

Soluția lui Dumnezeu pentru îngrijorare

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: Gen. 3,6-10; 15,1-3; Ioan 14,1,2;
Mat. 6,25-34; 18,3; Fil. 4,11.12.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările voastre, căci El Însuși îngrijește de voi.” (1 Petru 5,7)

Scriptura este plină de versete în care se găsesc cuvinte precum *frică*, *îngrijorare*, *mânie*, *spaimă* și *groază*. Multe texte se referă la lucrurile cu privire la care oamenii își fac griji sau de care le este frică; altele cuprind făgăduințele lui Dumnezeu pentru cei cărora le este frică sau pentru cei care sunt îngrijorați. Mesajul „Nu te teme” este subliniat, iar și iar, în întreaga Scriptură.

Și de ce nu? În definitiv, frica și îngrijorarea fac parte din existența omului încă de la apariția păcatului pe pământ. Îngrijorarea sau teama cu privire la ce s-ar putea întâmpla se numără printre emoțiile care ne pun cel mai mult în primejdie sănătatea psihică și fizică. O legendă medievală povestește despre un drumeț care, într-o seară, în călătoria lui spre Londra, s-a întâlnit cu Frica și cu Nenorocirea, care își propuseseră să ucidă zece mii de oameni. Drumețul a întrebat Nenorocirea dacă avea să facă singură toate acele victime. „O, nu, i-a răspuns Nenorocirea. Eu voi ucide numai câteva sute. Prietena mea, Frica, îi va ucide pe ceilalți.”

Studiul de săptămâna aceasta ne ajută să înțelegem cum putem să ne eliberăm de frică și de îngrijorare. Încrederea în Dumnezeu și mulțumirea sunt factorii-cheie care ne ajută să privim viitorul cu încredere.

Citește Geneza 3,6-10. Este dificil să înțelegem ce au simțit Adam și Eva în momentul în care au cunoscut frica pentru prima dată, întrucât niciunul dintre noi nu ne mai amintim când am trăit pentru prima dată această emoție. Psihologii au confirmat că bebelușilor le este frică încă din primele zile de viață, în principal de foame și de zgomotele puternice. Copiii mai mari și adolescenții au temeri diverse: le este teamă de animale, de întuneric, de singurătate; de diverse lucruri legate de școală, de despărțirea de părinți; le este teamă că nu vor crește sau că vor fi respinși de colegii lor. Și adulții au neliniștile lor, legate în general de împrejurările specifice vieții lor: le este teamă că nu vor găsi un partener de viață potrivit, că nu vor găsi un loc bun de muncă, le este frică de atacuri teroriste, de boli cronice sau fatale, de violența fizică, de moarte etc.

Ellen White spune că, după ce Adam a mâncat din fructul interzis, „gândul păcătuirii l-a umplut de groază” și că temperatura blândă din Eden părea acum că îngheață perechea vinovată. În suflet, le-a rămas „simțământul păcatului, o teamă pentru viitor, o goliciune a sufletului”. – *Patriarhi și profeți*, pag. 57

1. Citește următoarele făgăduințe legate de frică și de îngrijorare. Identifică motivele pentru care nu trebuie să ne îngrijorăm.

Ps. 23,4 _____

Prov. 1,33 _____

Hagai 2,5 _____

1 Petru 3,14 _____

1 Ioan 4,18.19 _____

Frica și îngrijorarea sunt frecvent întâlnite. Ele sunt niște emoții distructive și dureroase. Între simptomele obișnuite ale îngrijorării se includ neliniștea, spaima, insomnia, tremurăturile, încordarea, durerile de cap, extenuarea, amețeala, palpitațiile, respirația greoaie, transpirația, dificultatea de concentrare și hipervigilența. Îngrijorarea poate fi însoțită și de atacuri de panică. Dumnezeu vrea să ne elibereze de aceste simțăminte nedorite și ne invită să ne încredem în El.

Care sunt lucrurile de care îți este frică cel mai tare? De ce? Este frica ta întemeiată? Ce pași practici poți face pentru a îndepărta din viața ta lucrurile de care îți este frică sau pentru a reduce sentimentul de frică?

2. De ce îi era frică lui Avram? Care erau motivele întemeiate ale fricii lui? Gen. 15,1-3

Dumnezeu l-a chemat pe Avram și i-a făgăduit că îl va face un neam mare. Însă anii treceau și, neavând un moștenitor, Avram a început să se frământa, devenind extrem de îngrijorat. Versetele 2 și 3 ne dezvăluie temerea lui principală: „Iată că nu mi-ai dat sămânță, și slujitorul născut în casa mea va fi moștenitorul meu”. Atitudinea aceasta este urmarea firească a dorinței noastre de perpetuare, a dorinței de a avea urmași prin care influența noastră să dăinuie.

Răspunsul lui Dumnezeu la îngrijorările lui Avram a fost acesta: „Nu te teme; Eu sunt scutul tău și răsplata ta cea foarte mare” (Gen. 15,1). Viitorul vieții noastre și chiar viitorul de după moartea noastră se află în mâinile Tatălui nostru ceresc. El știe că una dintre cele mai mari nevoi ale noastre este eliberarea de îngrijorare, iar dorința Sa este să fim mulțumiți în prezent și să privim viitorul cu încredere.

3. În ce situații a rostit Domnul cuvintele „Nu te teme”?

Deut. 31,8 _____

2 Cron. 20,17 _____

Luca 21,9 _____

Ioan 14,27 _____

Îngrijorarea este o stare de neliniște cu privire la necunoscut, cu privire la evenimente presupuse a se întâmpla în viitorul apropiat sau mai îndepărtat. Aceste presupuse evenimente nu există deocamdată decât în mintea noastră. Cu toate acestea, simptomele îngrijorării sunt foarte reale, atât din punct de vedere emoțional, cât și psihic, și pot fi foarte dureroase. Nu este de mirare că Domnul vrea să ne elibereze de ele!

Cum poți să aplici cuvintele Domnului: „Nu te teme!”, în orice situație prin care treci? Cum poți să-ți aduci aminte mereu că, indiferent de problemele cu care te confrunți, Dumnezeu este mai puternic și mai mare și te iubește foarte mult?

4. Cum i-a încurajat Domnul Isus pe ucenici? Ioan 14,1.2. Ce eveniment a avut loc imediat după aceea? Spre ce le-a îndreptat El gândurile?

Cuvintele acestea ne inspiră încredere în Tatăl și în Domnul Isus, ca să nu ne mai îngrijorăm de relele care ni s-ar putea întâmpla în viitor. Domnul a îndreptat atenția ucenicilor spre Împărăția pe care o pregătea pentru ei. Orice ni s-ar întâmpla aici și oricare ar fi necazurile prin care trecem, ne așteaptă o Împărăție veșnică. *De aceea, aveți încredere în Mine și în făgăduințele Mele*, spune Isus. Acesta este mesajul Său pentru noi astăzi!

În ședințele de consiliere, clienților li se cere să arate ce ar face în anumite situații concrete de viață pentru a-și păstra încrederea și respectul față de ei înșiși. Ei învață cum să-și stăpânească gândurile, când au tendința să se îngrijoreze, și să le îndrepte spre subiecte care inspiră încredere, precum și diferite tehnici de relaxare și de respirație, pe care să le aplice în situațiile critice. Strategiile acestea se bucură de un oarecare succes, însă ele se bazează pe ideea câștigării încrederii în noi înșine pentru reducerea anxietății. Dar lucrul cel mai important, soluția reală este să învățăm să ne încredem în Dumnezeu.

5. Ce spune psalmistul despre încrederea în Dumnezeu și despre încrederea în om? Ps. 118,8.9

Oamenii sunt capricioși și nestatornici, dar Dumnezeu nu Se schimbă și nu Își ia cuvântul înapoi. Regele Italiei și cel al Boemiei i-au promis lui Ian Hus protecția lor. Însă și-au călcat cuvântul și Hus a fost martirizat. Și regele Carol I i-a trimis unui om de stat englez, Thomas Wentworth, un document în care a scris: „Pe cuvântul regelui că nu vei avea nimic de suferit în ceea ce privește viața, onoarea sau averea”. La scurt timp însă, regele a semnat un decret în care se hotăra moartea aceluiași om.

6. Ce ne spune Domnul Isus în Matei 18,3?

Copiii mici trebuie să învețe să se încreadă în mama lor sau în persoana care îi crește. Atunci, vor fi mulțumiți de lumea din jur și încrezători în viitor. Domnul ne cere să ne raportăm la El așa cum se raportează un copil la mama lui: să Îl lăsăm să ne mângâie și să ne arate dragostea Sa.

Cum te ajută experiențele tale din trecut, situațiile în care Dumnezeu ți-a ascultat rugăciunile și ți-a purtat grijă, să ai o încredere sporită în El când treci prin încercări și ești ispitit să te îngrijorezi?

7. Pe lângă îndemnul de a nu ne îngrijora, ce învățăminte legate de îngrijorare putem extrage din Predica de pe Munte? Mat. 6,25-33

Aici, Domnul ne transmite o serie de principii care, dacă sunt urmate cu seriozitate, îl pot scuti pe credincios de multe neazuri.

Pune preț pe lucrurile cu adevărat valoroase (vers. 25). Programul aglomerat ne poate determina să pierdem din vedere lucrurile care contează cu adevărat. Rutina zilnică ne poate abate atenția de la ceea ce este esențial. Dumnezeu ne-a dat viață. Dumnezeu ne-a dat un trup. Dacă El are puterea și dorința să facă aceste lucruri, oare va uita să ne dea hrană, ca să ne susțină viața? Nu va avea El grijă să ne ofere îmbrăcăminte cu care să ne acoperim?

Lasă-te încurajat de lecțiile simple transmise de natură (vers. 26, 28-30). Vrăbiile și crinii se găsesc pretutindeni pe glob. Isus a făcut referire la ele pentru că sunt atât de comune, în comparație cu complexitatea ființelor omenesti. Vrăbiile nu se îngrijorează pentru ziua de mâine, iar crinii nu depun eforturi să se îmbrace după ultima modă. Cu toate acestea, Dumnezeu are mare grijă de ele. Oare „nu vă va îmbrăca El cu mult mai mult pe voi”? (vers. 30)

Îngrijorarea nu are niciun rost (vers. 27). Este util să analizăm problemele, ca să găsim soluțiile posibile, însă îngrijorarea de dragul de a ne îngrijora nu ne ajută să rezolvăm situația, ci amplifică gândurile negre.

Stabilește-ți prioritățile (vers. 33). De multe ori, creștinii sunt absorbiți de valul materialismului sau de alte lucruri și uită care sunt cele mai importante lucruri în viață. De aceea, Domnul Isus le reamintește: „Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și neprihănirea Lui, și toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra”.

W. Churchill a spus: „Îmi aduc aminte de o poveste în care un bătrân a mărturisit pe patul de moarte că a avut parte de multe neazuri în viață, dintre care cele mai multe nu s-au întâmplat niciodată.” – http://www.said-what.co.uk/quotes/political/winston_churchill].

Identifică lucrurile care îți produc îngrijorare și apoi ingenunchează și roagă-te, cerându-I lui Dumnezeu să primească toate îngrijorările tale. Cât din rezolvarea problemelor ține de tine? Ce anume nu ține de tine și depășește puterea ta de a interveni? Acționează atât cât îți stă în putință și apoi cere-I Domnului să îți dea încredere că El Se va ocupa de restul.

8. Ce ne spune Domnul Isus în Matei 6,34? Cum putem să aplicăm în viața noastră îndemnul Său? De ce este lucrul acesta atât de important?

Aplicarea mesajului din Matei 6,34 le-ar aduce multă liniște oamenilor. Domnul nu spune că nu e necesar să ne facem planuri și nici nu ne îndeamnă să stăm nepăsători, ci ne sfătuiește să nu ne îngrijorăm de ceea ce s-ar *putea* întâmpla, să nu ne frământăm cu gânduri de genul: „Dacă mă îmbolnăvesc?”, „Dacă pierd locul de muncă?”, „Dacă mi se întâmplă un accident?”, „Dacă se îmbolnăvește băiatul meu?”, „Dacă voi fi atacat?” etc.

Iată mai jos câteva realități legate de îngrijorare. Ne îngrijorăm:

50% de evenimentele care nu se vor întâmpla niciodată

25% de evenimentele trecutului care nu mai pot fi schimbate

10% de criticile pe care credem că ni le-au adus alții

10% de starea noastră de sănătate

5% de problemele reale cu care ne vom confrunța.

9. Ce gânduri îți inspiră experiența lui Pavel? Fil. 4,11.12

Unul dintre secretele unei vieți liniștite este mulțumirea, un antidot eficient împotriva îngrijorării. Mulțumirea nu este o atitudine pe care o moștenim, ci este o trăsătură pe care putem să ne-o dezvoltăm. Pavel spune: „m-am *deprins* să fiu sătul și flămând, să fiu în belșug și să fiu în lipsă” (vers. 12). În vremea de acum, când ne confruntăm cu atât de multe probleme, avem nevoie să ne formăm o atitudine de mulțumire pentru ceea ce avem în prezent și să nu ne îngrijorăm cu privire la viitor.

Isus a zis: „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). Cum poți beneficia în mod concret de această pace a minții? Împărtășește-le celorlalți membri ai grupei răspunsul la această întrebare. Ce poți învăța de la ei?

„Nu munca ucide, ci îngrijorarea. Singura cale de a evita îngrijorarea este să aducem fiecare problemă la Hristos. Să nu privim la lucrurile negative. Să cultivăm seninătatea sufletească.” – Ellen G. White, *Minte, caracter și personalitate*, vol. 1, pag. 466

„Dacă ne-am educa sufletele să aibă mai multă credință, mai multă dragoste, o răbdare mai mare, o încredere desăvârșită în Tatăl nostru ceresc, am avea mai multă pace și fericire în mijlocul conflictelor vieții. Domnul nu este mulțumit când ne temem, ne îngrijorăm și ne desprindem astfel din brațele Sale. El este singura sursă a oricărui har, împlinirea oricărei promisiuni, îndeplinirea oricărei binecuvântări. ... Dacă nu L-am avea pe Isus, am fi cu adevărat singuri în peregrinajul nostru. «Nu vă voi lăsa orfani» (Ioan 14,18), ne spune El. Să prețuim cuvintele Sale, să credem în făgăduințele Sale, să le repetăm ziua și să medităm la ele noaptea și să fim fericiți.” – *Idem*, vol.1, pag. 468

Întrebări pentru discuție

1. În cadrul grupei, prezintă răspunsul dat la întrebarea secțiunii de joi.
2. Unii se tem că se vor îmbolnăvi și că vor muri, deși nu au niciun motiv real să creadă acest lucru; alții suferă într-adevăr de o boală care îi imobilizează și care e foarte probabil că le va curma viața. Alții trec prin altă situație care le pune viața în primejdie. Cum putem să-i încurajăm pe oamenii din aceste trei categorii?
3. Iacov „s-a spăimântat foarte mult și l-a apucat groaza” (Gen. 32,7) înainte de a se întâlni cu Esau. Frații lui Iosif au „încremenit” de frică (Gen. 45,2) atunci când Iosif și-a dezvăluit adevărata identitate. Prezentați câteva metode acceptabile de tratare a fricii pe care o experimentăm după săvârșirea unei fapte rele. Trebuie să tratăm diferit acest tip de frică? Dacă da, cum anume?
4. Iov a declarat: „De ce mă tem, aceea mi se întâmplă; de ce mi-e frică, de aceea am parte!” (Iov 3,25) Putem să tragem concluzia că unele temeri sunt un fel de „preziceri” care se adeveresc? Altfel spus, dacă ne îngrijorăm permanent cu privire la un anumit lucru, ajungem să avem parte exact de ceea ce ne-am temut? Discutați.
5. Gândește-te la toate lucrurile în privința cărora ți-ai făcut griji și care nu s-au întâmplat. Ce poți învăța din aceste experiențe?

Doar o simplă invitație*Nedyalka Angelova*

Nedy o asculta cu răbdare pe vecina ei, care îi povestea despre grupa de studiu biblic la care participa. Nedy este profesoară de științe în Bulgaria. Ea încercase de câteva ori să citească Biblia, dar, deși se străduise, nu reușea să înțeleagă. De aceea, când prietena ei a invitat-o să vină la grupa de studiu biblic, a acceptat. „Dorința mea era să îmi largesc cunoștințele. Nu Îl căutam pe Dumnezeu”, spunea ea.

Nedy a venit la grupă pregătită să își ia notițe. Însă, în timpul prezentării, a rămas uimită de lecțiile profunde pe care vorbitorul le desprindea din Biblie. A continuat să participe, avidă să afle mai multe despre dragostea lui Dumnezeu. I-a povestit și soțului ei, Nikolai, care este pensionar militar. Însă el i-a zis: „Poți să te duci dacă vrei, dar mie să nu-mi vorbești despre religie.”

Nedy știa că Nikolai nu vroia să aibă de-a face cu religia, dar continua să-i spună ce descoperiri făcea. Interesul ei față de Biblia a crescut și a acceptat invitația prietenei ei de a veni la biserică în Sabat.

Biserica locală a organizat o expoziție de sănătate, iar Nedy l-a invitat și pe Nikolai. El nu i-a promis că o să vină, dar, spre surprinderea ei, a venit. Îl invitasese și altcineva și promisese că va veni. Expoziția și membrii bisericii care au sponsorizat evenimentul l-au impresionat pe Nikolai, iar săptămâna următoare i-a zis lui Nedy: „Sâmbătă vreau să vin la biserică împreună cu tine”.

Nikolai a renunțat la băutură și la fumat și a început să meargă la biserică regulat. Credința lor în Dumnezeu crește și au luat decizia de a se boteza împreună.

„Nu mi-am imaginat vreodată că o simplă invitație la un studiu biblic poate să ne schimbe viața atât de mult, mărturisește Nedy. Acum suntem mult mai fericiți decât înainte de a-L cunoaște pe Hristos. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru credincioșii adventiști care ne-au invitat și ne-au vorbit despre Dumnezeu.”

Darurile noastre ajută la susținerea expozițiilor de sănătate și a altor proiecte misionare din toată lumea. Vă mulțumim.

Nedyalka și Nikolai Angelov locuiesc în Yambol, Bulgaria.