

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA?

# contacts

## APE AGITATE

Și un pasager special

### Planul de pace

10 puncte cheie pentru  
liniște interioară

### O mică scăpare

Și o victorie în trei acte



## NOTA EDITORULUI PACEA PERFECTĂ

La un concurs de artă cu subiectul pacea majoritatea concurenților au reprezentat zile de trândăvie în peisaje liniștite de la țară, unde totul este liniște și armonie.

Aceasta este, cu siguranță, o formă de pace, însă pictura care a câștigat concursul a ilustrat cea mai dificilă pace. Arăta o cascadă tumultuoasă lângă care, de abia vizibilă, pe o crăcuță de copac deasupra torentului, era un cuib unde o păsărică stătea liniștită în ciuda turbulențelor de dedesubt.

Biblia promite că putem avea și noi o pace care întrece orice înțelegere. (Vezi Filipeni 4:7.) Însă acest tip de pace vine doar prin Prințul Păcii – Iisus – când știm că orice s-ar întâmpla

El va avea grijă de noi! Asemenea unui pilot, El știe când vom intra într-o zonă de turbulențe, dar rămâne în control deși avionul se scutură sau cade.

Îmi amintește de această înțelepciune: „Dumnezeu îți poate rezolva problemele într-o clipă. Îți poate împrosăta sufletul cu o respirație adâncă. Îți poate limpezi gândurile cu câteva note de muzică cerească. Îți poate alunga temerile și lacrimile cu un moment de odihnă în acea pace perfectă dată de El, când îți îndrepti gândurile asupra Lui”. (Vezi Isaia 26:3.)

Poți avea pacea Lui perfectă azi, luna asta și anul acesta.

CHRIS MIZRANY

# De ce noi contăm

Când privesc un răsărit de soare, când simt soarele pe fața mea și mă bucur de briza oceanului sau admir splendoarea naturii, mă gândesc ce loc special este Pământul. Recent am citit câteva lucruri foarte interesante care mi-au confirmat cât de specială este planeta noastră!

Spre exemplu, când astronomii anunță găsirea vreunei planete „ca Pământul” ei se referă de obicei la planete cu aproximativ aceeași gravitate, care să fie suficient de apropiate de steaua lor încât pe ele să fie cald – dar nici prea fierbinte – și care, poate sau nu, să aibă apă în formă lichidă. Însă există multe altele, pe lângă aceste trei ingrediente „esențiale”, care fac planeta noastră să fie specială. Iată o listă, incompletă, de ce, printre atât de multe corpuri cerești, Pământul contează.

Luna: Pământul are o mică înclinație și oscilează atunci când se învâрте, precum un titirez, ceea ce ar putea crea schimbări climatice drastice. Însă Luna are un efect stabilizator al orbitei noastre și de aceea clima este mai stabilă.

Rotație stabilă: Regularitatea și alternanța zi-noapte de pe această planetă joacă un rol semnificativ în prevenirea temperaturilor extreme și încurajează viața.

Un soare cu viață lungă: Soarele nostru este un pitic galben, un tip relativ rar de stea care este mică dar stabilă. Are și viață lungă. Stelele mai mari ard mai puternic dar mor mai repede, în vreme ce stelele mici au tendința de a produce valuri enorme de radiații.

Vecini gazoși giganti: Soarele și Luna ne sunt esențiale, însă există și altcineva care face Pământul locuibil: Jupiter. În general, giganții

gazoși au tendința să se îngrămădească în apropierea steii mamă. Însă datorită faptului că planetele gazoase din sistemul nostru solar sunt după planeta noastră, gravitația lor mare prinde, convenabil, asteroizii și cometele răzlete.

Un câmp magnetic: Pământul este binecuvântat cu un câmp magnetic puternic și stabil, care previne ca razele cosmice și exploziile solare să prăjească planeta.

Atmosfera: Straturile exterioare ale atmosferei ne protejează de alte radiații letale.

Acestea sunt doar câteva din lunga lista de elemente care fac Pământul un habitat unic în comparație cu oricare altă planetă cunoscută. Faptul că lista de elemente esențiale este atât de lungă sugerează că viața este extrem de rară și s-ar putea ca planeta noastră să fie singura care să satisfacă toate condițiile necesare.

Bineînțeles că nu putem ști sigur. Însă faptul că nenumăratele condiții necesare vieții, așa cum o cunoaștem noi, sunt prezente toate pe Pământ în formatul perfect ne indică existența unui Creator minunat care știa ce face.

El a poziționat stelele și planetele pe orbitele lor. El a creat apa și zăpada, lumina și întunericul, răsul și iubirea să existe fiecare cu scopul lor. (Vezi Psalmul 8:3; 33:6.) Fiecare dintre noi este unic, creat de Creatorul iubitor care ne-a dat o planetă frumoasă și complexă pe care să trăim și de care să ne bucurăm.

CHRIS MIZRANY ESTE MISIONAR,  
FOTOGRAF ȘI DESIGNER WEB CU HELPING  
HAND ÎN CAPE TOWN, AFRICA DE SUD.

# Esti îngrijorat?

PETER AMSTERDAM



În Filipeni 4:6-7 apostolul Pavel îi sfătuiește pe credincioși: „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.”

Pentru mulți oameni în ziua de azi este de mare prioritate să găsească cum să se elibereze de anxietate, îngrijorare, stres și presiune. Trăim într-o lume cu un ritm tot mai alert al

schimbării, iar schimbarea aduce nesiguranță. Nesiguranța tinde să aducă îngrijorare, stres și o stare generală de tulburare. Un prieten mi-a zis ceva de genul: „Când sunt tulburat mă simt incomod, ca și cum ceva va merge rău sau că voi rata ceva important. Implică de multe ori ceva necunoscut, un risc, și aduce o stare generală de îngrijorare, un sentiment copleșitor.”

Uneori te trezești de dimineață tulburat, sau te simți neliniștit dar nu știi exact de ce. Alteori știi sau ai idee de ce te simți astfel, ce situații sau decizii se leagă de acel sentiment. Poate trebuie să iei o decizie importantă dar dificilă. Poate ești în conflict cu altă persoană și trebuie să sortați lucrurile. Poate este momentul pentru o schimbare în viața ta – în carieră, unde locuiești, cum te descurci ca părinte, ce priorități ai sau în cercul apropiat de prieteni – și, deși știi că schimbarea este necesară, te va costa să o faci, de aceea ești reticent, sau temător, și în consecință eviți să faci ceea ce simți că ar trebui să faci. Sau poate chiar faci pași spre o schimbare în viața ta dar te simți deranjat fiindcă nu știi cum se vor derula lucrurile.

Îngrijorarea, neliniștea și nerăbdarea tind să-ți fure bucuria și credința. Aceste simțăminte de groază că „nu știi” îți pot stinge focul speranței în viitor și te pot inhiba să nu progresezi în viață. Frământarea că sunt prea multe lucruri neclare, prea multe decizii de luat, lucruri pe care s-ar putea să le uiți sau nu apuci să le faci te pot duce



la epuizare, la nervozitate, îți pot distrage atenția și te pot extenua emoțional.

Există câteva promisiuni minunate în Biblie pe acest subiect, promisiuni care să-ți dea sfaturi atât spirituale cât și practice. Spre exemplu:

Încredințează-ți soarta în mâna Domnului și El te va sprijini. El nu va lăsa niciodată să se clatine cel neprihănit. (Psalmul 55:22)

Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările voastre, căci El însuși îngrijește de voi. (1 Petru 5:7)

Celui cu inima tare Tu-i chezășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine. (Isaia 26:3)

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. (Ioan 14:27)

Durează să învățăm „să dăm lui Dumnezeu toate îngrijorările noastre” și „să nu ne îngrijorăm de nimic” (Filipeni 4:6) și este un proces ce necesită din partea noastră anumiți pași practici de urmat. Trebuie să facem un efort conștient să-i dăm lui Dumnezeu poverile noastre. Trebuie să petrecem mai mult timp regulat cu Iisus. Trebuie să învățăm să ne predăm temerile și îngrijorările Lui. Trebuie să medităm asupra Cuvântului lui Dumnezeu și să ne concentrăm gândurile asupra lucrurilor ce merită slăvite, ce sunt nobile, bune, adevărate, onorabile și corecte. (Vezi Filipeni 4:8.) Trebuie să facem eforturi conștiente să înlocuim obiceiurile rele cu cele bune care să ne conducă spre un stil de viață sănătos.

Unii oameni presupun că, odată ce devii creștin, Dumnezeu te protejează în mod automat de toate lucrurile rele. Dar nu merge așa. Încrederea în Dumnezeu nu elimină problemele, stresul sau dificultățile care s-ar putea să mai apară, însă ne dă fundamentul încrederii noastre și un mod prin care ne putem ventila anxietatea: Dumnezeu Însuși.

Mie îmi este util să-mi reamintesc de promisiunile lui Dumnezeu despre iubirea Sa necondiționată pentru mine. Lui îi pasă. El dorește să mă ajute. El a promis să aibă grijă de mine. Când ne punem pe noi și pe cei dragi nouă în mâinile Sale, putem știi că este locul cel mai bun cu putință.

Există și câteva sugestii practice utile pe care le includ mai jos.

**Notează care sunt îngrijorările tale.** Este util mai ales când ai multe pe cap. Simplul fapt că le scrii îți clarifică gândurile și te liniștește. Scrie care sunt îngrijorările tale și dă-le lui Iisus.

Odată ce ai scris tot ce te împovărează, acea listă poate fi atât o listă de rugăciune cât și de planificare. Dacă faci pași concreți în căuteva dintre ele, chiar dacă sunt chestiuni mărunte, va scurta lista și te va face să simți că progresezi.

**Vorbește cu cineva – soțul/soția ta, un prieten, un sfătuitor, un mentor.** Îți poate fi de ajutor să vorbești cu cineva și să te sfătuiești.

**Ai grijă la „dumnezeul opțiunilor”.** Acest termen reprezintă numărul coplesitor de opțiuni



## RUGĂCIUNEA ZILEI

Iisus, când mă simt slăbit, obosit sau indispus, Tu ești chiar aici să-ți pui brațele în jurul meu, să mă încurajezi și să-mi spui că totul va fi bine. Tu îmi liniștești nervii, îmi alungi îngrijorările și temerile și ridici confuzia care mă înconjoară.

Îți mulțumesc că pot găsi la Tine eliberare de presiunea programului meu încărcat. Când mă opresc din ceea ce fac și mă gândesc câteva minute la Tine și la iubirea Ta, sufletul meu este împropătat și îmi găsesc tăria să merg mai departe.

Îți mulțumesc pentru pacea pe care o reverși asupra mea când sunt stresat sau descurajat. Și îți mulțumesc, de asemenea, că și atunci când mă simt bine Tu mă faci să mă simt și mai bine.



care îți sunt disponibile în ziua de azi. Prea multe informații te pot paraliza în luarea deciziei, fără să mai spun că îți irosesc timpul.

Fii înțelept și disciplinat; caută informația de care ai nevoie ca să iei decizia, fără să te lași prins în fluxul fără sfârșit al informațiilor și opiniilor noi.

**Mergi pas cu pas.** Dacă trebuie să rezolvi mai multe lucruri, nu încerca să le rezolvi pe toate deodată. Alege un lucru la care să te gândești și pentru care să te rogi. Ia în considerare punctele pro și contra, cu scopul final de a lua o decizie.

**Decide. Fă. Ai încredere. Din nou.** Odată ce ai luat o decizie susținută de rugăciune nu mai

căuta să compari și să-ți pui la îndoială decizia. Ai încredere că ai luat o decizie suficient de bună.

Am citit odată despre oportunități și despre felul cum ne chinuim noi, creștinii, când trebuie să luăm decizii și să căutăm voia lui Dumnezeu. Autorul scria: „Dumnezeu poate folosi chiar și ceea ce pare „ușă închisă” dacă pășesc cu inima curată”. (John Ortberg, *All the Places to Go ... How Will You Know?* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2015), 17.) Eu cred că este adevărat și este foarte încurajator, fiindcă nu vom putea niciodată să luăm decizii 100% corecte. Așa este viața.

Dar dacă privim din punctul de vedere ceresc ne vom bucura mai mult de viață. Cu siguranță că problemele cu care ne confruntăm nu sunt „ușoare”. Însă Iisus a promis să ne dea puterea să ne putem duce problemele. El a spus: „Jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară”. (Matei 11:30.) Când ne alimentăm forțele din puterea Sa putem avea pace în mijlocul furtunii și o bucurie adâncă chiar și în situațiile dificile.

Iisus este sursa păcii. Numele Lui este „un turn tare” unde putem fugi să fim la adăpost. (Vezi Proverbe 18:10.)

PETER AMSTERDAM ȘI SOȚIA LUI,  
MARIA FONTAINE, SUNT DIRECTORII  
ORGANIZAȚIEI THE FAMILY  
INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ  
DE CREDINȚĂ. ADAPTAT DUPĂ ARTICOLUL  
ORIGINAL.

# STAI LINIȘTIT



Stresul nu este amuzant deloc. Fie că ești un student care învață frenetic pentru un examen important, fie că ești un părinte care jonglează cu îndatoririle de serviciu și de familie, fie că te confrunți cu o problemă serioasă de sănătate, fie că te chinui să te menții la curent în profesia sa, sau te lupți să stai pe picioare în această economie instabilă, simți efectele extenuante ale stresului.

Poate cauzele principale ale stresului s-au schimbat de când a fost scrisă Biblia, însă sfaturile și promisiunile biblice în legătură cu acest subiect sunt la fel de valabile acum precum au fost și cu mii de ani în urmă.

**Dumnezeu promite pace celor ce apelează la El.**

Domnul dă tărie poporului Său, Domnul binecuvântează pe poporul Său cu pace. —*Psalmul 29:11*

Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. —*Matei 11:28*

Vă las pacea, vă dau pacea Mea. —*Ioan 14:27*

**Contracarează îngrijorarea cu rugăciunea.**

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. —*Filipeni 4:6-7*

Încredințeați-ți soarta în mâna Domnului, și El te va sprijini. —*Psalmul 55:22*

Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările

voastre, căci El însuși îngrijește de voi. —*1 Petru 5:7*

**Stai aproape de Dumnezeu.**

Împrietenește-te, deci, cu Dumnezeu, și vei avea pace; te vei bucura astfel iarăși de fericire. —*Iov 22:21*

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

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

Am necurmat pe Domnul înaintea ochilor mei: când este El la dreapta mea, nu mă clatin. —*Psalmul 16:8*

**Încrede-te în iubirea și grija statornică a lui Dumnezeu.**

Nu se vând oare două vrăbii la un ban? Totuși, nici una din ele nu cade pe pământ fără voia Tatălui vostru. Deci să nu vă temeți; voi sunteți mai de preț decât multe vrăbii. —*Matei 10:29,31*

El, care n-a cruțat nici chiar pe Fiul Său, ci L-a dat pentru noi toți, cum nu ne va da fără plată, împreună cu El, toate lucrurile? —*Romani 8:32*

Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nici o altă făptură, nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu, care este în Iisus Hristos, Domnul nostru. —*Romani 8:38-39*



CURTIS PETER VAN GORDER

# O mică scăpare

În clipele cele mai negre n-am vrut să vorbesc despre asta, dar acum că a venit lumina, pot.

Pe scurt: fără probleme nu sunt soluții.

Acum versiunea integrală.

## **Actul I: Revelația timpului**

Eu și soția trebuia să prindem foarte de dimineață avionul de la Berlin, ceea ce este cam la două ore distanță cu autobuzul din orașul nostru, Dresden. Planificasem totul cu meticulozitate și ne-am culcat încrezători că avem totul sub control. Cu siguranță că totul va merge bine.

Când am ajuns la stația de autobuz să prindem autobuzul de 4:50, prima parte a călătoriei noastre, ne întrebam de ce autobuzul nu mai venea. Am verificat ora și ne-am dat seama că *pierdusem* primul autobuz, ceea ce însemna că *vom pierde* și trenul, ceea ce însemna că *vom pierde* și avionul! Cum să fi fost posibil?

Gândind în urmă ne-am dat seama că seara se întâmplase să iasă bateria ceasului și până am pus-o la loc s-a produs o întârziere de 30 de

minute! Ne-am încrezut în acel ceas și nu am verificat ora cu alte ceasuri.

## **Actul II: Totul se destramă**

Din păcate atunci am simțit să-mi scutur pumnul către ceruri și să țip în disperare: *Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, de ce m-ai părăsit? Ne-am rugat și ne-am tot rugat ca totul să meargă bine și iată că o greșeală stupidă a făcut ca planurile noastre să se spulbere...!*

Foarte interesant că în astfel de momente trecem cu vederea greșelile noastre și începem să dăm vina pe Dumnezeu sau pe alții pentru lucrurile rele care ni se întâmplă.

După disperare, mi-am intrat în modul de gândire rațională încercând să salvez situația. Mi-am dat seama că nu va fi ușor.

Când eșuezi așa de rău îți vine să renunți, însă renunțarea nu era o opțiune, luând în calcul consecințele. Nu poți sta prea mult cu fața în mocirlă, sau cum a spus Dr. Seuss:





### Actul III: Rezolvarea

Să încerci să comunici cu o companie aeriană mamut în mijlocul unei pandemii globale era ca și cum ai încerca să ții un discurs în Bombei la ora de vârf. Ora noastră de îmbarcare trecuse și după ce am încercat, fără succes, fiecare piesă din puzzle, am mai încercat încă o dată să sun la numărul lor pentru ajutor. Am fost pus din nou în așteptare, dar după ce am așteptat vreo jumătate de oră, cineva a răspuns.

După ce le-am explicat situația am fost loviți cu o altă veste rea: am aflat că politica lor era că dacă pierdeai zborul la dus și se anula imediat și returul. Ceea ce însemna că pierdeam tot biletul și trebuia să cumpărăm alte bilete la preț de vârf de sezon, ceea ce reprezenta pentru noi o pierdere de 2000 de euro. „Doar dacă aveți vreo dovadă că ați încercat să anulați biletele înainte de zbor.”

Printre toate încercările noastre precedente a fost să trimitem către ei și un mesaj pe WhatsApp din care se vedea că ora mesajului era înainte de ora zborului. Le-am trimis un screenshot al mesajului iar ei l-au acceptat. Și după altă jumătate de oră în care am încercat cu ajutorul reprezentantului lor de la call center să găsim o soluție, am primit alte bilete pentru un alt zbor, fără costuri suplimentare!

După toată conversația m-am uitat să văd și cât credit mai aveam pe telefon și mai erau doar 69 de cenți! Vă dați seama ce ar fi fost dacă mi s-ar fi terminat creditul în mijlocul aceluia apel maraton! Ar fi trebuit să o iau de la început. Dumnezeu are grijă de detalii și astfel mi-am reamintit că Biblia este plină de istorisiri în care evenimentele au depins de lucruri mărunte și de oameni mărunți – mulțimea care a fost hrănită cu câteva pâini și câțiva pești, un păstor devenit rege, un uriaș pus la pământ cu o pietricică, Marea Roșie despărțită cu un băț, Mântuitorul lumii născut într-un staul, doar câteva exemple.

Această situație m-a ajutat să-mi dau seama că și atunci când greșim, Dumnezeul nostru uimitor este întotdeauna cu noi și poate chiar să treacă peste eroarea umană și să îndrepte lucrurile în viețile noastre.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE  
SCENARIST ȘI MIM ȘI A PETRECUT 47 DE ANI  
ÎN ACTIVITĂȚI MISIONARE ÎN ZECE ȚĂRI.

Îmi pare rău să ți-o spun  
Dar este adevărat,  
Că lovituri  
Și probleme  
Ți se pot întâmpla.

Rămâi încurcat,  
Într-un pom cocoțat,  
Iar trupa ta zboară  
Și tu rămâi abandonat.

Te cobori din pom,  
Cu un cucui dureros  
Dar în jur e mocirlă  
Când ajungi jos.

Și nu e distractiv  
Să te mocirlești,  
Căci nu e treabă ușoară  
Să te dez-mocirlești.

# PLANUL DE PACE

KEITH PHILLIPS



Pacea este una din „roadele Duhului”, (Vezi Galateni 5:22-23.) una din binecuvântările speciale pe care le-a promis Biblia celor care se străduiesc să trăiască aproape de Dumnezeu. Cuvântul din limba ebraică tradus în majoritatea versiunilor Vechiului Testament cu „pace” denotă desăvârșirea, liniștea și o stare generală de bine. În Noul Testament are și înțelesul de liniște interioară – o combinație de speranță, încredere și liniște a minții și a sufletului. (*Nelson's Bible Dictionary*, Copyright © 1986, Thomas Nelson Publishers) În era noastră această pace poate fi cam evazivă.

Nu există o formulă magică pentru a avea pace interioară însă există anumite lucruri pe care le putem face pentru a o cultiva.

## **Ai încredere în Dumnezeu**

Încrederea nu vine din senin. Din copilărie suntem învățați să avem încredere în părinții noștri deoarece simțim că ei ne iubesc și beneficiem de grija lor și de înțelegerea lor matură asupra vieții. Apoi avem încrederea în prietenii care ne-au fost alături în momentele dificile. Avem încredere în oamenii de afaceri care am observat că sunt cinstiți și de nădejde. Pe scurt, avem încredere în oameni datorită experiențelor

pe care le-am avut cu ei.

Același lucru este și cu Dumnezeu. Cu cât ne deschidem mai mult inima față de El cu atât mai mult simțim iubirea și grija Sa. Cu cât studiem mai mult Biblia și materiale bazate pe Biblie cu atât mai bine înțelegem viața și cu atât mai mult apreciem înțelepciunea și bunătatea lui Dumnezeu. Cu cât mai mult ne aducem problemele la El cu atât mai mult învățăm să depindem de El ca să ni le rezolve. Cu cât Îl cunoaștem mai bine cu atât mai mult avem încredere în El; și cu cât avem mai multă încredere în El, cu atât mai multă pace interioară avem.

## **Mergi pe calea lui Dumnezeu**

Când gândim din punctul de vedere a ceea ce îi face plăcere lui Dumnezeu și încercăm cât putem noi mai bine să acționăm în consecință atunci ne putem aștepta la binecuvântările Sale. „Domnul dă îndurare și slavă, și nu lipsește de nici un bine pe cei ce duc o viață fără prihană”. (Psalmul 84:11) Asta nu înseamnă că vom primi totul ca pe tavă deoarece munca grea și necazurile sunt parte din viață. Însă putem avea liniște sufletească chiar și în momentele dificile deoarece Dumnezeu ne-a promis lucruri bune la final.



## Prezintă-ți problemele lui Dumnezeu în rugăciune

Dacă ne prezentăm problemele lui Dumnezeu în rugăciune ne este de folos din două motive. În primul rând primim ajutorul Său, ceea ce contează foarte mult. Iar în al doilea rând fiindcă ne ia din stres și astfel putem să ne ocupăm mai bine de situație. „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.” (Filipeni 4:6-7)

## Așteaptă

Orice ar cădea asupra noastră și din oricare motiv, putem totuși fi siguri că Dumnezeu poate și dorește să aducă și un bine din acea situație. În cele din urmă „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu”. (Romani 8:28) Între timp credința noastră este întărită iar noi învățăm să avem răbdare. Fără vreuna dintre acestea – credința și răbdarea – este cam greu să avem pacea. De aceea Biblia ne spune să fim optimiști și să nu renunțăm. „Să priviți ca o mare bucurie când treceți prin felurite

încercări, ca unii care știți că încercarea credinței voastre lucrează răbdare. Dar răbdarea trebuie să-și facă desăvârșit lucrarea, ca să fiți desăvârșiți, întregi, și să nu duceți lipsă de nimic”. (Iacov 1:2-4)

## Lasă trecutul în urmă

Este imposibil să ne găsim pacea, cu noi înșine sau cu Dumnezeu, atâta timp cât continuăm să purtăm povara greșelilor din trecut. Putem să ne cerem scuze de o mie de ori și să ne tot ispășim pedeapsa dar nu vom simți acea pace adevărată decât atunci când vom accepta cu adevărat faptul că Dumnezeu ne-a iertat greșeala, oricare ar fi ea, în clipa în care i-am cerut să ne ierte. Noi spunem: „Sunt prea rău”. Dar Dumnezeu spune: „Eu îți șterg fărădelegile, pentru Mine, și nu-Mi voi mai aduce aminte de păcatele tale”. (Isaia 43:25) „[Noi] avem pace cu Dumnezeu prin Domnul nostru Iisus Hristos”. (Romani 5:1)

## Priveste dificultățile ca pe niște oportunități

În cartea *Gratitude: A Way of Life (Recunoștința: Un mod de viață)*, Louise L. Hay a scris: „Indiferent de ce se întâmplă în jurul nostru, noi putem alege să răspundem în așa fel încât să ne ajute să învățăm și să creștem.



lucrurile. Înseamnă să fii „încredințat că Acela care a început în [tine] această bună lucrare, o va isprăvi până în ziua lui Iisus Hristos.” (Filipeni 1:6)

### **Fă-ți timp pentru meditație în liniște**

„Dă-i lui Dumnezeu timp să ți se dezvăluie. Dă-ți ție timp să stai în liniște înaintea Lui, așteptând să primești, prin Duhul Său, confirmarea prezenței Sale alături de tine, a puterii Sale care lucrează în tine. Lasă-L să creeze în tine o atmosferă sfântă, o lumină cerească, în care sufletul tău să fie îmbogățit și întărit pentru îndatoririle zilnice”. (Andrew Murray (1818-1917) scriitor și pastor sud-african) În acele momente de liniște Dumnezeu îți poate reînnoi sufletul și, de asemenea, te poate face asemenea Lui. (Vezi Efeseni 4:23; 2 Corinteni 3:18.)

### **Fii recunoscător**

Dacă ne numărăm binecuvântările suntem pe unda pozitivă. Acest lucru nu ne rezolvă problemele însă ne distrage atenția de la lucrurile supărătoare. „Tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună, și orice laudă, aceea să vă însuflețească”. (Filipeni 4:8)

### **Întărește-ți relația personală cu Iisus**

În mesajul de rămas bun adresat de Iisus ucenicilor Săi, atunci când știa că va fi arestat și crucificat, El le-a spus: „V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine. În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea”. (Ioan 16:33) Cu cât ajungi să-L cunoști mai bine pe Iisus prin citirea Cuvântului Său, mai ales al evangheliilor, și prin interacțiunea cu El în rugăciune și meditație, cu atât mai mult vei fi convins că El și Tatăl Său au totul sub control, indiferent de cum apar lucrurile la suprafață.

KEITH PHILLIPS A FOST REDACTORUL ȘEF AL REVISTEI ACTIVATED DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013. ÎN PREZENT EL LUCREAZĂ ÎMPREUNĂ CU SOȚIA SA, CARYN, CU PERSOANE FĂRĂ ADĂPOST ÎN SUA.

Atunci când ne privim dificultățile ca pe niște oportunități pentru a ne maturiza putem fi recunoscători pentru lecțiile pe care le învățăm din aceste experiențe dificile. Fiecare experiență are pentru noi un dar. Recunoștința ne ajută să descoperim acest dar.”

Când avem această gândire putem privi problemele în lumina planului de ansamblu, ne putem elibera de negativismul pe care-l poartă și ne putem găsi pacea.

### **Cultivă sentimentul de mulțumire**

„Negreșit, evlavia însoțită de mulțumire este un mare câștig”. (1 Timotei 6:6) Cui nu-i place sunetul unui „mare câștig”? Însă de multe ori oamenii interpretează greșit sensul „evlaviei” și „mulțumirii”.

„Evlavia” nu este o formă de pietate sau de perfecțiune. Nu este o lipsă de păcat, ci un proces de o viață; înseamnă să recunoaștem că nu suntem nici pe departe ca El și să-i cerem să ne facă mai buni.

Iar „mulțumirea” nu este o formă prefăcută de fericire sau a ne resemna cu starea de fapt a lucrurilor dacă nu sunt așa cum ne dorim noi să fie; mulțumirea este o formă de a-L iubi pe Dumnezeu și a ne încrede în El că va rezolva



# CÂND PLOILE SUNT REVIGORANTE

JOYCE SUTTIN

După șapte ani de secetă în zona unde locuiesc, iată că avem o primăvară ploioasă. M-am făcut să mă gândesc mult la ploaie.

În ultimii ani am avut o vreme foarte uscată intercalată cu furtuni puternice de ploaie. Vremea uscată a transformat solul lutos în pietre, iar când au venit ploile puternice s-au produs inundații. Oscilam între vreme caldă și uscată și prea multă ploaie care cădea deodată și nu ajuta la atenuarea secetei. Dezechilibrul din natură a dus la incendii, apă contaminată și chiar moarte, atunci când oamenii au condus prin zone joase și au fost prinși de inundațiile neașteptate.

Acum, după mai mulți ani, natura și-a regăsit echilibrul, cu primăveri cu ploi regulate. Am avut puțin prea multă ploaie, dar nu a mai luat-o la vale ci a fost absorbită adânc în sol, reaprovizionându-l. De când ploaia este o ploaie obișnuită în loc de furtună, pământul este capabil să o absoarbă și a contat foarte mult.

Lucrurile acestea m-au pus pe gânduri referitor la momentele de secetă din viața mea spirituală. În momentele dezechilibrate, când nu am petrecut suficient timp cu Dumnezeu, rezultatul era

uscăciune spirituală. Apoi petreceam zile întregi în rugăciune, îmbibându-mă în Cuvântul Său, ceea ce mă întărea într-o oarecare măsură, însă nu avea același efect ca atunci când citeam zilnic.

Udarea zilnică a sufletului este scopul pentru o viață spirituală înfloritoare. Când avem echilibru în zilele noastre și ne petrecem timp regulat în rugăciune și în citirea Bibliei și a materialelor de devoțiune, avem capacitatea de a absorbi Cuvântul și putem să ne schimbăm. Suntem mai bine pregătiți să rezistăm în momentele de încercare și dezvoltăm rădăcini adânci de credință care ne ajută să avem încredere că Dumnezeu ne va scoate la capăt prin orice furtuni ne ies în cale.

Primăvara aceasta am fost recunoscătoare pentru vremea ploioasă. M-am bucurat de verdele ierburilor și de florile înflorite. Am văzut beneficiile creșterii nivelului apei. Apreciez în special lecțiile despre restabilirea echilibrului în natură și în viața mea.

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

TINA KAPP

# De ce nu mă tem pentru viitor



Am vorbit cu mulți oameni care se tem pentru viitor. Deși Biblia ne învață de la început până la sfârșit despre puterea lui Dumnezeu și despre planul Său de a-i proteja pe cei ce sunt ai Lui, indiferent prin ce trec, mintea uită toate acestea când este ocupată să se îngrijeze. Însă mi s-a întâmplat ceva ce a schimbat acest mod de gândire în viața mea.

În aceeași lună în care am descoperit că sunt însărcinată Dumnezeu ne-a chemat, pe mine și pe soțul meu, să fim misionari în Africa. A doua parte a fost o surpriză și mai mare fiindcă eu am trăit majoritatea timpului în Japonia și eram implicată activ într-un program de consiliere pentru studenți și alte activități de caritate. Vorbeam japoneza, eram fericită și împlinită și simțeam că mi-am găsit locul dat de Dumnezeu, când colo El îmi spune că are și alte lucruri să mă învețe și este necesară o schimbare de situație!

După șocul inițial și după ce m-am obișnuit cu ideea, am devenit entuziasmată să merg într-un loc complet nou și după doar câteva luni am și fost acolo. Ne-am oprit mai întâi în Europa să vizităm familia soțului și am fost sfătuiți să ne procurăm tot ce aveam nevoie pentru bebeluș,

deoarece ar fi fost fie greu de găsit, fie de proastă calitate sau extrem de scumpe în acea parte a Africii. Dar lucrurile pentru bebeluș nu era ieftine nici în Europa și fiindcă era iarna, nici nu găseai haine de vară pentru bebeluși.

Am început să caut la second-hand. Am văzut un anunț: „Mobilă și haine de copii”. Un domn vindea toate lucrurile copilului său de la vârsta de nou născut până la un an. Erau în stare foarte bună și majoritatea de vară! Erau și câteva jucării și alte obiecte necesare pentru bebeluș.

Ce legătură are cu teama de viitor? Acum, ori de câte ori mă tem, mai ales în legătură cu fiica mea, îmi amintesc de acea situație. Noi suntem simpli oameni, deci este inevitabil să mai avem scăpări și să ne temem pentru viitor, însă Dumnezeu nu dă greș niciodată. Suntem în siguranță în brațele Sale pentru totdeauna!

TINA KAPP ESTE DANSATOARE, PREZENTATOARE ȘI SCRITOARE LIBER-PROFESIONISTĂ ÎN AFRICA DE SUD. EA CONDUCE O FIRMĂ DE DIVERTISMENT CARE STRÂNGE FONDURI PENTRU PROIECTE MISIONARE ȘI DE CARITATE.

# APE AGITATE

MARIE ALVERO

O pace eu am cunoscut,  
În ciuda trupului meu căzut,  
O ancoră de suflet pentru mine  
Și pot să spun: „E bine”.

Am cântat de nenumărate ori acest cântec cu speranța că repetând aceste cuvinte să găsesc și eu niște pace. Dar nu m-am simțit liniștită. Sufletul meu era tulburat, chiar terifiat. *Unde este Dumnezeu în acest dezastru? Unde este Dumnezeu în această nesiguranță?*

Sunt sigură că vorbeam ca ucenicii lui Iisus când au fost prinși de furtună pe mare. Iisus, netulburat, dormea. Ucenicii L-au trezit spunându-i: „Învățătorule, nu-Ți pasă că pierim?” Iisus s-a sculat și a spus mării: „Liniștește-te!” iar furtuna s-a oprit și marea s-a liniștit. Apoi Iisus le-a spus ucenicilor: „Pentru ce sunteți așa de fricoși? Tot n-aveți credință?” Iisus nu i-a întrebat asta fiindcă le era frică de furtună; ci fiindcă ei puneau la îndoială faptul că El s-ar fi îngrijit sau nu de ei. (Vezi Marcu 4:35-40 (cu traducere din engleză))

Și iată că eu aveam aceleași temeri: *Doamne, nu-ți pasă?* Liniștea mea sufletească și uneori chiar credința mea depind de modul în care lucrurile se întâmplă sau nu se întâmplă după cum vreau eu.

Iată câteva lucruri care îmi fură pacea:

Pierderea. Am tendința să trăiesc o pierdere nouă în combinație cu alte pierderi din trecut și astfel retrăiesc durerea trecută în combinație

cu cea prezentă.

Renunțarea. Cât ne chinuim când știm că voia lui Dumnezeu este în conflict cu ceea ce ne dorim noi!

Lipsa. Când am nevoie de ceva (sau doresc ceva) și nu am, îmi este greu să-mi găsesc liniștea.

Poate mă înțelegi. De fapt, cred că în astfel de situații nici nu te aștepți să ai liniște, tot așa cum este de așteptat să ne fie frică în furtună, într-o bărcuță zgâlțâită încoace și-ncolo de valuri. Dumnezeu nu se supără că ne speriem – știe că furtuna este înfricoșătoare – dar ne spune că Iisus este cu noi în barcă și n-ar trebui să punem la îndoială grija Sa pentru noi.

Înapoi la mine și la sufletul meu tulburat. Tocmai pierdusem un membru al familiei, dintr-o dată și în mod dureros. Unul dintre copiii mei avea probleme serioase de sănătate. Altul era la răscruce de drumuri. Uneori ți se pare prea mult, liniștea te părăsește și, precum apostolii, punem la îndoială grija lui Dumnezeu.

Dar, bineînțeles, Iisus este cu mine în barcă, iar Lui *chiar* îi pasă. Am citit din nou acea întâmplare. Am cântat imnul acela frumos din nou și din nou, chemând pacea înapoi în sufletul meu și a venit.

MARIE ALVERO A FOST MISIONARĂ ÎN AFRICA ȘI MEXIC. ÎN PREZENT EA TRĂIEȘTE FERICITĂ ȘI ACTIVĂ CU SOȚUL ȘI COPIII EI ÎN TEXAS, SUA.

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

# AJUSTEAZĂ-ȚI RITMUL

Pelerinajul vieții creștine este un urcuș continuu. Există mici platouri unde te poți opri și te poți odihni, sau chiar unele locuri de odihnă mai îndelungată, unde îți poți recăpăta puterea înainte de a porni din nou la drum. Deși urcătul muntelui este o activitate anevoioasă și oboseitoare, Eu pun la dispoziție puncte de oprire de care să te bucuri și momente de relaxare unde să-ți recapeți puterea. Este important să te oprești și să te odihnești în acele momente.

Acele puncte de oprire sunt locuri frumoase de unde poți privi în vale și poți admira peisajul, măreția lanțurilor de munți, cerul, pădurea și toată creația. Te va inspira și te va încuraja și îți va da ocazia să reflectezi asupra scopurilor și țelurilor tale.

Însă uneori, în graba zilnică, poate simți că nu poți să profiți de micile platouri și de punctele de odihnă ca să te încarci. Este important să-ți amintești că ai nevoie de relaxare nu numai ca să te bucuri de priveliște, dar și ca să te odihnești și să te încarci cu energie înainte să-ți continui călătoria.

Vremurile se schimbă, situațiile se schimbă, vremea se schimbă și chiar condițiile de pe munte se schimbă pe măsură ce urci muntele. Fă referință la Manualul cățărătorului montan și întreabă-Mă pe Mine atunci când ai nevoie de călăuzire, când faci față condițiilor schimbătoare.

