

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

CONTACTS

O OAZĂ DE LINIȘTE

Șase pași către
rugăciunea meditativă

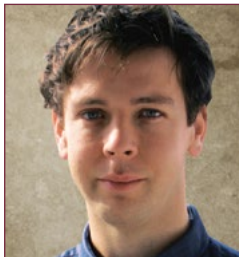
Ceva de ce să te ții în

Noaptea lungă și întunecată

Prioritățile lui Dumnezeu

Ce îmi restabilesc prioritățile mele





NOTA EDITORULUI INVITAȚIA LUI DUMNEZEU

Lucrând la acest număr al revistei am dat peste un citat: „Relația cu Dumnezeu nu constă în ceea ce faci tu, cum o faci sau dacă o faci sau nu – ci în a cunoaște cine este Dumnezeu cu adevărat”.

Chiar și ucenicilor lui Iisus le-a fost greu să-L cunoască pe Dumnezeu. Într-o zi, pe când Îl urmăreau pe Iisus cum se ruga, au observat că El vorbea la modul personal și intim cu Dumnezeu. Au dorit atunci să aibă și ei aceeași legătură cu Dumnezeu și L-au rugat pe Iisus să le spună secretul.

Atunci Iisus i-a învățat rugăciunea Tatăl Nostru și le-a dat și alte sfaturi: „Cereți și vi se va da; căutați și veți găsi; bateți și vi se va deschide. Fiindcă oricine cere, capătă; cine caută, găsește și celui ce bate i se deschide”.¹

Asta nu înseamnă, bineînțeles, că poți cere orice vrei și cu siguranță vei primi. Biblia explică cum îți primește rugăciunea răspunsul: „Îndrăzneala pe care o avem la El este că, dacă cerem ceva după voia Lui, ne ascultă”.² Dumnezeu ascultă la toate îngrijorările și cererile noastre, însă noi nu știm întotdeauna ce este cel mai bine pentru noi și nici nu vedem imaginea de ansamblu. Însă El o vede și răspunde în așa fel încât să se realizeze planurile Sale pentru copiii Săi.

Mesajul lui Iisus este că Dumnezeu dorește sincer să comunice cu noi și să petreacă timp cu noi. Rugăciunea este modalitatea noastră de a lua legătura cu Dumnezeu și a Lui de a lua legătura cu noi; și este important ca noi să păstrăm aceste linii de comunicare deschise. Dacă dorești ca Dumnezeu să fie prietenul tău în clipele de încercare, fii și tu prietenul Lui în restul timpului având, pur și simplu, o conversație firească cu El. Este subiectul acestui număr al revistei.

„Veniți să discutăm, zice Domnul”.³

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/ro

Editori

Samuel Keating

Tehnoredactare

Gentian Suçi

Traducere

Oana Toșu

© 2017 Activated.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-198-X

1. Luca 11:9-10

2. 1 Ioan 5:14

3. Isaia 1:18, traducere din engleză



ZIUA ÎN CARE S-A RUPT LEAGĂNUL

DE JEWEL ROQUE

Am fost foarte emoționată să fiu din nou mamă. Allen era un băiețel binedispus și ușor de îngrijit. Îl puneam în leagăn, iar el stătea acolo, cuminte, fie că era treaz, fie că dormea, iar eu îl legănam cu piciorul, în timp ce lucram pe calculator. Munca mea era muncă de birou și lucrasem cu jumătate de normă de acasă, de aceea am fost bucuroasă că îmi puteam continua activitatea. Eram mândră de mine, că mă puteam ocupa atât de bine de mai multe lucruri deodată, iar alții mă laudau și ei. Chiar și atunci când Allen a crescut și stătea mai mult timp treaz, tot îi plăcea să stea în leagăn.

Dar, într-o zi, pânza leagănelui părea să ajungă mai aproape de pământ. M-am gândit că poate sora lui mai mare, Jessica, care avea vreo trei anișori, să fi stat în el și să-l fi

îndoit. Am încercat să aduc cadrul metalic la forma inițială, însă fără succes. L-am rugat pe soțul meu să se uite la leagăn, iar el mi-a spus că ar trebui resudat. Ar fi fost mai ușor să cumpărăm altul nou.

Apoi a venit și timpul pentru Allen să se ducă la culcare. Eu eram obișnuită să-l leagăn până adormea, în timp ce continuam cu lucrul, dar acum a trebuit să-l leagăn în brațe. Mai întâi l-am legănat plimbându-mă prin cameră, apoi așezată pe un scaun-balansoar. Până la urmă a adormit, dar atunci mi-a fost teamă să-l pun în pătuț ca nu cumva să se trezească. Așa că am stat cu el în brațe, însă mă simțeam atât de nefolositoare. Mă gândeam la toate câte aveam de făcut, ceea ce mi-a accentuat și mai mult supărarea.

Atunci mi-a venit în minte un gând. Să mă rog. Mi-am amintit de o carte pe care o citisem, intitulată: *Nu sta degeaba, roagă-te*.¹ Și asta am făcut. M-am rugat pentru bebelușul meu, pentru munca soțului meu,

pentru fiica mea, pentru diferitele mele responsabilități, pentru prieteni și membrii familiei. Iar când bebelușul s-a trezit, eu m-am simțit surprinzător de înviorată și bine dispusă. M-am simțit ca și cum am realizat mai multe decât dacă aș fi petrecut tot acel timp în fața calculatorului. Și probabil că așa și era.

Iisus ne-a spus să ne rugăm neîncetat.² Eu nu sunt nici pe departe la acel nivel de rugăciune, însă dacă voi folosi timpul cât bebelușul meu doarme ca să mă rog pentru alții, poate că voi ajunge ceva mai aproape de acel ideal. Prin această întrerupere a rutinei mele orientată spre realizări materiale, Dumnezeu a putut să-mi arate ceva cu o valoare de mai lungă durată.

JEWEL ROQUE A TRĂIT ÎN INDIA TIMP DE 12 ANI, UNDE A LUCRAT CA MISIONARĂ. ACUM EA ESTE ÎN CALIFORNIA ȘI LUCREAZĂ CA SCRITOARE LIBER-PROFESIONISTĂ ȘI EDITOARE.

1. Ronald Dunn (Grand Rapids: Zondervan, 2001)

2. Vezi Luca 18:1.

PRINCIPIUL RUGĂCIUNII

DE PETER AMSTERDAM, ADAPTAT

„Într-o zi Iisus Se ruga într-un loc anumit. Când a isprăvit rugăciunea, unul din ucenicii Lui I-a spus: „Doamne, învață-ne să ne rugăm”¹

Rugăciunea a fost o parte integrală a vieții și misiunii lui Iisus. Există nenumărate referințe în Evangheliile despre Iisus rugându-se. El și-a învățat ucenicii cum să se roage, ei L-au văzut pe El rugându-se, L-au auzit rugându-se pentru ei și a dat sfaturi despre rugăciune. Înainte de multe evenimente majore, de miracole și de decizii în viața Lui și până la momentul morții Sale, Iisus s-a rugat. Faptul că Iisus a insistat să se roage și să îi învețe pe ucenici despre rugăciune indică faptul că rugăciunea este o parte importantă a uceniciei.

Iisus a petrecut foarte des timp

în rugăciune singur, departe de mulțimi, uneori chiar și de ucenicii Săi cei mai apropiați.² Dar S-a rugat și în prezența ucenicilor Săi.

Exemplul lui Iisus de rugăciune a avut un impact puternic asupra ucenicilor, lucru ce se vede în cartea Faptele Apostolilor unde se vorbește des despre ei că se rugau. Iisus le-a dat și instrucțiuni despre modul cum să se roage. El a spus: „Iată cum trebuie să vă rugați: „Tatăl nostru care ești în ceruri! Sfințească-se Numele Tău; vie Împărăția Ta; facă-se voia Ta, precum în cer și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri și nu ne duce în ispită, ci izbăvește-ne de cel rău. Căci a Ta este Împărăția și puterea și slava în veci. Amin!”³

El le-a spus ucenicilor și cum să nu se roage: „Când vă rugați, să nu fiți ca fățarnicii, cărora le place să se roage stând în picioare în sinagogi și la colțurile ulițelor, pentru ca să fie văzuți de oameni. Adevărat vă spun că și-au luat răsplata. Ci tu, când te rogi, intră în odaia ta încuie-ți ușa și roagă-te Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care

vede în ascuns, îți va răsplăti. Când vă rugați, să nu bolborosiți aceleași vorbe, ca păgânii, cărora li se pare că dacă spun o mulțime de vorbe, vor fi ascultați. Să nu vă asemănați cu ei, căci Tatăl vostru știe de ce aveți trebuință, mai înainte ca să-I cereți voi”⁴

Iisus ne-a învățat să fim și persistenți în rugăciune, după cum este menționat în Evanghelia după Luca: „Iisus le-a spus o pildă ca să le arate că trebuie să se roage necurmat și să nu se lase”⁵

Ne-a învățat și despre puterea rugăciunii, faptul că rugăciunile ar trebui făcute cu credință și cu încredere – știind că Dumnezeu este atotputernic și că nimic nu este peste putința Lui de a răspunde și de a face. În Evanghelia după Matei, El spune: „Dacă veți avea credință și nu vă veți îndoii, veți face nu numai ce s-a făcut smochinului acestuia; ci chiar dacă ați zice muntelui acestuia „Ridică-te de aici și aruncă-te în

1. Luca 11:1

2. Vezi Luca 5:15-16; Marcu 1:35-37.

3. Matei 6:9-13

4. Matei 6:5-8

5. Luca 18:1

6. Matei 21:21-22

7. Marcu 14:38

8. Matei 19:13-15

9. Luca 22:41-42,44



mare' se va face. Tot ce veți cere cu credință, prin rugăciune, veți primi".⁶

El i-a sfătuit pe ucenici să vegheze și să se roage să nu cadă în ispită și în păcat. „Vegheați și rugați-vă, ca să nu cădeți în ispită; duhul este plin de râvnă, dar trupul este neputincios”.⁷

Iisus s-a rugat și pentru *alții*, după cum este menționat în Evanghelia după Matei: „Atunci I-au adus niște copilași, ca să-Și pună mâinile peste ei și să Se roage pentru ei. Dar ucenicii îi certau. Și Iisus le-a zis: „Lăsați


copilașii să vină la Mine și nu-i opriți, căci Împărăția cerurilor este a celor ca ei'. După ce Și-a pus mâinile peste ei, a plecat de acolo”.⁸

După cum reiese din relatarea rugăciunii Sale înainte de a fi arestat, Iisus s-a rugat cu disperare. Evanghelia după Luca ne spune: „Apoi S-a depărtat de ei ca la o aruncătură de piatră, a îngenuncheat și a început să Se roage, zicând: „Tată, dacă voiești, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuși facă-se nu voia Mea, ci a Tă'... A ajuns într-un chin ca de moarte și a început să Se

roage și mai fierbinte; și sudoarea I se făcuse ca niște picături mari de sânge care cădeau pe pământ”.⁹

Rugăciunea este importantă în viețile noastre; face parte din comunicarea noastră cu Dumnezeu. Rugăciunea este o modalitate de comunicare cu Dumnezeu, o modalitate de a rămâne în El. Este o modalitate de a ne conecta la puterea Sa. Este o modalitate de a-i iubi și de a-i ajuta pe alții rugându-ne pentru ei. Este o modalitate de a ne păzi viața spirituală și sănătatea. Rugăciunea influențează și viețile altora atunci când ne rugăm pentru ei. Ne dă ocazia să ne smerim în fața lui Dumnezeu atunci când Îl implorăm să ne ajute sau când Îi cerem iertare.

PETER AMSTERDAM ȘI SOȚIA SA, MARIA FONTAINE, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ.



DE JOYCE SUTTIN

NOAPTEA LUNGĂ ȘI ÎNTUNECATĂ

Am vrut să merg la farmacia naturistă, la zece străzi de casa mea, ca să cumpăr niște vitamine. Deși îmi place să merg pe jos și parcurg de multe ori această distanță, în ziua aceea mă simțeam oarecum diferit. Încercând să mă adun și să pornesc de acasă, mi-am uitat lista.

În drum înapoi spre casă m-am oprit la semafor, așteptând să se facă verde. După câteva minute am observat că oamenii se uitau cam ciudat la mine. Mi-am dat seama că se făcuse deja verde de câteva ori și eu tot așteptam. Apoi mi s-a părut un drum foarte lung până acasă.

Intrând în bucătărie m-am apucat să pregătesc cina. Copiii se întorseseră de la școală și știam că trebuie să mă grăbesc. Apoi s-a întâmplat cel mai ciudat lucru. M-am uitat la balta de apă de sub mine și atunci mi-am dat seama. De-abia intrasem în luna a șaptea de sarcină dar ceva nu era bine și mi s-a declanșat nașterea.

Sarcina îmi fusese urmărită de o moașă care a venit de câteva ori la noi acasă să mă consulte. Am chemat-o și a venit repede și mi-a confirmat că mi se rupsesse apa și că urma să nasc și că trebuia să merg imediat la spital. La scurt timp

eram în spital, în pat, așteptând acest bebeluș care a dorit să vină pe lume cu opt săptămâni mai devreme.

A fost o săptămână lungă. Urma să fiu în spital, dar nu aveam de ales fiindcă uterul meu fusese compromis. Dacă nu aș fi născut repede aș fi dezvoltat o infecție care ar fi dus la o naștere de urgență. Am argumentat că am deja trei copii perfecți, născuți natural, și că nu era posibil să fie ceva rău acum; însă mi s-a spus că dacă plecăm din spital bebelușul ar fi murit și posibil și eu aș fi murit.

Și au avut dreptate. După o



Mă veți căuta și Mă veți găsi, dacă Mă veți căuta cu toată inima.
– *Ieremia 29:13*

Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiaua Ta mă mângâie.
– *Psalmul 23:4*

Deplin încredințat că El ce făgăduiește, poate să și împlinească.
– *Romani 4:21*



săptămână în care ne-am rugat ca bebelușul să reziste în pântec cât mai mult, am început să mă simt foarte rău. Dintr-o dată am făcut febră de 40°C și am fost dusă de urgență în sala de nașteri. După câteva contracții sporadice, intervenții dificile și aproape să ajung la cezariană, l-am născut pe al doilea fiu al meu.

De data aceasta a fost diferit față de celelalte nașteri și mi-a fost greu să mă bucur. Mă rugam cu disperare, primeam medicamente, iar bebelușul meu a fost pus urgent în incubator. Noaptea aceea a fost cea mai dificilă din viața mea – eram singură, mă luptam cu o infecție în corpul meu și mi s-a spus că băiețelul meu avea 50% șanse de a supraviețui peste noapte.

Există diferite nivele de rugăciune disperată. Eu mă rugasem de multe ori pentru alții, pentru protecția familie mele și pentru toate lucrurile obișnuite. Dar nimic nu se asemana nici pe departe cu disperarea pe care am simțit-o în noaptea aceea. Eram bolnavă și

neajutorată și nu puteam face nimic altceva decât să mă rog. Și nici nu am făcut altceva. Nici nu puteam să dorm. Așteptam injecțiile de medicamente și mă rugam. A fost cea mai neagră noapte din viața mea și un test pentru tot ce credeam și pe ce îmi bazam viața.

Le spuseseam de multe ori altora despre puterea rugăciunii. Citasem de multe ori din Biblie versete despre a crede și a primi. Însă în noaptea aceea atât nou-născutul meu cât și viața mea erau pe altar, iar tot ce puteam eu face era să revendic promisiunile de vindicare ale lui Dumnezeu pe care le memorasem și să mă lupt să cred că Dumnezeu îmi va salva bebelușul.

Când se luminează de ziuă veni o asistentă să îmi spună că bebelușul era stabil. Și mie îmi trecuse febra și mă odihneam mai calmă și am adormit, pentru prima oară după naștere. Când m-am trezit mi s-a spus că pot merge la reanimare să îmi văd fiul.

Am ținut în brațe cel mai mititel bebeluș și am plâns. Dumnezeu

ne-a ținut peste noapte. Lui i-a întărit inima și plămâni slabi și l-a ținut în viață după nașterea dificilă. Aproape că murise dar s-a luptat pentru viața lui iar Domnul a luptat pentru noi prin noaptea lungă și întunecată. Am ținut în brațele mele acest dar și atunci am știut că ținându-ne pe noi s-a ținut de Cuvântul Său și că nu va da greș niciodată.

Uneori lucrurile nu merg după cum ne plănuim noi. Uneori apar urgențe. Multe din lucrurile pe care le sperăm în viețile noastre pot merge prost. Însă un lucru este sigur. Dumnezeu este în control iar rugăciunea schimbă lucrurile. Promisiunile Sale rămân valabile când avem cel mai mult nevoie de ele. Cuvântul Său este o fundație solidă pe care să stăm în nopțile lungi și întunecate din viețile noastre.

JOYCE SUTTIN ESTE
PROFESOARĂ PENSIONARĂ ȘI
SCRIITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN
SAN ANTONIO, SUA.

O fărâmbă de LINIȘTE

DE MICHELE ROYS

Ai avut și tu vreodată o zi din aceea în care parcă totul îți merge pe dos? Era 29 februarie, o zi care vine doar odată la patru ani. Uitându-mă pe lista mea de lucruri de făcut în aceea zi mi se părea de parcă aceea zi a complotat patru ani la rând ca să ceară de la mine patru zile de lucru în 24 de ore!

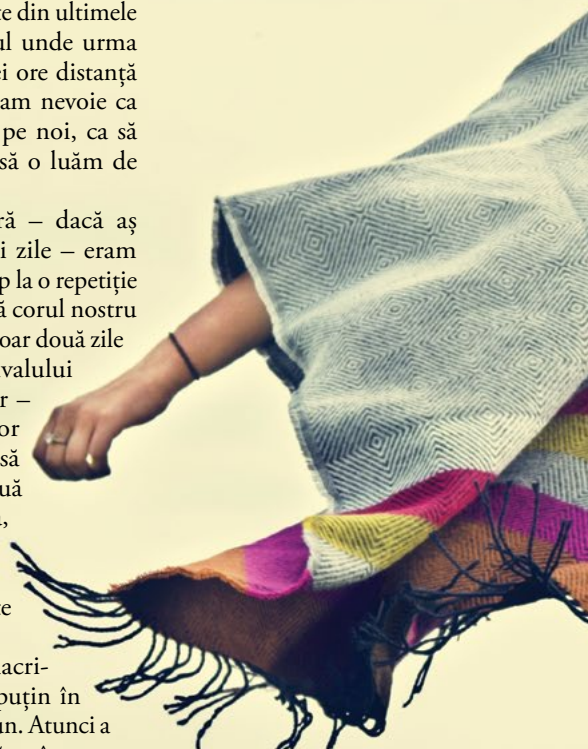
Mai întâi, aveam un examen reprogramat pentru acea după-amiază, exact când eram singură cu copiii și trebuia să caut pe cineva să aibă grijă de ei cât eu mă duceam în oraș să dau examenul. Avusesem și probleme cu sinuzita toată săptămâna iar acum mă durea cumplit capul, de aceea mă mișcam cu dificultate și, mai mult, *gândeam* cu dificultate! Trebuia să repet zece module fiindcă nu știam din ce voi da exact examenul.

În mijlocul a toate acestea venea și mama mea din Brazilia pentru o vizită, aterizând cam la aceeași oră când eu eram în examenul meu de două ore. Își lăsase mobilul acasă

și nu mi-a răspuns la emailurile mele tot mai insistente din ultimele cinci zile. Aeroportul unde urma să aterizeze era la trei ore distanță de casa noastră. Aveam nevoie ca ea să ne contacteze pe noi, ca să putem plănuim cum să o luăm de la aeroport.

Tot în acea seară – dacă aș fi supraviețuit acelei zile – eram programată să particip la o repetiție de cor în oraș, fiindcă corul nostru urma să cânte peste doar două zile în deschiderea Festivalului Internațional de Cor – un eveniment major în Irlanda! Trebuia să termin de învățat două cântece în poloneză, precum și versurile din latină, engleză și italiană, toate înainte de acea seară!

Eram în pragul lacrimilor și m-am dus puțin în camera mea să mă adun. Atunci a venit soțul meu și a văzut în ce stare eram. S-a oferit să se roage pentru mine iar eu, bineînțeles, că nu l-am refuzat. Ascultând rugăciunea lui,



1. Vezi Romani 8:28.

2. Ioan 14:27



ceva mi-a atras atenția: „Ajut-o să se liniștească și să știe că Tu vei aranja toate lucrurile ca să fie bine”.¹

Cum să mă liniștesc?
m-am

întrebat eu. Știam că nu o puteam face eu însămi și că trebuia să mă rog ca să îmi las toate poverile din inimă și din minte în grija lui Dumnezeu. Mi-am început rugăciunea spunându-I cât de frustrată mă simțeam, câte mă loveau și mă dureau, cât de speriată eram pentru toate necunoscutele zilei. Am enumerat fiecare posibil aspect al zilei, menționându-I în

detaliu lui Dumnezeu că am nevoie să mă liniștesc de stresul zilei. I-am cerut să îmi dea vreun semn că mă va ajuta, fiindcă în acea clipă nu știam cum voi putea să conduc până în oraș în starea în care mă aflam.

Dintr-o dată mi-a venit în minte un verset din Biblie: „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

Mă întrebam ce anume mă va ajuta în ziua aceea, însă m-am hotărât să Îi cer lui Iisus acea „pace” pe care a promis-o, chiar dacă pe moment încă mă simțeam frustrată și nesigură.

Și când am început să mă gândesc mai mult la asta s-a întâmplat un lucru uimitor. Dintr-o dată nu m-am mai simțit frustrată de toate câte îmi treceau prin minte. Nu știu cum să explic, doar că m-am simțit dintr-o dată „ușurată”. Pacea pe care o doream mi-a copleșit mintea și sufletul, iar sentimentul era atât



de eliberator că parcă puteam să zbor. Presiunea care mi-a provocat atâta durere s-a dus și m-am calmat. Acum aveam mintea clară. Nu făcusem decât să mă rog și să mă gândesc câteva minute la versetul care îmi venise în minte, dar dintr-o dată gândeam altfel.

În timp ce mă pregăteam de plecare mă gândeam cu uimire la puterea lui Dumnezeu. Apoi în mașina m-am rugat ca acest sentiment să persiste fiindcă mă făcea să mă simt bine! Îmi amintesc că mă gândeam: *Nu mai sunt panicată. Nu mai sunt în pragul lacrimilor. Este super!*

Și iată cum s-a desfășurat ziua mea, ceea ce mi-a reamintit încă o dată că Dumnezeu nu ne lasă:

Am ajuns în centru și am găsit cu ușurință loc de parcare. Chiar dacă fusese o zi înnorată, totuși nu a plouat, ceea ce este grozav pentru Irlanda! Am ajuns la clădirea unde urma să dau examenul cu 20 de minute mai devreme și am avut

ocazia să vorbesc cu profesoara. I-am explicat că am o migrenă puternică și că speram să pot trece examenul. Ea m-a încurajat spunându-mi că este foarte sigură că mă voi descurca.

Și chiar așa, pe măsură ce parcurgeam examenul am fost bucurasă să observ că știam majoritatea răspunsurilor. Am terminat printre primii, iar în drum spre casă am fost sunată de mama, care mi-a spus că a ajuns bine și că a luat un autobuz până în oraș, de unde a luat-o un prieten comun și a dus-o la noi acasă.

Apoi am primit un sms de la o altă prietenă, spunându-mi că pot merge cu ea cu mașina la repetiții. Altă veste bună! Repetiția a mers bine, iar timp de trei ore capul m-a durut mai puțin, fiindu-mi mai ușor să mă concentrez.

Era aproape de miezul nopții când am ajuns acasă și m-am dus la culcare. Soțul mă așteptase și i-am mulțumit că s-a rugat pentru mine. I-am mulțumit și lui Dumnezeu că m-a ajutat să gădesc pacea Sa, care în mod uimitor a făcut ca ziua mea haotică să decurgă bine.

A doua zi am citit despre semnificația biblică a cuvântului „pace”. Am aflat că în Vechiul Testament cuvântul pace însemna „întregirea, stabilitatea și bunăstarea persoanei în întregul ei”. În Noul Testament pacea făcea de multe ori referință la „liniștea interioară, o combinație între speranță, încredere și liniște a minții și a sufletului”.³

Am fost uimită când mi-am dat seama că exact așa mă simțisem și eu în ziua precedentă! Pacea chiar este doar credință, faptul de a te încrede în Dumnezeu că va rezolva, cumva, totul.

Dacă te găsești și tu într-una din „acele zile” – și să sperăm să nu fie decât odată la un an bisect – roagă-te și cere-I lui Dumnezeu să-ți dea pacea Sa, apoi lasă-L să preia controlul. Vei fi uimit de soluțiile Sale și de liniștea pe care ți-o va da. „Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus”.⁴

MICHELE ROYS ESTE ANTEPRENOARE SOCIALĂ ȘI MAMĂ A DOI COPIL, ȘI TRĂIEȘTE ÎN IRLANDA.

3. Bob Edwards, *Living Up in a Down World: Living Life Grace "Fully"*, pg.21
4. Filipeni 4:7



COMUNICAREA CU DUMNEZEU

DE KEITH PHILLIPS

Phillip Yancey, binecunoscut scriitor creștin, a scris: „Dumnezeu găsește modalități prin care să vorbească celor care Îl caută cu adevărat, mai ales atunci când dăm volumul mai încet la toate zgomotele din jurul nostru care ne-ar distra atenția”. Cu aproximativ 300 de ani înaintea lui, Isaac Newton a făcut aceeași descoperire, pe care a explicat-o în felul următor: „Aș putea să-mi iau telescopul și să privesc milioane de mile în spațiu; sau aș putea să pun telescopul deoparte, să intru în cămăruța mea, să închid ușa și rugându-mă cu înfocare să văd mai multe despre Rai și să mă apropiu mai mult de Dumnezeu decât ajutor de toate telescoapele ... din lume”.

Un citat din Virginia Brandt Berg ne duce un pas mai departe: „Când te retragi la o parte de lucrurile temporare care te hărțuiesc și îți distrag atenția și, în prezența lui Dumnezeu, îți focalizezi gândurile la cele divine, la măreția și slava Sa, atunci puterea transformatoare a lui Dumnezeu trece la acțiune”.

1. 2 Corinteni 3:18.

Acestea explică întrebări precum „cine, când, de ce și cum” legate de procesul de transformare, însă tot rămâne întrebarea „transformat în ce?”. Asta este partea interesantă! Apostolul Pavel ne spune: „Noi toți privim cu fața descoperită, ca într-o oglindă, slava Domnului, și suntem schimbați în același chip al Lui, din slavă în slavă, prin Duhul Domnului”.¹

Dacă o astfel de stare meditativă ne poate aduce asemenea rezultate, atunci de ce nu ne-am îndeletnici mai mult cu o astfel de practică? De foarte multe ori este de vină mediul înconjurător care ne distraje atenția. Suntem distrași de responsabilitățile noastre și de rutina zilnică, de forfota celor din jur, de bagajul de informații și amuzamente, cât și de propriile noastre gânduri. De asemenea ne este greu să venim în prezența lui Dumnezeu prin rugăciune atunci când nu suntem obișnuiți să facem lucrul acesta.

Cum am putea să formăm obiceiul acesta? Atunci când suntem suficient de motivați să încercăm și să practicăm acest lucru cu

regularitate. Și ce moment mai bun ca să începi decât chiar astăzi?

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI ACTIVATED (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA CONTACTS) TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013.

Noi... credem într-un Dumnezeu care a creat de bună voie lumea, a pus-o în mișcare și a împodobit-o cu frumusețe, pentru ca mintea umană să poată vedea semnele puterii, harului și ale frumuseții Sale în ceea ce a făcut. [Noi] credem într-un Dumnezeu care dorește să fie cunoscut, deoarece a făcut ca ființele umane să își găsească liniștea și pacea prin cunoașterea Lui. [Noi] credem într-un Dumnezeu care nu numai că arată prin creația Sa semne ale puterii Sale, dar ne și spune care este voia și scopul Său pentru noi: El ne arată ce fel de viață ar trebui să ducem ca să fim în pace cu El – o viață trăită după principii de dreptate și adevăr, de milă și de auto-control.

– Rowan Williams (n. 1950)



O OAZĂ DE LINIȘTE

Șase pași către rugăciunea meditativă

PASUL 1: Alege o locație potrivită. Mulți oameni au observat că le este mai ușor să mediteze acolo unde este liniște, într-un ambient în care lucrurile sunt ordonate și, ideal, departe de locul de muncă, sau de locul în care își petrec majoritatea timpului. Un loc retras, undeva afară, este în mod special propice. Aerul proaspăt te reîmprospătează fizic și, de asemenea, poate fi ca o ilustrare a Duhului lui Dumnezeu care îți curăță mintea și sufletul.

PASUL 2: Fă-ți timp să te deconectezi. Este imposibil să treci direct de la afacerile unei zile aglomerate, la o stare de meditație

profundă. Uneori îți este de folos dacă petreci câteva minute cu o activitate de tranziție, ca lumea materială să treacă în obscuritate, activitate precum să asculți o muzică relaxantă, să ieși la o scurtă plimbare, sau să respiri profund. Încearcă diferite lucruri și vei descoperi ce anume te ajută pe tine să te deconectezi.

PASUL 3: Lasă-ți îngrijorările la picioarele Lui. Dacă ești împovărat de probleme, acestea te pot reține de la a găsi liniștea pe care încerci să o primești prin meditație. Ia-ți un minut-două (sau oricât ai nevoie) ca să-ți dai îngrijorările lui Iisus în rugăciune. Fii specific. Descrie pentru El toate câte te necăjesc și cere-I să-ți ridice povara de pe umeri. Concentrează-ți gândurile la capacitatea lui Dumnezeu de a-ți da

soluții și nu la problemele în sine. „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”.¹

PASUL 4: Relaxează-te. Fă câteva exerciții de întinderi ușoare și de respirație profundă, urmate de exerciții de relaxare (în care te concentrezi asupra relaxării feței, gâtului și, pas cu pas, a întregului corp); îți pot fi utile. Dacă te simți deosebit de tensionat, un duș sau o baie, sau o plimbare în natură te poate ajuta să te relaxezi. Dacă ești deosebit de obosit, este mai bine să aștești puțin, alfel nu vei putea beneficia de meditație, fiind extenuat.

1. Filipeni 4:6-7

2. <http://activated-europe.com/ro/tag/un-exercitiu-spiritual/>

Celui cu inima tare, Tu-i cheazăluești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine. – *Isaia 26:3*



Dacă Dumnezeu este Dumnezeul nostru, atunci El ne va da pace în mijlocul încercărilor. Când există o furtună exterioară, El va aduce liniștea interioară. Lumea poate crea probleme în timp de liniște, dar Dumnezeu poate crea liniște în timp de probleme. – *Thomas Watson (c. 1620-1686)*



Meditația înseamnă pur și simplu să vorbești cu Dumnezeu despre Cuvântul Său cu dorința ca viața ta și a celor pentru care te rogi să fie în consens cu El. – *William Thrasher*

Când ne vedem sufletele doborâte la pământ, cel mai bine le ridicăm cu o meditație însuflețitoare, cum ar fi despre prezența lui Dumnezeu, despre socoteala strictă pe care o vom da în fața Lui, despre iubirea infinită a lui Dumnezeu prin Hristos și roadele acesteia, despre excelența chemării creștine, despre cât de scurtă și de nesigură este această viață, despre cât de puțin bine ne aduc pe termen lung acele lucruri care acum ne fură inimile și despre cum va fi pentru noi în viața de apoi după cât de bine sau de rău ne petrecem acest scurt timp. Cu cât medităm mai mult la aceste lucruri și le lăsăm să ne însuflețească, cu atât mai aproape vom fi de starea de spirit de care ne vom bucura în Rai. – *Richard Sibbes (1577-1635)*

PASUL 5: Alege o poziție confortabilă. În meditație, poziția sufletului tău contează mai mult decât poziția trupului tău. Nu trebuie să stai într-o anumită poziție; ceea ce este important este să te simți confortabil, ca să poți să te concentrezi pe gândurile și pe mintea ta.

PASUL 6: Meditația. Ți-ai găsit un loc potrivit și te-ai relaxat. Ți-ai lăsat problemele și îngrijorările în mâinile lui Iisus. Te-ai deconectat de treburile zilei, ești relaxat și te simți confortabil. Acum ești pregătit de meditație.

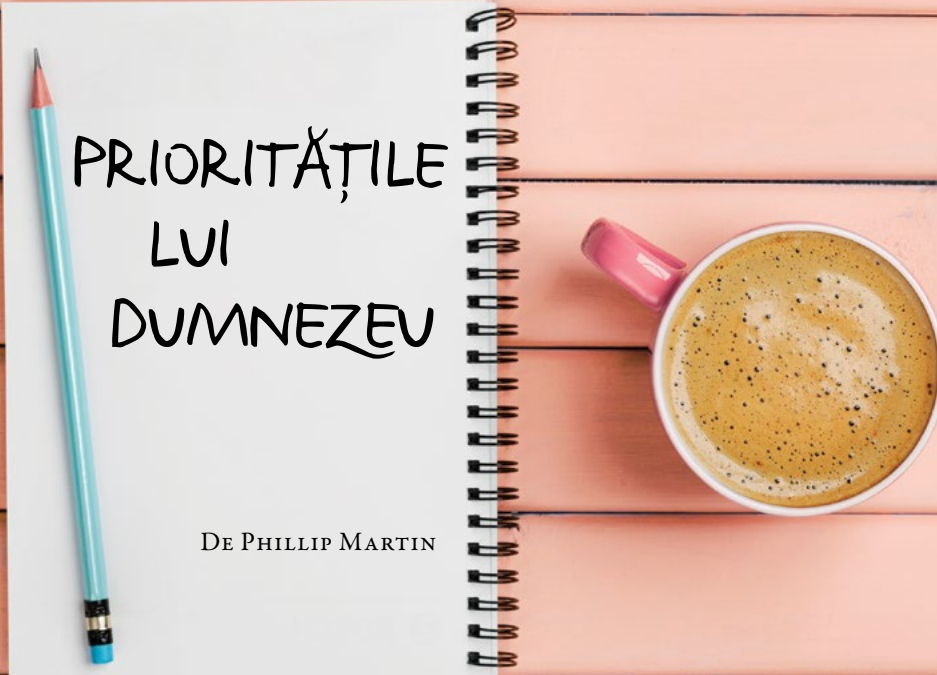
Poți să-ți concentrezi gândurile asupra persoanei lui Iisus, să te gândești la una din calitățile Sale, sau la anumite binecuvântări pe care ți le-a adus în viață. Poți medita și asupra vreunei idei din Cuvântul lui Dumnezeu. Poți citi un pasaj din Biblie, sau vreun mesaj „De la Iisus cu dragoste” din ultima pagină a fiecărei reviste *ContactS*, sau vreun alt material scurt de devoțiune. Pentru mai multe idei vezi articolele „Un exercițiu spiritual”, din *ContactS*, disponibile și de pe site².



Liniștea exterioară vine prin cunoașterea interioară a lui Iisus. Poți face asta invitându-L pe El în inima ta:

Dragă Iisus, doresc să Te cunosc și să mă bucur de pacea Ta. Te rog să vii în viața mea, să-mi dai pacea Ta și să mă ajuți să te cunosc mai bine și să progrez în Duhul Sfânt și în cunoașterea Cuvântului Tău. Amin.





PRIORITĂȚILE LUI DUMNEZEU

DE PHILLIP MARTIN

Am fost din totdeauna o persoană orientată pe realizări. Mă mândream că știu ce fac, că aveam lista de priorități bine organizată, cu lucrurile cele mai importante subliniate, sau încercuite, sau scrise cu litere mai mari. Eram foarte eficient în drumul meu prin oraș, reușind să rezolv lucrurile „mărunte” în timp ce mă îndreptam spre cele „majore”.

Cu câțiva ani în urmă mi-am conceput chiar și propriul Cartonaș Orar zilnic – un mic cartonaș tipărit ce putea încăpea în buzunarul de la cămașă. Îl purtam peste tot și începeam câte unul în fiecare zi. În ultimii ani am folosit aceste cartonașe ca parte din seminarul meu despre organizarea timpului.

Obişnuiam să petrec majoritatea timpului meu cu Dumnezeu cu creionul și cartonașul zilei în mână, notând multitudinea de lucruri pe care le aveam de făcut. De obicei când îmi terminam timpul „de

liniște” aveam și planul de acțiune făcut, cu toate prioritățile, și eram pregătit să îmi încep ziua. O mare parte din timpul meu cu Dumnezeu era să îmi stabilesc planul zilei.

Însă cu ceva timp în urmă, ceva mi-a scurt-circuitat modul de operare. M-am trezit într-o situație în care era uman imposibil să fac tot ce era de făcut. Listele mele erau mult prea lungi și cu prea multe variabile; erau prea multe priorități și mult prea multe alte stresuri. Și în plus, eram extenuat fizic.

Situația mea era, de fapt, atât de copleșitoare, că nici nu mă puteam gândi la lista de priorități. Tot ce doream era să fiu aproape de Dumnezeu. Știam că El era singurul care putea să-mi satisfacă sufletul și să îmi liniștească furtuna. În această situație am ajuns să cunosc și eu ceea ce a descris Iisus în Ioan 15: „Eu sunt Vița, voi sunteți mlădițele. Cine rămâne în Mine și în cine rămân Eu aduce mult rod; căci despărțiți de Mine nu puteți

face nimic”.¹

Am înțeles pentru prima oară că Iisus nu dorește lista mea de priorități, nici chiar să Îl las pe El să îmi conceapă lista. El dorește să petrec timp cu El și să mă hrănesc din Cuvântul Lui.

Acum continui să am și să îmi fac liste, dar nu mai sunt atât de extrem. Nu mai reprezintă o prioritate majoră pentru mine. Prioritatea mea numărul unu este să iau contactul cu Iisus. Acest lucru se întâmplă de obicei când aud cea ușoară șoaptă în sufletul meu, de obicei despre lucruri care sunt importante pentru Dumnezeu. Dacă mintea și sufletul meu sunt prea aglomerate cu gândurile mele s-ar putea să nu aud acele șoapte și să pierd ceva ce este pe lista de priorități a lui Dumnezeu.

PHILLIP MARTIN (1949-2016), DE ORIGINE AMERICAN, A FOST PENTRU 45 DE ANI MISIONAR ÎN SUBCONTINENTUL INDIAN ȘI ÎN ALTE ȚĂRI.

1. Ioan 15:5



Ceea ce trebuie să știm, Dumnezeu ne spune; și uneori ceea ce dorim să știm, El ne spune; însă de obicei El acoperă viitorul ca să rămână știut doar de El. Oricum, indiferent de ceea ce știm sau nu știm, El a promis să nu ne părească niciodată. „Și iată că Eu sunt cu voi în toate zilele” a spus El „până la sfârșitul veacului”.¹ Și ne-a dat torța Cuvântului Său ca să ne arate calea. Ne putem lumina tot timpul cărarea noastră cu lumina Cuvântului lui Dumnezeu.²

Biblia spune: „Cuvântul Tău este o candelă pentru picioarele mele și o lumină pe cărarea mea”.³ Deci, ori de câte ori o situație este incertă și nu sunt sigur dacă ceva este voia lui Dumnezeu și dacă El o va rezolva sau nu, mă rog întotdeauna: „Doamne, Tu încă ești șeful și încă ești Dumnezeu, iar dacă lucrurile nu merg așa cum mă așteptam sau cum speram eu să meargă, sau cum

mă străduiesc eu să le fac să meargă, dacă nu este ceea ce vrei Tu ca eu să fac, dacă Tu ai o altă idee și dacă Tu vei face ceva mai bun, sau mă vei învăța o lecție de care am nevoie, sau oricare ar fi scopul Tău, ajută-mă să fac ceea ce dorești Tu ca eu să fac”.

Este bine să îți lași mintea deschisă pentru ceea ce dorește Dumnezeu ca tu să faci. De obicei, ceea ce El îți cere este rezonabil, logic și obișnuit. Însă uneori Dumnezeu face și lucruri care sunt diferite de ceea ce ne așteptăm noi în mod firesc. În aceste situații trebuie să fim dispuși să avem încredere în El, chiar dacă pare că se răzgândește sau dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ne gândeam noi.

Poate că nu știm ce ne aduce viitorul, dar știm cine ține în mâini viitorul!

DAVID BRANDT BERG (1919-1994) A FOST FONDATORUL ȘI LIDERUL ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ.

O FOAIE ALBĂ DE HÂRTIE

Mulți oameni sunt mai interesați ca Dumnezeu să audă ceea ce au ei de spus, decât să audă ei ceea ce are Dumnezeu de spus. Ei încearcă să își impună programul lor lui Dumnezeu și să îl determine să li-l semneze. Am auzit odată pe cineva spunând: „Ești dispus nu doar să îți prezinți programul tău lui Dumnezeu pentru semnătura Lui, nici chiar să îți se prezinte programul lui Dumnezeu pentru semnătura ta, ci ești dispus să semnezi o foaie albă de hârtie și să îl lași pe Dumnezeu să o completeze fără să știi care va fi programul Său?”

– David Brandt Berg

1. Matei 28:20
2. Vezi Psalmul 119:130.
3. Psalmul 119:105



DE LA ISUS CU DRAGOSTE

Odihnește-te în Mine

Îmi place atât de mult când petreci timp cu Mine. Chiar și fără cuvinte, fără rugăciuni sau laude. Putem comunica în spirit, doar să te gândești la Mine și să-ți lași mintea și sufletul în prezența Mea.

Putem fi precum doi iubiți care sunt fericiți să fie unul în prezența celuilalt, fără să aibă nevoie să rostească vreun cuvânt. Se țin în brațe unul pe celălalt și se uită unul în ochii celuilalt și asta este suficientă comunicare. Inimile le sunt pe aceeași lungime de undă. N-au nevoie să comunice verbal deoarece apropierea care este între ei le permite să știe ceea ce gândește celălalt. La fel

poate fi și cu tine și cu Mine.

Pentru a crea o asemenea legătură cu Mine ai nevoie de o stare de liniște și de satisfacție interioară. Poți începe prin a Mă slăvi sau prin a te gândi la Mine, prin a-ți îndrepta inima înspre Mine și a medita asupra bunătății Mele față de tine. Așa se stabilește legătura dintre noi.

Doresc ca tu să înveți cum să intri în această stare de relaxare completă a minții și a trupului, în care gândurile tale sunt concentrate complet asupra Mea. Eu sunt permanent disponibil să Mă ocup de sufletul tău, să te călăuzesc în chestiunile importante și să îți dau soluții la problemele tale.