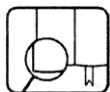


BISERICA ADVENTISTĂ DE ZIUA A ȘAPTEA



STUDII BIBLICE
PENTRU MAJORI

„Isus plângea”

Biblia și emoțiile noastre

ianuarie – februarie – martie
2011

Traducere: *Loredana Sîrbu*

Traducere:
Loredana Sirbu
Lectura manuscrisului:
Ciprian Iorgulescu
Tehnoredactare:
George Toncu

Coperta:
Liliana Dincă

Redactor:
Alina Badea

Corectura:
Florica Gheciulescu

Studiile Școlii de Sabat pentru adulți sunt pregătite de Departamentul Școlii de Sabat al Conferinței Generale A.Z.Ș. Pregătirea lor este realizată sub îndrumarea generală a Comitetului Mondial al Școlii de Sabat pentru evaluarea manuscriselor, ai cărui membri sunt redactori consultanți. Aceste studii reflectă contribuția comitetului și de aceea nu reprezintă în exclusivitate doar punctele de vedere ale autorului/autorilor.

Autor:
Julian Melgosa
Editor:
Clifford R. Goldstein

ISSN 1841-6535

Introducere – Tot ce faceți... / 3

„Isus plângea” / 5

Citește-ți Biblia! / 7

Eroii credinței mele / 8

Întrebări pentru studiul Bibliei la rând / 10

Fișa de studiu și lucrare / 13

Emoțiile / 15

Soluția lui Dumnezeu pentru îngrijorare / 22

Stresul / 29

Relațiile / 36

Sentimentul de vinovăție / 43

O judecată sănătoasă / 50

Speranță și depresie / 57

Rezistența în încercări / 64

O imagine de sine pozitivă / 71

Invidia / 78

Libertatea creștinului / 85

Natura – o sursă de sănătate / 92

Chemați de Domnul în lucrarea Sa / 99

Vești misionare / 107

Program SperanțaTV / 121

Cuprins

Tot ce faceți să fie făcut cu dragoste!

1 Corinteni 16,14

De-a lungul celor șase mii de ani, s-au scris cărți, s-au compus cântări, s-au potrivit versuri, și până nu va înceta semănatul și seceratul nu va slăbi intensitatea cu care omenirea, sub o forma sau alta, privește prin ochii sentimentelor lumea înconjurătoare.

Dacă n-ar fi fost ura, cel mai probabil că Abel ar fi ajuns să stea de vorbă cu Enoh. Și ar fi avut subiecte comune... Dacă n-ar fi fost invidia, Iosif și-ar fi încheiat adolescența în casa părintească. Fără dorința de răzbunare, poate că în viața lui Saul nu ar fi fost atât de mult nevoie de harfă. Fără disperare și speranță, ne putem doar imagina cum ar fi fost sfârșitul lui Iona. Fără credință, bucurie, fericire și optimism, viața apostolului Ioan pe insulă ar fi fost, probabil, foarte plictisitoare și plină de îngrijorare, disperare, frică și frustrare. În fine, fără dragoste, existența lui Dumnezeu ar fi fost diferită, iar a noastră n-ar fi fost...

Atât de mari implicații pornite de la atât de puțin. Atât de puțin, încât aceste sentimente... nici nu se văd. Intrând în lanțul întrebărilor dumnezeiești adresate fericitului, dar mult încercatului Iov, putem întreba: „A văzut cineva iubirea?” „Știi tu unde se ascunde ura?” „Pe ce sunt sprijinite temeliile încrederii?” sau „Ai pătruns tu până la izvoarele speranței?”

Atât de puțin, dar totuși atât de mult încât, de multe ori, emoțiile ne controlează viața. Și dacă s-ar întâmpla cu acordul nostru, unii ar avea o scăpare. Dar de multe ori, autocontrolul și rațiunea ne sunt depășite în viteză de sentimente și de emoții diverse. Astfel, deși rațiunea ar sta, inima iubește. Deși ne-am feri de așa ceva, de multe ori invidia și răutatea iau forme cât mai concrete în viața noastră.

Soluția? Cunoașterea de sine, exercițiile, meditația și ascuțirea voinței – toate aceste idei cu care știința ne îmbie atât de frumos – în fața unei încercări reale își descoperă temelia prin nisipul mișcător.

De altfel, chiar Biblia recunoaște că, de multe ori, și credincioșii vor să facă binele... dar se trezesc făcând răul (Romani 7,21). Deci, ce să fac pentru a avea viața veșnică?

Ellen White atinge, în multe dintre scrierile sale, subiectul sentimentelor și emoțiilor omeniei. În cartea *Adevărul despre îngeri*, vorbind despre Isaia, ea spune, sub inspirație divină: „*Când Isaia a văzut slava lui Dumne-*

zeu, sufletul lui s-a prosternat în țărână. În urma viziunii clare, pe care avusese favoarea să o primească, el a fost umplut cu sentimente de umilință. Acesta va fi întotdeauna efectul asupra minții omenеști, atunci când Soarele Neprihănirii strălucește asupra sufletului...” (pag.137)

Dacă ar fi să concluzionăm, am putea spune că sentimentele – stările afective specifice omului pe termen mediu sau lung – și emoțiile – reacții afective cu durată relativ scurtă – sunt o binecuvântare din partea Tatălui Ceresc. Fără aportul conștiinței și al sentimentelor, ființa umană n-ar fi capodopera creațiunii, ci doar o altă făptură.

Însă fără efectul primit ca urmare a prezenței Domnului în viața noastră, Satana poate folosi aceste mijloace pentru a ne controla după bunul plac. Vorbind despre un astfel de caz, Ellen White prezintă situația... „**și bielele suflete erau fără ancoră, mânate de sentimente, iar Satana le-a putut lua în stăpânire mințile pentru a le impresiona și a le da simțăminte care îi conveneau lui. Rațiunea și judecata au fost disprețuite, iar cauza lui Dumnezeu a ajuns în mod teribil de ocară.**” – *Mărturii pentru comunitate, vol 1, pag. 323*

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veșnică... Dacă n-ar fi fost una cu Tatăl în gândire, în acțiune și în sentiment, Domnul Isus nu ar fi putut fi Salvatorul nostru.

Pentru acest trimestru, „faceți-mi bucuria deplină și aveți o simțire, o dragoste, un suflet și un gând” (Filipeni 2,2).

Ciprian Iorgulescu, Școala de Sabat / Lucrarea Personală

„Isus plângea”

Noi, oamenii, suntem cele mai raționale ființe de pe pământ. Broaștele, câinii, omizile și măgarii, deși ne stârnesc uimirea, nu au capacitatea de a raționa. Cu toate acestea, în ciuda capacității noastre de a gândi logic, de a raționa, noi suntem și ființe sentimentale. Am putea afirma, pe bună dreptate, că emoțiile ne stăpânesc viața în mai mare măsură decât o face rațiunea.

Emoțiile sunt bune; fără ele nu am putea să ne considerăm oameni. (Există vreun om care să nu știe ce înseamnă dragostea, compasiunea, simpatia, frica sau tristețea?) Roboții pot funcționa fără sentimente, noi însă nu.

Este adevărat că trăim într-o lume a păcatului și că emoțiile ne produc deseori o mare suferință. Bolile, epidemiile, războiul, sărăcia, dezastrele naturale, instabilitatea economică, problemele de familie – cum ar putea toate acestea să nu ne trezească teamă, suferință, groază și tristețe? Cunoaștem prea bine cu toții sentimentele acestea!

Să privim și la emoțiile pe care I le-a stârnit lumea noastră Domnului Isus! „Isus plângea” (Ioan 11,35). „Atunci, [Isus] rotindu-Și privirile cu mânie peste ei și mâhnit de împietrirea inimii lor, a zis...” (Marcu 3,5). Isus a zis: „Sufletul Meu este cuprins de o întristare de moarte” (Marcu 14,34). „Isus, când a văzut-o plângând, pe ea și pe iudeii care veniseră cu ea, S-a înfiorat în duhul Lui și S-a tulburat” (Ioan 11,33). „Disprețuit și părăsit de oameni, om al durerii și obișnuit cu suferința...” (Is. 53,3).

În cartea Evrei, acest adevăr formidabil despre Domnul nostru este exprimat foarte frumos: „Căci n-avem un Mare-Preot care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre, ci unul care în toate lucrurile a fost ispitit ca și noi, dar fără păcat” (Evr. 4,15). Simțămintele pe care ni le stârnesc slăbiciunile noastre pot fi destul de intense.

Tristețea, durerea, mâhnirea... nu sunt rele și nici păcătoase. Atunci când răspundem la problemele vieții prin aceste emoții, nu înseamnă că ne lipsește credința sau încrederea. Chiar și Isus a reacționat așa.

Au trecut mii de ani de la creațiune. ADN-ul nostru este tot mai fragil. Natura noastră este coruptă și, contrar mitului evoluționist, nu devenim mai buni, ci mai răi.

De aceea, nu este de mirare că păcatul ne-a afectat și sănătatea emoțională. Adeseori, în loc să ne controlăm emoțiile, ne lăsăm controlați de

ele până într-acolo, încât ajungem să facem alegeri greșite, care ne produc și mai multă durere și tristețe. Din fericire, avem o alternativă. Domnul ne-a pregătit ceva mai bun.

Studiile de trimestrul acesta au ca temă emoțiile umane și ne oferă principiile biblice pe baza cărora putem să ne înțelegem emoțiile și să căutăm puterea Domnului pentru a le aduce sub stăpânirea Sa plină de iubire. Vom lua în discuție diferite personaje biblice, ne vom apleca asupra felului în care au reacționat față de ceea ce li s-a întâmplat, fie bun sau rău, și ne vom pune o întrebare importantă: Ce putem învăța din experiența lor?

Bineînțeles că anumite persoane – în special acele persoane ale căror probleme emoționale sunt cauzate de o problemă fizică, precum dezechilibrul chimic – au nevoie de ajutorul unui specialist. Însă în nicio situație nu trebuie să limităm puterea lui Dumnezeu de a ne reda sănătatea.

Rugăciunea noastră este ca studiile de trimestrul acesta să ne ajute să ne înțelegem emoțiile și să ne îndreptăm spre Domnul, care ne-a făcut parte de cea mai mare dintre toate emoțiile: dragostea. De aceea, indiferent de suferințele și de coborâșurile din viața noastră, să învățăm să ne bucurăm de această dragoste, mai ales în vremurile de restriște, și să o manifestăm, prin harul Său, față de cei din jurul nostru. Fiindcă, indiferent cât de mult am suferit, „dragostea nu va pieri niciodată” (1 Cor. 13,8).

Dr. Julian Melgosa este decan al Școlii de Educație și Psihologie de la Universitatea Walla Walla.

Biblia a inspirat milioane de persoane, oferind încurajare și speranță. Cititorul va găsi în ea mustrare și sfat, îndemnuri și înțelepciune. Dacă-ți vei face timp s-o deschizi în fiecare zi, te vei întâlni, în paginile ei, nu doar cu niște cuvinte, ci cu Însuși Autorul ei divin, dispus întotdeauna să mângâie fiecare inimă.

Citește-ți Biblia!

Ianuarie	Februarie	Martie
1. Geneza 1 – 3	1. Levitic 1 – 4	1. Deut. 13 – 16
2. Geneza 4 – 7	2. Levitic 5 – 7	2. Deut. 17 – 19
3. Geneza 8 – 11	3. Levitic 8 – 10	3. Deut. 20 – 22
4. Geneza 12 – 15	4. Levitic 11 – 12	4. Deut. 23 – 25
5. Geneza 16 – 19	5. Levitic 13 – 14	5. Deut. 26 – 28
6. Geneza 20 – 22	6. Levitic 15 – 16	6. Deut. 29 – 31
7. Geneza 23 – 25	7. Levitic 17 – 19	7. Deut. 32 – 34
8. Geneza 26 – 27	8. Levitic 20 – 22	8. Iosua 1 – 4
9. Geneza 28 – 30	9. Levitic 23 – 25	9. Iosua 5 – 8
10. Geneza 31 – 33	10. Levitic 26 – 27	10. Iosua 9 – 13
11. Geneza 34 – 36	11. Num. 1 – 3	11. Iosua 14 – 17
12. Geneza 37 – 39	12. Num. 4 – 6	12. Iosua 18 – 21
13. Geneza 40 – 42	13. Num. 7 – 8	13. Iosua 22 – 24
14. Geneza 43 – 45	14. Num. 9 – 11	14. Jud. 1 – 3
15. Geneza 46 – 47	15. Num. 12 – 14	15. Jud. 4 – 5
16. Geneza 48 – 50	16. Num. 15 – 16	16. Jud. 6 – 8
17. Exod 1 – 4	17. Num. 17 – 19	17. Jud. 9 – 10
18. Exod 5 – 8	18. Num. 20 – 21	18. Jud. 11 – 12
19. Exod 9 – 11	19. Num. 22 – 24	19. Jud. 13 – 16
20. Exod 12 – 13	20. Num. 25 – 27	20. Jud. 17 – 19
21. Exod 14 – 15	21. Num. 28 – 30	21. Jud. 20 – 21
22. Exod 16 – 17	22. Num. 31 – 32	22. Rut
23. Exod 18 – 20	23. Num. 33 – 34	23. 1 Sam. 1 – 3
24. Exod 21 – 23	24. Num. 35 – 36	24. 1 Sam. 4 – 6
25. Exod 24 – 27	25. Deut. 1 – 3	25. 1 Sam. 7 – 10
26. Exod 28 – 29	26. Deut. 4 – 6	26. 1 Sam. 11 – 13
27. Exod 30 – 31	27. Deut. 7 – 9	27. 1 Sam. 14 – 16
28. Exod 32 – 33	28. Deut. 10 – 12	28. 1 Sam. 17 – 19
29. Exod 34 – 36		29. 1 Sam. 20 – 23
30. Exod 37 – 38		30. 1 Sam. 24 – 27
31. Exod 39 – 40		31. 1 Sam. 28 – 31

Eroii credinței mele

V-ați rugat vreodată ca Domnul să vă facă un Pavel al zilelor noastre? Sau ați discutat în vreo ocazie, la Școala de Sabat, despre Iosif, admirând caracterul acestui bărbat, tânjind să aveți o imagine ca a lui înaintea lui Dumnezeu și a oamenilor?

Dacă aceste gânduri nu v-au aparținut niciodată, poate că v-ați surprins totuși citind despre Ieremia sau Daniel – eroi care au rezistat puternic atât în fața oamenilor, cât și în fața ispitelor celui rău.

Găsiți vreo legătură între personajele de mai sus? Au acești oameni ceva în comun? Răspunsul vine invariabil: „Da, au fost credincioși Domnului, în orice situație, mai mult decât oamenilor sau ispitelor Satanei!” Răspunsul este corect! Dacă însă am adăuga listei încă două persoane – Domnul Hristos și Ioan Botezătorul – și am reformula întrebarea, care ar fi răspunsul?

Ei bine, ceea ce toate aceste persoane au în comun este faptul că, cel puțin odată în viață, poporul le-a respins, vorbele le-au fost ironizate, suferința le-a fost disprețuită, doar datorită situației în care se aflau - erau persoane private de libertate!

Deseori, când venim în contact cu subiectul, ridicăm piatra și o aruncăm cu putere: „Au greșit, să plătească!” Cineva spunea odată că singura diferență dintre *noi* și *ei* este că ei au fost prinși. Suferința trebuie să fie însă destul de mare, dacă Însuși Dumnezeu va alege această pedeapsă pentru a i-o aplica lui Satana timp de 1000 de ani, înainte ca plata păcatului să-și înceapă efectul veșnic.

Faptul că ești disprețuit și părăsit de oameni, că familia ta s-a destrămat, că viitorul tău... nu mai există, face ca pedeapsa aceasta să fie prea grea (Gen. 4,13) pentru mulți dintre cei privați de libertate.

„Prin efort personal, ajungeți la oameni acolo unde sunt ei... Cunoașteți-i! De credincioșia în această lucrare nu depinde doar binele altora, ci propriul vostru destin veșnic.” – Ellen White, *Parabolele Domnului Hristos*, pag. 388

Identificarea personală pe care Domnul Hristos o face cu cel întemnițat, cât și ultima Sa lucrare de pe acest pământ – mântuirea tâlharului de pe cruce – ne fac să ne întrebăm: Oare chiar am gândit corect?

Ce am putea face? „*Dacă facem ce a făcut El cât a fost pe pământ, mergem pe urmele Lui.*” – Ellen White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 640

- Rugați-L pe Mântuitorul să vă schimbe gândul despre fratele nostru căzut între tâlhari, închis, la fel ca orice om, în temnița neagră a păcatului.
- Înscrieți-vă ca voluntari ai Serviciului Umanitar pentru Penitenciare.
- Cu ajutorul grupei Școlii de Sabat și al pastorului local, luați legătura cu cea mai apropiată unitate penitenciară.
- Stabiliți cu grupa frecvența implicării în acest program de salvare de suflete: săptămânal, lunar, trimestrial.
- Mergeți și mângâiați-i pe toți cei întristați, vestiți un an de îndurare al Domnului, o viață nouă.

În afara implicării intra-penitenciare, există loc pentru orice suflet ce manifestă dorința de a transmite dragostea divină:

- Corespondență cu persoanele private de libertate
- Donarea unor efecte personale
- Vizitarea și întărirea familiei persoanelor private de libertate – primul pas în reintegrarea socială după eliberare
- Rugăciune pentru mijlocire și sprijin divin.

Au trăit printre noi, fără să ne fi simțit prezența. Acum trăiesc dincolo de gratii, fără implicarea noastră. Ce însemnătate mai au atunci cuvintele „semenul meu”?

Dacă teama este cea care ne reține, atunci rugăciunea lui Elisei este soluția noastră. Ce bucurie când vom vedea că sunt mai mulți cei cu noi, de partea noastră, oriunde... chiar și în penitenciar!

Iosif, Ieremia și Pavel au fost ca ei. Dacă rugăciunea către Baruc se aude încă în zilele noastre („*Eu sunt închis și nu pot să merg la Casa Domnului*” – Ieremia 36,5), pietrele vor striga!

*Adalbert Ghejan,
Director programe SUP*

**ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE PENTRU STUDIUL BIBLIC
ZILNIC,
GRUPATE SĂPTĂMÂNAL**

TRIMESTRUL I

Săptămâna 1, 26 decembrie – 1 ianuarie: Apocalipsa 12 – Geneza 3

1. Pe cine s-a mâniat balaurul ?
2. Când soarele îi va dogori pe oameni?
3. De ce nu a acceptat îngerul închinarea lui Ioan?
4. Care a fost hrana oferită de Dumnezeu omului ?
5. Cum a caracterizat Eva pomul oprit ?

Săptămâna 2, 2 ianuarie – 8 ianuarie: Geneza 4 – 27

1. Până la ce vârstă a spus Dumnezeu că va trăi omul?
2. La ce vârstă a părăsit Avram cetatea Haran?
3. Cum arătau Sodoma și Gomora înainte de nimicire?
4. Cu ce ocazie a oferit Avram zeciuială?
5. De ce Avram i-a oferit lui Abimelec șapte mielușele?

Săptămâna 3, 9 ianuarie – 15 ianuarie: Geneza 28 – 47

1. Cu ce ocazie un loc a primit numele Betel?
2. De ce Iacov a șchiopătat după lupta cu îngerul?
3. Cu ce ocazie a fost Iosif muștrat de tatăl său?
4. De ce egiptenii n-au mâncat la masă cu evreii?
5. Din câte persoane era compusă familia lui Iacov, când s-a mutat în Egipt?

Săptămâna 4, 16 ianuarie – 22 ianuarie: Geneza 48 – Exod 17

1. De ce Efraim a fost pus înaintea lui Manase, la binecuvântarea rostită de Iacov?
2. Cum a reușit Moise să-L mânie pe Domnul?
3. Ce grad de rudenie era între părinții lui Moise?
4. Când s-a pus Marea Roșie „în mișcare”?
5. În ce împrejurări a fost numit un loc „Masa și Meriba”?

Săptămâna 5, 23 ianuarie – 29 ianuarie: Exod 18 – 36

1. Care era responsabilitatea judecătorilor?
2. De ce a tremurat poporul în fața muntelui Sinai?
3. De ce străinii nu puteau fi chinuiți ?
4. De ce trebuia respectat Sabatul?
5. Al cui cort a fost primul cort al întâlnirii?

Săptămâna 6, 30 ianuarie – 5 februarie: Exod 37 – Levitic 14

1. Ce meșter a făcut chivotul?
2. Când porneau israeliții în călătorie, în drumul lor spre Canaan?
3. Ce animal era jertfit când toată adunarea păcătuia fără voie?
4. Din ce motiv evreii trebuiau să facă distincție între viețuitoarele curate și necurate?
5. Ce trebuia să strige leprosul?

Săptămâna 7, 6 februarie – 12 februarie: Levitic 15 – Numeri 6

1. În ce zi era Sărbătoarea Ispășirii?
2. Unde era locul pentru jertfit animalele?
3. Ce putea fi oferit ca zeciuială?
4. Cum erau așezate corturile evreilor față de cortul întâlnirii?
5. Ce conținea apa de gelozie?

Săptămâna 8, 13 februarie – 19 februarie: Numeri 7 – 24

1. Câte zile a fost Maria leproasă?
2. De unde au plecat iscoadele în misiunea lor?
3. Care a fost acuzația adusă de Core lui Moise și lui Aaron?
4. De ce șerpii înfocați au mușcat poporul?
5. Ce profeție cu privire la Mântuitorul a rostit Balaam?

Săptămâna 9, 20 februarie – 26 februarie: Numeri 25 – Deuteronom 6

1. Ce reprezenta jertfa zilnică?
2. De ce canaanii trebuiau izgoniți din țară?
3. Câte cetăți primeau leviții?
4. Puteau israeliții să adauge ceva la poruncile Domnului?
5. Care era rolul cetăților de scăpare?

Săptămâna 10, 27 februarie – 5 martie: Deuteronom 7 – 28

1. Cum ne mustră Dumnezeu?
2. Ce însemna „anul iertării”?
3. De ce nu erau permise ghicitoria și vrăjitoria în Israel?
4. Ce mesaj rostea preotul înaintea unei lupte?
5. De pe ce munți s-au rostit binecuvântările și blestemele?

Săptămâna 11, 6 martie – 12 martie: Deuteronom 29 -Iosua 21

1. Cât de departe este porunca de noi?
2. De ce Rahav a ajutat cele două iscoade?
3. De ce bărbații născuți în pustie au fost tăiați împrejur în Canaan?
4. De ce gabaoniții i-au înșelat pe israeliți?
5. De ce Caleb a cerut „muntele” ca moștenire?

Săptămâna 12, 13 martie – 19 martie: Iosua 22 – Judecători 16

1. Potrivit cărții Iosua, cât timp a slujit Israel Domnului?
2. Cine era judecător în timpul lui Barac?
3. De ce efraimiții s-au certat cu Ghedeon?
4. Care a fost însemnătatea pildei lui Iotam?
5. Ce plan a avut Dumnezeu pentru Samson?

Săptămâna 13, 20 martie – 26 martie: Judecători 17 -1 Samuel 13

1. Care este mesajul final al cărții Judecători?
2. Cât „valora” Rut pentru Naomi?
3. Ce motivație au prezentat israeliții, pentru dorința lor de a avea un împărat?
4. Ce zicală a apărut în popor despre Saul?
5. Ce promisiune a făcut Samuel poporului?

DEPARTAMENTUL ȘCOALA DE SABAT ȘI LUCRAREA PERSONALĂ

FIȘĂ INDIVIDUALĂ

ANUL: _____

TRIMESTRUL: _____

GRUPA: _____

STUDIUL BIBLIEI

ȘI AL SPIRITULUI PROFETIC

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Devoționalul de dimineață													
Studiul Bibliei													
Studiul Școlii de Sabat													
Studiul cărții <i>Evanghelizare</i>													
Studiul altei cărți din Sp.Profetic													

Lucrarea personală

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Număr de vizite misionare													
Număr de publicații oferite													
Număr de acțiuni sociale													
Număr de lecturi biblice													
Număr de înscrieri la Sola Scriptura													

„Școala de Sabat reprezintă una din metodele principale ale lui Dumnezeu
pentru aducerea sufletelor la cunoștința adevărului.”

(Sfaturi pentru Școala de Sabat, pg.115)

IMPORTANT!

La sfârșitul trimestrului, dați-i această fișă instructorului.

Emoțiile

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: 2 Sam. 13; Gal. 5,22; Col. 3,12-14; Luca 19,41-44; Ioan 16,20-24.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Adevărat, adevărat vă spun că voi veți plânge și vă veți tângui, iar lumea se va bucura; vă veți întrista, dar întristarea voastră se va preface în bucurie.” (Ioan 16,20)

Emoțiile reprezintă o componentă esențială a personalității noastre. Ele ne pot motiva puternic pentru o acțiune bună sau rea. În funcție de emoțiile pe care le trăim, suntem fericiți, triști, temători sau bucuroși.

Emoțiile „pozitive” ne pot da un sentiment de satisfacție și de bine; cele „negative” ne produc nefericire și suferință. Emoțiile pozitive contribuie la menținerea sănătății psihice, pe când expunerea prelungită la emoții „negative” poate genera probleme de comportament și de relaționare. Așadar, emoțiile sunt un factor important în starea noastră generală de bine.

Dumnezeu vrea să ne bucurăm de efectele emoțiilor pozitive. Totuși, din cauza păcatului, ne confruntăm deseori cu efectele adverse ale trăirii emoțiilor negative. Nici eroii Bibliei nu au fost imuni în această privință. Unii au reușit să ajungă să se controleze, dar alții și-au pierdut autocontrolul și au permis ca emoțiile negative să îi conducă la acțiuni greșite.

Relația dintre emoții și comportament nu este clară și directă. Uneori, emoțiile dureroase ne pot determina să ne așezăm în genunchi, ca să îl căutăm pe Dumnezeu, Sursa noastră cea mai înaltă de ajutor și de sprijin. Alteori, problemele îi determină pe unii să-și abandoneze credința cu totul.

Prin urmare, cât de important este să ne cunoaștem emoțiile și să înțelegem modul în care ele ne afectează viața!

Dacă citim 2 Samuel 13, găsim un lanț de experiențe emoționale dăunătoare. Personajele din această tristă relatare ajung să-și facă mult rău fizic și emoțional unul altuia. Consecințele comportamentului lor au atins întreaga familie regală, afectând chiar și generațiile următoare.

1. Ce emoții trăiesc următoarele personaje?

Amnon _____

Tamar _____

David _____

Absalom _____

„Dragostea” lui Amnon față de Tamar nu a fost adevărată, ci a fost mai degrabă un impuls sexual puternic, întrucât, imediat ce și-a atins scopul, el „a urât-o foarte mult, mai mult decât o iubise” (vers. 15). Experiența lui Amnon este marcată de două sentimente extreme: pasiunea nestăpânită (în contextul unei relații incestuoase) și ura. Faptele săvârșite sub imperiul acestor emoții sunt aproape întotdeauna anormale și au consecințe grave. „Dragostea” lui Amnon s-a transformat aproape instantaneu în ură. El a ignorat rugămințile surorii lui și a obligat-o să iasă din camera lui.

Tamar este victima. Ea nu a acceptat avansurile lui Amnon, lucru care îl nemulțumea pe acesta. Ea a ascultat de porunca regelui și i-a slujit fratele ei. Când a înțeles care erau intențiile lui reale, a făcut tot ce i-a stat în putință ca să îl descurajeze și să-l ajute să înțeleagă consecințele faptei lui rele. Amnon însă luase deja o hotărâre și nu era dispus să accepte sfaturi. Prin urmare, și-a urmat neabătut planul.

Ca orice femeie care a trăit experiența unui viol sau a unui abuz, probabil că Tamar s-a simțit umilită și folosită, fapt care i-a stârnit mânia și care, fără îndoială, i-a scăzut mult stima de sine. Fratele ei, Absalom, nu i-a oferit prea multă alinare, ci a sfătuit-o să nu spună la nimeni ce s-a întâmplat. Cu toate acestea, el a început să facă un plan pentru uciderea lui Amnon, ca răzbunare pentru fapta lui (și totodată, pentru a avea mai multe șanse de a urca pe tronul lui Israel). Evenimentele acestea i-au produs mânie și mahnire tatălui lor, David.

Când ai simțit ultima dată ură, tristețe, frică, furie sau invidie? Ce ai făcut cu aceste sentimente? Cum ar fi trebuit să te porți?

Stările emoționale negative, precum ura, îngrijorarea, frica, furia și invidia, trezesc reacții fiziologice imediate: creșterea frecvenței cardiace, tensionarea mușchilor, uscarea gurii, transpirația rece, senzația de „nod” în stomac și altele. Expunerea prelungită la aceste manifestări a fost asociată cu complicațiile cardiace și digestive.

Spre deosebire de acestea, stările emoționale pozitive, precum compasiunea, blândețea, bunătatea și răbdarea, sunt asociate cu simțământul de bine, cu viziunea pozitivă asupra vieții și cu relația optimă cu oamenii și cu Dumnezeu. Psihologia pozitivă, o ramură nouă și larg acceptată a psihologiei, își propune să promoveze emoțiile pozitive pentru dobândirea fericirii și pentru prevenirea bolilor psihice. De altfel, există dovezi care arată că nutrirea anumitor emoții negative afectează sănătatea și longevitatea, pe când adoptarea unei viziuni pozitive asupra vieții poate promova sănătatea și longevitatea. Cu alte cuvinte, cu cât viziunea și emoțiile noastre sunt mai constructive, cu atât ne bucurăm de o stare generală de sănătate mai bună.

2. Citește Galateni 5,22. Cum arată viața oamenilor care au roada Duhului?

3. Care este, după părerea lui Pavel, cea mai importantă emoție pozitivă? Coloseni 3,12-14. Ce înseamnă să ne îmbrăcăm cu o inimă plină de îndurare? Care sunt rezultatele pe care le trăiește cel care aplică în viața lui cuvintele lui Pavel?

Este foarte adevărat că dragostea este mai mult decât o emoție. Totuși, ea este emoția supremă. Dumnezeu este dragoste și dorința Sa este ca fiii și fiicele Sale să manifeste dragoste unii pentru alții. El vrea să înțelegem ce înseamnă să Îl iubim pe Dumnezeu și să fim iubiți de El. Dragostea este însoțită de o paletă largă de alte simțăminte și emoții pozitive, care pot fi transpuse în comportamente laudabile.

Ai observat până acum în viața ta ce impact are starea ta emoțională asupra faptelor tale? De ce nu este bine să luăm decizii importante sub imperiul emoțiilor, fie ele pozitive sau negative?

În Marcu 8,1-3, „mila” a fost factorul care L-a determinat pe Mântuitorul să facă un plan pentru hrănirea mulțimii. Nimeni nu se gândise la nevoile practice ale acestor oameni, care nu mai mâncaseră aproape nimic de trei zile. Isus a amintit faptul că unii dintre ei veniseră de departe; El a știut că, dacă îi trimitea acasă flămânzi, puteau să leșine pe drum.

4. Isus i-a hrănit pe oameni, pentru că l-a fost milă de ei. Ce alte fapte a mai făcut El din milă pentru oameni? Marcu 1,40.41; 6,34.

În general, leproșii erau tratați cu dispreț. Nicio altă boală sau suferință nu stârnea mai multă groază și respingere decât lepra. Celor afectați de această boală le era interzis contactul cu ceilalți și erau obligați să trăiască în izolare. Dacă se apropia cineva de tabăra lor, ei erau obligați să strige: „Necurat! Necurat!”, pentru a-l avertiza să păstreze distanța și să evite infectarea. Isus a simțit milă față de acest om, l-a vindecat imediat și i-a spus să plece și să nu spună nimănui ce i s-a întâmplat. Însă el nu a putut să ascundă această manifestare minunată de dragoste și a început să le-o povestească tuturor.

Domnul a simțit milă nu numai față de oamenii care duceau lipsă de lucrurile strict necesare pentru supraviețuire, ci și de cei care nu aveau un conducător, o direcție sau un scop. De aceea, înainte să le ofere hrană, El a simțit nevoile lor spirituale profunde și a început să-i învețe despre Împărăția lui Dumnezeu.

De asemenea, observăm mila lui Hristos în Marcu 9,36, unde se pune accent pe atingerea fizică. El îi lua în brațe pe copii și le arăta dragoste și afecțiune. Totodată, El întindea mâna și îi atinge pe bolnavi, ca să le transmită puterea divină de vindecare.

În relatarea din Marcu 10,21.22, aflăm că Isus l-a iubit pe tânărul bogat, chiar dacă el nu l-a urmat sfatul. Într-un timp scurt, amândoi au trăit două emoții puternice: dragostea (Isus) și mâhnirea (tânărul bogat).

Cum îți exprimi mila? Una este să-ți fie milă de cineva și alta este să îi arăți milă prin împlinirea nevoilor lui concrete. Prin ce cuvinte și prin ce fapte poți să îi arăți mila față de cei suferinzi?

5. De ce a plâns Isus pentru Ierusalim? Luca 19,41-44

El a plâns din cauza tristeții pe care a simțit-o când a privit în viitor și a văzut soarta acestei cetăți. Mai mult chiar, El S-a întristat pentru mulțimea de locuitori ai Ierusalimului care L-au respins. „Lacrimile vărsate de Isus pe munte, în mijlocul strigătelor de bucurie și ale osanalelor mulțimii, au fost ultimele rugăminți ale dragostei respinse și ale milei.” – Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, vol. 3, p. 20

Scriitorii evangheliilor consemnează două ocazii în care Domnul a plâns. De regulă, oamenii plâng pentru ei înșiși, însă, în aceste ocazii, El a plâns pentru alții.

6. Ce emoții dureroase a trăit Isus în următoarele situații? Mat. 26,37-38; Marcu 3,5; 8,12; 11,15.16 și Ioan 11,32-38. Ce l-a provocat aceste emoții?

Primele versete din Isaia 53 ne confirmă faptul că Isus a fost un Om al durerii. El a avut multe momente de bucurie, dar a trăit și o durere sufletească profundă. O mare parte a suferinței Sale era legată de frustrarea că urmașii Lui nu Îi înțelegeau mesajul. În ciuda numeroaselor dovezi de dragoste și în pofida semnelor supranaturale, mulți nu pricepeau că El era Mesia. În același timp, suferea foarte mult când venea față în față cu urmele lăsate de păcat asupra omenirii.

Împrejurările morții lui Lazăr l-au provocat o mare durere. Ioan ne spune că „Isus S-a înfiorat în duhul Lui” (Ioan 11,33). Această expresie redă un cuvânt grecesc care indică o manifestare foarte puternică a mâhnirii sufletești, însoțită de un geamăt scos din gât și din nas. Dramaturgul grec Eschil (525-456 î.Hr.) folosește acest cuvânt pentru a descrie sforăitul cailor. În Noul Testament, cuvântul acesta apare de cinci ori, în patru ocazii, descriind emoția trăită de Isus.

Studierea modului în care Isus Și-a manifestat emoțiile ne poate ajuta să înțelegem în ce măsură ne înțelege El trăirile și simțămintele. În Evr. 4,15, citim: „Căci n-avem un Mare-Preot care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre”. Cum ne ajută versetul acesta să ne apropiem mai mult de El, mai ales atunci când suferim?

7. Care este făgăduința Mântuitorului cu privire la durere și la întristare? Ioan 16,20-24

Pasajul acesta este o sursă de speranță pentru oricine trăiește o durere fizică sau psihică. Iată câteva lucruri pe care le putem învăța de aici:

Lumea pare a fi plină de oameni fericiți. Adeseori, credinciosul privește în jur și înțelege că viața este nedreaptă. Oamenii răi par a duce o viață liniștită, în timp ce mulți oameni consacrați lui Dumnezeu suferă. Însă Isus ne asigură că starea aceasta nu va dura la nesfârșit. Pe de altă parte, știm că, de multe ori, aparențele înșală. Tendința noastră este să credem că alții sunt mai fericiți și mai plini de succes decât noi.

Durerea, suferința și tristețea se vor transforma în bucurie. Acesta este mesajul principal al făgăduinței Mântuitorului. Credincioșii nu trebuie să uite că suferința va trece și, mai mult decât atât, că va fi înlocuită de bucurie.

Durerea va fi uitată. Amintirile neplăcute ale trecutului ne tulbură liniștea. Mulți psihoterapeuți depun eforturi uriașe ca să îndepărteze din viața pacienților lor efectele trecutului. Domnul ne asigură că, în curând, urmașii Săi vor uita durerea, la fel cum o mamă uită de durerile nașterii după ce își vede copilul.

Nimeni nu ne va răpi bucuria. Bucuria oferită de Domnul este diferită de bucuria pe care o cunoaștem în viața aceasta. Isus ne oferă o bucurie completă, nesfârșită, pe care niciun dușman nu ne-o va putea răpi.

Nu vom mai suferi nicio lipsă. Domnul afirmă că cei neprihăniți nu Îl vor mai întreba nimic. Nu va mai fi nevoie să Îi facă cereri și rugăminți, pentru că toate nevoile lor au fost împlinite.

Cum poți să-ți păstrezi încrederea în făgăduința că întristarea ta se va preface în bucurie? Cum te ajută această făgăduință să depășești adversitățile vieții? Cum poți folosi făgăduințele Domnului Isus pentru a încuraja o persoană îndurerată?

„În timp ce privirea pătrunzătoare a lui Isus scruta curtea profanată a templului, toți ochii s-au întors instinctiv spre El. Glasurile oamenilor și răgetele animalelor au amuțit. Preot, conducător, fariseu și păgân priveau cu toții, muți de uimire și cu o venerație de neînțeles, spre Fiul lui Dumnezeu, care stătea înaintea lor în măreția Împăratului Ceresc, natura Lui divină radiind prin natura Lui omenească și conferindu-I o demnitate și o slavă pe care nu le mai manifestase până atunci. Norodul a fost cuprins de o teamă ciudată. Cei care se aflau cel mai aproape de El au început să se retragă instinctiv, atât cât le permitea mulțimea din spatele lor. Lângă Isus nu au mai rămas decât câțiva ucenici. Orice zgomot s-a oprit; tăcerea adâncă părea insuportabilă, iar când buzele strânse și încheștate ale lui Isus s-au mișcat și când glasul Său a răsunat în tonuri clare, s-a auzit un geamăt involuntar sau un suspin de ușurare de la toți cei prezenți.

El vorbea în accente clare și cu o putere care i-a făcut pe oameni să se legene de parcă s-ar fi aflat în bătaia unui vânt aprig: «Casa Mea va fi o casă de rugăciune. Dar voi ați făcut din ea o peșteră de tâlhari.» El a coborât treptele și, cu mai multă autoritate decât manifestase cu trei ani în urmă, cu o indignare care a adus la tăcere orice împotrivire, cu un glas care a răsunat în tot templul ca o trâmbiță, a dat porunca: «Ridicați acea de aici!» – Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, vol. 3, pag. 23, 24

Întrebări pentru discuție

1. Descrie emoțiile trăite de Domnul Isus, așa cum sunt exprimate în pasajul de mai sus. Ce lecție putem învăța despre faptul că emoțiile pot fi o binecuvântare, dacă le direcționăm corect?
2. Putem să anihilăm emoțiile negative prin emoții pozitive? Cum anume? Gândește-te, de exemplu, la Maria Magdalena și la cealaltă Maria, care s-au dus împreună la mormântul Domnului și s-au întors de acolo „cu frică și cu mare bucurie” (Mat. 28,8).
3. Comunitățile evreiești sărbătoresc Purim-ul pentru a comemora ocazia în care întristarea lor s-a prefăcut în bucurie și jalea lor în zi de sărbătoare (Ester 9,22). Discutați în grupă cum putem să comemorăm ocaziile în care întristările noastre s-au transformat în bucurie. Povestii despre ocazii în care ați experimentat această schimbare.
4. Cum putem să ne bizuim pe făgăduințele lui Dumnezeu, atunci când ele ni se par atât de îndepărtate și de imposibil de îndeplinit?

Cât valorează credința ta?

Cât valorează credința ta? La ce ești dispus să renunți pentru a-L urma astăzi pe Hristos?

Cu ocazia unei campanii de evanghelizare susținută recent în Kenya, câțiva tineri au renunțat la multe lucruri când au luat decizia de a-L urma pe Hristos.

Dorcas are 19 ani și a absolvit de curând liceul. Ea vrea să devină medic. Familia ei merge la biserică în fiecare duminică.

Ea i-a auzit pe câțiva tineri vorbind despre campania de evanghelizare care avea loc în oraș. Ei povesteau despre cântecele care se cântau acolo și despre program. Dorcas a luat hotărârea să participe și ea. Tinerii i-au povestit că înainte de fiecare prezentare se vorbea despre sănătate și despre viața de familie și că vorbitorii predica cu Biblia deschisă și explicau fiecare idee pe înțelesul tuturor. Dorcas a fost impresionată și și-a dat seama că pastorii aceia prezentau adevărul lui Dumnezeu. Atunci și-a dorit să afle ce cred adventiștii.

La început, părinții nu s-au supărat că ea se ducea la prelegerile religioase, însă când și-au dat seama că devine tot mai interesată, s-au îngrijorat și i-au cerut să nu se mai ducă. Mama și rudele încercau să o convingă să renunțe, iar tatăl a amenințat-o că nu o va susține în facultate, dacă se face adventistă. Dar Dorcas descoperise adevărul lui Dumnezeu și nu dorea să renunțe la el. Era hotărâtă să-L urmeze pe Dumnezeu cu orice preț. „Adevărul este mai important pentru mine decât familia și educația”, mărturisea ea.

Dorcas a continuat să studieze Biblia și s-a botezat. Familia i-a cerut să plece de acasă, iar acum locuiește la o familie adventistă din oraș și poate participa la alte programe ale bisericii. „Nu cred că am făcut o greșală”, spune ea. „Știu că Dumnezeu are un plan cu viața mea și trebuie să am răbdare, să-L las pe Dumnezeu să Își împlinească planul cu mine.”

Dorca nu este singură. mai mulți tineri de vârsta ei au luat aceeași decizie. Însă situația unora dintre ei este diferită. De exemplu, părinții Brendei au participat și ei la prelegeri, iar acum se pregătesc să primească botezul împreună.

În multe zone din lume, credincioșii nu se pot închina liberi. Rugați-vă pentru acești tineri care au fost dispuși să renunțe la atât de multe lucruri pentru Dumnezeu. Vă mulțumim pentru darurile dumneavoastră, care vor face posibilă evanghelizarea, în special în locurile mai greu accesibile.