>2</sup> „Mă gândesc adânc la poruncile Tale și cărările Tale le am sub ochi”.<sup>3</sup>

Iată ceva ce am citit recent:

Moise știa și el una-alta despre a petrece timp singur în meditație cu Dumnezeu. A avut vreo câteva milioane de oameni așteptându-l în deșert, rozându-și unghiile și întrebându-se: „Ce vom mânca? Ce vom bea? Unde vom merge? Ce vom face? Și ce face Moise? Urcă pe vârful muntelui și stă acolo singur cu Domnul timp de 40 de zile!”<sup>4</sup>

Chiar și Iisus a trebuit să petreacă timp departe de mulțime și chiar și de ucenicii și de

prietenii Lui ca să comunice cu Dumnezeu și să primească puterea de care avea nevoie pentru a continua și a-și împlini scopul: „A doua zi dimineața, pe când era încă întuneric de tot, Iisus S-a sculat, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu. Și Se ruga acolo”.<sup>5, 6</sup>

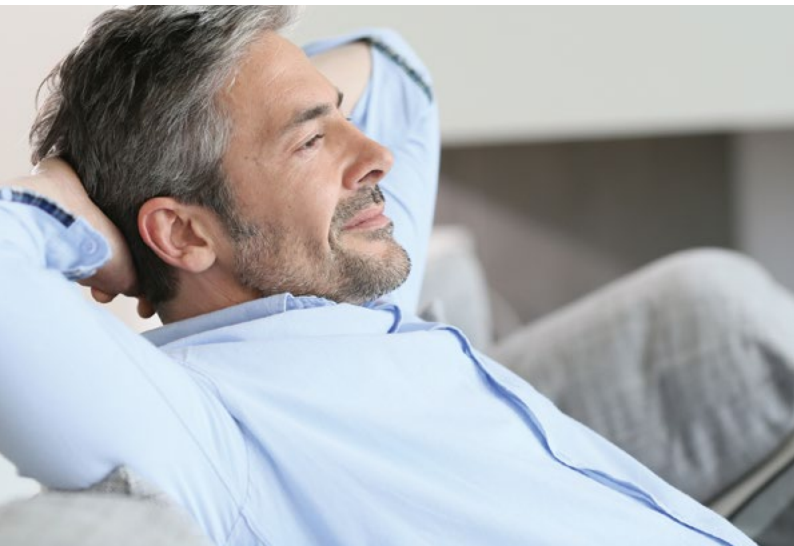


#### **POATE FI UN EFORT SĂ TE LINIȘTEȘTI!**

Dumnezeu ne spune: „Oprți-vă și să știți că Eu sunt Dumnezeu”<sup>7</sup> și „în liniște și odihnă va fi mântuirea voastră, în seninătate și încredere va fi tăria voastră”!<sup>8</sup> Trebuie însă să ne facem timp să ne liniștim. 1 Tesaloniceni 4:11 chiar spune că trebuie „să studiem cum să fim liniștiți”.<sup>9</sup>

Poate că ai încercat să stai liniștit cu Dumnezeu dar în clipa în care te-ai liniștit și așteptai mesajele Lui mintea ta s-a umplut de sute de gânduri, de îngrijorări sau de lucruri pe care știi că trebuie să le faci. În cazul acesta ți-ar fi de folos să ai câte ceva care să te ajute să intri în starea de relaxare. Mie





muzica îmi curăță mintea, așa că mi-am întocmit o listă de cântece care mă ajută în acest sens. Însă fiecare om e diferit, iar tu trebuie să descoperi personal cum să te bucuri de meditație și ce anume te ajută cel mai mult în momentul acesta. Să îți minte însă că aceste preferințe și metode s-ar putea să se schimbe pe parcurs, când și tu te schimbi sau când situația ta se schimbă.

Spre exemplu, dacă te deranjează să stai și să nu faci nimic, atunci ai putea încerca să meditezi în timp ce te plimbi sau mergi cu bicicleta. Sau dacă ție nu îți convine să fii în natură atunci poți găsi un loc comod în casă sau în alt loc în care îți place să fii și să îți petreci timpul de liniște acolo. Nu contează ceea ce faci sau unde

te afli atunci când meditezi, ideea este să petreci timp singur, numai tu și Dumnezeu. Nu te presa să realizezi ceva în acel timp sau să trăiești anumite sentimente; pur și simplu bucură-te de liniște, gândește-te la dragostea și bunătatea lui Dumnezeu și observă ce face El pentru tine.

Iată aici un exercițiu de meditație pe care l-ai putea încerca, care să te ajute să intri în atmosferă de liniște:

Imaginează-ți gălăgia și confuzia orașului la ora de vârf, cu claxoane, sute de oameni grăbindu-se pe trotuare și traversând străzile, pur și simplu haos și confuzie. Dar acum închide ușa acelei scene și deschide o altă ușă, care să te ducă pe un târâm cu iarbă și flori frumoase, sau cu cascade nedescoperite unde totul este

luxuriant, pur și curat. Sau o scenă cu niște munți falnici și maestuoși cu vârfurile înzăpezite, unde priveliștea îți taie respirația și unde este tot timpul un vânt reconfortant.

Lumea este aici ca să te bucuri de ea, să o apreciezi și ca să te ajute să iei legătura cu Dumnezeu. El este în toată creația minunată din jurul tău iar când o apreciezi pe ea atunci Îl apreciezi pe El.<sup>10</sup>

Eu cred că este ceva magic cu meditația. Când sunt singură în liniște cu Dumnezeu Îl simt aproape de mine. Meditația mă ajută să-mi aduc mintea și inima mai aproape de Dumnezeu. Mă ajută să-I înțeleg mai bine Cuvântul și să-mi ajustez punctul de vedere cu al Său și să-mi trăiesc viața așa cum cred că El dorește ca eu să o trăiesc. ■

---

10. Maria Fontaine

# Întărit prin puterea lui Dumnezeu

DE ALLAN TABARO

**CU CÂȚIVA ANI ÎN URMĂ,** chiar înainte de Crăciun, am fost implicat într-un accident de mașină în care aproape că era să-mi pierd viața. Am avut o leziune la măduva spinării la vertebra T4, în urma căreia am rămas paralizat de la brâu în jos și imobilizat în cărucior cu roțile.

Nimic nu te poate pregăti să înfrunți realitatea când ajungi paraplegic și cu dizabilități, mai ales faptul că trebuie să depinzi aproape complet de alții pentru ajutor. Dintr-o dată lucruri care ți se păreau foarte firești și nu le băgai în seamă, cum ar fi să te dai jos din pat și să mergi la baie, nu îți mai sunt posibile pentru că trupul tău refuză să funcționeze. Te năpădesc întrebările, iar frica, îndoiala și anxietatea pot pune stăpânire pe tine. Este ca și cum ai avea un vis urât și te chinui să te acomodezi cu ceea ce se întâmplă dar sperii că în curând te vei trezi.

Familia și prietenii m-au încurajat și mi-au fost alături, dar în final alegerea dificilă de a rămâne optimist și de a-mi continua viața mi-a rămas mie. Totuși, din expe-



riența mea pot spune că *este* posibil să continui și să-ți urmezi visele.

Este greu să te confrunți cu dezamăgirea și ai vrea să le poți desluși pe toate, dar când te confrunți cu ceva ce omul sau banii nu pot repara atunci la cine găsești răspunsurile? Eu nu am avut la cine să apelez decât la Dumnezeu. Prietena mea mi-a dat o Biblie și mi-a spus că în ea voi găsi răspunsurile pe care le căutam.

„Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu” am citit „iar El vă va da tot ce aveți nevoie”.<sup>1</sup> Am început să-mi fac eu partea mea din înțelegere iar Dumnezeu a fost conștiincios să și-o țină pe a Lui. Am aflat că El nu este surprins de momentele noastre de durere și de cădere; de fapt El așteaptă în liniște să-L chemăm ca să ne lumineze întunericul. Una este să fii creștin și alta este să cunoști cu adevărat cine este Iisus.

Dumnezeu mi-a arătat că-I pasă de starea sufletului meu tot atât de mult ca de starea trupului meu paralizat. Înainte de accident eram distras ușor de lucrurile din lumea asta și îmi luam fericirea și siguranța din ele. Acum știu că niciuna din ele nu se compară cu dragostea lui Iisus, care ne alină complet.

El va vindeca rănilor și bolile sufletelor noastre și va planta semințele speranței în situațiile cele mai dificile. Lumina Lui va străluci în văile cele mai adânci. „Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi”.<sup>2</sup>

ALLAN TABARO, ORIGINAR DIN UGANDA, CITEȘTE REVISTA *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) ȘI ESTE STUDENT LA AFACERI INTERANȚIONALE ÎN BERLIN, GERMANIA. ■

1. Vezi Matei 6:33.

2. Psalmul 46:1

# IISUS ESTE CALEA MEA DE TRECERE

DE MICHAEL MONTGOMERY



**JOCURILE PE CALCULATOR AU FOST DINTOTDEAUNA O PARTE A VIEȚII MELE.** Îmi amintesc cum mă jucam cu fratele meu mai mic până când ne dureau degetele. Preferatele mele erau cele cu sporturi extreme și cele cu aventuri/ fantezie, completate cu arme magice, nivele și complici răi.

De multe ori în timp ce jucam fie ajungeam la un nivel dificil, dădeam de un adversar cu aparent nicio slăbiciune de exploatat, sau mă găseam într-o cameră fără cale de scăpare. În acele momente frustrante, personajul meu mergea de colo-colo, complet pierdut, sau pierdeam și trebuia să încep din nou acel nivel. Când ajungeam la punctul că nu mai puteam suporta puneam pauză la joc, intram pe internet și căutam ceea ce numesc jucătorii o cale de trecere.

Mai pe scurt, o cale de trecere este un registru meticulos detaliat sau un video de la un alt jucător (de obicei un jucător foarte bun) care a jucat deja acel joc și a câștigat. Acolo el, sau ea, descrie în detaliu cum a trecut de diferite porțiuni din joc. Acolo explică cum să treci cel mai bine de tipii răi, îți spune despre lu-

cruri speciale după care să te uiți și îți dă sugestii ca să descoperi comorile ascunse pe care le-ai ratat înainte. Urmând aceste instrucțiuni poți trece cu ușurință de nivelele care ți-ar lua altfel ore întregi de frustrare.

Pentru mine Biblia este calea mea de trecere. Și îl am pe Marele Maestru. Prin orice trec în viață, Iisus înțelege. A fost greu și pentru El, iar la un moment dat se părea că va pierde jocul. Dar apoi, după trei zile, printr-o revenire dramatică, și-a anihilat dușmanii și a obținut o victorie incontestabilă. Deci El știe mersul și este bucuros să-și împărtășească ideile, comentariile și sugestiile. Și nu doar atât, dar pe El îl interesează succesul meu.

Ca jucător tânăr și amator al vieții, nu știu care va fi următoarea mea încercare, sau ce îmi va aduce luna următoare. Dar știu că atunci când sunt blocat, când sunt la capătul funiei, pot să mă opresc, să pun pauză jocului și să mă uit la calea de trecere a Prietenului meu cel mai bun și Campionul Jocului.

MICHAEL MONTGOMERY ESTE MISIONAR CU NORMĂ ÎNTREAGĂ ÎN AFRICA DE SUD ȘI FACE PARTE DIN ECHIPA HELPING HAND.<sup>1</sup> ■

1. [www.HelpingHandSA.org](http://www.HelpingHandSA.org)



# Lui îi pasă!

DE KOOS STENGER



## AM CÂNTAT DE MULTE ORI ÎNAINTE IMNUL lui

Frank E. Graeff „Does Jesus Care?” („Oare lui Iisus îi pasă?”) și m-am simțit întotdeauna alinat de harul și de frumusețea lui. Însă cuvintele lui au prins cu adevărat viața după ce fiul nostru de un an, Martin, a murit. Martin a fost tot timpul firav, din ziua când s-a născut, cu jumătate de oră după fratele lui geamăn. Ei s-au născut în Brazilia cu două luni înainte de termen și a trebuit să fie ținuti conectați la aparate. Fratele lui și-a depășit repede acest început dificil de viață, dar Martin nu. El a avut un defect la inimă și la șase săptămâni a făcut operație, după care s-a chinuit să-și revină.

L-am implorat pe Dumnezeu, am format și un lanț de rugăciune, am urmat fiecare sfat al doctorilor și am făcut tot ce am putut ca să-i susținem micuța viață, însă era tot mai evident că Martin nu va mai fi mult timp cu noi.

Apoi cineva a primit o viziune când se ruga. „Martin va fi vindecat” a exclamat emoționat această persoană. „L-am văzut alergând pe câmpii verzi. Era atât de fericit”. Însă noi știam că este o viziune a fiului nostru în Rai ca să ne pregătească de despărțirea de el, o viziune a lumii care îl chema pe Martin să-și lase suferința în urmă și unde el va fi eliberat de durere și suferință.

Câteva zile mai târziu, Dumnezeu l-a luat în liniște în timp ce stătea în brațele mamei lui. Știam că momentul acesta va veni; Dumnezeu ne pregătise inimile. Însă tot a fost sfâșietor. Părinții n-ar trebui să trăiască mai mult decât copiii lor și să-i înmormânteze în sicrie micuțe în țări străine.

Oamenii mă întrebă des: „Unde a fost Dumnezeu atunci când fiul vostru a avut nevoie de El? N-ar fi putut să-l vindece pe Martin ca să fie și acum cu noi?” Bineînțeles, noi știm că El ar fi putut. Însă nu asta era ideea.

Ideea era că Dumnezeu *a fost* acolo; El ne-a susținut la fiecare pas, ne-a dat pace, har și chiar bucurie să știm că micuțul nostru va fi în siguranță în brațele Sale. Și mai mult decât atât, când vom trece și noi acel râu și ne vom arunca ancorele pe țărmurile eternității îl vom vedea pe Martin din nou.

KOOS STENGER ESTE SCRITOR LIBER-  
PROFESIONIST ÎN OLANDA. ■

“

Oare lui Iisus îi pasă  
Când de cei dragi ne despărțim?  
Când durerea ne apasă  
Și de necaz ne oflim?

Sigur că-i pasă  
Și durerea noastră o simte.  
Când zilele și nopțile ne-apasă  
Știu că Mântuitorului meu îi pasă.  
– Frank E. Graeff (1860-1919)

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

# LUMINA ETERNĂ

Ține-ți ochii ațintiți asupra Mea indiferent cu ce te confrunți. Uneori cerul poate fi întunecat, vânturile pot bate, apele pot fi adânci și tulburi iar valurile se pot sparge peste tot în jurul tău. S-ar putea să nu vezi nicio cale de scăpare. Însă Eu sunt scăparea ta. Eu sunt lumina ce alungă norii negrii. Vocea Mea va liniști valurile tumultoase. Razele luminii Mele vor limpezi apele ca să poți vedea corali minunați și toate splendorile de sub suprafața oceanului vieții.

Deci, când totul în jurul tău pare întunecat și tulbure, întoarceți privirea către Mine, lumina ta eternă. Eu voi lumina puternic peste viața ta și voi liniști apele, ajutându-te să-ți găsești pacea și siguranța.