

Chemați de Domnul în lucrarea Sa

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: Marcu 1,21-35; Luca 4,31-42; Mat. 6,14,15; 25,34-46; 26,36-44; Ps. 31,24.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Rămâneți în Mine și Eu voi rămâne în voi. După cum mlădița nu poate aduce roadă de la sine, dacă nu rămâne în viță, tot așa, nici voi nu puteți aduce roadă, dacă nu rămâneți în Mine.” (Ioan 15,4)

Cercetările din ultimii ani au evidențiat efectele pozitive pe care le pot avea religiozitatea, credința, spiritualitatea, rugăciunea, iertarea, speranța și venirea la biserică asupra sănătății, inclusiv asupra sănătății *mentale*. Numeroase publicații științifice prestigioase au vorbit despre legătura dintre credința religioasă și bunăstarea mintală și emoțională. Surprinzător!

Totuși nu este vorba de nimic magic; factorul credință se aplică numai acelor care sunt profund dedicați principiilor lor religioase. Psihiatrul Montagu Barker, un expert în relația dintre religie și sănătatea mintală, afirmă că religia este un mijloc eficient de protecție împotriva bolilor mintale, însă numai atunci când credincioșii sunt pe deplin atașați de convingerile lor. Dacă nu, religia poate deveni o sursă de vinovăție și cauza tulburărilor emoționale, mintale și de comportament.

Săptămâna aceasta, vom privi la exemplul nostru cel mai bun, Isus, pentru a afla cum putem să avem o credință puternică. Prin studierea vieții Sale și prin păstrarea unei relații strânse cu El, putem pune bazele unor deprinderi solide pentru creșterea spirituală, care ne pot ajuta să ne bucurăm de o mai bună sănătate a minții.

Rugăciunea și studiul Bibliei, închinarea, exersarea iertării, slujirea semenilor, și speranța și încrederea în Dumnezeu ne ajută să creștem spiritual și să avem o minte sănătoasă. Nu vom da greș, dacă vom urma exemplul dat de Isus.

1. Ce poți învăța din obiceiul Domnului Isus de a Se ruga? Ce ne spune aceasta despre nevoia noastră de a ne ruga? Marcu 1,21-35; Luca 4,31-32.

Domnul Isus S-a dus, în Sabat, la sinagoga din Capernaum, unde a citit din Scriptură înaintea oamenilor uimiți, care au recunoscut autoritatea Sa, și unde a vindecat un om posedat de demoni. După serviciul divin, S-a dus cu ucenicii acasă la Petru și Andrei, unde a vindecat-o pe soacra lui Petru. La apusul soarelui, „toată cetatea” s-a strâns în jurul lui Isus și I-au adus oameni bolnavi sau demonizați, ca să fie vindecați.

„Capernaumul nu mai fusese niciodată martor la asemenea evenimente. Aerul era plin de sunetul biruinței și de strigătele de eliberare. Isus nu Și-a încetat lucrarea decât atunci când l-a vindecat și pe cel din urmă suferind. Era târziu în noapte când mulțimea s-a risipit și liniștea s-a lăsat peste casa lui Simon.” – Ellen G. White, *Lift Him Up*, pag. 86

Deși pentru Isus ziua aceea a fost obositoare, El nu a dormit până târziu. Avea nevoie de comuniune cu Tatăl și S-a trezit înainte de ivirea zorilor, S-a dus într-un loc retras și S-a rugat. Domnul Isus, Fiul lui Dumnezeu, care a fost cu Tatăl înainte de crearea lumii (Ioan 17,5), care a creat întregul univers (Ioan 1,3), *a simțit totuși nevoia de a Se ruga*. Gândul acesta ne surprinde! În zilele aglomerate, noi avem tendința să amânăm rugăciunea și comuniunea cu Dumnezeu. Însă tocmai în aceste zile, când ne simțim sufletul secătuit, avem cea mai mare nevoie de balsamul alinător al rugăciunii și al timpului petrecut cu studiul Cuvântului lui Dumnezeu. Mântuitorul a știut lucrul acesta și Și-a făcut obiceiul de a Se apropia de Tatăl Său. Dacă rugăciunea era necesară pentru El, cu cât mai mult este necesară pentru noi!

Rugăciunea este un factor pozitiv în bunăstarea și sănătatea minții noastre. Deși nu știm foarte multe despre rugăciune, despre modul în care acționează sau despre motivul pentru care acționează, noi suntem îndemnați să ne rugăm (Luca 18,1; 21,36; Rom. 12,12). A existat vreun om care, după ce a petrecut timp în comuniune cu Domnul, prin rugăciune și studierea Cuvântului, să nu fi simțit efectul pozitiv asupra minții și a sufletului? Nu este necesar să înțelegem toate tainele rugăciunii ca să fim convinși de importanța unei relații strânse cu Dumnezeu.

Cât timp petreci în rugăciune și studiul Cuvântului lui Dumnezeu? Ce poți face pentru ca momentele tale de comuniune cu Domnul să capete sens și să-ți schimbe viața? Timpul petrecut în rugăciune este important, dar nu este singurul element care contează. Care alți factori mai sunt importanți?

Isus mergea regulat la sinagogă, în Sabat (Luca 4,16). Exemplul Său ne vorbește despre importanța comunității. Ideea de „creștin separat”, independent de trupul bisericii, nu este biblică. Este adevărat că există câteva exemple ocazionale în Biblie, dar nu înseamnă că acesta este planul lui Dumnezeu. În tot cuprinsul Scripturii, întâlnim comunitatea ca model al poporului lui Dumnezeu, un grup de persoane care lucrează împreună pentru binele reciproc și pentru colectivitate, pentru biserică.

2. Ce ni se spune în 1 Cor. 12,12-31 și Efes. 4,15.16 despre rolul și locul nostru în comunitatea mare a bisericii?

Cercetări importante din ultimii ani arată că, în comparație cu cei care nu merg la biserică și nu sunt implicați în activități ale unei biserici, persoanele care merg la biserică și se implică regulat în serviciile ei

- prezintă un risc mai mic de a suferi de dependența de anumite substanțe;
- au un comportament sexual responsabil;
- sunt mai puțin implicate în comportamente riscante;
- respectă în mai mare măsură principiile eticii în afaceri și la locul de muncă;
- se bucură de relații sociale mai strânse și de sprijin din partea grupului de prieteni;
- manifestă un nivel mai ridicat al stimei de sine și al eficienței personale
- depășesc mai ușor pierderile (moartea unei persoane dragi, calamități, complicațiile medicale etc.);
- nutresc mai degrabă emoții pozitive (dragoste, iertare, mulțumire etc.);
- au mai rar emoții negative (vinovăție, frică, ostilitate, mânie etc.).

Apartența la o biserică poate fi o sursă importantă de binecuvântări. Atmosfera din biserică poate avea un rol terapeutic pentru sufletul și pentru trupul nostru. Este adevărat că uneori apar probleme în comunitate și că unii pleacă mândri și amărâți; însă, cel mai adesea, membrii care își rezolvă problemele cu cei din biserică, vor găsi aici sprijin, părtășie și încurajare, lucruri pe care nu le vor găsi în altă parte. Închipuie-ți cum ar arăta biserica, dacă fiecare membru ar păstra în inimă aceste cuvinte ale lui Pavel: „Purtați-vă sarcinile unii altora și veți împlini astfel Legea lui Hristos” (Gal. 6,2).

Care este relația ta cu biserica locală? Contribui și tu cu ceva sau te mulțumești doar să primești? Au existat momente în viața ta când ai avut nevoie doar să primești? Pe de altă parte, dacă toți ar veni la biserică dornici să ofere cât mai mult posibil, ce fel de comunitate am avea?

3. Care a fost rugăciunea Domnului Isus când Se afla pe cruce? Luca 23,34

4. Ce mesaj impresionant ne transmite Mântuitorul în Matei 6,14.15? Care sunt consecințele veșnice ale spiritului de iertare?

Domnul Isus i-a învățat pe ucenici să se roage astfel: „Și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșităilor noștri” (vers. 12). După aceea, El a subliniat (vers. 14,15) că, dacă nu suntem dispuși să iertăm, nici Dumnezeu nu ne va ierta. Gândul acesta ne dă fiori. Noi toți suntem păcătoși și, prin urmare, avem nevoie de iertarea Sa. De aceea, cu toții trebuie să învățăm să iertăm, dacă vrem să primim iertarea din partea Sa!

Iertarea este esențială, întrucât ea este temelia refacerii și a păstrării relațiilor cu ceilalți. Domnul știe cât de dureroasă este povara păcatului și că sufletul nostru trebuie să fie eliberat de această povară prin iertare, prin iertarea primită de la El și prin iertarea pe care ne-o oferim unul altuia. Experiența aceasta îi este de folos atât celui care o primește, cât și celui care o oferă. Simțământul pe care îl trăiește cel care manifestă bunăvoință și generozitate prin oferirea iertării îl aduce pe acesta din urmă mai aproape de Dumnezeu și contribuie la formarea caracterului.

Un studiu realizat de Mark Rye, de la Universitatea din Iowa, pe 199 de persoane divorțate, a arătat că aceia care își iertau foștii parteneri de viață se bucurau de un nivel mai ridicat al sănătății mintale. Spre deosebire de cei care nu erau dispuși să ierte, ei se simțeau mai bine, se bucurau mai mult de viața religioasă și erau mai puțin mânioși și deprimați.

Experiența aceasta nu este izolată. Cercetările din ultima decadă arată clar că iertarea reduce depresia și anxietatea, ridică stima de sine și îmbunătățește dispoziția generală. În concluzie, iertarea este de folos în multe privințe, pe când ranchiuna este dăunătoare pentru trup și pentru suflet.

Există vreun om care să nu fi simțit puterea vindecătoare și alinarea pe care le aduce iertarea acordată celor care ne-au greșit?

Cum poți pune în practică sfatul lui Pavel: „Îngăduiți-vă unii pe alții și, dacă unul are pricină să se plângă de altul, iertați-vă unul pe altul. Cum v-a iertat Hristos, așa iertați-vă și voi” (Col. 3,13)? Ce decizii trebuie să luăm ca să îi iertăm pe cei care ne-au greșit?

Lucrarea misionară a adventiștilor de ziua a șaptea se împarte în două mari ramuri de slujire: învățare/predicare și vindecare/ajutorare. Ele reprezintă cele două mari misiuni pe care Și le-a asumat și pe care le-a îndeplinit Mântuitorul în lucrarea Sa (vezi Mat. 9,35 și Fapte 10,38). Mai mult decât atât, adventiștii sunt recunoscuți în lume și pentru activitatea lor în domeniul sănătății și al ajutoarelor umanitare.

Dar, în multe zone, aceste două ramuri s-au instituționalizat în mare măsură. De aceea, un membru obișnuit al bisericii nu reușește să se implice direct în aceste ramuri ale slujirii. Unii oferă sprijin financiar, alții lasă lucrarea în seama celor specializați, iar alții, din nefericire, rămân indiferenți. Însă cei care nu au o contribuție directă la împlinirea acestei misiuni pierd o mare binecuvântare.

De ce? Fiindcă slujirea nevoilor altora este însoțită de o mare binecuvântare personală. Gestul simplu de a le oferi ceva direct celor în nevoie, de a-i ajuta pe bolnavi sau de a asculta pur și simplu problemele altora va avea ca rezultat o mare binecuvântare pentru cel care slujește. Există ceva în noi, există un lucru care nu s-a șters total în urma celor șase mii de ani de păcat: ne simțim bine, ne simțim împliniți, atunci când le slujim altora.

5. Ce ne spune Domnul Isus în Mat. 25,34-46? Cum înțelegem cuvintele Sale în lumina textului din Efes. 2,8.9?

Mântuirea nu este prin fapte. Dacă ar fi prin fapte, nimeni nu ar fi mântuit. Harul lui Dumnezeu, manifestat prin jertfa Domnului Isus în locul nostru, este singurul mijloc de mântuire. Pe de altă parte, acceptarea personală a harului lui Dumnezeu are ca rezultat fapte bune, iar aceste fapte sunt dovada că trăim pentru Dumnezeu. Faptele noastre bune ar trebui să fie rezultatul direct al faptului că știm că am primit *deja* mântuirea prin Isus. Ele ar trebui să fie urmarea lucrării Sale în noi. Faptele bune sunt rodul firesc pe care îl aducem când suntem mântuiți, și nicidecum o cale de mântuire. Cât de important este să nu uităm niciodată această distincție!

Așadar, cei care le slujesc altora (ca să-și manifeste recunoștința față de Dumnezeu pentru mântuirea pe care au primit-o prin Hristos) se bucură de o mare binecuvântare emoțională și spirituală. Mulți oameni care au probleme emoționale s-ar simți cu mult mai bine, dacă și-ar abate gândurile de la ei înșiși și dacă s-ar gândi la alții.

Ești nemulțumit sau nefericit? Probabil că te gândești prea mult la tine! Participă la o activitate de slujire și vezi care sunt rezultatele.

6. Ce îndemn le dă psalmistul celor care nădăjduiesc în Domnul? Ps. 31,24. Ce motive avem să nădăjduim în Domnul?

Studiile arată că speranța este factorul esențial pentru sănătatea minții. Ea îi ajută pe ostatici să supraviețuiască. Speranța este un puternic factor motivator și o sursă de rezistență mintală și fizică. Cele mai multe tratamente pentru depresie dau roade în cazul pacienților care sunt convinși că starea lor se va îmbunătăți semnificativ și că problema lor are soluție. Depresia și anxietatea apar adesea la cei care au o concepție de viață pesimistă, catastrofică și lipsită de speranță. Atitudinea plină de speranță poate aduce o schimbare de mentalitate semnificativă.

Însă nu ne referim aici la speranța generală că, indiferent de necazul prin care trecem în prezent, în final totul se va termina cu bine. Speranța religioasă trece dincolo de lumea trecătoare și ne îndreaptă privirea spre cele veșnice. Ea ne arată realitățile, adevărurile și făgăduințele pe care lumea aceasta nu ni le poate oferi niciodată. Este o speranță care se bazează pe Dumnezeu Creator, singurul care poate să ne ofere ceea ce lumea nu poate oferi.

7. Ce putem învăța din exemplul Domnului Isus despre încrederea în Dumnezeu chiar și în momentele grele? Matei 26,36-44

Pasajul acesta ne vorbește despre mahnirea Mântuitorului. Scriitorul alege cuvintele cu grijă, pentru a descrie durerea sufletească a lui Isus: „a început să Se întristeze și să Se mâhnească foarte tare”, „sufletul Meu este cuprins de o întristare de moarte”. Măhnit și ignorat de prietenii Lui, Domnul Isus a căzut nu pe genunchi, ci cu fața la pământ și I-a cerut Tatălui Său să-I ușureze povara. Fiindcă nu a primit răspuns, S-a mai rugat încă o dată și încă o dată. Să observăm că, de fiecare dată când Și-a prezentat cererea, El a cerut să se împlinească voia lui Dumnezeu. În cele din urmă, Și-a pus toată încrederea în Tatăl. Indiferent ce avea să se întâmple, El a căutat să Se predea Tatălui Său. Tot așa ar trebui să procedăm și noi.

Este ușor să ne punem încrederea în Dumnezeu atunci când ne merge bine. Dar cum ne putem obișnui să avem încredere în El, în momentele grele? Cum putem învăța să avem încredere când nu primim răspunsul așteptat la rugăciune?

„Trebuie ca fiecare dintre noi să-L auzim vorbind inimii noastre. Când orice glas amuțește și așteptăm în liniște înaintea Lui, tăcerea sufletului face și mai clar glasul lui Dumnezeu. El ne îndeamnă: «Opriți-vă și să știți că Eu sunt Dumnezeu» (Ps. 46,10). Numai aici poate fi găsită adevărata odihnă. Și aceasta este pregătirea adevărată pentru aceia care lucrează pentru Dumnezeu. În mijlocul mulțimii grăbite și în vârtoarea activității intense a vieții, sufletul astfel înviorat va fi înconjurat cu o atmosferă de lumină și de pace. Viața va răspândi un miros plăcut și va descoperi o putere divină, care va ajunge la inima oamenilor.” – Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 363

„Fiecare rază de lumină revărsată asupra altora va fi reflectată asupra inimilor noastre. Fiecare cuvânt amabil și de simpatie spus celui întristat, fiecare faptă pentru ușurarea celui apăsător și fiecare dar făcut pentru a răspunde nevoilor semenilor noștri, oferit cu gândul de a-L slăvi pe Dumnezeu, vor avea ca rezultat binecuvântări pentru dătător. Cei care lucrează astfel ascultă de Legea cerului și vor primi aprobarea lui Dumnezeu. Plăcerea de a face bine altora le dă simțămintelor o înflăcărare care străbate nervii, înviorază circulația sângelui și produce sănătate mintală și fizică.” – Ellen G. White, *Mărturii*, vol. 4, pag. 56

Întrebări pentru discuție

1. Ce influență au avut rugăciunea și studiul Bibliei asupra vieții tale spirituale? Dacă ai înceta să te rogi și să studiezi, care ar fi starea ta spirituală? Scrie o mărturie personală cu privire la însemnătatea lor pentru tine.
2. Care este relația ta cu comunitatea bisericii? Cum poți să o îmbunătățești? Cum poți conlucra cu biserica ta pentru a o transforma într-un loc în care oamenii să se simtă bine, în care fiecare să se simtă acceptat, în care toți oamenii să descopere mântuirea și solia adevărului prezent pe care o avem de transmis? În ce domenii stă bine biserica ta? În ce domenii nu stă atât de bine?
3. Ce experiențe ai avut cu privire la oferirea și primirea iertării? Ai învățat vreun lucru pe care ai dori să-l împărtășești cu cei care au nevoie să învețe să ierte?
4. Să presupunem că vine la tine cineva și îți spune: „Da, eu cred în Dumnezeu, în Isus, în mântuire, dar nu știu cum să trăiesc viața de credință. Nu știu cum să mă încred în Dumnezeu”. Ce sfaturi practice i-ai oferi?

Nu mai sunt singură

Alima se simțea singură și părăsită. Fiind o fată timidă, petrecea cea mai mare parte din timp în casă. Adeseori, în timp ce spăla podeaua casei lor mici, se oprea în fața fotografiei tatălui ei și plângea: „De ce ne-ai părăsit? Dacă ne iubeai, nu mureai!” Mai târziu, mama i-a spus că tatăl ei murise într-o încăierare cu prietenii de pahar. Când a înțeles că alcoolul a fost cauza morții tatălui ei, Alima a jurat să nu se atingă niciodată de băutură.

Ca mulți oameni din Mongolia, Alima credea că zeii le hotărau soarta și le trasau un drum pe care trebuie să meargă. Însă adeseori ea murmură: „De ce mi-a făcut calea atât de grea? De ce trebuie să sufăr atât de mult?”

Într-o zi, Alima se afla în oraș și a cunoscut două femei. Ele i-au zâmbit și au salutat-o. Apoi au stat de vorbă, iar ele au invitat-o să participe la un seminar de sănătate. Pentru că i-au făcut o impresie bună, Alima a acceptat.

Multe dintre ideile prezentate în seminar i s-au părut corecte, mai ales cele legate de pericolele alcoolului. Pe măsură ce afla despre stilul de viață sănătos, a aflat și despre Dumnezeu. Cele două femei creștine au invitat-o să afle mai multe despre Isus, care aude rugăciunile și răspunde la ele.

Alima a acceptat și a început să studieze Biblia cu ele și le asculta cu atenție când îi vorbeau despre dragostea lui Dumnezeu. Ele au invitat-o la o serie de prelegeri, unde Alima l-a cunoscut pe acest Dumnezeu care o iubește atât de mult, încât a murit pentru ea. El îi oferea o viață nouă, dar nu o forța să urmeze planul Lui pentru ea.

Alima a primit dragostea lui Dumnezeu și a decis să meargă pe calea Sa. Le-a invitat și pe surorile ei la biserică, iar ele au acceptat. Mama ei nu vine încă, dar Alima și surorile ei se roagă pentru ea.

Timiditatea ei a dispărut pe măsură ce a căpătat încredere în dragostea lui Dumnezeu. În sufletul ei a apărut dorința de a le spune altora că pot fi liberi de temeri, dacă urmează planul desăvârșit al lui Dumnezeu pentru viața lor.

Alima a lucrat ca misionar într-un oraș mare din Mongolia.

„Îl laud pe Dumnezeu că a avut milă de o fată singuratică și necăjită și a trimis pe cineva care să-mi vorbească despre Isus. Acum pot să le vorbesc altora despre El și să le ofer speranță” ne spune ea.

Darurile voastre vor ajuta la înființarea de biserici în Mongolia, unde există puțin peste 2000 de credincioși.

Alima Batkhui studiază ca să devină misionară în Mongolia.