

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA?

contacts

NICIODATĂ SINGUR

Dumnezeu este
mereu cu tine

Un dar ce
trebuie găsit

Binecuvântarea liniștii

Ce îți doresc îngerii

Bucuria mântuirii



NOTA EDITORULUI DACĂ MERGI TU, MERG ȘI EU

Ai fost invitat vreodată la un eveniment la care n-ai mai fost niciodată și te simți puțin agitat? Și poate că, în acea situație, i-ai spus celui mai bun prieten al tău: „Dacă mergi tu, merg și eu. Dar dacă tu nu mergi, nu merg nici eu”.

Așa i-a spus Moise „prietenului” său, Dumnezeu, când el și israeliții erau pe drumul spre Tărâmul Făgăduinței. Au avut câteva rebeliuni în timpul călătoriei și Domnul i-a spus lui Moise că va trimite un înger înaintea lor să-i călăuzească, dar că El nu va merge cu ei. Moise și-a repetat cererea de a găsi calea lui Dumnezeu și promisiunea Domnului: „Voi merge Eu însumi cu tine și îți voi da odihnă”. Moise a răspuns: „Dacă nu mergi Tu însuși cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici”. El n-ar fi mers niciunde fără Dumnezeu! (Pentru întreaga poveste vezi Exodul 33.)

Ce-i făcea diferiți pe evrei de celelalte popoare din lume pe vremea aceea? Călătoria lor cu Dumnezeu. Și până în ziua de azi Dumnezeu stă neclintit în promisiunile Sale pentru cei ce îl urmează: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi” (Evrei 13:5). El a

spus: „Eu voi locui și voi umbla în mijlocul lor; Eu voi fi Dumnezeul lor și ei vor fi poporul Meu” (2 Corinteni 6:16).

Dumnezeu a promis să meargă cu tine în fiecare zi. Nu numai atât, El sălășluiește cu cei ce-L urmează pe Hristos și în sufletul lor (Ioan 14:23). Iată un remediu pentru singurătate! El va rămâne cu tine la bine și la rău. Poți să-i spui Lui toate dorințele și visurile tale secrete și să stai liniștit că El va înțelege dorințele cele mai profunde ale inimii tale.

În revista din această lună observăm prietenia care poate fi cultivată când suntem dispuși să ieșim din lumea noastră privată și să privim la nevoile celorlalți. Și învățăm că Iisus dorește să fie prietenul nostru cel mai bun, așa cum se arată clar în articolul „Niciodată singur” din paginile 4-6. Articolele din acest număr au fost selectate să ne ajute să ne întărim relația cu Dumnezeu și felul cum relaționăm cu alții, astfel ne alinăm propria singurătate în timp ce facem cum putem și lumea un loc mai bun. – Este o situație cu beneficii pentru ambele părți.

Sperăm ca acest număr al revistei să fie o binecuvântare pentru tine!

FĂRĂ LACRIMI ÎN RAI

ROSANE CORDOBA

Am învățat să apreciez orice dar, mare sau mic, care vine de la Cel de la care curg toate binecuvântările. Libertatea de a-ți găsi identitatea în Iisus și de a ști că ești fiul/fiica Regelui face ca toate să pălească prin comparație.

Totuși, viața este așa cum este și poate fi greu cu urcușurile și coborâșurile, cu cotiturile și munții. Știu, însă, că încrederea în dragostea Creatorului nostru ne poate susține prin aceste momente întunecate, împreună cu alinarea de la prieteni și familie.

Îmi amintesc odată, în adolescență, când am fost foarte îndurerată că prietenul meu s-a despărțit de mine. Eram cu un grup de prieteni când mi-a spus. Fiindcă nu am vrut să mă vadă plângând, am mers până într-un parc unde, singură, am plâns.

Atunci, instinctiv, am început să cânt un cântec de dragoste și de speranță, să mă alin singură. Mi-am amintit și de alte situații triste din viața mea, cum ar fi atunci când o prietenă dragă a murit într-un accident de mașină. După ce m-am gândit la aceste amintiri, am cântat cântecul și am simțit de parcă sufletul meu a fost curățat de acele melodii. Curând am simțit cum pacea îmi umplea inima, cum durerea a dispărut, iar eu am fost în stare să mă întorc la prietenii mei și să zâmbesc.

Eric Clapton, cunoscutul cântăreț și com-



pozitor, povestește în biografia sa că a existat un moment în viața lui, când fiul lui de patru ani a murit accidental, când a simțit atâta durere și tristețe că a petrecut un an în izolare jeliind pierderea lui și cântând la chitară. În final a decis să onoreze memoria fiului său cu un cântec pe care l-a compus. Acest cântec este „Tears in Heaven” (Lacrimi în Rai), un cântec care a ajuns un hit numărul unu și încă este o consolare pentru mulți în momentele lor de durere.

Să te gândești la Rai, acolo unde Dumnezeu va șterge toate lacrimile din ochii noștri, este un antidot excelent pentru tristețe. Iar aici, pe pământ, un cântec, un zâmbet, o îmbrățișare, un cuvânt de mângâiere și o rugăciune sinceră ne pot aduce o atingere cerească și ne pot aminti de un Dumnezeu al iubirii care va face ca, într-o zi, toate să fie bine!

NICIODATĂ SINGUR

PETER AMSTERDAM

Autorul cărții *Eclesiastul* a scris aceste cuvinte atemporale de înțelepciune: „Toate își au vremea lor și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui” (*Eclesiastul* 3:1). Pe parcursul vieții, trecem cu toții prin diferite perioade de viață – perioade de prosperitate și perioade de nevoie, perioade în care „paharul ne este plin de dă peste” (*Psalmul* 23:5) și perioade de uscăciune, în care apar locuri goale acolo unde era plinătate. De obicei, în astfel de momente învățăm să fim mulțumiți în orice situație ne aflăm – prin Iisus, cel care ne întărește (*Filipeni* 4:11-13).

Testele, încercările și pierderile pe care le îndurăm aduc creștere spirituală și binecuvântări în viețile noastre atunci când ne putem încrederea în Domnul și permitem Duhului Său cel Sfânt să lucreze în viețile noas-



tre. Bineînțeles că, este mult mai ușor să fi mulțumit și să ai încredere în Domnul când lucrurile merg bine – când suntem înconjurați de cei dragi și de prieteni, suntem sănătoși și nu ducem lipsă de nimic. Dar când lucrurile nu merg bine, învățăm cum să depindem de Domnul și descoperim bucuria Lui chiar și în situațiile dificile (Neemia 8:10).

Viața în vremurile în care trăim acum aduce niște factori unici și niște provocări pe care lumea nu le-a trăit până acum. Tehnologia modernă facilitează comunicarea cu alții dar, în același timp, duce la pierderea comunității și a realțiilor în persoană cu alții. Această înlocuire, în multe situații, a locului de muncă tradițional cu cel virtual și trecerea unor aspecte educaționale în spațiul online duce la împușinarea ocaziilor de împrietenire cu alții. Astfel, multe organizații de sănătate avertizează despre „epidemia singurătății” în lumea de azi.

Nici noi, creștinii, nu suntem imuni la provocările singurătății și ale izolării. Uneori ne aflăm în perioade cu mai puțin contact cu alți oamenii din diferite motive, fie din cauza unor probleme de sănătate, din cauza pierderii cuiva drag, a pensionării, sau a limitării mobilității datorită îmbătrânirii. În astfel de perioade ne poate fi greu să găsim un scop și un sens pentru viețile noastre de zi cu zi, ceea ce poate conduce la sentimente de neputință sau deprimare.

N-am fost creați să trăim singuri. De la începutul Bibliei am văzut că Dumnezeu ne-a creat să trăim în comunitate cu alții (Geneza 1:27-28; 2-18). Interacțiunea noastră cu alții, mai ales cu alți creștini, ne aduce încurajare și tărie, ne clădește credința, ne aduce bucurie și inspirație. Relația noastră cu oamenii – cu familia, prietenii, la locul de muncă, la biserică sau în comunitate și cu vecinii – poate da formă rutinei noastre zilnice și poate adăuga semnificație treburilor noastre zilnice. Dacă acea structură a comunității se destramă sau ne este inaccesibilă, aceste pierderi se pot resimți în starea noastră emoțională și spirituală de bine.

Când trecem prin momente de singurătate este important să ne îndreptăm către alți creștini și să le cerem rugăciune și susținere. Când le spunem și altora despre provocările cu care ne confruntăm ne deschidem către ei să ne ofe-

re mângâiere, rugăciune și susținere. Mângâierea pe care o primim de la Dumnezeu și de la alți credincioși ne va echipa să putem, apoi, la rândul nostru, să îi susținem pe alții. „Care ne mângâie în toate necazurile noastre, pentru ca, prin mângâierea cu care noi înșine suntem mângâiați de Dumnezeu, să putem mângâia pe cei ce se află în vreun necaz” (2 Corinteni 1:4).

Preocupă-te de alții

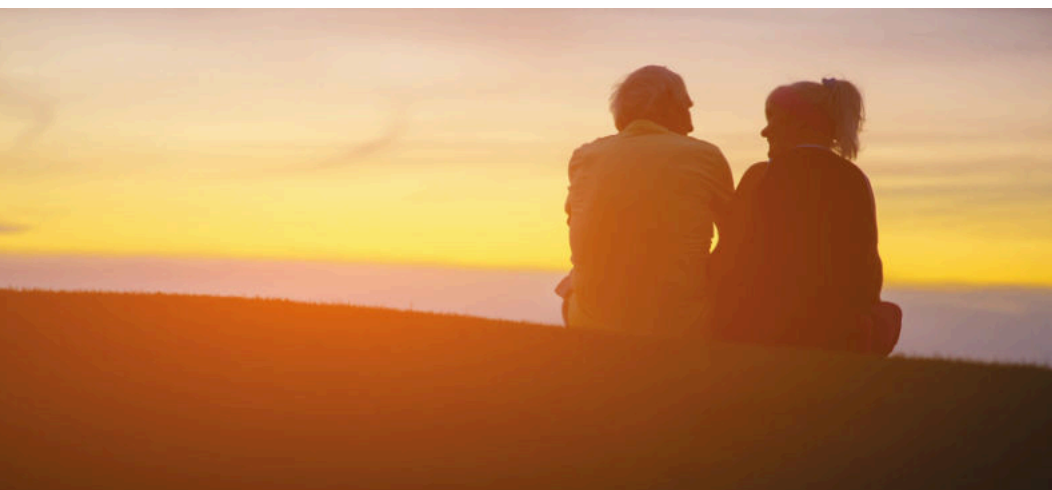
Perioadele de singurătate ne ajută să devenim mai conștienți de alții și de lucrurile prin care trec ei, mai ales cei care nu îl cunosc încă pe Dumnezeu și să fim atenți la acest aspect în interacțiunea noastră cu alții în viața noastră de zi cu zi. De obicei nu știm prin ce trec oamenii, însă Biblia ne învață să privim pe fiecare om cu bunătate și compasiune, ceea ce implică să fim atenți la ei și să privim dincolo de aparențe.

Suntem chemați să reflectăm dragostea și mila lui Hristos oamenilor cu care ne întâlnim și să avem un impact pozitiv în viețile lor, când se poate, chiar dacă avem contact cu ei doar trecător. Duhul lui Dumnezeu poate lucra prin interacțiunea noastră cu alții, indiferent cât de scurtă ar fi, să fim o mărturie a iubirii și compasiunii Sale (Coloseni 3:12). Putem aduce cuvinte de credință și speranță în viața cuiva, chiar și dacă ne întâlnim o singură dată cu ei.

Faptele simple de bunătate pot contribui să atenueze singurătatea cuiva și îi spun că există cineva căruia îi pasă de ei. Am fi surprinși de ce impact poate avea o scurtă interacțiune să aducă speranță și mângâiere altora și, pe de altă parte, să ne dea nouă un sentiment de scop și de împlinire. Interacțiunea noastră cu alții – chiar dacă este scurtă – ne poate îmbogăți viețile și poate fi de folos atât pentru cei cărora le dăm serviciile noastre cât și pentru noi, să ne simțim conectați și mai puțin izolați.

Mereu cu noi

Relația noastră cu Dumnezeu și Cuvântul Său sunt o ancoră pentru credința noastră când trecem prin perioade de singurătate în viețile noastre. *Nu suntem niciodată singuri!* Indiferent de circumstanțele noastre, nu suntem singuri. Iisus este mereu cu noi, în fiecare secundă a fiecărei zile. „Iată că Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului” (Matei 28:20).



Ne putem folosi de perioadele de solitudine să creștem în relația noastră cu Domnul și în conștientizarea prezenței Sale permanente în „practicarea prezenței lui Hristos”, un termen atribuit Fratelui Lawrence (Laurențiu), un călugăr francez din secolul al 17-lea. Fratele Laurențiu a lucrat în bucătăria unei mănăstiri, unde își petrecea zilele gătind și făcând curat. În timp ce își făcea treburile s-a hotărât să mențină și o conversație neîntreruptă cu Dumnezeu. El credea că ne putem bucura de prezența lui Dumnezeu oricând și tot timpul.

Când te afli într-o perioadă de solitudine, tovărășia constantă a Domnului îți va aduce speranță, îți va da pacea Lui care întrece orice înțelegere și îți va umple golurile (Filipeni 4:7). Pe măsură ce cultivăm o conștientizare mai profundă a prezenței lui Hristos, vom găsi mângâierea și tovărășia Lui și un sentiment de apartenență care nu ne va dezamăgi niciodată. „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi” (Evrei 13:5).

În astfel de perioade s-ar putea că trebuia să ne ajustăm perspectiva și să facem un efort conștient să medităm asupra bunătății Domnului și a credințioșiei Lui în viața noastră. Cere-i Domnului să-ți călăuzească gândurile (Proverbe 16:3) și să te ajute să te gândești la lucrurile care contează și sunt de durată, „la lucrurile de sus, nu la cele de pe pământ” (Coloseni 3:2).

Este de asemenea important să căutăm modalități noi prin care să ne clădim comunitatea cu alții pe cât putem, fie prin voluntariat, participarea la misiuni creștine sau la biserică, să ne alăturăm unei comunități online, sau să căutăm relaționarea cu vecinii noștri. Alege să-ți petreci timpul și energia în modalități pozitive care să promoveze sănătatea și pacea și să-ți clădească credința. Gândește-te la modalități prin care poți atinge viețile altora, chiar și prin lucruri mărunte cum ar fi un email, un apel telefonic, un zâmbet sau un cuvânt de încurajare.

Noi, creștinii, suntem binecuvântați cu certitudinea că indiferent de perioada dificilă cu care ne confruntăm în viață, ne-a fost dat darul harului lui Dumnezeu și promisiunea speranței eterne (1 Petru 5:10). Iisus este Păstorul nostru cel Bun (Ioan 10:11). Când suntem extenuați, putem să ne odihnim în El și să ne înnoim prin El tăria și reziliența noastră. El este mereu cu noi.

„Fericirea și îndurarea mă vor însoți în toate zilele vieții mele și voi locui în Casa Domnului până la sfârșitul zilelor mele” (Psalmul 23:6). Putem avea încredere în promisiunea că bunătatea și dragostea lui Dumnezeu sunt neschimbate și vor fi cu noi în toate zilele vieților noastre – iar noi putem privi înainte către ziua în care vom fi cu Domnul în Rai pentru totdeauna.

CE ÎȘI DORESC ÎNGERII

UDAY PAUL

Am fost adesea intrigat de scriptura în care, după ce vorbește despre predicarea evangheliei și salvarea credincioșilor, Biblia spune: „lucrurile pe care vi le-au vestit... în care chiar îngerii doresc să privească” (1 Petru 1:12). Care sunt lucrurile umane pe care îngerii doresc să le afle și ei? Îngerii sunt un ordin superior al creației față de umanitate (Evrei 2:9) și sunt mai înțelepți și mai puternici decât oamenii (2 Petru 2:11).

Un aspect important al existenței umane pe care îngerii nu îl pot simți este bucuria mântuirii, să fii eliberat de păcat și să treci de la întuneric la lumina glorioasă (1 Petru 2:9). Când Adam și Eva s-au răzvrătit în Grădina Edenului, omenirea a căzut din har și din părtășia cu Dumnezeu. Noi am fost de atunci în robia păcatului (Ioan 8:34). Iisus și-a dat viața pentru noi pe cruce la Calvar ca să ne răscumpere din puterea păcatului și să ne elibereze (Ioan 8:36). Dumnezeu nu și-a trimis Fiul să moară pentru îngeri, ci pentru noi. După cum spune cântecul:

„Sfânt, sfânt” îngerii cântă,

Iar eu m-aștept să-i văd și-n Rai cum cântă;

Dar ei aripile-și strâng când eu cânt despre mântuire,

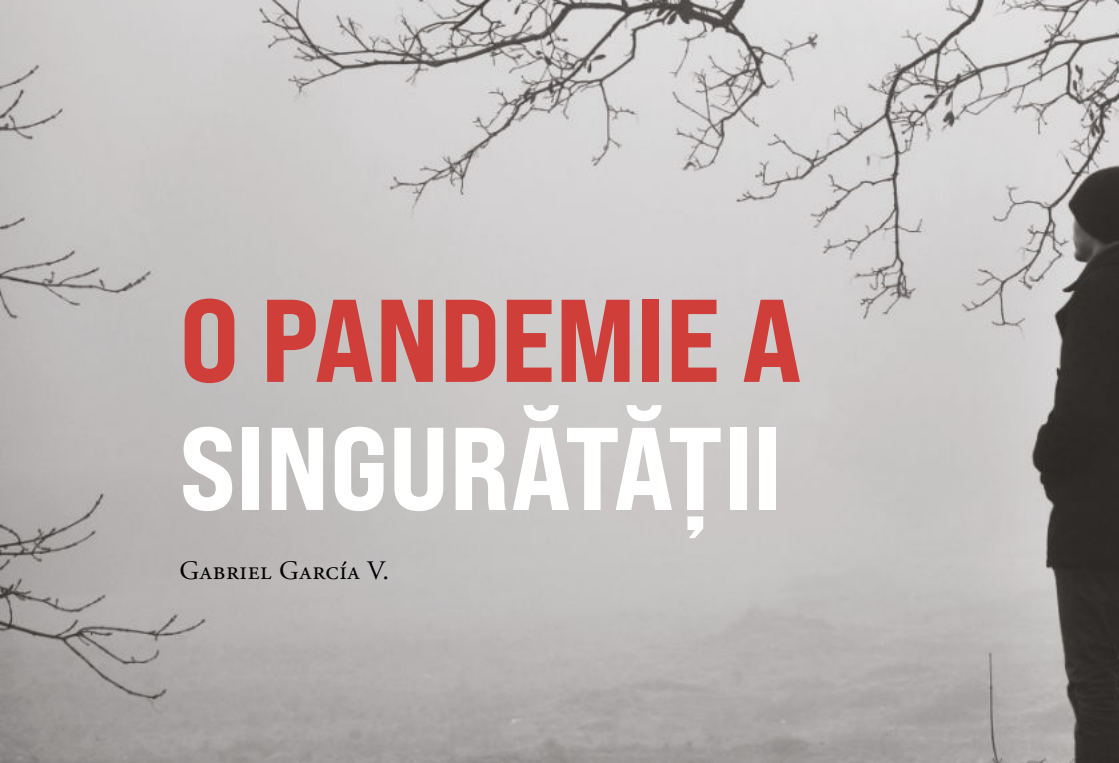
Căci n-au simțit ca noi a răscumpărării bucurie.

– *Johnson Oarman Jr. (1856-1922)*

Un alt privilegiu dat oamenilor este că noi umblăm prin credință și nu prin vedere (2 Corinteni 5:7). Îngerii trăiesc în prezența lui Dumnezeu și într-un loc de o asemenea lumină și splendoare încât să-L slăvească și să-L slujească pe Dumnezeu este ceva firesc pentru ei. Noi credem în Dumnezeu și avem încredere în El prin credință, chiar dacă nu îl simțim cu simțurile noastre fizice (1 Petru 1:8).

Unele dintre lucrurile și încercările prin care trecem pe pământ ne pot frânge inima în feluri în care îngerii nu pot decât să observe. Însă Dumnezeu a promis că toate lucrurile prin care trecem în viațile noastre vor conlucra, în final, spre bine pentru că îl iubim pe El (Romani 8:28).

Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, a dat umanității privilegiul suprem atunci când a luat formă umană și a devenit unul dintre noi. El a făcut asta ca să ne poată înțelege mai bine și să fie un intermediar pentru noi înaintea Tatălui (Evrei 2:16-17). El este acum la dreapta lui Dumnezeu și își revarsă liber harul Său peste toți cei care îl cheamă (Romani 10:12).



O PANDEMIE A SINGURĂȚĂȚII

GABRIEL GARCÍA V.

Multe articole noi ne avertizează că o epidemie mai rea decât COVID devastează țări din toată lumea, o epidemie cu simptome tăcute, dar efecte letale. Unii au numit-o globalizarea singurătății, un tip de epidemie ce se răspândește în toată lumea cu consecințe devastatoare.

Mulți oameni trăiesc în izolare și retragere. Trăim într-o mare de singurătate, în care tehnologia a înlocuit atingerea umană.

„Singurătatea este o rană deschisă în zilele noastre” spunea reporterul și columnistul chilean Cristián Warnken. Apoi adaugă: „Ne preocupăm mai mult de schimbările climatice, dar prea puțin de deșertul ce se extinde în relațiile interumane”.

„Singurătatea poate, literal, să ne scurteze viața” declară Michel Poulain, un demograf belgian specializat în studiul singurătății, care a introdus conceptul de *zone albastre*, regiunile din lume unde oamenii au vieți excepțional de lungi. El a spus că: „în zonele albastre oamenii pun prioritate pe relațiile sociale, se întâlnesc în

piețe, vorbesc în cafenele și joacă jocuri împreună. Contactul social este un principiu cu adevărat esențial. În aceste comunități, relațiile interpersonale sunt în centrul vieții cotidiene”. Sfatul lui pentru noi este „să încercăm să vorbim cu 2-3 oameni pe zi”.

Mulți tineri sunt bolnavi și din cauza lipsei de companie umană; copiii nu au contact semnificativ cu alții și sunt susceptibili la depresie sau idei suicide. Să fie soluția doar medicală? Dacă tratăm situația doar medical ar fi simplist și inefficient, deoarece este și o chestiune socială și spirituală.

Putem noi, creștinii, să facem ceva ca să vindecăm această maladie? Într-adevăr, noi avem o comoară de resurse! Duhul lui Dumnezeu ne poate împuternici și ne poate arăta modalități creative prin care să ajutăm. Dacă cunoaștem pe cineva singur, s-ar putea ca acesta să se bucure să primească un telefon de la noi. Dacă observăm vreun vecin singuratic, putem trece pe la el să-l salutăm și să-l întrebăm dacă are nevoie de ceva. Dacă cineva începe să trăncă-



nească cu o poveste lungă și detaliată – semn că nu are cu cine să vorbească – putem să ne luăm puțin timp să-l ascultăm. Pe cei care par izolați îi putem face să știe că noi suntem acolo pentru ei. Aceste sacrificii sunt pe placul lui Dumnezeu (Evrei 13:16).

După cum a spus Rick Warren, noi suntem „creați pentru comunitate”. Îngrijindu-ne de ceilalți și iubindu-ne aproapele ca pe noi înșine (Marcu 12:30-31) putem contribui la vindecarea acestei boli, chiar și numai în colțul nostru de lume. Și dacă ne îndreptăm atenția către alții, în schimb ne ușurăm propria singurătate. Devenim atât mângâietori cât și mângâiați. Munca voluntară este o modalitate prin care poți lua legătura cu alții și, în același timp, îți poți suplini și nevoia ta de relaționare. Face minuni pentru sufletul tău și te ajută să stai conectat, relevant și activ.

Noi, creștinii, putem căuta relaționarea cu alți oameni și dacă participăm la biserica locală, la vreun grup de studiu biblic, la un grup de rugăciune, un grup pe WhatsApp etc. Când

apare o ocazie, te ajută să faci efortul de a-ți depăși timiditatea, de a aborda pe cineva și de a începe o conversație. Vei fi surprins să descoperi cât de mulți oameni interesanți, prietenoși și empatici vei întâlni, care sunt bucuroși să discute cu tine.

Deci, pe de o parte, noi, creștinii, avem munca de a aduce speranță celor în nevoie, iar pe de altă parte, dacă noi înșine suntem singuri și izolați, putem căuta o comunitate prin diferite modalități.

Asta din punct de vedere social. Pe plan spiritual, cheia este să ne amintim de iubirea necondiționată a lui Dumnezeu pentru fiecare dintre noi, fii și fice prețioase Lui, și să știm că lui Iisus îi pasă și dorește să fie prietenul nostru cel mai bun.

Deci, dacă umbli prin valea întunecată a singurătății, încurajează-te. Amintește-ți că Dumnezeu va fi cu tine și te va mângâia (Psalmul 23:4), nu te va lăsa și nu te va părăsi (Deuteronom 31:6). „Căci tatăl meu și mama mea mă părăsesc, dar Domnul mă primește” (Psalmul 27:10). Scriptura ne garantează și că Iisus nu ne va lăsa orfani (Ioan 14:18). Pentru cei care și-au pierdut simțul apartenenței (o cauză majoră pentru singurătate) sau nu l-au avut niciodată, se spune: „El este tatăl orfanilor, apărătorul văduvelor, El, Dumnezeu, care locuiește în Locașul Lui cel Sfânt. Dumnezeu dă o familie celor părășiți” (Psalmul 68:5-6).

Simți uneori că „nu există o mână prietenoasă” cum a spus faimosul poet francez Arthur Rimbaud? Întinde-ți mâna către Domnul, iar El îți va da o mână de ajutor. Ești singur și abandonat și crezi că nimeni nu te aude? Dumnezeu îți va auzi plânsul, când umbli fără speranță în deșertul singurătății, tot așa cum a auzit-o pe Agar plângând (Geneza 21:14-21) și implorarea disperată a psalmistului (Psalmul 18:6). Dacă nu ai pe nimeni altcineva către care să-ți verși durerile și chinurile tale, Domnul este întotdeauna dispus să te asculte.

Și cel mai important este că putem sta liniștiți în ceea ce privește viitorul, căci Iisus a promis că va fi cu noi în fiecare zi până la sfârșit. „Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului” (Matei 28:20).



LUMINA DIN ANII DE AUR

G.L. ELLENS

În cuibul gol am aflat că apusul vieții aduce un sens unic pentru liniște. Casa mea, animată în anii trecuți, a devenit un loc de liniște, iar pălăvrăgeala copiilor mei a ajuns o amintire. În astfel de momente singurătatea se poate simți ca o povară. Totuși, pentru cei dintre noi, care suntem creștini, această perioadă din viață nu este o perioadă descendentă spre izolare, ci o invitație către o relație mai profundă și mai intimă cu Iisus.

Cel mai profund adevăr de care trebuie să ne ținem pe măsură ce îmbătrânim este că dragostea lui Dumnezeu nu se schimbă niciodată. El nu se distanțează de noi doar pentru că ne lasă puterile sau aparent nu mai avem valoare. În schimb, El promite: „Până la bătrânețea

voastră Eu voi fi același, până la căruntețea voastră vă voi sprijini.” (Isaia 46:4). Dumnezeu este prezent la fiecare etapă din viețile noastre, la fiecare schimbare și la fiecare provocare cu care ne confruntăm, inclusiv la tranziția către bătrânețe. Când casa este prea liniștită, El este acea „voce suavă” care așteaptă să fie auzită. Când nopțile par lungi, El este păstorul care nu aștește și nu doarme.

Să fim în prezența Lui implică să căutăm în mod intenționat să petrecem timp cu El. Când simțim că lumea exterioară se închide, putem deschide fereastra sufletului nostru prin exercițiu spiritual. Indiferent de vârsta pe care o avem, modalitatea prin care putem fi mai conștienți de prezența lui Iisus este să dăm priori-



tate Cuvântului lui Dumnezeu, recunoștinței, rugăciunii și slujirii altora.

Muzica și slava: Începe fiecare zi cu muzică și cu slavă către Iisus și astfel îți umpli inima și te ridici în prezența Lui. Muzica are felul ei unic de a-ți înviora sufletul. Fie că preferi imnuri vechi, ca mine, sau melodii contemporane, dacă îți faci timp să începi ziua cu cântece de slavă inviți Duhul Sfânt în spațiul tău.

Cuvântul lui Dumnezeu: După aceea, fă-ți timp să citești Biblia. Scriptura este calea principală prin care Dumnezeu ne vorbește. Dacă citești un psalm sau un capitol din Evanghelie aceasta poate transforma o dimineață de singurătate într-un dialog cu Iisus.

Recunoștința și slava: Eu țin un jurnal de recunoștință în care scriu în timp ce-mi beau cafeaua de dimineață. La început mi-a fost greu să găsesc cinci lucruri pentru care să fiu recunoscătoare, dar acum ajung să scriu până și 15 sau chiar mai multe. Am învățat, de asemenea, să-mi transform rugăciunea dintr-un recital unidirecțional al nevoilor și dorințelor mele într-o conversație personală cu Dumnezeu. Muntele de obstacole care părea că se ridică înaintea mea începe să se mișcoreze la adevărata mărime când vorbesc cu Dumnezeu în rugăciune. Când ne încredințăm Lui căile noastre, El nu dă greș să ne organizeze gândurile și să ne pornească pe o cale mai clară (Proverbe 16:3).

Clădește relații: După timpul meu de dimineață de slavă și rugăciune, îmi fac timp să mă pregătesc să investesc în relațiile mele cu ceilalți. Relația noastră cu Dumnezeu este fundamentală, însă El ne-a creat și pentru contactul uman. Este esențial pentru sănătatea sufletului să te simți inclus și folosit. Am învățat că nu trebuie să mă consider incapabilă sau descalificată doar pentru că am 76 de ani. De

fapt, niciodată nu este prea târziu ca Dumnezeu să ne folosească. Trebuie doar să ne prezentăm noi disponibili pentru El. Cine știe? Poate aceea zi să fie ziua când te vei îmbarca într-un nou proiect. Dacă te simți scos din joc, iată câteva modalități practice prin care să te implici:

Roagă-te pentru alții: Chiar dacă mobilitatea noastră este limitată de bătrânețe, Biblia ne învață că „mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit” (Iacov 5:16). Să fii un mijlocitor dedicat este un rol important în împărțirea lui Dumnezeu.

Dăruiește încurajare: Înțelepciunea și perspectiva pe care o avem noi „bătrânii” este o comoară de care tinerii au nevoie cu disperare. O notiță simplă de mână, sau un SMS, sau un telefon către un nepot care se chinuie pot fi ca un colac de salvare.

Ofără-te voluntar: Caută ocazii în comunitatea ta pentru muncă voluntară. Există de obicei orfeline, case de bătrâni sau centre de îngrijire copii care se bucură să primească ajutor de la cei care doresc să petreacă timp cu copiii sau bătrânii, să se joace cu ei jocuri, să facă activități educative sau de recreere.

Ține minte că bătrânețea nu este o sală de așteptare a sfârșitului, ci veranda din fața a eternității. Deși cei dragi nouă au plecat din viața noastră, nu suntem niciodată cu adevărat singuri. Dumnezeu este mereu cu noi, iar El a promis să ne înnoiască puterea. „Cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea” (Isaia 40:31). Prin timpul petrecut citind Cuvântul lui Dumnezeu și ajutându-i pe cei în nevoie, ne dăm seama că scopul vieții noastre nu are dată de expirare – noi doar evoluăm. Suntem văzuți, suntem iubiți, iar în ochii Tatălui nostru ceresc, este nevoie disperată de noi.



PUTEREA LINIȘTII

JOSEPHINE KIND

Henri Nouwen a scris: „Când ne întrebăm sincer care persoane din viața noastră înseamnă cel mai mult pentru noi, de cele mai multe ori aflăm că sunt cei care, în loc să dea sfaturi, soluții sau cure, au ales să împartă durerea noastră și să ne atingă rănilile cu o mână caldă și tandră. Prietenul care poate sta în liniște alături de noi în momentele noastre de disperare sau confuzie, care acceptă să nu știe, să nu rezolve, să nu vindece și să se confrunte alături de noi cu realitatea neputinței noastre, acela este un prieten căruia îi pasă”.

Am fost confuză la început când am citit acest citat. Am crezut că prietenia adevărată era mai mult de atât, cu siguranță că implica mai multă *acțiune*! După ce am fost implicată ani la rând în muncă umanitară, reacția mea firească era să intervin în mod practic ori de câte ori observam o situație de nevoie. Am învățat nenumărați voluntari, am ținut seminarii și am trimis scrisori și în toate am susținut valoarea dăruirii și a *faptelor*. Dragostea în *acțiune*!

Mi-a luat ceva timp până să înțeleg sensul vorbelor lui Henri Nouwen. Îmi amintesc de prima mea călătorie în Mostar-ul devastat de război. Știam doar câteva cuvinte în limba locală și doar am însoțit niște voluntari veterani în distribuirea de alimente. Am intrat în multe case îndurerate. Am fost șocată, deoarece era

pentru prima oară când vizitam un loc distrus de război. Un prieten a fost amabil să-mi traducă ce se discuta.

Eram pe punctul să izbucnesc în plâns când o bătrânică, a cărei picioare au fost rănite de șrapnel, mi-a luat mâinile și a început să-mi spună necazurile ei. A vorbit și a tot vorbit. Eu doar am ascultat. N-am înțeles ce a spus fiindcă cel care îmi tradusese anterior era ocupat în altă parte. La sfârșit, mi-a mulțumit din suflet, ne-am îmbrățișat și am plâns amândouă.

A fost o experiență de neuitat și nu singura de acest gen.

Unii dintre tinerii pe care-i antrenez se confruntă și ei cu aceeași situație ca și mine la prima vizită la Mostar. Nu cunosc limba, se simt neputincioși și inconfortabil, iar eu le spun: „Nu-ți face griji, doar să fii acolo. Ține persoana de mână, privește-o cu dragoste și compasiune și ascultă. Ascultă și plânge alături de ei”.

Acum eu pot să vorbesc limba locală și să ajut în diferite feluri. Însă totul a început cu acea modalitate simplă, care este și azi eficientă. Chiar săptămâna trecută, când soția unui prieten drag a murit pe neașteptate într-un accident de mașină, i-am spus: „N-am cuvinte, plâng alături de tine. Vino. Casa mea este și casa ta”.

UN DAR CE TREBUIE GĂSIT

MARIE ALVERO



Singurătatea este o ardere înceată, când mergi zi de zi fără legăturile și intimitatea de care ai avea nevoie să simți cu adevărat că trăiești. Datorită schimbărilor din societate din ultimele decenii tot mai mulți oameni se simt deconectați. Spre exemplu, citesc că 30% dintre adulți resimt singurătatea săptămânal, sau chiar zilnic, unul din patru adulți nu se va căsători niciodată și cel puțin 12% dintre oameni spun că nu au prietenii semnificative.

Există mai multe teorii despre cum am ajuns în acest punct, însă tehnologia și destrămarea unității familiale sunt printre cele mai importante cauze.

Singurătatea este diferită pentru cineva care are o relație cu Iisus decât pentru cineva care nu are. Iisus a promis să nu ne părăsească niciodată (Evrei 13:5). El este cu noi întotdeauna și dacă ne apropiem de El și El se va apropia de noi (Iacov 4:8). Amintește-ți că acest aspect este cheie când ai de-a face cu singurătatea, dar tot este dificil.

Începe prin a recunoaște că ești singur și că suferi. Decât să te împotrivești, mai bine acceptă. Isaia 45:3 spune: „Îți voi da visterii ascunse, bogății îngropate, ca să știi că Eu sunt

Domnul care te chem pe nume, Dumnezeul lui Israel”.

Să fie oare singurătatea o invitație neprețuită de a-L cunoaște mai bine pe Domnul? Dumnezeu ne-a făcut să trăim în comunități, să avem legături cu alți oameni, dar uneori trecem și prin perioade de singurătate, iar în aceste perioade avem ceva de descoperit și anume apropierea de Iisus și liniștea sufletească ce vin din încredințarea că El nu ne va părăsi niciodată.

Odată ce ai acceptat singurătatea și ai lăsat-o să-ți adâncească relația cu Iisus, ți-ar fi util să cauți și modalități practice prin care să-ți clădești comunitatea. Da, îți va lua ceva timp și, poate, te va scoate din zona ta de confort, dar merită. Iar dacă ai o relație solidă cu Iisus, vei putea face față să între și să iasă oameni în viața ta până ce îi vei găsi pe acei prețioși câțiva care să rămână cu tine.

Aceste câteva cuvinte n-au putut capta întregul scop al călătoriei, dar ceea ce vreau să spun este că, dacă te simți singur, nu te panica. Dacă îl ai pe Iisus atunci nu ești singur niciodată și există un dar prețios de găsit în liniștea singurătății.

UN PRIETEN DE-AL LUI IISUS

SAMUEL OUVIENTE



Iisus spune: „Voi sunteți prietenii Mei, dacă faceți ce vă poruncesc Eu” (Ioan 15:14).

Prioritățile noastre în viață ar trebui să fie să-L iubim pe Dumnezeu cu toată inima, cu tot sufletul și cu toată mintea noastră și să ne iubim aproapele ca pe noi înșine (Matei 22:37-39). Dumnezeu este creatorul universului, totuși El dorește să aibă o relație personală cu fiecare dintre noi. Dorește să ne închinăm Lui în duh și în adevăr (Ioan 4:24). Putem face lucrul acesta comunicând cu El în rugăciune, citind și ascultând Cuvântul Său și supunându-ne voii Sale.

Trebuie să fim recunoscători pentru nenumăratele binecuvântări pe care le-am primit (Psalmul 103) și să-L slăvim pentru dragostea și grija Lui consecvente și prezența Lui constantă în viețile noastre.

Să cântăm cântece care îl glorifică pe Dum-

nezeu este o modalitate minunată de a-L slăvi pe El. Mi-am amintit de imnul care spune: „Ce prieten minunat în Iisus avem, păcate și tristeți pe umeri El le duce. Ce privilegiu este să le putem, în rugăciune toate lui Dumnezeu aduce”.

Când eram mic, o profesoară mi-a dat un cartonaș cu o imagine a lui Iisus. Pe spate mi-a scris: „Să fii mereu un prieten de-al lui Iisus”. Mai târziu am învățat un cântec pe care mi-l amintesc și azi: „Sunt fericit, Doamne, că Tu ești cu mine, Tu mergi lângă mine, prietenul meu cel mai bun”.

Iisus spune: „Iată Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el și el cu Mine” (Apocalipsa 3:20). De când L-am chemat în viața mea, am încercat mereu să fiu un prieten al lui Iisus. El a venit pentru ca noi să putem trăi viața din plin (Ioan 10:10).



RĂSPUNSURI DE LA DUMNEZEU

Pentru toate lucrurile negative pe care ni le spunem, Dumnezeu ne-a dat răspunsurile Sale pozitive în Biblie.

Tu spui: „Este imposibil”.

Dumnezeu spune: „La Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință” (Matei 19:26).

Tu spui: „Sunt obosit”.

Dumnezeu spune: „Eu îți voi da odihnă” (Matei 11:28-30).

Tu spui: „Nimeni nu mă iubește cu adevărat”.

Dumnezeu spune: „Eu te iubesc” (Ioan 3:16 și 13:34).

Tu spui: „Nu pot continua”.

Dumnezeu spune: „Harul Meu îți este de ajuns și te voi ocroti” (2 Corinteni 12:9 și Psalmul 91:15).

Tu spui: „Nu știu calea.”

Dumnezeu spune: „Eu îți voi netezi cărările” (Proverbe 3:5-6).

Tu spui: „Nu pot să fac asta”.

Dumnezeu spune: „Nu veți avea de luptat – veți vedea izbăvirea pe care v-o va da Domnul” (2 Cronici 20:17).

Tu spui: „Nu merită”.

Dumnezeu spune: „Va merita” (Romani

8:18).

Tu spui: „Nu mă pot ierta”.

Dumnezeu spune: „Eu te iert” (1 Ioan 1:9 și Romani 8:1).

Tu spui: „Nu mă pot descurca”.

Dumnezeu spune: „Eu mă voi îngriji de toate trebuințele tale” (Filipeni 4:19).

Tu spui: „Nu sunt capabil”.

Dumnezeu spune: „Poți să o faci cu ajutorul Meu” (Filipeni 4:13 și 2 Corinteni 3:5).

Tu spui: „Mi-e teamă”.

Dumnezeu spune: „Nu vă temeți, căci Eu sunt cu voi” (Ieremia 42:11).

Tu spui: „Sunt mereu îngrijorat și frustrat”.

Dumnezeu spune: „Dă-mi Mie îngrijorările tale” (1 Petru 5:7).

Tu spui: „Nu am destulă credință”.

Dumnezeu spune: „Am dat fiecăruia o măsură de credință” (Romani 12:3).

Tu spui: „Nu sunt destul de deștept”.

Dumnezeu spune: „Eu îți dau înțelepciune” (Iacov 1:5 și 1 Corinteni 1:30).

Tu spui: „Mă simt singur”.

Dumnezeu spune: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi” (Evrei 13:5).



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

MEREU CU TINE

Eu sunt mereu cu tine, prezența Mea te înconjoară, Eu merg înaintea ta și nu te părăsesc niciodată (Deuteronom 31:8). Chiar și atunci când simți că ești singur pe lume, sau când nu simți prezența Mea, sunt la fel de prezent ca întotdeauna, iar tu îmi ești la fel de drag. Poți să îți aduci întotdeauna fiecare îngrijorare la Mine în rugăciune și să găsești odihna promisă pentru sufletul tău (Matei 11:28-30).

Eu lucrez în viața ta prin lucrurile dificile prin care treci ca să te ajut să te apropii de Mine și să înțelegi că ai mare nevoie de Mine. Dacă nu te-ai confrunța cu nicio greutate, n-ai crește mai puternic în credință și n-ai învăța să ai încredere în Mine și în promisiunile Mele pentru tine din Cuvântul Meu. În momentele

tale de nechez înveți să mă cauți cu toată inima și acolo este locul unde Mă găsești (Ieremia 29:13).

Amintește-ți că Eu sunt mereu cu tine, chiar și până la sfârșitul lumii (Matei 28:20). Eu sunt păstorul tău cel bun, care este cu tine prin văile întunecate ale vieții, călăuzindu-te și înviorându-ți sufletul (Psalmul 23:1-4). Deci, adu-ți toate grijile la Mine și lasă-Mă pe Mine să-ți port grijile, durerile și poverile, în vreme ce tu îți găsești odihna în Mine. Lasă Cuvântul Meu să-ți aducă liniștea, speranța și înțelepciunea pe care le cauți pentru fiecare perioadă din viața ta. În Mine, vei găsi tot ce ai nevoie (Psalmul 23:1).