



Rodul Duhului



GHID PRACTIC DE STUDIU



ROADA DUHULUI DIMPOTRIVĂ ESTE:
DRAGOSTEA, BUCURIA, PACEA,
ÎNDELUNGA RĂBDARE, BUNĂTATEA,
FACEREA DE BINE, CREDINCIOȘIA,
BLÂNDEȚEA, ÎNFRÂNAREA.
LEGEA NU ESTE ÎMPOTRIVA
UNOR ASTFEL DE LUCRURI.

GALATENI 5:22-23 (EDCR)

INTRODUCERE

4

CUM SĂ FOLOSEȘTI
ACEST GHID ÎN MOD EFICIENT

6



DRAGOSTEA

CAPITOLUL 1
8



BUCURIA

CAPITOLUL 2
16



PACEA

CAPITOLUL 3
24



ÎNDELUNGA
RĂBDARE

CAPITOLUL 4
32



BUNĂTATEA ȘI
FACEREA DE BINE

CAPITOLUL 5
40



Credincioșia

CAPITOLUL 6
48



BLÂNDEȚEA

CAPITOLUL 7
56



AUTOCONTROLUL

CAPITOLUL 8
64

NOTE

76

PAGINA TEHNICĂ

78



DEVENIND ASEMENEA LUI

Iisus

Roadă Duhului apare într-un capitol fascinant din Galateni, care începe cu Pavel amintindu-ne de libertatea pe care am obținut-o în Hristos.

„Libertate?”, v-ați putea întreba. A fi creștin nu înseamnă oare să urmezi anumite reguli și să eviți să faci anumite lucruri? Pentru unii, s-ar părea că acesta este scopul Evangheliei.

Cu toate acestea, „pentru Pavel, «libertatea» este însăși esența Evangheliei: Dumnezeu ne eliberează prin Hristos și în Duhul Sfânt, astfel încât să îl putem iubi pe Dumnezeu și să îi putem iubi pe ceilalți”.

Totuși, această libertate ne scapă uneori. În Galateni 5, Pavel ne amintește de două forțe care „se împotrivesc una alteia” (v. 17, EDCR) și care au efecte foarte diferite asupra vieții noastre: firea pământească (v. 19-21) și roada Duhului (v. 22-23). Prima ne ține

legați de natura noastră păcătoasă, în timp ce a doua ne dă libertatea de a iubi cu adevărat.

V-ați putea întreba: „Cum putem rupe lanțurile naturii păcătoase?”. Pavel oferă un răspuns simplu, dar profund: „[umblând] prin Duhul” (v. 16), permițându-I Duhului Sfânt să ne călăuzească viețile, ceea ce ne conduce spre punctul culminant – și punctul central al acestui ghid de studiu: „Roadă Duhului *dimpotrivă* este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea, înfrânarea. Legea nu este împotriva unor astfel de lucruri.” (Galateni 5:22-23 BTF).

Acest „dar” este vital. Pavel spune că în Hristos putem fi diferiți, putem fi „darul” pentru lucrurile care merg prost în lumea noastră. Da, oamenii sunt egoiști, dar *tu* poți fi iubitor. Da, oamenii sunt răi, dar *tu* poți fi bun...



„PUTEM DEVENI TOT MAI ASEMĂNĂTORI LUI ISUS PERMIȚÂN- DU-I DUHULUI SFÂNT ȘI INVITÂNDU-L SĂ TRĂIASCĂ ÎN NOI PENTRU A PRODUCE RODUL SĂU ÎN NOI.”

„E inutil să îmi dai o piesă precum *Hamlet* sau *Regele Lear* și să îmi spui să scriu o alta la fel. Shakespeare a putut face asta, dar eu nu pot.

Și e la fel de inutil să îmi arăți o viață asemenea vieții lui Isus și să îmi spui să trăiesc la fel. Isus a putut să o facă, dar eu nu pot.

Dar dacă geniul lui Shakespeare ar putea intra și ar trăi în mine, atunci aş putea scrie piese ca ale lui.

Și dacă Duhul lui Isus ar putea veni și ar trăi în mine, atunci aş putea trăi o viață ca a Lui.”

Apropo, ați observat că Biblia vorbește despre rodul Duhului la singular? Iată o imagine care explică foarte bine acest concept: gândiți-vă la rodul Duhului ca la o portocală formată din nouă felii. Pentru că, în realitate, rodul Duhului este un „structură unică a caracterului”, nu este o listă de elemente din care să alegem. Când Duhul Sfânt acționează în viața noastră, El produce în noi rodul ca un întreg! El ne schimbă din interior spre exterior. Rodul Duhului nu se referă la ceea ce realizăm, ci la cine suntem.

De ce este important acest lucru? Potrivit textului din Romani 8:29, scopul lui Dumnezeu este *să ne facă asemenea lui Isus*: „Căci pe aceia pe care i a cunoscut mai dinainte i a și hotărât mai dinainte să fie asemenea chipului Fiului Său...”.

Ne-am putea întreba: „Cum se întâmplă lucrul acesta? Cum devenim asemenea lui Isus?”. Ar putea fi utilă ilustrația care urmează:

Putem deveni tot mai asemănători lui Isus permițându-I Duhului Sfânt și invitându-L să trăiască în noi pentru a produce rodul Său în noi. Aceasta este invitația pe care dorim să v-o adresăm prin intermediul următoarelor capitole.

Va fi inutil să parcurgi fiecare capitol și să citești pur și simplu despre fiecare „felie” a rodului Duhului. Trebuie să o faci *dorind* ca Duhul să *facă* ceva în tine. *Vei fi* un sol fertil pentru El? Depinde doar de tine.



Alexandra Mora

Editor

Departamentul Tineret, Divizia Inter-Europeană



RUGĂCIUNEA

Cel mai important lucru pe care îl poți face la începutul acestei călătorii despre rodul Duhului este să îl inviți pe Dumnezeu să te însoțească. De fapt, rodul Duhului nu există fără Dumnezeu, așa că legătura stabilită cu El prin rugăciune va fi vitală dacă vrei ca acest studiu să aibă impact asupra vieții tale. Roagă-te ca Dumnezeu să pregătească solul inimii tale astfel încât acesta să fie perfect pentru creșterea rodului Său. Roagă-te ca El să folosească fiecare capitol pentru a-ți vorbi personal. Roagă-te ca El să creeze oportunități astfel încât să crești și să dezvolți rodul Duhului. Cere-I Duhului Sfânt să îți deschidă ochii pentru a vedea ce trebuie să înveți și, acolo unde este cazul, schimbările pe care trebuie să le faci în viața ta pentru a trăi o viață care să aducă rod în El.

Începe un jurnal de rugăciune în care să scrii sincer despre stadiul în care te afli în cazul fiecărui rod al Duhului și despre cum ai vrea ca Dumnezeu să contribuie la creșterea ta. Gândește-te ce pași specifici poți face pentru a crește în calitate de urmaș al lui Isus și împărtășește-i cu Dumnezeu. Folosește jurnalul de rugăciune pentru a *vorbi* cu Dumnezeu în timpul acestei experiențe care, sperăm, îți va schimba viața. În viitor, vei putea să recitești jurnalul și să îți analizezi creșterea, cu ajutorul lui Dumnezeu.

În fiecare capitol vei găsi și *Rugăciunea zilei*, care are ca scop să te ajute ca în timpul de rugăciune să te concentrezi asupra subiectului zilei. Scurta rugăciune de la finalul textului principal ar trebui să te ajute să începi și să te îndemne să inviți Duhul Sfânt să acționeze în mod concret în viața ta.



ACTIVITATEA DE SPARGEREA A GHEȚII ȘI PROVOCAREA

Dacă vrei să profiți cât mai mult de acest ghid, acordă atenție atât activității de spargere a gheții, cât și provocării adresate în fiecare capitol. Activitatea de *spargere a gheții* este o modalitate foarte bună de a începe fiecare capitol deoarece te ajută să îți dai seama unde te afli în raport cu subiectul. Experiența de grup este valoroasă deoarece îți permite să auzi mai multe puncte de vedere și să înveți de la ceilalți. *Provocarea* de la finalul textului te încurajează să acționezi. Accept-o! Lumea noastră va avea de câștigat atunci când nu doar că vom *învăța* despre rodul Duhului, ci îl vom și *cultiva* în viețile noastre.



ÎNTREBĂRI

Întrebările de la finalul fiecărui capitol pot fi folosite pentru meditație personală sau pentru discuții în grup. Sperăm că te vor încuraja să adresezi și mai multe întrebări. Dacă studiezi în grup, fii în totdeauna amabil și iubitor. Ascultă activ și împărtășește-ți propriile opinii într-un mod respectuos.



TEMĂ DE GÂNDIRE

Încheiem fiecare capitol cu un citat care constituie o *Temă de gândire* și o întrebare finală. Scopul este să te provoace să mergi mai departe și să petreci timp aprofundând subiectul și dând sens la tot ce s-a spus și s-a făcut. Ne dorim să stimulăm dorința și practica de a-ți reînnoi permanent mintea cu ajutorul lui Dumnezeu (Romani 12:2; 1 Tesalonicieni 5:21) pentru că, în cele din urmă, gândurile sunt cele care îți vor determina acțiunile.

Acesta este, de asemenea, locul ideal pentru a-ți scrie gândurile și concluziile cu privire la fiecare capitol și pentru a stabili care sunt, practic, pașii următori, dar și pentru a nota cereri concrete de rugăciune.

„NUMAI PURTAȚI VĂ ASEMENEA CETĂȚENILOR CERULUI,
ÎNTR-UN CHIP VREDNIC DE EVANGHELIA LUI HRISTOS.”

FILIPENI 1:27

(traducere literală a textului din limba engleză, NLT)

CAPITOLUL 1



TEXT-
CHEIE

„DACĂ NE IUBIM UNII PE ALȚII, DUMNEZEU RĂMÂNE ÎN NOI ȘI DRAGOSTEA LUI A AJUNS DESĂVÂRȘITĂ ÎN NOI.”

1 IOAN 4:12



SPARGEREA GHEȚII

ȘI CE ESTE DRAGOSTEA?

1. Oferă fiecărui participant câte o coală albă și adresează **una** dintre întrebările de mai jos.
2. Roagă-i să răspundă printr-o propoziție scurtă și să nu își scrie numele, astfel încât răspunsurile să fie anonime. Apoi, toată lumea să îndoieie hârtia, astfel încât ceilalți să nu vadă răspunsul.
3. Spune-le să se ridice de pe scaune și să arunce hârtia spre cineva din cealaltă parte a sălii.
4. După ce au adunat hârtiile de pe jos, să le arunce din nou, iar apoi să repete acțiunea.
5. După ce hârtiile au fost aruncate de trei ori dintr-o parte în cealaltă, fiecare să ia câte una și să citească, pe rând, răspunsul scris pe ea.

Întrebări pentru activitatea de spargere a gheții:

- ✓ Cum arată dragostea adevărată în acțiune?

- ✓ Cum știi că cineva te iubește?

- ✓ Cum ai defini dragostea? Încearcă să găsești o metaforă originală pentru a o descrie. Completează propoziția:
Dragostea este _____

- ✓ Cum **nu** este dragostea? Completează propoziția:
Dragostea nu este _____

- ✓ Cum ai putea iubi o persoană care a rănit un membru al familiei tale sau pe cineva pe care iubești?

REFLECȚIE FINALĂ:

Te-a surprins vreun răspuns? În ce fel? Ce ai învățat?
Împărtășește grupului.

ATENȚIE: Dacă faci acest exercițiu de spargere a gheții singur, răspunde la toate întrebările.

CUM STAI CU... DRAGOSTEA?



Ușile bisericii erau zăvorâte. Înăuntru, un grup de credincioși adventiști cu ochii în lacrimi se îmbrățișau strâns și se rugau stăruitor ca Dumnezeu să le cruțe viețile. Sute de mii de oameni își pierduseră deja viețile în genocidul din Rwanda și știau că, dacă nu avea loc un miracol, ei aveau să fie următorii.

Dintr-o dată, se auziră bătăi puternice în uși. Toată lumea își ținu răsuflarea, dându-și seama că temerile lor cele mai îngrozitoare erau pe punctul de a se împlini. Vor rezista ușile?

„Isuse, salvează-ne!”, strigară unii.

Cu toate acestea, la scurt timp, mulțimea violentă sparse ușile și pătrunse în clădire.

Credincioșii se strânseră într-un cerc lângă amvon, iar ucigașii îi înconjurară. „Cine este liderul acestui grup?”, strigă un tânăr, care părea a fi conducătorul mulțimii. Pastorul adventist de ziua a șaptea ridică încet mâna. „Eu sunt”, răspunse el calm. Tânărul lider al

mulțimii se repezi cu o macetă spre pastor. Urmară câteva clipe de haos și țipete, în timp ce mulțimea ataca micul grup. Scena era cu adevărat îngrozitoare și doar câțiva dintre credincioși reușiră să scape cu viață.

Câteva zile mai târziu, după plecarea ucigașilor, cei care supraviețuiseră se întoarseră ca să adune trupurile neînsuflețite. Spre marea lor uimire, printre cadavre descoperiră că inima uneia dintre femei încă bătea. Numele ei era Marie și era soția pastorului care murise primul în masacru.

Plini de speranță, credincioșii o duseră repede la un spital din apropiere, rugându-se ca Dumnezeu să îi cruțe viața. Marie luptă pentru viață și reuși să supraviețuiască. După mai multe luni de tratament și reabilitare, Marie se întoarse acasă și începu încet-încet să își refacă viața. În timp ce își recâștiga sănătatea și puterea,



hotărî că nu va mai trăi în amărăciune și că va face tot ce va putea pentru ca moartea soțului ei să nu fie în zadar.

Când află că o parte dintre ucigași fuseseră prinși și se aflau într-o închisoare din apropiere, Marie îi vizită și le duse mâncare. Cu timpul, ea deveni mama acelei închisori, ducând regulat prizonierilor mâncare și pături și asigurându-le cele necesare.

Într-o zi, pe când le slujea cu dragoste, un tânăr pe nume Rukundo căzu în genunchi în fața ei și începu să îi sărute picioarele.

„Doamnă, vă amintiți de mine?“, întrebă el.

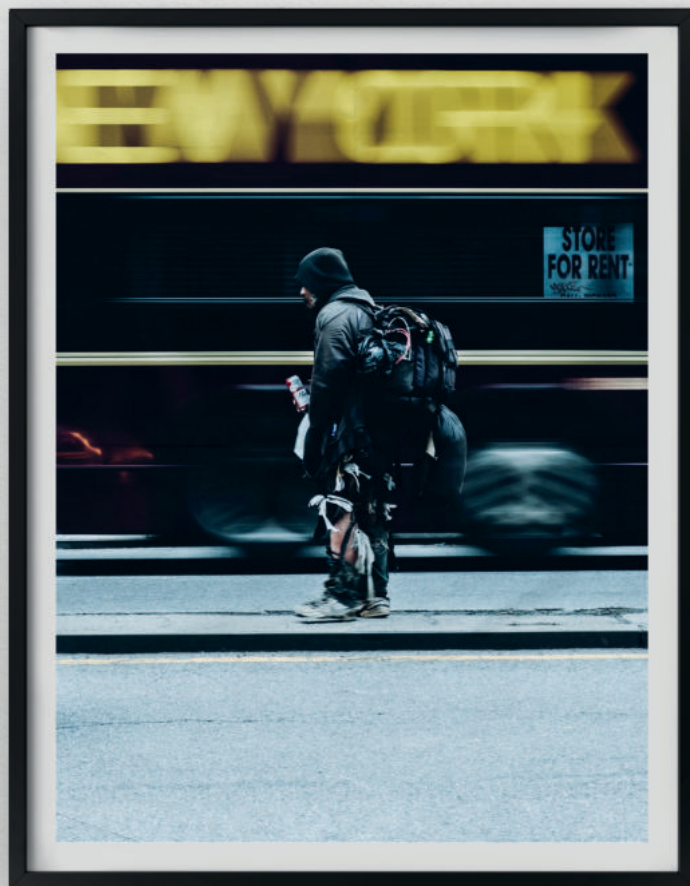
Marie înghiți în sec când îi recunoscuse brusc chipul. Era liderul mulțimii care îi ucisese soțul.

„Doamnă, puteți să mă iertați?“, întrebă el, cu lacrimi în ochi.

Marie îl ridică și îl îmbrățișă spunându-i:

„Te-am iertat deja, fiule. Am decis să nu urăsc. Nu-mi voi irosi anii trăind în amărăciune și ranchiună. Tot ce-mi doresc este să împărtășesc dragostea lui Isus.“

Timp de câteva luni, Marie a studiat Biblia împreună cu Rukundo și, în cele din urmă, el și-a predat viața lui Isus și a fost botezat. Câțiva ani mai târziu, guvernul din Rwanda i-a acordat amnistia lui Rukundo. Tânărul a fost eliberat, dar a aflat că, în timpul geno-



cidului, familia sa fusese ucisă. Neștiind ce să facă și încotro s-o apuce, a căutat-o pe Marie, care l-a primit cu bucurie în casa ei. „Te voi adopta“, i-a spus ea, „și vom aștepta împreună revenirea lui Isus. Atunci îi vom reîntâlni pe cei dragi“.



„Este ușor să îi iubim pe oamenii care sunt drăguți cu noi și care ne tratează bine, însă, pentru un adevărat urmaș al lui Isus, dragostea adevărată este mult mai profundă.“

Povestea de mai sus este adevărată. Oricât de incredibile ar părea faptele relatate, ele chiar s-au întâmplat!

Ținând cont de acest lucru, aș vrea să te întreb: cum stai cu *dragostea*? Și nu mă refer la dragostea romantică! Cum te descurci sau cât de mult îl iubești pe colegul de clasă care face constant remarci răutăcioase sau pe vecinul care are acel câine gălăgios? Cum stai cu *dragostea* când vine vorba despre părinții sau frații tăi? Cum stai cu *dragostea* când te gândești la persoana aceea care te-a rănit profund?

Este ușor să îi iubim pe oamenii care sunt drăguți cu noi și care ne tratează bine, însă, pentru un adevărat urmaș al lui Isus, dragostea adevărată este mult mai profundă.



„Indiferent de unde vii sau cum arăți, El te prețuiește pur și simplu pentru că ești copilul Lui!”



Biblia ne spune: „Dacă îi iubiți pe cei ce vă iubesc, ce merit aveți? Și păcătoșii îi iubesc pe cei care i iubesc pe ei. Dacă le faceți bine celor ce vă fac bine, ce merit aveți? Și păcătoșii fac la fel. [...] Voi însă iubiți i pe vrăjmașii voștri, faceți bine și dați cu împrumut fără să așteptați ceva în schimb! Răspлата voastră va fi mare și veți fi astfel fiii Celui Preaînalt; căci El este bun și cu cei nerecunoscători și răi” (Luca 6:32-35 EDCR).

Ai putea întreba: „Și unde găsim o asemenea dragoste?”.

Această dragoste este radicală și nu poate proveni decât de la Isus Însuși, pentru că Isus ESTE *dragoste*. De fapt, când ne uităm la Isus, vedem că El nu este numai imaginea perfectă a iubirii, ci și a bucuriei, păcii, îndelungii răbdări, bunătății, facerii de bine și stăpânirii de sine. Ai observat? El este *Însuși Rodul Duhului*, toate în unul. Iar această concluzie nu se referă doar la caracterul Lui, ci aceasta a fost viața Sa de fiecare zi pe Pământ și modul în care conduce lumea din Ceruri. Acum, El vrea ca *dragostea Sa* să devină *dragostea noastră*.

Biblia spune, de asemenea: „Cine nu iubește nu L a cunoscut pe Dumnezeu, căci Dumnezeu este dragoste. Dragostea lui Dumnezeu

față de noi s a arătat prin faptul că Dumnezeu L a trimis în lume pe singurul Său Fiu ca noi să trăim prin El. [...] Preaiubiților, dacă astfel ne a iubit Dumnezeu, trebuie să ne iubim și noi unii pe alții. Pe Dumnezeu nu L a văzut nimeni niciodată; dacă ne iubim unii pe alții, Dumnezeu rămâne în noi, și dragostea Lui a ajuns desăvârșită în noi” (1 Ioan 4:8-12 EDCR).

Te-ai gândit vreodată profund la faptul că Isus te-a iubit mai întâi? În ochii Lui, ești neprețuit nu datorită abilităților tale, faptului că ești *cool*, notelor sau banilor tăi. Indiferent de unde vii sau cum arăți, El te prețuiește pur și simplu pentru că ești copilul Lui! Indiferent ce spun oamenii despre viața ta, Isus a știut că meriți să părăsească slava Cerului (vezi Filipeni 2:6-11)! El îți cere un lucru simplu: să îi dai viața ta și să-L iubești *cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta*. Și, desigur, El dorește să îi iubești pe ceilalți ca pe tine însuși (vezi Luca 10:27).

Să ne gândim puțin cum arată dragostea biblică autentică și practică, mai ales în ceea ce privește iubirea celorlalți!

Pavel descrie dragostea astfel: „dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu invidiază, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu și urmărește propriile interese, nu are izbucniri de mânie, nu ține socoteală



răului, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăduiește totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată. [...] Așadar, rămân acestea trei: credința, nădejdea și dragostea, dar cea mai mare dintre ele este dragostea” (1 Corinteni 13:4-8, 13 EDCR).

Să recunoaștem: din fire, suntem cu toții ființe umane egocentrice și egoiste, opusul dragostei lui Isus, însă putem dobândi această dragoste. Și nu o putem face străduindu-ne să fim mai iubitori, ci învățând *să rămânem în legătură* cu Isus. Rămânem în legătură cu Isus petrecând timp în Cuvântul Său. Iar atunci când petrecem timp cu Isus în Cuvântul Său, se schimbă modul în care trăim și mai ales modul în care iubim.

Așadar, dacă vrei o *dragoste* uimitoare, care va aduce zâmbete în Cer și sens și scop în viața ta, începe să petreci în fiecare zi timp cu Isus în rugăciune și în Cuvântul Său. În loc să te rogi pur și simplu ca Dumnezeu să te învețe să iubești așa cum iubește Isus, începe să te rogi ca *Dragostea Însăși* să trăiască în tine. Tu nu îi poți iubi pe cei pierduți, dar Isus îi poate iubi *prin tine*. Tu nu poți să li te adresezi cu dragoste celor care te scuipă în față, dar Isus o poate face *prin tine*, prin puterea Duhului Sfânt.

Când ceri ca Dragostea Însăși să trăiască în tine, totul se schimbă, iar tu vei putea reflecta și împărtăși dragostea lui Isus în modul radical, așa cum nu ai mai făcut-o niciodată. De fapt, nu există nicio rețetă mai bună decât aceasta pentru a *sta foarte bine cu dragostea*, deoarece Isus ESTE dragoste!



Melody Mason

este autoarea cărților „Îndrăznește să ceri mai mult” și „Îndrăznește să trăiești prin fiecare cuvânt”. Ea locuiește și scrie în Silver Spring, Maryland, unde lucrează și pentru inițiativa de redeschidere a Conferinței Generale „Back to the Altar” [Înapoi la altar].

„În loc să te rogi pur și simplu ca Dumnezeu să te învețe să iubești așa cum iubește Isus, începe să te rogi ca Dragostea Însăși să trăiască în tine.”

RUGĂCIUNEA ZILEI

Doamne, Îți mulțumesc că ne-ai demonstrat la Cruce cum arată dragostea adevărată. Nu știm să îi iubim pe alții, mai ales pe cei care ne-au făcut rău, așa cum iubești Tu, dar Te rugăm să locuiești în inimile noastre, prin Duhul Tău cel Sfânt. Te rugăm să iubești prin noi, după cum ai promis. Îți mulțumim pentru că răspunzi acestei rugăciuni!



ÎNTREBĂRI

„Așadar, rămân acestea trei: credința, nădejdea și dragostea,
dar cea mai mare dintre ele este dragostea.”

1 Corinteni 13:13 (EDCR)

1. Ce vrea să spună Biblia când afirmă că nu îl cunoaștem pe Dumnezeu dacă nu îi iubim pe ceilalți? Chiar este adevărată această afirmație din 1 Ioan 4:8? De ce?
2. Cum a manifestat Isus caracteristicile dragostei care se găsesc în 1 Corinteni 13 în viața Sa pe Pământ? Ce exemple îți vin în minte?
3. Crezi că e mai ușor să trăiești cu o atitudine iertătoare sau cu amărăciune? Explică de ce.
4. Ce înseamnă că dragostea este **îndelung răbdătoare** („îndură timp îndelungat”, în versiunea New King James) și **acoperă totul** („suportă toate”, în BTF)? Ce nu înseamnă?
5. De ce spune Biblia că cea mai mare dintre ele este dragostea?



PROVOCARE

IUBINDU-Î PE CEI "DE NEIUBIT"

În textul de astăzi am citit despre povestea incredibilă a lui Marie și despre modul în care a reușit să îi iubească pe cei care îi luaseră ceea ce iubea cel mai mult.

Imaginează-ți cum ar fi să ierți și să iubești pe cineva care ți-a ucis un membru al familiei. Pare aproape imposibil, nu-i așa? Cu toate acestea, Dumnezeu ne poate ajuta să iubim cum a iubit Isus, a cărui dragoste pentru noi L-a determinat să Se sacrifice pe cruce (vezi Filipeni 2:6-8).

După cum spunea Isus, este ușor să îi iubim pe cei care ne iubesc sau care sunt drăguți cu noi (vezi Luca 6:32-35). Cel mai greu este să ne iubim „dușmanii”, oamenii care ne-au făcut rău.

Gândește-te la persoanele care te-au rănit în vreun fel, persoane pe care trebuie să le ierți și să le iubești acum. Ce nume îți vin(e) în minte?

Mai întâi, roagă-te ca Dumnezeu să te ajute să vezi avea persoană prin ochii lui Isus și în lumina dragostei Lui pentru noi. Roagă-te ca Dumnezeu să trăiască *în* tine (1 Ioan 4:12), astfel încât să iubești cu adevărat.

Acum, meditează în rugăciune la *modalitățile practice* prin care ai putea aborda acea persoană cu dragoste și hotărâște-te să iei legătura cu ea chiar *astăzi* pentru a vă împăca (dacă este posibil*). Acest lucru ar putea presupune:

- / Să oferi iertare;
- / Să decizi să vorbești cu ea în loc să o critici pe la spate;
- / Să o ajuți atunci când are nevoie, chiar dacă ea a fost lipsită de bunăvoință față de tine;
- / Să răspunzi prin fapte bune chiar dacă nu „merită” etc.

***ATENȚIE!** Asigură-te că ești în siguranță atunci când îndeplinești această provocare. Te îndemn să apelezi la ajutor specializat în cazul în care este vorba, de exemplu, despre un abuz. Nu trebuie să te pui într-o situație periculoasă în încercarea de a-i iubi pe cei care ți-au făcut rău.



TEMĂ DE GÂNDIRE

„Mântuitorul nu cere de la ucenici să se chinuiască pentru a aduce roadă. El le spune să rămână în El. «Dacă rămâneți în Mine», zice El, «și dacă rămân în voi cuvintele Mele, cereți orice veți vrea și vi se va da.» Hristos rămâne în urmașii Săi prin Cuvânt. (...) Viața lui Hristos ajunsă în voi dă naștere aceluiași roade ca și în El. Dacă trăiți în Hristos, dacă vă alipiți de Hristos, dacă sunteți sprijiniți de Hristos și trageți hrana din Hristos [petrecând timp în Cuvântul Lui], veți aduce roade ca Hristos.” (Hristos, Lumina lumii, p. 677)

Când vorbim despre a rămâne în Isus, ne referim la a rămâne în legătură cu El. Vrem să fim în legătură cu El în orice clipă, iar atunci când o facem, ajungem să iubim așa cum iubeste El.

Vrei ca Dragostea Însăși să trăiască în tine?

Ce schimbări practice ești dispus să faci în viața ta de zi cu zi, astfel încât să poți *rămâne* în Isus și El să *rămână* în tine?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance.

CAPITOLUL 2

BUCURIA



TEXT-
CHEIE

„ÎMI Vei ARĂTA CĂRAREA VIEȚII;
ÎNAINTEA FEȚEI TALE SUNT BUCURII NESPUSE
ȘI DESFĂTĂRI VEȘNICE, ÎN DREAPTA TA.”

PSALMII 16:11

SPARGEREA GHEȚII

DEMONTAREA CONvingERILOR TALE LIMITATIVE

Mi-am dorit foarte mult să învăț cum să susțin cu încredere o prezentare în public și chiar m-am înscris la un curs de vorbit în public, însă ulterior, când grupul îmi cerea să vorbesc despre un anumit diapozitiv, dădeam din cap și adresam cererea altcuiva. Ei se pricep mult mai bine decât mine la vorbit în public, îmi spuneam.

Ți s-a întâmplat și ție? Ai evitat vreodată o oportunitate deoarece credeai că nu o puteai face sau că altcineva s-ar pricepe mai bine decât tine? Astăzi, vom contesta aceste convingeri limitative.

Ce este o convingere limitativă?

O convingere limitativă este un gând, o opinie, o stare de spirit sau o convingere despre care ești încredințat(ă) că este adevărată, însă care te împiedică, într-un fel sau altul, să te dezvolti, ba chiar poate să te priveze de bucurie. Este povestea pe care ți-o spui și care te împiedică să progresezi și să îți trăiești viața din plin.

Materiale necesare: Pixuri și hârtie (descarcă tabelul folosind codul QR)

Instrucțiuni:

1. Scrie o convingere limitativă care te privează de bucurie.
2. Folosește coloana „Sentimente” pentru a scrie cel puțin 3 dovezi care o susțin. Dacă activitatea se desfășoară în grup, setează cronometrul la 3 minute!
3. Acum, prefă-te că ești avocat și trebuie să găsești dovezi împotriva „sentimentelor” de pe lista ta. Cum ți-ai putea infirma afirmațiile? S-ar putea ca această secțiune să dureze mai mult, așa că acordă-i timp suplimentar. Dacă activitatea se desfășoară în grup, setează cronometrul la 5 minute.
4. Dacă te simți în largul tău, vorbește-le membrilor grupului despre unul dintre punctele de pe lista ta. Dacă activitatea nu se desfășoară în grup, vorbește-i despre ea într-un mesaj unei persoane în care ai încredere. Cum te privează de bucurie convingerea ta limitativă?

CONVINGERE LIMITATIVĂ: Nu pot să vorbesc în public deoarece sunt introvertit(ă).

SENTIMENTE Ultima dată când am vorbit în public am fost atât de emoționat, încât îmi tremura vocea.	ANCORĂ Nu credeam că voi putea să vorbesc în public, dar L-am rugat pe Dumnezeu să mă ajute să mă calmez și am respirat adânc. Apoi mi-am dat seama că am reușit. Poate nu a fost perfect, dar am reușit!

Pentru a imprima un tabel necompletat, accesează acest link:

bit.ly/WOP23downloads



REVENĐICAREA BUCURIEI



Eu și soțul meu am mers recent în Florența, Italia, acolo unde am văzut statuia veche de 518 ani a lui David, cunoscută în întreaga lume. Trebuie să recunosc că fotografiile nu reflectă splendoarea acestei opere de artă; este mult mai impresionantă atunci când stai sub ea. Am aflat povestea complexă și inspiratoare a acestei statui și a modului în care a ajuns să fie realizată de Michelangelo. Statuia lui David a fost comandată de Opera del Duomo pentru catedrala din Florența în secolul al XV-lea. Primul artist care s-a ocupat de proiect a fost Agostino di Duccio (în 1464), dar a renunțat la lucrare deoarece considera că blocul de marmură avea defecte. Unsprezece ani mai târziu, Antonio Rossellino a încercat să salveze statuia, dar și el a considerat sarcina prea dificilă și marmura inutilizabilă. Douăzeci și șase de ani mai târziu, în 1501, Michelangelo, în vârstă de 26 de ani, a acceptat să finalizeze sculptura, doar că blocul de marmură fusese deja cioplit, ciobit și, în cele din urmă, abandonat deoarece era considerat a fi inutilizabil. Cum a devenit această bucată de marmură inutilizabilă una dintre cele mai celebre sculpturi renascentiste din lume? Simplu. A fost pusă în mâinile potrivite. Michelangelo a avut nevoie de doar trei ani pentru a finaliza un proiect care a fost considerat imposibil de mulți alții înaintea lui.¹



„ȘI TU EȘTI ASEMENEA
STATUII LUI DAVID ȘI
NUMAI ÎN MÂINILE LUI
ISUS POȚI SĂ DEVII CEEA
CE AI FOST CREAT ȘI MENIT
SĂ FII.”

Și tu ești asemenea statuii lui David și numai în mâinile lui Isus poți să devii ceea ce ai fost creat și menit să fii. El ne cizelează puțin câte puțin până când eliberează deplinătatea a ceea ce este în interiorul nostru. Chiar acum ești pe cale de a descoperi și înțelege identitatea și scopul tău. S-ar putea să simți că ești la începutul procesului de cizelare, iar acesta este dureros și incomfortabil, iar tu ai nenumărate ÎNTREBĂRI fără răspuns, dar amintește-ți că Isus știe cum ar trebui să devii, El cunoaște deplinătatea și desăvârșirea ta. Vei experimenta bucuria, durerea și vindecarea, uneori pe toate în același timp. Când căutăm bucuria, nu ne așteptăm ca ea să fie însoțită de durere sau dificultăți, dar momentele de criză sunt cele care generează recunoștință și ne oferă ocazia de a fi buni unii cu alții.

Iacov le-a scris credincioșilor care au părăsit Israelul și s-au mutat în ținuturile locuite de mulți necredincioși. El voia să-i încurajeze pe creștinii de pretutindeni să nu încalce angajamentul lor față de Dumnezeu nici dacă se confruntau cu persecuții și sărăcie. În Iacov 1:2-4 (EDCR), el le spune: „Frații mei, când treceți prin furtive încercări, să le priviți cu toată bucuria, fiindcă știți că încercarea credinței voastre aduce răbdare. Dar răbdarea trebuie să și facă desăvârșit lucrarea, ca să fiți desăvârșiți, întregi și să nu vă lipsească nimic”. Iacov nu spune „Vreau să vă bucurați dacă vă confrunțați cu dificultăți”. El ne spune că în această viață ne vom confrunta cu lucruri dificile, iar *când* se va întâmpla, vom avea ocazia să ne *concentrăm* atenția și să le transformăm în ceva

bun. Avem ocazia să găsim bucurie. Cel mai bun exemplu despre cum să ne concentrăm atenția a fost dat de un Om pe nume Isus, atunci când a trecut prin durerea morții pe cruce – umilit și disprețuit de propriii noștri strămoși. El a reușit să își concentreze atenția și să privească dincolo de ceea ce trăia în acel moment. Evrei 12:2 spune: „Să privim țință la Întemeietorul și Desăvârșitorul credinței noastre, adică la Isus, care, pentru bucuria ce îi era pusă înaintea, a răbdat crucea, disprețuind rușinea, și S-a așezat la dreapta tronului lui Dumnezeu!”. Motivul pentru care eu și tu putem experimenta bucuria chiar și în mijlocul necazurilor este că trăim deja în libertate pentru care El a murit. De aceea, Biblia vorbește despre rodul Duhului, pentru că experiența *trăirii* în această libertate produce dragoste, *bucurie*, pace, îndelungă răbdare, bunătate, facere de bine, credincioșie, blândete, stăpânire de sine.

Acest lucru înseamnă că gândurile și experiențele negative nu te vor mai afecta? Nicidecum. Înseamnă că ești conștient de faptul că ele nu se aliniază cu adevărul de a trăi în libertate cu Isus. Nu te

mai aștepti ca momentele de fericire temporară să susțină o viață plină de bucurie, ci găsești bucurie în mântuirea ta, în chemarea ta, în scopul tău. Bucuria este o stare de concentrare a atenției înainte de a fi un sentiment. Lumea din jurul tău tânjește după ceva real, o hrană care poate veni doar din cunoașterea și experimentarea lui Isus.

În aprilie 2022, a apărut un studiu realizat de Randstad, potrivit căruia generația Z (tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani) și milenialii (cei cu vârste cuprinse între 25 și 34 de ani) mai degrabă ar renunța la locul de muncă decât să se simtă nefericiți la serviciu. Cercetarea arată că participanții la studiu ar prefera să lucreze într-o organizație care permite munca la distanță cu normă întreagă, care ia poziție în probleme de natură socială și oferă consiliere gratuită în domeniul sănătății mintale și concedii plătite. Rezonezi și tu cu această idee? Dacă ți-aș spune că nu ai de ales și că trebuie să lucrezi 60-80 de ore pe săptămână făcând ceva care nu este în concordanță cu vocația ta, într-un mediu de lucru



„ACEST LUCRU ÎNSEAMNĂ CĂ GÂNDURILE ȘI EXPERIENȚELE NEGATIVE NU TE VOR MAI AFECTA? NICIDECUM. ÎNSEAMNĂ CĂ EȘTI CONȘTIENT DE FAPTUL CĂ ELE NU SE ALINIAZĂ CU ADEVĂRUL DE A TRĂI ÎN LIBERTATE CU ISUS.”

„NU ÎȚI MAI PIERDE TIMPUL CĂUTÂND—O ÎNTR—
UN SENTIMENT TEMPORAR SAU CONTRAFĂCUT.”



toxic, ce ai face? Ar însemna că nu mai experimentezi bucuria? Deși s-ar putea să ne apropiem de crearea unei societăți de care să fim mândri, lumea va continua să ne dezamăgească dacă ne concentrăm atenția asupra lucrurilor din jurul nostru și nu asupra a ce sau cine este înaintea noastră. Dumnezeu ți-a oferit deja bucuria pe care o cauți în prezența Lui. Nu îți mai pierde timpul căutând-o într-un sentiment temporar sau contrafăcut. Găsește-o în sursa nesfârșită a Celui care te-a creat și care Își dorește să ai o viață cu sens și cu un scop (Ioan 10:10b).



LAIA BURGOS-AMAYA

este asistent social, conducător al serviciilor de închinare și pastor. Laia și soțul ei, Joseph Amaya, slujesc Biserica Azure Hills din Grand Terrace, California, fiind implicați în domenii precum Tineret și Media. Scopul lor în viață este să trăiască o viață demnă de chemarea lor.

RUGĂCIUNEA ZILEI

TU EȘTI SURSA BUCURIEI MELE. FĂ—MĂ MAI CONȘTIENT DE ACEST ADEVĂR ȘI ÎNDEPĂRTEAZĂ TOATE OBSTACOLELE CARE STAU ÎNTRE NOI, ASTFEL ÎNCÂT SĂ POT EXPERIMENTA O VIAȚĂ CARE ABUNDĂ DE BUCURIE ÎN PREZENȚA TAI DUPĂ CUM TU ȚI—AI FIXAT ATENȚIA ASUPRA BUCURIEI MÂNTUIRII MELE. AJUTĂ—MĂ SĂ TRĂIESC ÎN LIBERTATEA PENTRU CARE ȚI—AI DAT VIAȚAI!

ÎNTREBĂRI

„BUCURAȚI VĂ ÎNTOTDEAUNA! RUGAȚI VĂ NEÎNCETAT! FIȚI RECUNOSCĂTORI ÎN TOATE, CĂCI ACEASTA ESTE VOIA LUI DUMNEZEU, ÎN HRISTOS ISUS, CU PRIVIRE LA VOI.”

1 Tesaloniceni 5:16-18

1. **Recunoștința este poarta de acces pentru a experimenta mai multă bucurie. Ce îți aduce recunoștină atunci când te gândești la viitorul tău cu Dumnezeu?**
2. **În copilărie, ce adult sau model de comportament ți-a arătat ce înseamnă să trăiești cu bucurie? Cum ți s-a arătat bucuria?**
3. **În acest moment, ce experiență dificilă sau dureroasă îți întunecă bucuria?**
4. **Numim Scriptura „Cuvântul viu al lui Dumnezeu” deoarece este cel mai bun terapeut, cel mai bun consilier și cea mai valoroasă resursă la care avem acces. De ce verset biblic ai nevoie să se îplinească în viața ta pentru a te ajuta să îți recalibrezi atenția?**

Grid for writing answers:



PROVOCARE

GĂSEȘTE BUCURIE ÎN RECUNOȘȚINȚĂ!

Recunoștința creează un ciclu de emoții pozitive. Când practici recunoștința, se schimbă fiziologia creierului. Iată câteva modalități amuzante și stimulatoare pentru minte prin care poți practica recunoștința chiar astăzi! Încearcă să le aplici cu un prieten, într-un grup sau în timpul altarului de seară, în familie. Nu uita, cu cât o practici mai mult, cu atât vei simți mai multe emoții pozitive.

1. ALFABETUL RECUNOȘȚINȚEI

Așază-te confortabil și închide ochii. Enumeră, în ordine alfabetică, lucrurile pentru care ești recunoscător. Nu trebuie să fie totul perfect! Distrează-te!

2. ÎNCEARCĂ O APLICAȚIE A RECUNOȘȚINȚEI!

- / *Gratitude Journal*. O secțiune în care notezi zilnic motive de recunoștință.
- / *Gratitude Garden App*. Notează zilnic motivele de recunoștință și folosește punctele câștigate pentru propria grădină a recunoștinței!
- / *Happyfeed*. Notează motivele de recunoștință în timp ce ai acces la memento-uri amuzante, ridicele și informative zilnice.

3. ASCULTĂ UN PODCAST!

Iată câteva episoade care m-au ajutat să mă concentrez asupra recunoștinței:

- / *The Good Life Project*, episodul „On gratitude, vulnerability, and courage” [Despre recunoștință, vulnerabilitatea și curaj], cu Brené Brown.
- / *The School of Greatness*, episodul „Cultivate an Attitude of Gratitude” [Cultivă o atitudine caracterizată de recunoștință], de Lewis Howes.
- / *Huberman Lab*, episodul „The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice” [Știința recunoștinței și cum să ajungi să practici recunoștința].



TEMĂ DE GÂNDIRE

„Pentru început, ar trebui să ne gândim că Dumnezeu duce o viață foarte interesantă și că El este plin de bucurie. Fără îndoială, El este cea mai bucuroasă ființă din Univers. Abundența dragostei și generozității Sale este inseparabilă de bucuria Lui infinită. Toate lucrurile bune și frumoase din care noi bem ocazional mici picături și simțim o bucurie care ne înalță sufletul, sunt experimentate de Dumnezeu în toată suflarea, profunzimea și bogăția lor.”² (Dallas Willard)

Am vorbit despre ceea ce îți aduce bucurie. Știi că și Dumnezeu simte bucuria? Faptul că omenirea tânjește atât de profund să experimenteze bucuria este doar un indiciu al faptului că ea face parte din natura lui Dumnezeu. Putem experimenta pe deplin ceva doar atunci când provine de la adevărata sursă.

Care sunt câteva moduri în care crezi că Dumnezeu experimentează bucuria? Ce spune acest lucru despre modul în care experimentezi tu bucuria?

CAPITOLUL

3

PACEA



TEXT-
CHEIE

**„FERICE DE FĂCĂTORII DE PACE, CĂCI EI VOR FI CHEMAȚI
FII AI LUI DUMNEZEU!”**

MATEI 5:9 (EDCR)

SPARGEREA GHEȚII

CONFLICTE LA TOT PASUL

1. Gândește-te la un conflict dintr-un film sau dintr-un serial (dacă nu îți amintești, gândește-te la un conflict din viața reală), poate chiar la unul care te-a iritat pentru că ar fi putut fi rezolvat altfel.

2. Caută on-line câteva informații despre rezolvarea conflictelor. Există anumiți pași care ar fi putut fi urmați pentru o mai bună rezolvare a conflictului la care te-ai gândit. Descrie-i mai jos.

Dacă vrei ca această activitate de spargere a gheții să aibă loc în grup:

1. Gândește-te la un conflict simplu și comun în care oamenii ar putea fi implicați.
2. Alege câțiva voluntari care să joace o scenetă scurtă pentru a reprezenta unul sau mai multe modalități în care ar putea fi gestionat conflictul, mai întâi într-un mod ineficient, iar apoi într-un mod eficient.
3. Discutați despre diferențele dintre cele două modalități. Ce ați învățat?

FĂURITORI DE PACE ÎN DEVENIRE

M-am născut la puțin timp după încheierea unui război, adică m-am născut în timp de pace, dar într-o societate postbelică. Printre numeroasele consecințe negative ale războiului, conștientizarea faptului că părinții mei s-au întâlnit din cauza lui este o consecință indirectă care mă bucură. Cu toate acestea, efectele negative ale războiului rămân – nu numai în țara mea natală, ci în întreaga lume. Faptul că acum vă întrebați, probabil, „La ce război se referă?” demonstrează că pacea – sau, mai bine spus, pacea globală – este adesea mai degrabă un deziderat decât o realitate.

Există o poveste despre începutul Războaielor Iugoslave din anii 1990 pe care o au în comun mulți oameni și care m-a întristat întotdeauna. Este o poveste despre începuturile lor, despre momentele definitorii care au făcut ca familia, prietenii, vecinii și colegii de școală să devină străini sau chiar dușmani. Mulți oameni au fost nevoiți să își părăsească locuințele, unii revenind abia după ani și ani, în timp ce alții nu s-au mai întors niciodată. Această poveste comună mă face să mă gândesc mereu la modul în care conflictul – fie că este mare, precum războiul, sau mult mai mic – poate, într-un moment definitoriu, să rupă rapid relații apropiate precum cele de familie și să împartă istoria în multe discuții despre cine a greșit și cui i s-a greșit.

„«La ce război se referă?» demonstrează că pacea – sau, mai bine spus, pacea globală – este adesea mai degrabă un deziderat decât o realitate.”





DE PARTEA GREȘITĂ A ISTORIEI

Și omenirea s-a regăsit de partea greșită a istoriei într-un moment definitoriu. Pentru noi, astăzi, acest conflict este moștenit – ne-am născut la mult timp după începerea sa –, însă totul a început atunci când strămoșii noștri și-au stricat relația cu Tatăl lor, în căminul din Grădina Edenului. Din acest moment, ei nu au mai putut continua să trăiască împreună. Relația a fost distrusă și au fost nevoiți să plece din casa Tatălui lor. Avuseseră o relație apropiată, dar s-au înstrăinat. Au părăsit grădina pentru pământul blestemat, cu ciulini și mărăcini (Geneza 3). Mai târziu, în Biblie, ne dăm seama că familia noastră a fost divizată ca urmare a unui război mult mai mare, început în Ceruri. Dar relatarea biblică ne spune că urmașii oamenilor sunt încă implicați în acest conflict moștenit. Tatăl a făcut mai multe încercări de a interveni pentru a îmbunătăți situația de pe Pământ: a distrus printr-un potop extins răul care se dezvoltase în rândul copiilor Săi rebeli (Geneza 7), a încercat să dezvolte o relație apropiată cu câțiva dintre ei, în speranța că aceasta se va răspândi la toți (Geneza 12), a stabilit limitele relației sub forma unei legi, astfel încât să încerce să trăiască din nou unul în prezența celuilalt (Exodul 20). Deși câteva persoane au găsit o cale de a se apropia din nou de El, cei mai mulți dintre oameni au eșuat și au rămas departe.

În orice conflict, cei care sunt răniți știu că nu funcționează să spui „Să mergem mai departe!” sau „Să ne întoarcem la starea inițială!”. Durerea și dorința de a se face dreptate persistă, iar uneori chiar și circumstanțele nedrepte. Acestor oameni le este adesea dificil să accepte pacea, deoarece aceasta pare să însemne că strigătele de durere sau nedreptatea trebuie reduse la tăcere. Dar conflictul cosmic ne învață că pacea înseamnă mai mult.

„În orice conflict, cei care sunt răniți știu că nu funcționează să spui «Să mergem mai departe!» sau «Să ne întoarcem la starea inițială!»”.

ÎNTOARCEREA ACASĂ

Profetul Isaia vorbește într-un mod foarte interesant despre întoarcerea acasă:

Atunci judecata va locui în pustiu și dreptatea va rămâne în câmpul roditor. Și lucrarea dreptății va fi pace; și lucrarea dreptății liniște și asigurare pentru totdeauna.
(Isaia 32:16,17 BTF)

Pacea la care suntem chemați să aderăm merge dincolo de ideea simplificată de evitare a conflictului. Este o pace care necesită *dreptate și neprihănire*¹. Pentru un evreu care citește textul, această legătură nu este deloc neobișnuită. Cuvântul ebraic pentru pace, *shalom*, are un sens destul de larg. *Shalom* înseamnă pace, însă înseamnă și armonie, deplinătate și prosperitate, este rezultatul unei lumi drepte. Cuvântul *shalom* era și un salut obișnuit. Deși



„Pentru el, pacea înseamnă a fi din nou acasă, a fi din nou o familie.”

catul, ci și pocăința care are loc prin cruce. Această pocăință aduce apoi nu numai împăcarea dintre Dumnezeu și poporul Său, ci și o invitație pentru ca oamenii să se împace unii cu alții. În cele din urmă, Pavel vorbește despre un ultim pas surprinzător: să ajungem să facem parte din casa lui Dumnezeu. Da, această cale trece pe la cruce și prin vindecarea relațiilor – atât cu Dumnezeu, cât și cu ceilalți. Cu toate acestea, destinația finală, pacea, pare a fi descrisă de Pavel ca fiind mai mult decât o lume fără conflicte. Pentru el, pacea înseamnă a fi din nou acasă, a fi din nou o familie.

Și Isus vorbește despre același lucru când ne cheamă să fim ambadori ai acestei păci. În Matei 5:9 (EDCR), El spune următoarele:

Ferice de făcătorii de pace, căci ei vor fi chemați fii ai lui Dumnezeu!

GRĂDINĂRITUL ÎN GALATIA

În scrisoarea adresată galatenilor, sunt destul de multe momentele în care Pavel nu pare a fi fericit. Pare să se întrebe cum pot credincioșii din Galatia, ieșiți din acest conflict cosmic, să sublinieze din nou diferențele mărunte dintre ei – diferențe nesemnificative, care creează obstacole între ei și sentimentul apartenenței depline. În Galateni, Pavel nu încearcă să facă pace între credincioși evitând problema. Dacă încerci să compari Galateni cu celelalte epistole ale sale, vei descoperi că, în Galateni, Pavel folosește un limbaj mult mai dur. El face acest lucru pentru a le reaminti care a fost *prețul* păcii la care i-a invitat Dumnezeu. Iar apoi le reamintește că de ei depinde să accepte invitația divină și să trăiască împreună în pace. Dar cum?

Ei bine, Pavel face două sugestii interesante. În primul rând, le spune oamenilor să nu facă anumite lucruri periculoase care îi vor duce înapoi pe teritoriul îndepărtat al ciulinilor și mărăcinilor. Pavel nu-

Pavel scrie în Noul Testament în greacă, nu în ebraică, el folosește cuvântul pace (*eirene*) ca salut în majoritatea scrisorilor sale. Cu toate acestea, el adaugă adesea un alt element. De exemplu, în Galateni 1:3, Pavel Spune: „Har și pace vouă”. Apoi vorbește imediat despre ceea ce a făcut Isus pentru a obține pacea prin har. În Efeseni 2, el explică această lucrare a lui Hristos:

Căci El este pacea noastră, care din doi [neamuri și evrei] a făcut unul, după ce a surpat, prin trupul Lui, zidul vrăjmășiei care era la mijloc și care ne despărțea [...] și să îi împace pe amândoi cu Dumnezeu într-un singur trup, prin cruce, după ce a nimicit vrăjmășia prin ea. El a venit și a vestit pace pentru voi, cei de departe, și pace pentru cei de aproape. Căci prin El și unii, și alții avem intrare la Tatăl într-un Duh. Așadar, voi nu mai sunteți străini sau oaspeți, ci sunteți cetățeni împreună cu sfinții, oameni din casa lui Dumnezeu.
(Efeseni 2:14,16-19 EDCR)

Dacă analizăm mai în profunzime acest text, putem observa că, pentru a obține pacea, trebuie să înțelegem nu numai vina și pă-





„Este dificilă chiar și
producerea unei singure
părți a acestui rod (pacea).”

mește aceste lucruri periculoase *fapte ale firii pământești* (Galateni 5:19-21). În al doilea rând, el sugerează că toți creștinii – această nouă familie a lui Isus care se presupunea a fi unită – ar trebui să se gândească serios și să își găsească un *hobby*: grădinăritul. Da, într-un fel, Pavel spune: „Ați trăit prea mult timp într-un ținut plin de ciulini și de măracini, însă se poate scăpa de măracini, așa că ar trebui să vă apucați de grădinărit în acest nou ținut în care este prezent Duhul Sfânt. Cultivați-l pentru a aduce rod!” După ce înțelegem că scopul final al lui Dumnezeu în realizarea păcii este să ne facă din nou o familie, nu mai pare ciudat să ne apucăm de grădinărit. La urma urmei, cu asta se ocupa familia umană din momentul în care Adam a fost pus în Grădina Edenului. Prin urmare, cultivarea aceea ce Pavel numește *rodul Duhului* arată pur și simplu că am urmat toți pașii pentru a avea pace cu Dumnezeu și cu restul familiei noastre, astfel încât pe parcela din Grădina lui Dumnezeu care ne-a fost încredințată nu mai cresc ciulini și măracini. Acum cresc dragostea, bucuria, *pacea*, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea și stăpânirea de sine.

FĂURIND PACEA

Pe parcursul acestui studiu, împărtășim idei despre cum să lucrăm terenul astfel încât Duhul Sfânt să poată produce rod în noi, însă știm că nu este ușor. Este dificilă chiar și producerea unei singure părți a acestui rod (pacea). Poate că nu toți putem lucra pentru a instaura pacea în marile conflicte și războaie din jurul nostru. Cu toate acestea, suntem chemați să fim făuritori de pace – chiar și numai în sfera noastră de influență. Suntem chemați să lucrăm pentru dreptate și pentru a crea spații pentru apartenență. Nu suntem chemați să evităm conflictul – sau să îl îngropăm astfel încât să provoace probleme în tăcere –, ci să învățăm cum să facem pași spre o pace sănătoasă.

A fi făuritori de pace poate fi foarte greu atunci când ne aflăm de partea greșită a istoriei sau chiar de partea greșită într-o întâmplare. Acest lucru este mult mai probabil atunci când noi înșine am făcut ceva care i-a îndepărtat pe cei din jurul nostru. Dar ne putem afla de partea greșită a istoriei doar pentru că ne-am trezit înstrăinați din cauza a ceea ce au făcut alții înaintea noastră. A fi făuritor de pace dintr-o astfel de poziție poate fi foarte dificil. Trebuie să ascultăm motivele pentru care alții au fost înstrăinați de noi, să ne recunoaș-

tem greșeala și să descoperim cum putem lucra pentru dreptate și împăcare. Vestea bună este că nu suntem singuri în acest demers. Tatăl nostru încă mai lucrează pentru pace – și începe cu grădina inimilor noastre –, iar familia bisericii noastre este chemată să facă același lucru.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

s-a născut în Croația și are 25 de ani. În prezent, este pastor stagiar în Croația, împreună cu soțul ei. Lubește teologia pentru că se simte în largul ei atunci când se gândește la Dumnezeu și la viață alături de o comunitate. Îi place să lucreze cu oamenii pentru a găsi modalități de a le oferi vindecarea și dragostea lui Dumnezeu celor care suferă.



RUGĂCIUNEA ZILEI

**DOAMNE, ÎȚI MULȚUMESC PENTRU CĂ NE CONSIDERI
COPIII TĂI ȘI PENTRU CĂ NE ADUCI ACASĂ! AJUTĂ-NE
SĂ ÎMPĂRTĂȘIM CU CEI DIN JURUL NOSTRU PACEA,
VINDECAREA ȘI SENTIMENTUL APARTENENȚEI!**



ÎNTREBĂRI

„Dacă este cu putință, atât cât ține de voi, trăiți în pace cu toți oamenii.”

Romani 12:18 (EDCR)

1. Există diferite tipuri de pace? Numește câteva și explică diferențele.
2. Ai simțit vreodată că te-ai înstrăinat de o persoană în urma unui conflict? De ce se întâmplă acest lucru?
3. Ce domeniu sau loc din viața ta simți că poți numi acasă? Pentru tine, sentimentul de a fi acasă este legat de ideea de pace? De ce?
4. Cum ai descrie diferența dintre menținerea păcii și făurirea păcii?
5. În Efeseni 2, Pavel spune că Isus a dărâmat un zid de separare. Discutați despre câteva momente din istorie în care a fost nevoie să fie dărâmate ziduri metaforice sau literale pentru a se ajunge la pace. Ce lecții ne oferă acestea astăzi?

Grid for writing answers.





PROVOCARE

PROVOCAREA 1: O GENERATIE A CONFLICTELOR

Gândește-te la un conflict generațional sau la o pace incompletă pe care ai moștenit-o. Poate fi un exemplu personal, precum o pace incompletă sau un conflict din familia sau biserica ta, sau un exemplu mai complex, precum o pace incompletă între naționalități, grupuri etnice, grupuri religioase etc.

Alege un conflict și gândește-te cum poți să aduci pace. Ce pași poți face pentru a ajunge la iertare și împăcare? Roagă-te și aplică acești pași în viitorul apropiat.

PROVOCAREA 2: CULTIVAREA UNEI GRĂDINI RODITOARE

Gândește-te dacă nu cumva cultivi ciulini și mă răcini față de o persoană din viața ta – intenționat sau neintenționat.

Alege o modalitate concretă de a lucra pentru împăcare și pace.
Stabilește o dată și o oră pentru a face fiecare pas spre împăcare.
Nu uita să Îl implici pe Dumnezeu în acest proces, prin rugăciune.



TEMĂ DE GÂNDIRE

„Aceasta este diferența dintre milă și dreptate. Dreptatea înseamnă să trecem dincolo de dihotomia dintre cei care au nevoie și cei care oferă și să ne confruntăm cu frumoasa și înfricoșătoarea realitate că avem nevoie disperată unii de alții.” (Rachel Held Evans).

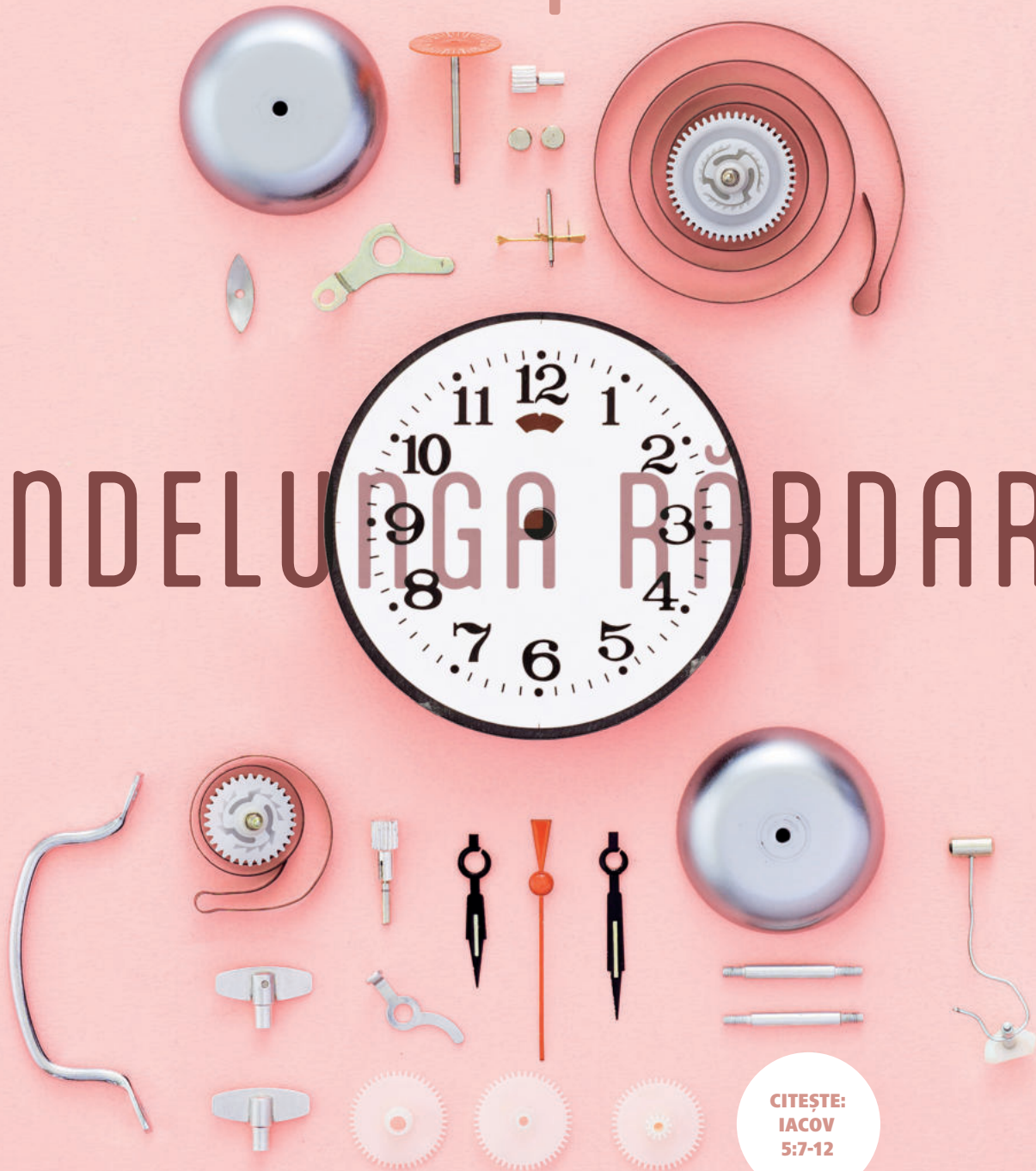
Cum putem construi o lume în care dreptatea să conducă la dezvoltarea păcii și a sentimentului apartenenței?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor speckling or noise, typical of a scanned document. There is no handwriting or other markings on the page.

CAPITOLUL

4

ÎNDELUNGĂ RĂBDARE



CITEȘTE:
IACOV
5:7-12

TEXT-
CHEIE

„FIȚI ȘI VOI ÎNDELUNG RĂBDĂTORI, ÎNTĂRIȚI VĂ INIMILE,
CĂCI VENIREA DOMNULUI ESTE APROAPE.”

IACOV 5:8

SPARGEREA GHETII

CREZI CĂ EȘTI RĂBDĂTOR?

Răbdarea este o trăsătură de caracter care evoluează în mod constant de-a lungul vieții. Este rezultatul unui proces continuu de învățare. Ea se caracterizează prin îndurarea calmă a dificultăților, a suferinței și a așteptării. Cum se manifestă răbdarea ta în viața de zi cu zi? Următoarele afirmații sunt menite să te provoace să descoperi starea actuală a răbdării tale.

DEZACORD PUTERNIC	Dacă nu mi se răspunde imediat la mesaje, devin agitat(ă).	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Când conexiunea la internet se întrerupe în mod repetat, îmi păstrez calmul.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Când îi cumpăr cuiva un cadou, i-l dau imediat.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Dacă învăț ceva nou, dar nu merge prea bine, renunț după prima încercare.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Dacă se întâmplă ca un prieten cu care trebuie să îl întâlnesc să întârzie, îl aștept cu răbdare.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Dacă semaforul este roșu și nu vine nicio mașină, nu mai aștept verdele, ci traversez imediat.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Dacă trebuie să aștept mult pentru a primi mâncarea comandată, îmi vine să părăsesc restaurantul.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Când îi explic ceva unui prieten care pricepe mai greu, o fac cu calm, până când înțelege.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Când pastorul ține o predică lungă, nu îmi fac de lucru pe telefon înainte de „Amin”.	ACORD PUTERNIC
DEZACORD PUTERNIC	Când completez un chestionar, răspund la toate întrebările.	ACORD PUTERNIC



UITĂ-TE LA RĂSPUNSURILE TALE ȘI GÂNDEȘTE-TE:

- ✓ Te-au surprins? În ce fel?
- ✓ Cere-i unui prieten să răspundă la aceleași întrebări cu privire la răbdarea ta. Compară răspunsurile. Ce ai descoperit? Împărtășește experiența ta cu membrii grupului.



ERA VITEZEI VS SLOW LIVING

„AJUNGEM LA CONCLUZIA CĂ, DACĂ VREM
SĂ REUȘIM ÎN ACEASTĂ LUME, [...] NU
PUTEM DECÂT SĂ FIM PUȚIN MAI RAPIZI
DECÂT CEI DIN JURUL NOSTRU.”

Ce cuvânt ai alege pentru a descrie epoca în care trăim? Eu aș spune că trăim în „era vitezei”. Nimeni nu are timp. Indiferent dacă avem 10 sau 80 de ani, ca să nu mai vorbim de 30 sau 50, suntem cu toții copleșiți de sarcini, oportunități, angajamente, nevoi și dorințe. Rezultatul? Pur și simplu nu putem ține pasul. Când ne întrebăm de ce se întâmplă acest lucru, găsim diverse explicații. Uneori, *noi* suntem cauza: nu reușim să ne stabilim valorile și prioritățile, ne lăsăm trași în jos de responsabilități, nu suntem suficient de asertivi, nu știm să spunem *nu*, nu putem să ne relaxăm. Alteori, este vina *mediului*; modul în care trăim se accelerează: mergem mai repede, conducem mai repede, zburăm mai repede; computerele calculează mai repede; medicamentele au efecte mai rapide; editorii de film taie mai repede;

prezentatorii moderează mai repede. Ne place sau nu, nu putem face prea multe în această privință. Și, destul de repede, ajungem la concluzia că, dacă vrem să reușim în această lume, dacă vrem să ne păstrăm locul de muncă și locul nostru la rândul vieții (și nu numai în magazine), nu putem decât să fim puțin mai rapizi decât cei din jurul nostru.

Autorul meu preferat dintre autorii creștini, Henri J. M. Nouwen, a descris foarte fidel această eră într-una dintre cărțile sale: „*Suntem oamenii care aleargă mult, fac multe lucruri, întâlnesc mulți oameni, participă la multe evenimente, citesc multe cărți. Suntem foarte implicați. Experimentăm viața ca fiind multe, multe lucruri. Mergem aici, mergem acolo, facem asta, facem aia, vorbim cu*

„SE PARE CĂ CEL MAI MULT NE LIPSEȘTE RĂBDAREA.”



el, vorbim cu ea, avem asta și aia de făcut. Uneori ne întrebăm cum de putem să le facem pe toate. Dacă stăm și ne gândim, adesea alergăm de la o urgență la alta. Suntem atât de ocupați și atât de implicați și, cu toate acestea, dacă suntem întrebați cu ce suntem atât de ocupați, nu prea știm... Este o problemă cu care se confruntă mulți oameni. Nu este atât de mult faptul că facem multe lucruri, ci mai degrabă că facem multe lucruri în timp ce ne întrebăm dacă se întâmplă ceva. Uneori pare că avem toate aceste mingi în aer și ne întrebăm cum le putem ține pe toate în mișcare.”¹

Într-o lume tot mai grăbită, se pare că cel mai mult ne lipsește răbdarea. În cadrul activității de spargere a gheții am descris răbdarea ca fiind o trăsătură de caracter, însă, în realitate, este mult mai mult. Este și un concept important în cadrul creștinismului. În Biblie, răbdarea are o semnificație mult mai profundă decât ne dăm adesea seama. Ea face parte din rodul Duhului, iar acest lucru înseamnă că răbdarea se manifestă ca urmare a unei relații profunde și vii cu Isus.

Secțiunea despre răbdare a lui Iacov începe cu următoarele cuvinte: „Fiți deci îndelung răbdători, fraților, până la venirea Domnului” (Iacov 5:7 EDCR). Având în vedere că au trecut aproximativ 2.000 de ani de la cuvintele lui Iacov, aflăm încă de la început că răbdarea necesită timp – este un proces care durează o viață întreagă – și acest proces nu este întotdeauna ușor.

Conform pasajului biblic de astăzi, Iacov 5:7-12, există trei domenii principale în care noi – în calitate de urmași ai lui Isus – putem învăța, ne putem dezvolta și crește în răbdare.

RĂBDARE ÎN RELAȚII

Primul domeniu în care putem dezvolta răbdarea sunt *relațiile*. Am putea spune, probabil, că nu ne-ar ar fi atât de greu să fim răbdători dacă nu ar fi alții, însă adevărul este că întotdeauna vor fi oameni în jurul nostru – atât plăcuți, cât și neplăcuți. Nu este o coincidență faptul că, în pasajul de astăzi, Iacov începe prin a menționa importanța răbdării față de alți oameni: „Fiți și voi îndelung răbdători... Nu vă plângeți unii împotriva altora” (Iacov 5:8-9). De cele mai multe ori, folosim tot felul de strategii pentru a încerca să îi schimbăm pe oamenii care ne calcă pe nervi, iar dacă nu reușim, cel puțin ne descărcăm plângându-ne altora. Cel mai greu este chiar să îi acceptăm pe ceilalți *cu* lucrurile care ne deranjează la ei. Poate tocmai de aceea există atât de multă bârfă nu numai în societate, ci și în biserică. Biblia ne invită să ne ridicăm la înălțimea provocării: să începem să fim răbdători în primul rând în relațiile noastre, pentru că – după cum scrie Pavel într-unul dintre cele mai faimoase texte despre iubire – *dragostea este îndelung răbdătoare* (1 Corinteni 13:4).

RĂBDARE ÎN SUFERINȚĂ

La prima vedere, ne-ar putea surprinde faptul că Iacov continuă vorbind despre răbdarea în *suferință*. El ne dă exemplul profeților și al evlaviosului Iov, care nu l-a blestemat pe Dumnezeu nici măcar când a trecut prin dificultăți și suferință (Iacov 5:10-11). Spre deosebire de oamenii care au suferit pentru adevăr de-a lungul timpului, Iov nici măcar nu știa *de ce* suferea atât de mult. Bolile care s-au abătut asupra lui nu erau în niciun caz din vina lui (vezi Iov 1:9-12), dar el le-a îndurat pe toate. Uneori, putem ajungem să credem că

avem automat dreptul la o viață sănătoasă, fericită și lungă. Chiar auzim acest mesaj fiind predicat în spiritul așa-numitei „teologii a prosperității”, potrivit căreia, dacă avem credință în Dumnezeu, El ne va da prosperitate și va înlătura toate problemele și suferințele noastre. Conform acestui mod de gândire, suferim pentru că suntem departe de Dumnezeu. Dar Biblia corectează în mod repetat această presupuziție falsă. Chiar în primele pagini ale Scripturii, Dumnezeu ne spune că suferința va face parte integrantă din viața noastră în această lume decăzută. Isus Însuși a suferit până acolo încât a murit pe cruce (vezi Filipeni 2:5-11). Așadar, această lume este una în care ne putem aștepta să experimentăm suferința, iar acest rod spiritual al răbdării, împreună cu restul rodului Duhului, este cel care ne va ajuta să trecem prin ea.



„CHIAR ÎN PRIMELE PAGINI ALE SCRIPTURII,
DUMNEZEU NE SPUNE CĂ SUFERINȚA VA FACE
PARTE INTEGRANTĂ DIN VIAȚA NOASTRĂ ÎN
ACEASTĂ LUME DECĂZUTĂ.”

„ÎN CELE DIN URMĂ, DUMNEZEU ESTE CEL CARE ESTE INCREDIBIL DE RĂBDĂTOR CU NOI. EL AȘTEAPTĂ CU RĂBDARE CA NOI SĂ RĂSPUNDEM CHEMĂRII SALE ȘI SĂ NE ÎNTOARCEM LA EL.”

RĂBDARE ÎN VORBIRE

Al treilea domeniu în care putem învăța să fim răbdători este cel al cuvintelor noastre. Iacov 5:12 spune: „*Mai presus de toate, frații mei, să nu vă jurați nici pe cer, nici pe pământ, nici cu vreun alt jurământ! «Da» ul vostru să fie «da» și „nu”-ul să fie «nu», ca să nu cădeți sub judecată!*”. Iacov avertiza împotriva unei practici comune în zilele sale, oamenii încercând să obțină ceea ce voiau prin jurăminte înșelătoare. Ei „jurau” pentru a părea sinceri când, de fapt, se foloseau doar de cuvinte pentru a manipula situația sau pe celălalt. Atunci când devenim nerăbdători, ne-am putea simți tentați să vorbim astfel încât să obținem rezultatul dorit, chiar dacă acest lucru presupune să spunem câteva minciuni sfruntate, dar Iacov ne reamintește că cel care spune adevărul nu trebuie să „jure”. Nu trebuie să convingem pe nimeni imediat, iar astfel învățăm să avem răbdare. Învățăm să așteptăm răbdători și că vorbele, mărturiile, rugăciunile și dorințele noastre au timpul lor.

Vedem, astfel, că răbdarea este intrinsecă credinței. Răbdarea în relații, răbdarea în suferință și răbdarea în vorbire sunt lucruri pe care încă le învățăm, iar cele trei concepte cheie ale creștinismului – credința, speranța și dragostea (1 Corinteni 13:13) – sunt, poate, cele trei aspecte supreme ale răbdării noastre. În cele din urmă, Dumnezeu este cel care este incredibil de răbdător cu noi. El așteaptă cu răbdare ca noi să răspundem chemării Sale și să ne întoarcem la El.



MARTIN PAVLÍK

este pastor în Republica Cehă. El deservește două biserici din Praga și este, de asemenea, directorul Departamentului Tineret din cadrul Conferinței Cehe. În prezent, își finalizează doctoratul la Universitatea Charles, cercetarea sa fiind axată pe teologia lui Dietrich Bonhoeffer. Este căsătorit cu Lucie, îi plac deserturile italiene și adoră ciclismul.



RUGĂCIUNEA ZILEI

DOAMNE, AJUTĂ-MĂ SĂ AM RĂBDARE CU CEILALȚI ȘI CU MINE. AJUTĂ-MĂ SĂ AM RĂBDARE CÂND TREC PRIN DIFICULTĂȚI, SĂ AM ÎNCREDERE CĂ TU MĂ VEI ÎNTĂRI ȘI MĂ VEI AJUTA SĂ IES DIN ELE. AJUTĂ-MĂ SĂ MANIFEST RĂBDARE ÎN VORBIREA MEA. TE ROG SĂ ÎMI DAI CAPACITATEA DE A VORBI CU CEILALȚI FĂRĂ A ÎNCERCA SĂ ÎI MANIPULEZ. DĂ-MI PUTEREA DE A-I IERTA PE ALȚII ORI DE CÂTE ORI ESTE NEVOIE ȘI AJUTĂ-MĂ SĂ ÎMI AMINTESC CĂ ȘI TU EȘTI INCREDIBIL DE RĂBDĂTOR CU MINE.

„AȘADAR, CA NIȘTE ALEȘI AI LUI DUMNEZEU SFINȚI ȘI PREAIUBIȚI, ÎMBRĂCAȚI-VĂ CU O INIMĂ PLINĂ DE ÎNDURARE, CU BUNĂTATE, CU SMERENIE, CU BLÂNDEȚE, CU ÎNDELUNGĂ RĂBDARE.”

1. Când venim la închinare, ar trebui să încetinim ritmul și să experimentăm un anumit sentiment de liniște, deoarece acesta este adesea singurul moment în care nu suntem grăbiți. Chiar poți să treci de la ritmul rapid al vieții de zi cu zi la timpul de tihnă al Sabatului în timpul serviciului de închinare? De ce reprezintă această trecere o dificultate sau o ușurare pentru tine?
2. Consideri că răbdarea este o trăsătură umană care se poate îmbunătăți sau, mai degrabă, un rod al Duhului Sfânt, un dar pentru care trebuie să ne rugăm și care vine de Sus? Explică răspunsul.
3. Care dintre cele trei domenii (răbdarea în relații, răbdarea în suferință și răbdarea în vorbire) ți se pare cel mai dificil? De ce?
4. Care este diferența dintre a fi răbdător și a fi pasiv?
5. Cum crezi că se manifestă răbdarea în așteptarea revenirii lui Isus?

CAPITOLUL 5

BUNĂTATEA ȘI FACEREA DE BINE



CITEȘTE:
MATEI
25:31-46

TEXT-
CHEIE

„ÎMPĂRATUL LE VA RĂSPUNDE: «ADEVĂRAT VĂ SPUN CĂ, ORI DE CÂTE ORI AȚI FĂCUT ACESTE LUCRURI UNUIA DIN ACEȘTI FOARTE NEÎNSEMNAȚI FRAȚI AI MEI, MIE MI LE AȚI FĂCUT.»”

MATEI 25:40 (EDCR)

**SPARGEREA
GHEȚII**

BUNĂTATEA ÎN ACȚIUNE

Alege una dintre următoarele:

1. Întrebare de relaționare – Când a fost cineva surprinzător de bun cu tine și ce efect a avut acest lucru asupra ta?

2. Întrebare de imaginație – Dacă i-ai putea face cuiva un bine, ce ți-ar plăcea cel mai mult să faci?

3. Urmărește clipul video „Kindness Boomerang” al **Life Vest Inside** (bit.ly/LifeVestKindness). Clipul nu are cuvinte, astfel încât poate fi folosit în orice țară, și este simplu, dar foarte impresionant. Apoi roagă-i pe cei prezenți să răspundă la următoarele întrebări:

- ✓ Ce ți-a plăcut cel mai mult la clipul video?
- ✓ Care a fost mesajul principal pe care ai vrea să nu îl uiți?
- ✓ Cu cine din clip te-ai identificat (sau cu cine te asemeni cel mai mult)?
- ✓ În ce mod te-a inspirat clipul video?

BUNĂTATE ȘI FACERE DE BINE DĂTĂTOARE DE VIAȚĂ



Știind că lucrarea Sa pe Pământ urma să se încheie în scurt timp, Isus a dorit să lase în urmă ceva ce avea să producă schimbări pe termen lung. Timp de trei ani, El a trăit printre oameni, arătându-le facerea de bine și bunătatea lui Dumnezeu. Isus a fost milos, bun, generos, primitor și tolerant. A mers prin sate și a vindecat toți bolnavii care îi ieșeau în cale. A hrănit cinci mii de oameni până când aceștia s-au săturat și au mai rămas 12 coșuri mari, pe care să le ia acasă. A transformat sute de litri de apă în vinul de nuntă, cantitatea depășind nevoile imediate. A căutat oameni care se aflau în diferite tipuri de „închisori” – teamă, afecțiuni mintale, dependențe, izolare socială și dispreț de sine – și i-a eliberat pentru a se bucura de sănătate, bucurie, pace și dragoste.

„TIMP DE TREI ANI, EL A TRĂIT
PRINTRE OAMENI, ARĂTÂNDU-LE
FACEREA DE BINE ȘI BUNĂTATEA
LUI DUMNEZEU. ISUS A
FOST MILOS, BUN, GENEROS,
PRIMITOR ȘI TOLERANT.”



Isus făcuse tot ce fusese posibil pentru a demonstra bunătatea plină de dragoste a lui Dumnezeu, dar ucenicii încă se certau despre cine era cel mai mare și priveau cu dispreț spre neamuri, femei, copii și inadaptați social. Așa că a decis să le lase câteva pilde memorabile știind că, într-o bună zi, nu prea îndepărtată, acești oameni duri și pregătiți aveau să fie transformați de Duhul Sfânt și să schimbe lumea prin cuvintele, bunătatea și faptele lor pline de iubire.

Una dintre pildele dăruite de Isus urmașilor Săi este despre un păstor care avea o turmă de oi și capre (Matei 25:31-46). În pildă, „caprele” au trăit pentru propria plăcere. Nici măcar nu se gândeau la nevoile celor din jur, așa că nu au mișcat nici măcar un deget pentru a le ușura suferința. „Oile”, în schimb, au fost cele care au trăit în mod dezinteresat. Bunătatea era atât de firească pentru ele, încât nici măcar nu își aminteau când îi ajutaseră pe alții! „Oile” și-au împărțit mâncarea, hainele, casa și dragostea. S-au dat peste cap pentru a-i vizita pe cei bolnavi și pe cei care se aflau în închisoare. Au umblat prin lume cu bunătate și făcând bine și i-au tratat cu generozitate pe ceilalți, pentru că au fost conștiente de cât de generos a fost Dumnezeu cu ele. Au fost un canal al iubirii lui Dumnezeu în viețile celor care sufereau. Au ales să acționeze drept și cu grijă față de ceilalți... Au fost blânde și bune.

O altă pildă este despre samariteanul milos (Luca 10:25-37). El a trăit bunătatea generoasă, plină de milă și iubire a lui Dumnezeu atunci când a văzut un străin de altă etnie care era rănit și avea nevoie disperată de ajutor. Cercetările recente cu privire la bunătate au evidențiat mai multe elemente importante ale faptelor caracterizate de compasiune¹:

- ✓ Să am ochii, inima și mintea deschise pentru a observa nevoile altora;
- ✓ Să cred că sunt aici pentru a aduce schimbări și că, dacă văd o nevoie, este responsabilitatea mea să acționez;
- ✓ Să ascult poveștile celor care au nevoie de ajutor și să-i întreb de ce au cea mai mare nevoie (sau să evaluez situația pentru a vedea care sunt cele mai mari nevoi, dacă celălalt nu poate vorbi);
- ✓ Să fac ceea ce pot pentru a alina suferința celui alt sau să îl ajut să aibă acces la un ajutor mai bun decât cel pe care i-l pot oferi eu.

„EL A TRĂIT BUNĂTATEA
GENEROASĂ, PLINĂ DE MILĂ ȘI
IUBIRE A LUI DUMNEZEU ATUNCI
CÂND A VĂZUT UN STRĂIN DE ALTĂ
ETNIE CARE ERA RĂNIT ȘI AVEA
NEVOIE DISPERATĂ DE AJUTOR.”





„CHIAR ȘI CEA MAI MICĂ
FAPTĂ DE BUNĂTATE POATE
SĂ SE RĂSFRÂNGĂ ȘI SĂ
AIBĂ EFECTE NEBĂNUITE.”

Samariteanul milos a făcut toate aceste lucruri importante pentru a salva viața omului rănit. În schimb, preotul și levitul au văzut nevoia, dar au ignorat persoana și au neglijat să facă fapta bună.

Dumnezeu iubește pe toți oamenii în aceeași măsură. El vrea ca toți să experimenteze bunătatea Sa incredibilă. Dar inimile noastre trebuie să fie transformate de dragostea Sa plină de milă, astfel încât să putem fi ochii, urechile, gura, mâinile și picioarele Sale și să transmitem dragostea Sa în această lume distrusă.

Dumnezeu Își dorește să fim buni unii cu alții pentru că toată bunătatea din această lume își are izvorul în inima Sa iubitoare. El ne-a creat pentru a trăi într-o armonie iubitoare unii cu alții, iar atunci când suntem buni cu ceilalți, în creierul nostru, dar și în al lor, este eliberată ocitocina. Când avem grijă de alții, iar ei au grijă de noi, acest hormon uimitor ne face să ne simțim și mai plini de milă, pașnici, bucușoși și iubitori și, de asemenea, mai puțin anxi-oși. Ne ajută să ascultăm mai bine și să fim mai empatici. Și, cu cât suntem mai blânzi, cu atât tindem să avem mai puține conflicte. Bunătatea poate chiar să amelioreze depresia, deoarece le trans-

mite celorlalți bucuria din viața noastră. Ea îi aduce pe oameni împreună, le oferă speranță, în consolează și îi face să se simtă iubiți și speciali. Chiar și cea mai mică faptă de bunătate poate să se răsfrângă și să aibă efecte nebănuite.

Gândește-te la văduva din Sarepta, care a împărțit cu bunătate ceea ce credea a fi ultima ei felie de pâine cu înfometatul Ilie (1 Împărați 17:7-16) și la femeia sunamită, care a construit o cameră pe acoperișul casei sale, pentru ca Elisei să se poată odihni și să se simtă confortabil (2 Împărați 4:8-37). Gândește-te la Dorca, cea care a confecționat haine frumoase pentru văduve și orfani, pentru a le reda demnitatea (Faptele apostolilor 9:39) și la Marta și Maria, care primeau în mod regulat în casa lor haosul creat de Isus și 12 ucenici obosiți și înfometați.

Fiecare dintre aceste relatări despre bunătate este inclusă în Biblie pentru a ne inspira. Fiecare este un exemplu de oameni care au acționat ca niște „oi” – i-au hrănit pe cei flămânzi, au fost ospitalieri cu cei fără adăpost și au făcut haine pentru cei care aveau nevoie de ele. Dar, incredibil, în poveștile lor există un element comun care nu este evident. Un fir care le leagă pe toate de pilda oilor și a caprelor... Fiecare dintre aceste femei experimentează o înviere. Femeilor care i-au ajutat pe Ilie și Elisei le-au fost readuși la



viață fiii. Marta și Maria s-au reîntâlnit cu fratele lor înviat, Lazăr, iar Dorca a fost readusă la viață pentru a putea continua să îi ajute pe nevoiașii din jurul ei.

Dumnezeu prețuiește bunătatea din inima noastră, dorința noastră plină de compasiune de a acționa cu dragoste când suntem confrunțați cu suferința umană. Cum putem fi astăzi ca „oia cea bună” sau ca samariteanul milos? Cum putem alege să fim buni cu toți cei pe care îi întâlnim, astfel încât ei să guste și să vadă că Domnul este bun (Psalmii 34:8)? Cum ne putem deschide inimile la generozitatea iubirii lui Dumnezeu față de noi? Și, dacă ne lăsăm inimile inundate de dragostea Sa plină de compasiune față de noi, cum ne va ajuta să le arătăm altora că Dumnezeu îi iubește cu o dragoste atât de mare, încât nu o vor putea epuiza niciodată (Efeseni 3:14-21)? Pentru că, în cele din urmă, ceea ce contează cu adevărat este modul în care le oferim facerea de bine și bunătatea iubitoare a lui Dumnezeu tuturor celor pe care îi întâlnim.



KAREN HOLFORD

s-a format ca terapeut ocupațional și a lucrat în domeniul reabilitării leziunilor cerebrale înainte de a studia psihologia, iar apoi terapia de familie. În prezent, lucrează în cadrul Diviziei Trans-Europene, în calitate de director al departamentelor Viața de familie, Copii și Misiunea femeii. Este căsătorită cu pastorul Bernie Holford și au împreună trei copii și trei nepoți. Îi place să scrie, să își folosească creativitatea și să se plimbe prin păduri.

RUGĂCIUNEA ZILEI

DOAMNE, VREAU SĂ GUST ȘI SĂ VĂD CĂ TU EȘTI BUN ȘI, ÎN CONSECINȚĂ, SĂ POT FI ȘI EU LA FEL CU CEILALȚI, DAR ȘI CU MINE. FIE CA BUNĂTATEA ȘI FAPECTELE BUNE SĂ SE REVERSE ATÂT DE NATURAL DIN INIMA MEA, ÎNCÂT NICI MĂCAR SĂ NU ÎMI DAU SEAMA, ASEMENEA OILOR DIN PILDA LUI ISUS!



ÎNTREBĂRI

„OMUL MILOS ÎȘI FACE BINE LUI ÎNSUȘI; DAR CEL NEMILOS DETERMINĂ APARIȚIA NECAZURILOR CARE VIN CHIAȚ ÎMPOTRIVA LUI.”

Proverbele 11:17 (BVA)

1. Care dintre relatările despre mila și bunătatea practică a lui Isus este preferata ta? De ce? Cum influențează această povestire bunătatea ta?
2. De ce este Isus atât de preocupat ca urmașii Lui să fie buni cu ceilalți? Cum s-ar schimba lumea dacă am alege să fim buni cu toți cei pe care îi întâlnim?
3. Imaginează-ți că, anul viitor, biserica sau tinerii din biserica ta ar fi recunoscuți drept grupul care manifestă cea mai multă bunătate din oraș. Ce ați făcut pentru a vă bucura de această recunoaștere? Ce vă împiedică să începeți chiar acum o „invație a bunătății”? (<https://bit.ly/invasionofkindness>)
4. S-a spus adesea că este important să îți cauți un partener de viață care să fie bun. De ce crezi că se recomandă acest lucru? Cum te poți pregăti pentru o relație viitoare sau cum poți îmbunătăți o relație existentă dezvoltându-ți bunătatea atât de mult încât să devină a doua natură, așa cum s-a întâmplat cu „oile” din pildă?

Grid for writing answers:

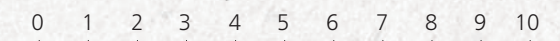




PROVOCARE

PROVOCAREA 1: CÂT DE BUN EȘTI?

1. Pe o scală de la 0 la 10, unde 10 înseamnă că ești foarte bun(ă), cât de bun(ă) ești cu ceilalți? Ce te-ar ajuta să îți crești pas cu pas nivelul de bunătate?



2. Cum poți fi bun(ă) cu tine? Concentrează-te asupra bunătății pline de dragoste pe care Dumnezeu o manifestă față de tine și fii bun(ă) cu tine, astfel încât să poți să fii bun(ă) cu ceilalți.

PROVOCAREA 2: RUGĂCIUNE CREATIVĂ PENTRU BUNĂTATE

Această provocare este gândită pentru a fi realizată în grup. Dacă nu ai un grup, poți face exercițiul și singur(ă), dar te-ar îmbogăți (spiritual) mai mult dacă l-ai parcurge împreună cu alții.

Citește Psalmii 103:1-18, apoi invită grupul (sau împarte participanții în grupuri de 2-4 persoane) să creeze o rugăciune interactivă în care să îl laude pe Dumnezeu pentru bunătatea Sa iubitoare. Găsiți cuvinte pentru a descrie dragostea lui Dumnezeu pentru fiecare literă a alfabetului, începând cu A (admirabilă, amețitoare, aventuroasă, atentă), apoi cu B (binecuvântare, binefăcătoare, bogată) și așa mai departe. Fă o listă sau înregistrează toate cuvintele menționate, iar apoi numără câte cuvinte poți găsi care să îl descrie pe Dumnezeu. La final, grupul să citească împreună rugăciunea de laudă.

PROVOCAREA 3: FII BUN CU CEILALȚI!

În această săptămână, concentrează-te asupra manifestării bunătății față de ceilalți. Propune-ți să fii bun cu toți cei pe care îi întâlnești – prin ceea ce spui sau faci – astfel încât fiecare persoană să se simtă iubită de tine și de Dumnezeu. Observă apoi cum bunătatea manifestată față de ceilalți îți schimbă gândurile și acțiunile. Notează într-un jurnal ceea ce se întâmplă. Dacă ai nevoie de idei creative pentru modalități de a manifesta bunătate, vizitează *live:kind*.

<https://ted.adventist.org/family/outreach/livekind/>



TEMĂ DE GÂNDIRE

„Fă tot binele pe care îl poți face, prin toate mijloacele prin care poți, în toate modurile în care poți, în toate locurile în care poți, în orice moment poți, pentru toți oamenii pentru care poți, atât timp cât poți!” (citat atribuit lui John Wesley).

Care este ideea esențială pe care ai vrea să nu o uiți cu privire la bunătate și facere de bine? Ce schimbări vrei să faci acum?

CAPITOLUL 6

Credincioșia



CITEȘTE:
MATEI
25:14-29

TEXT-
CHEIE

**„STĂPÂNUL SĂU I A ZIS: «BINE, ROB BUN ȘI CREDINCIOS!
AI FOST CREDINCIOS PESTE PUȚINE LUCRURI,
TE VOI PUNE PESTE MULTE LUCRURI; INTRĂ ÎN
BUCURIA STĂPÂNULUI TĂU!»”**

MATEI 25:21

**SPARGEREA
GHEȚII**

METAFORELE CREDINCIOȘIEI

Hai să definim credincioșia [N.tr.: credință, fidelitate] într-un mod original! Gândește-te la comparații care să explice – într-un mod plastic și metaforic – ce înseamnă credincioșia pentru tine.

Iată câteva exemple pentru a te ajuta să începi:

Credința este ca...

un adolescent și *smartphone*-ul lui.

un *hipster* și barba lui.

Vorbește despre metaforele la care te-ai gândit cu grupul sau cu un prieten.

Întrebări pentru reflecție:

1. Ce metaforă ți-a atras cel mai mult atenția? Pe care dintre ele ai alege-o ca definiție a credincioșiei?
2. Cât de importantă este credincioșia în relații (prietenie, iubire, căsătorie etc.)?
3. Cum îți dai seama dacă cineva este credincios?
4. Ai experimentat vreodată infidelitatea sau lipsa de loialitate? Gândește-te la o situație în care cineva nu ți-a fost loial (sau în care tu ai fost lipsit(ă) de loialitate). Cum te-ai simțit? Ce ai învățat?

Rodul unei relații

În acest ghid de studiu, învățăm despre rodul produs în noi când Duhul Sfânt devine cea mai mare influență a noastră. Și este ușor de spus, însă este mult mai complicat ca ceea ce este spus să devină realitate în viețile noastre. Rodul Duhului nu crește într-un vid. Pentru ca rodul să existe, trebuie să plantezi o sămânță, să îi creezi atmosfera potrivită pentru ca din ea să crească un pom care să aducă rod. Este un *proces*.

Trăim într-o lume a întunericului în care adesea ne este dificil să îl vedem pe Dumnezeu; ne simțim adesea singuri, judecați, răniți și speriați din cauza incertitudinilor vieții. În această lume a păcatului, este greu să avem grijă de solul inimilor noastre, astfel încât Duhul Sfânt să poată lucra în noi. Ne dăm seama că, în ciuda dorinței noastre de a fi transformați de Dumnezeu, păcatul ne stă în cale și ajungem să îi fim necredincioși. Acest lucru este tulburător și, în consecință, e posibil să ajungem să ne simțim paralizați.

Vreau să îți împărtășesc o situație care m-a lăsat paralizat timp îndelungat. Încă mai trebuie să lucrez la ea. Văd cum rodul credinței încă mai trebuie să crească în mine.

Permite-mi să încep prin a spune că îmi place să vorbesc în public, chiar dacă este una dintre cele mai frecvente temeri ale oamenilor. Vorbirea în public poate fi înspăimântător deoarece presupune să te expui, să te supui judecății celor care ascultă.

Deși îmi este ușor să vorbesc în public, trebuie să mărturisesc că sunt îngrozit când trebuie să vorbesc cu cineva care nu îmi împăr-



„Deși majoritatea acelor conversații ajung să fie o binecuvântare, faptul că la început mă simt așa mă face să mă simt prost, pentru că nu Îi sunt credincios lui Isus – cel puțin nu suficient de credincios.”

tășește credința creștină. Chiar intru în panică la gândul că cineva ar putea face comentarii sau mi-ar adresa întrebări la care nu am răspuns. Încă lucrez la acest aspect și Îi cer ajutorul lui Dumnezeu de fiecare dată când trebuie să o fac.

Iată ce mi se întâmplă: de fiecare dată când o persoană necredincioasă – care nu are cunoștințe despre creștinism, cu atât mai puțin despre adventism – mă întreabă despre ceea ce cred, despre slujirea mea în calitate de pastor sau despre biserica mea, încep să transpir. Nu pentru că îmi e rușine de Dumnezeu, de slujba mea sau de biserica mea (Romani 1:16), ci pentru că sunt profund conștient de faptul că ceea ce spun ar putea determina acea persoană să se îndrăgostească de cea mai uimitoare Ființă din Univers sau, dimpotrivă, să Îl respingă pe Isus și să nu mai vrea să audă niciodată de El.

De fiecare dată când se întâmplă acest lucru, simt că Îl dezamăgesc pe Dumnezeu. Simt că nu sunt la înălțimea calității de urmaș al Lui, că nu sunt un urmaș demn de încredere. Simt că Îi sunt, de fapt, necredincios lui Dumnezeu, în timp ce El este întotdeauna credincios față de mine. Nu ar trebui să bucur și să fiu entuziasmat că oameni care nu îmi împărtășesc credința mă întreabă despre Isus? Atunci de ce mi se întâmplă acest lucru? Deși majoritatea acelor conversații ajung să fie o binecuvântare, faptul că la început mă simt așa mă face să mă simt prost, pentru că nu Îi sunt credincios lui Isus – cel puțin nu suficient de credincios. Și știu că nu sunt singurul care a experimentat acest lucru.



Cu toate acestea, trebuie să o luăm de la capăt. Oricând putem da greș și îi putem fi *necredincioși* lui Dumnezeu, însă El continuă să fie credincios (Romani 4:21; 1 Ioan 1:9; Iosua 21:45). De fiecare dată când nu îi suntem credincioși lui Dumnezeu, să decidem să ne întoarcem la Isus și să restabilim relația cu El. Să fim un sol fertil care produce rod (Ioan 15:5)! Să ne întoarcem pe calea credincioșiei!

Pentru a face acest lucru, trebuie să înțelegem ce înseamnă credincioșia. O persoană credincioasă este onestă și dreaptă, este o persoană în care se poate avea încredere. Înseamnă, de asemenea, că cineva poate avea încredere în tine fără a se teme că va fi dezamăgit. Oamenii caracterizați de credincioșie se țin de cuvânt. Ești credincios dacă faci ceea ce se așteaptă de la tine chiar dacă nu te privește nimeni; dacă nimeni nu îți pune la îndoială acțiunile sau cuvintele pentru că aveți o relație și *știe* că ești demn de încredere. Încrederea se dezvoltă de-a lungul timpului; este imposibil de câștigat într-o zi. Același lucru se întâmplă și cu credincioșia.

Pe de altă parte, credincioșia nu se aplică doar în cazul lucrurilor mari. De fapt, detaliile contează deoarece, de obicei, ele ajung să facă diferența. În textul de astăzi, Isus spune: „... *rob bun și credincios! Ai fost credincios peste puține lucruri, te voi pune peste multe lucruri*” (Matei 25:21). Nu contează dacă credincioșia ta este pusă la încercare printr-un lucru mare sau printr-un lucru mic: totul mărturisește despre relația ta cu Dumnezeu. Tot ceea ce facem îl poate reflecta pe Isus. Despre asta este vorba, să îl reflectăm pe Isus prin credincioșia noastră față de relația cu El și față de principiile Sale, indiferent dacă este vorba despre ceva mare sau mic, în fața multor oameni sau a câtorva.

Vreau să subliniez că nu trebuie să vedem credincioșia ca pe un ideal măreț pe care doar câțiva îl pot atinge. Credincioșia este rodul

„Oricând putem da greș și Îi putem fi necredincioși lui Dumnezeu, însă El continuă să fie credincios. De fiecare dată când nu Îi suntem credincioși lui Dumnezeu, să decidem să ne întoarcem la Isus și să restabilim relația cu El.”



„Cel mai important lucru în a-I permite Duhului Sfânt să lucreze în noi astfel încât să creștem în credincioșie față de Dumnezeu este că, în consecință, dăm mărturie.”

relației noastre cu o Persoană, rodul influenței Duhului Sfânt în viața noastră. Credințioșia față de Dumnezeu se întărește în timp, prin relația noastră cu El, prin comunicarea constantă cu El. Îi sunt credincios lui Isus pentru că îl cunosc, și cu cât îl cunosc mai bine, cu atât vreau să fiu mai credincios, pentru că nu vreau să stric relația noastră de încredere. Tot așa se întâmplă și în cazul relației cu cel mai bun prieten. Singura diferență este că Isus este cel mai bun Prieten pe care ni l-am putea imagina vreodată! Iar dacă vreodată dăm greș și simțim că l-am fost necredincioși, El ne așteaptă cu brațele deschise, gata să repare relația noastră (1 Ioan 2:1-2; 2 Corinteni 5:17-19).

Cel mai important lucru în a-I permite Duhului Sfânt să lucreze în noi astfel încât să creștem în credincioșie față de Dumnezeu este că, în consecință, dăm mărturie (Ioan 15:27). Acest lucru înseamnă că nu suntem singurii binecuvântați prin faptul că îi suntem credincioși lui Dumnezeu, ci sunt binecuvântați și cei din jurul nostru (nu vă amintește de promisiunea pe care Dumnezeu i-a făcut-o lui Avram în Geneza 12:3: „... toate familiile pământului vor fi binecuvântate în tine”?). Credințioșia față de Dumnezeu ne determină să ne împlinim misiunea de a transmite vestea bună încredințată de Isus. Atunci când suntem credincioși, împărtășim Evanghelia. Când suntem credincioși în lucrurile mărunte, ducem mai departe principiile măreței Împărăției a lui Dumnezeu. Atunci când Duhul Sfânt conduce viețile noastre și aduce rod în ele, deschidem calea spre transformarea vieților altor oameni, deoarece îi permitem lui Dumnezeu să lucreze în și prin noi. Să-l cerem lui Dumnezeu ca rodul Duhului să crească în inimile noastre!



Narcis Dragomir

s-a născut în România și a crescut în Spania, dar se consideră cetățean al Cerului. Prin harul lui Dumnezeu, este căsătorit cu Sayei Méndez (@escribiendosupalabra) și amândoi caută cu bucurie să îl prezinte pe Isus în Europa post-creștină.



Rugăciunea zilei

Doamne, Îți mulțumesc pentru că ne umpli cu Duhul Tău și aduci în noi roade care sunt o binecuvântare pentru alții. Îți mulțumesc pentru credințioșia Ta. Îți mulțumesc pentru că poți să am încredere că Tu ești iubitor, generos și bun. Fă să crească în mine rodul credințioșiei și, prin el, să fie binecuvântați și alții!



„Mulți oameni își trîmbițează bunătatea;
dar cine poate găsi un om credincios?”

Proverbele 20:6

1. **Ce dovezi ale credințioșiei lui Dumnezeu găsești în Biblie? Cum influențează ea modul în care definești credințioșia? Cum putem reflecta credințioșia lui Dumnezeu în viața de zi cu zi?**
2. **Ți-a fost vreodată rușine să vorbești despre credința ta? Dacă ți s-a întâmplat, de ce crezi că este atât de greu?**
3. **Ai simțit vreodată că nu progresai în viața spirituală? Ce ai făcut/poți face pentru a o dezvolta? Cum poți crește în credințioșie în relația ta cu Dumnezeu?**
4. **Când îți analizezi biserica (și viața) constăți vreodată că lipsește devotamentul, dar abundă conformismul? De ce? Ce putem face pentru a avea loc schimbări?**
5. **Există o soluție pentru lipsa de credințioșie (spirituală, în relații etc.)? Ce am putea face?**



CAPITOLUL 7

BLÂNDITEA



TEXT-
CHEIE

**„IAR TU, OM AL LUI DUMNEZEU, FUGI DE ACESTE
LUCRURI ȘI URMĂREȘTE DREPTATEA, EVLAVIA,
CREDINȚA, DRAGOSTEA, RĂBDAREA, BLÂNDEȚEA!”**

1 TIMOTEI 6:11 (EDCR)

SPARGEREA
GHEȚII

CÂT DE ASERTIV EȘTI?

Asertivitatea poate fi definită ca fiind abilitatea unei persoane de a-și exprima emoțiile față de o altă persoană în mod adecvat, fără ostilitate sau agresivitate. Persoanele asertive sunt capabile să își împărtășească opiniile și sentimentele — atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative — într-un mod clar și adecvat.

AGRESIVĂ

- / Nu îi apreciază pe ceilalți.
- / Nu ascultă.
- / Își impune propriul punct de vedere.

**Comunicare
ASERTIVĂ**

- / Ascultă activ.
- / Își exprimă punctul de vedere.
- / Comunicare onestă și clară.

PASIVĂ

- / Le face pe plac oamenilor.
- / Vrea să fie plăcut cu orice preț.
- / Nu își asumă responsabilitatea; dă vina pe alții.

În ultimul timp, marile companii nu mai aleg stiluri mai agresive, care erau populare în trecut, ci caută lideri asertivi. De ce crezi că se întâmplă acest lucru?

Fă acest test pentru a-ți evalua nivelul de asertivitate! Primul pas este să te cunoști pe tine însuși!

Test de asertivitate: Poți să descarci și/sau să tipărești testul de la următorul link:
bit.ly/WOP23downloads



MĂREȚIA NEAȘTEPTATĂ A BLÂNDEȚII



La sfârșitul anilor 1960, doi prieteni au cumpărat un pui de leu dintr-un centru comercial din Londra. Au dus puiul de leu acasă și l-au crescut ca pe un animal de companie. Hrăneau și plimbau micul pui de leu, care se bucura de mângâierile lor asemenea unei pisici. I-au pus numele Christian. Cu timpul, mărimea lui a devenit o problemă – nu doar din cauza spațiului limitat al casei, ci și din cauza cantității de mâncare de care avea nevoie animalul lor de companie. Prin urmare, au decis să-l trimită într-o rezervație naturală din Kenya, în speranța că se va adapta în habitatul său natural.

După câteva luni, administratorul rezervației a confirmat că leul se adaptase în noul său cămin, iar cei doi prieteni au decis să călătorească în Kenya pentru a sărbători noua viață a lui Christian și a-și lua rămas-bun.

Trecuseră nouă luni de când îl văzuseră ultima dată, iar administratorul rezervației i-a avertizat că nu îi va recunoaște. Cei doi prieteni au hotărât să realizeze un documentar despre întâlnire – totul este încărcat pe YouTube.¹

În imaginile defocalizate din anii '70, apar doi tineri cu părul lăptos și pantaloni evazați, într-un parc natural african, așteptând la poalele unui deal ca leul să apară. Tinerii stau nemișcați și privesc în sus. Dintr-o dată, în vârful dealului, apare capul unui leu. Leul se îndreaptă spre ei. Pare precaut. Nimeni nu știe cum va reacționa. Cei doi prieteni rămân nemișcați și încep să îi strige numele. Dintr-o dată, leul începe să alerge spre ei. Este impresionant modul în care Christian sare spre ei și... îi îmbrățișează între labele lui uriașe,



„E UȘOR SĂ FIU AMABIL CÂND
LUCRURILE ÎMI MERG BINE SAU CÂND
MĂ AFLU ÎN ZONA MEA DE CONFORT.
ÎNSĂ, PENTRU PAVEL, MĂREȚIA
ACESTUI ROD CONSTĂ ÎN A FI CAPABIL
SĂ REACȚIONEZI NEAȘTEPTAT DE BLÂND
ÎN SITUAȚII STRESANTE, CA ATUNCI
CÂND UN LEU SĂLBATIC ÎMBRĂȚIȘEAZĂ
DOI OAMENI.”

ba chiar le linge fețele! Reacția blândă a leului și comportamentul lui docil contrastează puternic cu dimensiunile și cu natura sa periculoasă.



Îmi place povestea lui Christian și puterea lui blândă. Cred că el este exemplul perfect pentru a ne ajuta să înțelegem semnificația „blândeții” despre care vorbește Pavel atunci când se referă la rodul Duhului.

Permite-mi să îți explic: în mintea noastră, tindem să corelăm blândețea cu concepte precum slăbiciune, supunere sau resemnare, cu alte cuvinte, cu comportamente pasive care permit agresiunea. Este ca și cum am vorbi despre oi mici și lipsite de apărare, care trebuie protejate pentru că sunt incapabile să își rezolve singure problemele.

Cu toate acestea, atunci când Pavel folosește cuvântul grecesc *prautes* (πραῦτης) pentru a descrie această calitate a rodului Duhului, el nu se referă la aceste comportamente. Pentru Pavel, blândețea are mai degrabă de-a face cu răspunsul surprinzător de dulce și blând al leului față de cei doi oameni, acționând în mod diferit de ceea ce s-ar putea aștepta de la el, dată fiind firea sa.²

Cuvântul *prautes*, ales aici de Pavel, este deosebit de bogat și complex, deoarece poate fi tradus nu doar prin *blândețe*, ci și prin *sme-renie*, *cumpătare* sau, implicit, *modestie*.

În lumina acestui cocktail de semnificații derivate din termenul grecesc, putem să sistematizăm caracteristicile esențiale ale blândeții în următoarele puncte-cheie:

ACȚIUNE: Pentru ca o persoană să fie blândă, trebuie să interacționeze în mod *activ* cu stimulii externi (este imposibil să dai dovadă de blândețe dacă ești izolat într-o cameră). În acest sens, o persoană blândă va reacționa ca răspuns la nedreptate, conflicte și probleme. Își va exprima poziția și chiar dezaprobarea, dar o va face cu blândețe – acesta este aspectul esențial. E ușor să fii amabil când lucrurile îmi merg bine sau când mă aflu în zona mea de confort. Însă, pentru Pavel, măreția acestui rod constă în a fi capabil să reacționezi neașteptat de blând în situații stresante, ca atunci când un leu sălbatic îmbrățișează doi oameni. Sau într-o situație asemenea situației lui Agar, femeia însărcinată care tocmai fugise de acasă din cauza problemelor pe care le provocase în căsnicia stăpânilor ei (vezi Geneza 16).

TĂRIE: Oamenii blânzi sunt oameni *puternici*. Să dai un răspuns blând când ești sub presiune înseamnă că ești capabil să controlezi modul în care reacționezi atunci când interacționezi cu ceilalți. În practică, blândețea înseamnă că – chiar și atunci când ai putea să îi strivești – rămâi ferm în a le arăta iubire celorlalți, în timp ce învingi tentația de a-i răni și mai mult. Măreția și forța blândeții constau tocmai în a se manifesta în situații stresante.

Există două exemple concrete – unul actual și unul din trecut – pentru a descrie foarte bine această tărie blândă.





„ÎNSĂ SENTINȚA JUDECĂTORULUI ESTE O SURPRIZĂ TOTALĂ: MINORUL ESTE CONDAMNAT LA DOAR 100 DE ORE DE MUNCĂ ÎN FOLOSUL COMUNITĂȚII – URMA SĂ LE PREDEA CURSURI DE IT UNOR PERSOANE CU VENITURI MICI SAU FĂRĂ VENITURI.”

Primul exemplu îl găsim într-un tribunal pentru minori din Granada, Spania. În acest tribunal, judecătorul Emilio Calatayud pronunță o sentință. Un adolescent de 16 ani a fost arestat pentru că a pătruns în sistemul informatic al unei companii. Urma să fie, probabil, trimis într-un centru de detenție pentru minori. Însă sentința judecătorului este o surpriză totală: minorul este condamnat la doar 100 de ore de muncă în folosul comunității – urma să le predea cursuri de IT unor persoane cu venituri mici sau fără venituri.

Al doilea exemplu provine din Biblie. Ilie, îngrozit, are nevoie ca Dumnezeu să îi dea putere pentru că știa că a fost dat ordin să fie ucis. În această criză, Dumnezeu preferă să nu îl întâlnească pe Ilie nici în cutremur, nici în foc, nici în vânt, ci Creatorul Universului decide să ușureze presiunea care se afla asupra lui Ilie vorbindu-i despre planurile Lui într-un susur blând (1 Împărați 19).

Forța și tăria oamenilor blânzi constau în capacitatea de a empatiza cu ceilalți și de a acționa pentru binele lor.

VOINȚA: Blândețea este un rod pe care trebuie să îl aducem în mod *voluntar*. Să fim blânzi într-o situație dificilă este o decizie pe care trebuie să o luăm și care, probabil, este împotriva firii noastre. Oamenii blânzi sunt conștienți de faptul că, în situații potrivnice, o vorbă bună este mult mai eficientă decât un ton ridicat și că, deși îmi este greu să accept critica fără a mă enerva, este mult mai bine să exprim într-o manieră asertivă modul în care mă afectează acea critică decât să răspund cu o insultă și mai mare. Aceasta este esența îndemnului lui Isus de a renunța la modul de viață „ochi pentru ochi” (Matei 5:28-32) și de a ne concentra asupra produ-

cerii intenționate a unei schimbări majore: să răspundem la atacurile celorlalți cu dragoste și blândețe. Da, este o schimbare revoluționară, dar efectele unui răspuns blând asupra societății noastre iuți la mânia ar fi semnificative. Vă puteți imagina cum ar arăta un loc în care dragostea este răspunsul firesc în orice situație?

Dacă analizăm aceste trei caracteristici, blândețea pare a fi un ideal imposibil de atins, iar adevărul este că, din punct de vedere omenesc, este imposibil de atins. Pavel menționează această calitate în cartea Galateni, ca parte a rodului produs de Duhul Sfânt în viața noastră. Doar Duhul Sfânt poate transforma înclinațiile noastre firești în răspunsuri pline de blândețe.³

De aceea, aș vrea să-ți sugerez trei pași care să te ajute să reflești aceste calități pline de Duhul Sfânt:



„FORȚA ȘI TĂRIA OAMENILOR BLÂNZI CONSTAU ÎN
CAPACITATEA DE A EMPATIZA CU CEILALȚI ȘI DE A
ACȚIONA PENTRU BINELE LOR.”

PASUL 1: *Cunoaște-L pe Isus.* Potrivit Bibliei, una dintre trăsăturile de caracter ale lui Isus este blândețea (vezi Matei 11:28-30). Așadar, caută-L pe Isus și reflectă caracterul Lui!

PASUL 2: *Încearcă să manifesti blândețe în toate aspectele vieții tale,* inclusiv în relația ta cu Dumnezeu. Acest lucru înseamnă să accepți voia lui Dumnezeu și stilul de viață pe care îl recomandă El. Vei descoperi că recomandările Lui duc la rezultate minunate.

PASUL 3: *Ocupă-te de nevoile celorlalți.* Isus le-a făcut o promisiune celor care își lasă mândria deoparte și se concentrează asupra ajutorării celorlalți (Matei 5:5). Deși nu este cel mai *cool* lucru pe care îl poți face – la momentul potrivit – cei blânzi vor moșteni Pământul.

Știi ce? Când citesc povestea leului Christian, mă gândesc că va fi incredibil să mângâiem toate animalele de pe Noul Pământ. Mă gândesc, de asemenea, la cum va fi când vom trăi într-o comunitate în care toți vom fi caracterizați de dragoste, bucurie, pace, îndelungă răbdare, bunătate, facere de bine, credincioșie, *blândețe* și înfrânare (vezi Isaia 65:17-25). Aștept cu nerăbdare să trăiesc într-un astfel de loc, un loc al adevăratei fericiri, așa cum a fost gândit de Dumnezeu încă de la început.

Până la sosirea aceluia moment, putem experimenta beneficiile cultivării caracterului lui Dumnezeu în noi datorită efectului lucrării Duhului Sfânt în viața noastră. Putem să acționăm asemenea unor lei blânzi, reflectând tăria pe care Duhul Sfânt o insuflă în viața noastră.



Silvia Palos Ibáñez

s-a născut în Zaragoza (Spania). A studiat la Școala Adventistă Rigel, iar apoi a urmat facultatea de drept. O poți întâlni în taberele de vară Entrepeñas sau AEGUAE (echivalentul AMiCUS). Își dorește să se implice într-un proiect misionar într-o altă țară, împreună cu soțul ei, Pep.

RUGĂCIUNEA ZILEI

DOAMNE, VREAU SĂ FACI PARTE DIN VIAȚA MEA. PUN TOATE REACȚIILE MELE ÎN MÂNA TA, ASTFEL ÎNCÂT SĂ FIE O REFLECTARE A BLÂNDEȚII ȘI IUBIRII TALE. MĂ ROG CA ALȚII SĂ AJUNGĂ SĂ TE CUNOASCĂ CA URMARE A VIEȚII MELE CARACTERIZATE DE BLÂNDEȚE.



„VENIȚI LA MINE, TOȚI CEI OSTENIȚI ȘI ÎMPOVĂRAȚI, ȘI EU VĂ VOI
DA ODIHNĂ! LUAȚI JUGUL MEU ASUPRA VOASTRĂ ȘI ÎNVĂȚAȚI
DE LA MINE, CĂCI EU SUNT BLÂND ȘI SMERIT CU INIMA,
ȘI VEȚI GĂSI ODIHNĂ PENTRU SUFLETELE VOASTRE! CĂCI JUGUL
MEU ESTE PLĂCUT ȘI POVARA MEA ESTE UȘOARĂ.”

Matei 11:28-30 (EDCR)

1. **Îți amintești situații în care Isus a reacționat cu fermitate, dar, în același timp, umil și cu blândețe? Descrie-le.**
2. **Ai trecut vreodată printr-o situație stresantă, în care un răspuns blând ți-a oferit pace? Cum a fost experiența?**
3. **De ce crezi că Isus ne cere să renunțăm la violență în interacțiunile noastre cu ceilalți?**
4. **În viața de zi cu zi, ce situații te fac să te simți stresat și neliniștit? Cum te-ar ajuta, în acele situații, o abordare caracterizată de calm și modestie?**



TEMĂ DE GÂNDIRE

„Isus putea să spună adevărul cu multă îndrăzneală și să îi înfrunte pe oameni cu mare putere. În Evanghelii, există numeroase exemple în acest sens. Dar cea mai mare putere a Lui a fost văzută în blândețea Sa. Isus nu a devenit agresiv atunci când dușmanii Săi au încercat să Îl păcălească și nici măcar atunci când L-au acuzat pe nedrept. Isus nu i-a agresat sau disprețuit pe ceilalți și și-a făcut timp pentru cei pe care restul societății îi agresa, disprețuia și respingea.”⁴ (Christopher J. H. Wright)

Măreția neașteptată a blândeții constă în a reflecta caracterul lui Dumnezeu în modul în care reacționăm atunci când interacționăm cu ceilalți, în a reacționa cu blândețe și bunătate, așa cum a făcut Isus.

- Cum te poti implica în această revolutie a blândetii?

This image shows a single sheet of white, textured paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly mottled appearance with some minor discoloration and small dark specks, characteristic of aged or recycled paper. The edges of the paper are slightly irregular.

Citește 2 Timotei 2:24-25. În aceste versete, Pavel ne invită să fim blânzi și îngăduitori atunci când apar conflicte, ceea ce va avea efecte foarte bune. Ingredientul principal pentru a obține această calitate este inclus, de asemenea, în aceste versete: *existența unei relații cu Dumnezeu*. Mai jos, vei găsi un tabel pe care îl poți folosi atunci când te confrunți cu o situație dificilă. Este un simplu ghid, dar te poate ajuta să pui în practică aceste versete. De asemenea, poate fi util pentru a te autoevalua. Te poate ajuta (1) să înțelegi care este atitudinea ta când te confrunți cu dificultăți și (2) să conștientizezi momentele în care Dumnezeu ti-a fost alături și te-a ajutat să reacționezi mai bine.

CAPITOLUL 8

AUTO - CONTROLUL

A male athlete is shown from the back, in a starting crouch for a race. He is wearing a red singlet, green shorts with white trim, and grey running shoes. His hands are on the ground, and his body is low to the ground, ready to start. The background is a solid dark red color.

TEXT-
CHEIE

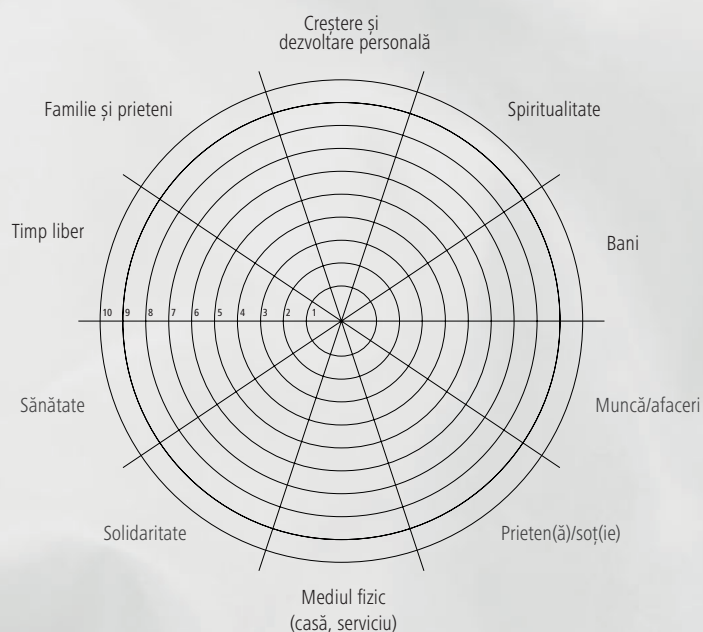
„TOȚI CEI CE SE LUPTĂ LA JOCURILE DE OBȘTE SE
SUPUN LA TOT FELUL DE ÎNFRÂNĂRI. ȘI EI FAC
LUCRUL ACESTA CA SĂ CAPETE O CUNUNĂ CARE
SE POATE VEȘTEJI; NOI SĂ FACEM LUCRUL ACESTA
PENTRU O CUNUNĂ CARE NU SE POATE VEȘTEJI.”

1 CORINTENI 9:25

SPARGEREA GHEȚII

AM EUL SUB CONTROL?

Fă-ți un test instantaneu al autocontrolului în diferite domenii ale vieții completând graficul de mai jos:



Întrebări pentru reflecție:

1. În ce aspecte ale vieții îți e mai ușor să îți exerciți autocontrolul? De ce?
2. Compară-ți răspunsurile cu cele ale prietenilor. Cum vă puteți ajuta și sprijini reciproc? Cum poți fi un partener care să îl ajute pe celălalt să fie responsabil?
3. Ce strategii ai folosit pentru a face față unei situații prin autocontrol?
4. De ce îți e mai ușor să le spui altora ce să facă într-o anumită situație decât să o faci tu?

Pentru o activitate de grup, folosește link-ul de mai jos pentru o altă idee de spargere a gheții.

bit.ly/WOP23downloads



UN PROCES CONTINUU



-am cunoscut pe Pedro spre finalul verii anului 2010, când am mers pentru prima dată la biserică. Acest tânăr de vârsta mea avea să reprezinte un punct de cotitură în viața și în conduita mea.

Poate că a fost o simplă „coincidență”, dar am ajuns să lucrăm împreună la o mică firmă de construcții. În timpul petrecut împreună, au existat numeroase momente în care am fost uimit de modul în care Pedro reacționa (sau nu reacționa) în situații în care eu îmi pierdeam calmul și chiar bunele maniere.

Pedro era în biserică de opt ani. Stăpânirea lui de sine producea în el un calm și o seninătate pe care mi le doream și eu. Citisem mult despre autocontrol și disciplină de sine din perspectivă budistă, taoistă și filosofică. Mă întrebam adesea: „Cum a învățat Pedro să fie așa? Care este secretul lui?”. Nu auzisem niciodată că – din perspectivă biblică – autocontrolul ar fi o calitate produsă în tine de Duhul Sfânt.

Timpul a trecut, iar prietenia noastră a devenit mai strânsă. Pe măsură ce l-am cunoscut mai bine, mi-am dat seama că autocontrolul lui era rezultatul unei vieți petrecute împreună cu Duhul Sfânt cel puțin 16 ore pe zi, 7 zile din 7; era consecința unui dialog constant și sincer între el și Dumnezeu.

În timpul uneia dintre conversațiile noastre, mi-a mărturisit că, în trecut, obișnuia să aibă un temperament vulcanic – nu era prea tolerant, era foarte nerăbdător și, când se confrunta cu probleme, reacționa violent. Cu toate acestea, după ce l-a întâlnit pe Isus, a început să reanalizeze multe lucruri. În loc să reacționeze la circumstanțe, relația lui cu Dumnezeu l-a ajutat să se controle-

ze înainte de a-și pierde controlul sau de a-și lăsa sentimentele și emoțiile să se dezlănțuie.

Deoarece era 100% sigur că Duhul Sfânt era cu el în permanență, ori de câte ori se confrunta cu o problemă, o situație dificilă sau o ispită, în loc să-l spună lui Dumnezeu tot ce se întâmplă, ca și cum ar fi fost departe și n-ar fi știut despre ce e vorba, se concentra pe a vorbi efectiv cu Tatăl său, adresându-i întrebări specifice precum: „Ce simt (sau ce nu simt)? Ce opțiuni am? Cum pot să fac față...? Care este cel mai bun mod de a acționa sau de a reacționa? Chiar este necesar?”.

Din numeroasele conversații cu Pedro, am înțeles că stăpânirea de sine — ca rod al Duhului — nu înseamnă să îți negi sentimentele, instinctele, dorințele și poftetele. Nu înseamnă nici să adoptăm o atitudine pasivă și indiferentă față de circumstanțele și oamenii care ne deranjează sau ne irită. Este mai degrabă un proces în care, în primul rând, constatăm ce se întâmplă în interiorul nostru și, în al doilea rând, după o analiză rapidă a realității (atât interne, cât și externe), abordăm problema cu rugăciune, cerând răspuns la întrebările pe care tocmai le-am menționat.

Autocontrolul este esențial pentru a nu pierde libertatea pe care ne-o dă Dumnezeu (Galateni 5:1-13). Mai mult decât atât, s-ar putea să fie chiar ingredientul care ne permite să cultivăm și să menținem restul rodului (dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia și blândețea) în toate domeniile vieții noastre. Cu alte cuvinte, autocontrolul îți va aduce beneficii atât în context spiritual, cât și în context secular; atât în sfera privată, cât și în cea publică; atât la școală, cât și la locul de muncă și când practici un sport; atât cu prietenii și familia, cât și în relații.

Sunt convins că ești familiarizat cu principiul lui Pavel potrivit căruia „mulți cred că sunt liberi să facă ce vor și, da, poate fi adevărat. Cu toate acestea, trebuie să spun ceva important: chiar dacă este așa, chiar dacă pot să fac tot ce vreau, nu este întotdeauna bine pentru mine să fac tot ce

vreau. Prin urmare, nu voi lăsa circumstanțele să mă controleze” (versiunea parafrazată a textului din 1 Corinteni 10:23). Orice trăsătură de caracter este modelată prin repetarea unui singur comportament o dată, de două ori, de zece ori și chiar de o sută de ori, până când acesta devine un obicei. Așa se formează (sau se deformează) trăsăturile de caracter ale unei persoane. Acestea, la rândul lor, afectează modul în care persoana reacționează în diferite circumstanțe și atunci când se confruntă cu eșecuri.

Există numeroase situații în care cel mai ușor este să îți pierzi cumpătul, să te enervezi și, în cele din urmă, să explodezi, să ții, să insulti, să jignești, să înjuri și chiar mai rău. Însă vreau să te întreb ceva: merită? Dacă ai trăit deja o astfel de experiență, cum te-ai simțit după aceea?

S-ar putea, de asemenea, să îți stabilești un obiectiv, iar apoi să descoperi că nu poți să îl atingi deoarece îți lipsește autocontrolul. Cum poți ieși din acest ciclu pentru a realiza ceea ce îți dorești cu adevărat? (Vezi Romani 7:19-25.)



Este important să îți amintești că, în ciuda greșelilor din trecut, odată ce te deschizi spre cultivarea rodului Duhului Sfânt, așa cum citim în Galateni 5, nu o vei niciodată de la zero. Astăzi ai mai multă experiență decât ieri și poți construi pe baza ei. Te încurajez să nu te dai bătut, pentru că rodul crește și se coace puțin câte puțin.

Acum, că am ajuns la acest punct, mi-ar plăcea să-ți împărtășesc câteva sfaturi care mă ajută în procesul de dobândire a autocontrolului și care se pot aplica și la celelalte atribute care formează rodul Duhului Sfânt:

„EXISTĂ NUMEROASE SITUAȚII ÎN CARE CEL MAI UȘOR ESTE SĂ ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL, SĂ TE ENERVEZI ȘI, ÎN CELE DIN URMĂ, SĂ EXPLODEZI, SĂ ȚII, SĂ INSULTI, SĂ JIGNEȘTI, SĂ ÎNJURI ȘI CHIAR MAI RĂU.”

„NU O IEI NICIODATĂ DE LA ZERO. ASTĂZI AI MAI MULTĂ EXPERIENȚĂ DECÂT IERI ȘI POȚI CONSTRUI PE BAZA EI.”



1. FII CLAR CU PRIVIRE LA CEEA CE VREI, CEEA CE NU VREI ȘI DE CE!

Vorbesc adesea cu oamenii despre problemele lor și despre consecințele alegerilor care le afectează viața. De cele mai multe ori, o mare parte dintre consecințe ar fi putut fi evitate dacă și-ar fi luat câteva minute pentru a se gândi la ceea ce *nu* își doresc pentru viața lor.

Unul dintre motivele pentru care ne putem pierde controlul și nu reușim să ne exercităm autocontrolul este faptul că nu suntem siguri sau clari cu privire la ceea ce *vrem*, ceea ce *nu vrem* și *de ce*.

Dacă cineva ne-ar întreba: „Ce vrei de la viață?”, probabil că mulți dintre noi (mai ales dintre cei mai tineri) ar răspunde, după un moment de tăcere: „Habar nu am!”. Există momente în viață în care nu prea știi ce vrei, așa că mi se pare util să formulez întrebarea din perspectivă opusă: „Ce *nu* vrei?”. Astfel, putem începe să ne dăm seama ce *vrem*.

2. IA O DECIZIE ȘI RESPECT-O!

Odată ce îți este clar ce și de ce *vrei*,¹ este important să nu despică firul în patru. Desigur, este firesc să ai îndoieli în legătură cu anumite decizii. Ideea este să lași îndoiala deoparte pentru a te concentra. Îți recomand să citești textul din Iacov 1:6-8 (EDCR): „Dar să o ceară cu credință, fără să se îndoiască deloc, pentru că cine se îndoiește seamănă cu valul mării, clătinat și dus de vânt înapoi și încolo. Un astfel de om să nu se aștepte să primească ceva de la Domnul, căci este un om cu inima împărțită și nestatornic în toate căile sale”.

3. FĂ PAȘI MICI!

Dezvoltarea autocontrolului este ca participarea la un maraton (vezi 1 Corinteni 9:25). Când o sarcină este foarte complexă, poți simți că este prea mult și te poți trezi paralizat în primii 100 de metri.

Organizează-ți obiectivul în pași mai mici. În viață, partea bună este că, într-un fel, totul este interconectat. Când a vorbit despre onestitate, Isus a explicat că a fi credincios în lucrurile mici reprezintă primul pas spre a fi credincios în lucrurile mari (vezi Matei 25:23).

Stabilește *rutine* care, pas cu pas, te vor duce mai aproape de obiectivul tău.

ATENȚIE! Dacă te lupți cu drogurile, alcoolul, sexul sau pornografia, îți recomand să apelezi la ajutorul unei persoane care te înțelege și care te poate sprijini în acest proces. În biserică, există numeroase persoane care sunt pregătite și dispuse să te ajute.

4. ÎNVAȚĂ SĂ VEZI LATURA POZITIVĂ!

O singură picătură de cerneală este suficientă pentru a murdări un pahar cu apă. Tot astfel, un singur gând îți poate schimba atitudinea față de ceva – fie în mod pozitiv, fie în mod negativ. Este important să înțelegi și să decizi că schimbările sau obiectivele pe care ți le-ai propus nu sunt o pedeapsă. Concentrează-te asupra beneficiilor, fie că este vorba despre îmbunătățirea relației cu Dumnezeu, a stimei de sine, a sănătății, a cunoștințelor, a dezvoltării, a stării de bine etc.



Evită să faci afirmații cu caracter absolut despre lucruri care nu reprezintă o problemă din perspectivă biblică. De exemplu, dacă ai decis să adopți o anumită dietă sau să nu mai bei anumite băuturi, nu îți genera un stres inutil spunând: „Nu voi mai bea NICIODA-TĂ...”. Ai putea să îți formulezi decizia într-o manieră pozitivă, precum: „Astăzi, voi înlocui ... cu ...”. Aceste mici trucuri lingvistice îți vor fi foarte utile atunci când te vei confrunta cu gânduri negative sau cu presiunea celor din jur.

5. RECOMPENSEAZĂ-TE PENTRU REALIZĂRI!

O altă recomandare este să te recompensezi pentru realizări. Atunci când o faci, creierul generează emoții pozitive, deoarece „înregistrează” faptul că eforturile tale au ca rezultat o recompensă. Desigur, această recompensă ar trebui să fie benefică (și în ochii lui Dumnezeu, vezi 1 Corinteni 10 :31).

6. IA-ȚI UN ANGAJAMENT!

Știi care este diferența dintre angajament și datorie? Angajamentul vine din interior, este ceva ce facem voluntar. Pe de altă parte, datoria este impusă din exterior. Este interesant că Dumnezeu nu vrea să Se impună. Împărăția Sa din această lume începe în interiorul fiecăruia dintre noi, în mintea și în inima noastră, dar această Împărăție poate exista doar atunci când îți iei un angajament față de tine, față de semenii tăi și față de Dumnezeu.

Vreau să închei cu un ultim gând despre această Împărăție. În opinia mea, fiecare atribut al rodului Duhului Sfânt prezentat de Pavel este un atribut al Împărăției lui Dumnezeu (vezi Matei 5 și 6). Lista lui Pavel din Galateni 5:22-23 nu există pentru ca noi să alegem câteva elemente, ci pentru ca – în urma deschiderii și a primirii Duhului Sfânt în mintea și în inima noastră – rodul Împărăției lui Dumnezeu să crească în noi și să se răspândească din interior spre exterior, din viața noastră în viața altor oameni.



Dante Herrmann

umblă cu și pentru Isus de aproape 13 ani. Că-lătoria vieții o parcurge alături de iubita sa soție, Raquel, și de fiii săi, Lucas și Aarón. Explorator, pastor și teolog, este pasionat de Evanghelie și Împărăția lui Dumnezeu.

„LISTA LUI PAVEL DIN GALATENI
5:22-23 NU EXISTĂ PENTRU
CA NOI SĂ ALEGEM CÂTEVA
ELEMENTE, CI PENTRU CA –
ÎN URMA DESCHIDERII ȘI A
PRIMIRII DUHULUI SFÂNT ÎN
MINTEA ȘI ÎN INIMA NOASTRĂ –
RODUL ÎMPĂRĂȚIEI LUI DUMNEZEU
SĂ CREASCĂ ÎN NOI.”

RUGĂCIUNEA ZILEI

Doamne, Te laud pentru că mi-ai dat tot ce am nevoie pentru a duce o viață bună. Ajută-mă în fiecare zi să văd și să înțeleg unde trebuie să exercit autocontrolul în viața mea. Ți mulțumesc pentru că Duhul Tău cel Sfânt este cu mine și mă ajută să îmi dezvolt autocontrolul. De aceea, aleg să îmi deschid inima și mintea către Tine, astfel încât să Ți aud vocea și să îmi exercit autocontrolul în diferitele domenii ale vieții mele.



„«TOATE ÎMI SUNT ÎNGĂDUITE», DAR NU TOATE
SUNT DE FOLOS. «TOATE ÎMI SUNT ÎNGĂDUITE»,
DAR NU TOATE ZIDESC.”

1 Corinteni 10:23 (EDCR)

Ținând cont de realitatea ta (contextul tău, sfera ta de influență, prietenii tăi) și de textele biblice cheie pentru acest subiect, răspunde la următoarele întrebări:

1. **Din perspectiva textului și în raport cu viața creștină, de ce crezi că este necesar autocontrolul?**
2. **Ce crezi că ar fi bine să faci (sau să nu faci) pentru a fi pregătit pentru diferitele circumstanțe și situații cu care ne confruntăm în viață?**
3. **Din proprie experiență, ce dificultăți îți vin în minte în ceea ce privește autocontrolul?**
4. **Care dintre sfaturile referitoare la dezvoltarea autocontrolului ti-au atras atenția și de ce?**



„Angajamentul este ceea ce transformă o promisiune în realitate; este cuvântul care vorbește cu curaj despre intențiile noastre; este acțiunea care vorbește mai tare decât cuvintele; înseamnă să îți găsești timp atunci când nu ai; înseamnă să te ții de cuvânt chiar și în circumstanțe dificile; este substanța care modelează caracterul pentru a schimba lucrurile; este victoria zilnică a integrității asupra scepticismului. Luarea și respectarea unui angajament este esența proactivității.”² (Shearson Lehman, citat de Cris Moltó)

Ce angajament ai vrea să îți iei acum față de Isus, pentru a cultiva în tine rodul Duhului Sfânt?

This image shows a single sheet of white, textured paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 10 visible lines. The paper has a slightly mottled appearance with some minor discoloration and small dark specks, characteristic of aged or recycled paper. The edges of the paper are slightly irregular.

LECTURI ȘI RESURSE SUPLEMENTARE

- ✓ Knight, George R. (2016). *Comentariu la Galateni*. Pantelimon: Editura Viața și Sănătate.
- ✓ Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Copeland, Gloria. (2021). *Walking in the Fruit of the Spirit: Releasing the Nature and Power of God in Your Life*. Kindle edition.
- ✓ Offner, Hazel et. al. (2013). *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022). *Andrews Bible Commentary: New Testament*. Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- ✓ McKnight, Scot. (1995). *The NIV Application Commentary: Galatians*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- ✓ Urmărește, în limba engleză, seria „Grasping Galatians” a lui David Asscherick și Ty Gibson pe canalul de Youtube al bisericii adventiste de ziua a șaptea Storyline:
<https://bit.ly/GraspingGalatians>





PROVOCARE

ÎMBRĂCAȚI ÎN ROADELE DUHULUI

Ca o ultimă provocare, mi-ar plăcea să sugerez o activitate bazată pe ceea ce scrie Pavel în Efeseni 4:22-24: „În ce privește viața voastră din trecut, să vă dezbrăcați de omul cel vechi, care se strică după poftele înșelătoare, să vă înnoiți în duhul minții voastre și să vă îmbrăcați în omul cel nou, creat după chipul lui Dumnezeu în dreptatea și sfințenia care vin din adevăr” (subliniere adăugată). Dacă vrem să fim urmași ai lui Isus nu este suficient să fim „drepti și sfinți” doar una sau două zile pe săptămână sau atunci când ne întâlnim cu prietenii „de la biserică”. La fel cum ne îmbrăcăm în fiecare zi, prin intermediul acestei provocări te încurajez să te „îmbraci” în fiecare zi și cu Duhul Sfânt.

Poți face această provocare într-o singură zi sau pe parcursul a trei zile (câte o zi pentru fiecare secțiune). Cel mai important este să o realizezi cu *rugăciune* și *onestitate*, cerându-I lui Dumnezeu ajutorul pe parcursul întregului proces.

CE ÎMBRĂCĂMINTE SPIRITUALĂ PORȚI?

În viața ta spirituală actuală, te identifici, poate, cu unul dintre următoarele *look-uri*. Pune-ți „ochelarii” rodului Duhului și reflectă asupra hainelor spirituale pe care le porți în acest moment!

„PUNE-ȚI ,OCHELARI’
RODULUI DUHULUI ȘI
REFLECTĂ ASUPRA
HAINELOR SPIRITUALE
PE CARE LE PORȚI ÎN
ACEST MOMENT!’



LOOK-UL DE DEȚINUT

Porți un tricou în dungi, cu obiceiuri inutile și poate chiar dure-roase, care te țin captiv într-un ciclu nedorit de mult prea mult timp? Te simți prizonierul circumstanțelor în care te găsești? Descrie-ți *look-ul* de deținut. Ce împiedică rodul Duhului să crească în tine?



LOOK-UL NESATISFĂCĂTOR

Îți amintești de cazurile în care te-ai schimbat de nenumărate ori și tot nu erai mulțumit(ă)? Ce „haine” porți – contrare rodului Duhului – care, în cele din urmă, te fac să te îndoiești și să nu fii mulțumit?



LOOK-UL INCOMOD

Imaginează-ți o pereche nouă de blugi, puțin cam strâmți. Pot fi foarte incozi, mai ales la început. Poate ești într-o situație în care purtarea „blugilor noi” ai rodului Duhului îți poate părea incomodă sau ți se pare că nu te reprezintă deoarece trebuie să schimbi anumite lucruri din viața ta. Cu toate acestea, pe termen lung, cel mai de dorit lucru este ca acei „blugi” să se întindă și să cedeze puțin ca urmare a acțiunii Duhului Sfânt în inima ta. În ce fel îți creează disconfort purtarea „blugilor noi” ai Duhului? Acei „blugi noi” și strâmți reprezintă altceva pentru tine?

Cum poți apela la autocontrol astfel încât, în timp, „blugii noi” ai Duhului Sfânt să îți fie „lejeri”?



LOOK-UL SURPRINZĂTOR

Probabil ai împrumutat la un moment dat hainele altcuiva. În funcție de situație, a fost o experiență pozitivă sau negativă. Atunci când împrumuți hainele altcuiva, nu ai nimic de spus

cu privire la culoare, formă sau mărime. Pur și simplu le porți pentru că ai nevoie de ele într-un anumit moment. Din punct de vedere spiritual, poate că porți haine „împrumutate” care – în adâncul inimii – simți că nu îți aparțin cu adevărat, deoarece nu se potrivesc cu cine vrei să fii (de exemplu, gelozie, petreceri, obiceiuri proaste, alcool, relații toxice, furie, egoism etc.). Care sunt „hainele împrumutate” de tine pe care vrei să i le înapoezi „proprietarului”?



LOOK-UL IDEAL

Îți amintești de un articol vestimentar la care nu puteai să renunți? Părea făcut special pentru tine. Isus ne spune că îmbrăcăminte perfectă pentru noi este rodul Duhului. În ce momente simți că porți îmbrăcăminte ideală a rodului Duhului în viața ta spirituală?



LOOK-UL MEU ACTUAL VS. LOOK-UL MEU IDEAL

Folosește spațiul de mai jos pentru a-ți desena *look*-ul spiritual actual. Acesta poate fi un amestec de *look*-uri pe care ți le-am prezentat mai sus sau poate că poți găsi unele noi. Este foarte important să fii sincer cu tine când realizezi această activitate. Nu uita să scrii ce înseamnă pentru tine fiecare piesă vestimentară (de exemplu: tricou cu dungi – reprezintă sentimentul eșecului în relația cu Dumnezeu, deoarece simt că Îi sunt necredincios; o mănușă albastră – reprezintă îndoielile mele în ceea ce privește devotamentul meu față de Isus, îmi lipsește credința; o centură de aur – reprezintă un rod pe care îl văd în viața mea: pacea, simt pace chiar și în mijlocul unei furtuni).

În partea dreaptă, desenează *look*-ul ideal, concentrându-te asupra celor nouă atribute sau caracteristici ale rodului Duhului (dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea și autocontrolul) pe care le-am studiat împreună (de exemplu: fustă cu imprimeu în formă de inimă – reprezintă dorința mea de a cultiva în continuare rodul iubirii; vreau să iubesc așa cum mă iubește Dumnezeu).

Look-ul meu spiritual actual

Look-ul meu spiritual ideal



ÎN CĂUTAREA LOOK-ULUI IDEAL

Acum este momentul să acționezi în cadrul acestei provocări finale. Probabil ai descoperit că nu ai *look*-ul ideal în viața ta spirituală. Cum poți avea *look*-ul rodului Duhului? Îți propun să urmezi cei șase pași din capitolul 8:

- 1. Fii clar cu privire la ce [look] vrei, ce [look] nu vrei și de ce!** Ce fel de persoană vrei/nu vrei să fii?

Vreau să fiu _____

Nu vreau să fiu _____

- 2. Ia o decizie și respect-o!** Ce decizie trebuie să iei acum?

- 3. Fă pași mici!** Ce pași trebuie să faci pentru a avea *look*-ul ideal?

- 4. Învăță să vezi latura pozitivă!** Cum vei reacționa atunci când ceva nu va merge bine în procesul de transformare? Cum îți vei exprima scopul într-o manieră pozitivă?

- 5. Recompensează-te pentru realizări!** Cum vei sărbători când vei reuși să îmbraci hainele ideale ale rodului Duhului?

- 6. Ia-ți un angajament!** Purtarea hainelor rodului Duhului necesită un angajament constant, fiind un proces continuu. Care este următorul articol vestimentar pe care vrei să îl îmbraci, astfel încât rodul Duhului să continue să crească în tine?



INTRODUCERE

- ¹ McKnight, Scot. (1995). „Galatians 5:1–12”, *The NIV Application Commentary: Galatians*. Kindle edition.
- ² Christopher J. H. Wright. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, pag. 155.
- ³ *Cultivating the Fruit of the Spirit*, pag. 164.



CAPITOLUL 2 / BUCURIA

- ¹ <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- ² Willard, Dallas. (2009). „What Jesus Knew: Our God-bathed World.” *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books.



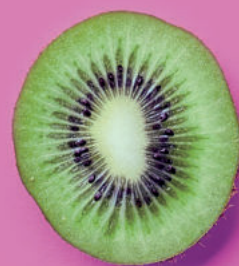
CAPITOLUL 3 / PACEA

- ¹ Consultă materialul Săptămânii de Rugăciune a Tinerilor de anul trecut, *Al Domnului este Pământul: Chemați să avem grijă de creație*, capitolul 2, pentru a studia problema dreptății și a neprihănirii la care face referire textul. Fiind disponibil în 12 limbi, inclusiv în limba română. Materialul poate fi descărcat de la <https://icor.church/resources>.



CAPITOLUL 4 / ÎNDELUNGA RĂBDARE

- ¹ Nouwen, Henri J. M. (2019). *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, pag. 9.
- ² Bonhoeffer, Dietrich. (1953). *Letters & Papers from Prison*. London and Glasgow: Fontana Books, pag. 166.



CAPITOLUL 5 / BUNĂTATEA ȘI FACEREA DE BINE

- ¹ Dutton, J.E. and Worline, M.C. (2017). *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.



CAPITOLUL 7 / BLÂNDEȚEA

- ¹ *Christian the Lion*. Urmărește-l pe YouTube: <https://bit.ly/Christianthelion>
- ² Pe baza Comentariului biblic adventist de ziua a șaptea la Matei 5:5.
- ³ Pe baza Comentariului biblic adventist de ziua a șaptea la Galateni 5:22.
- ⁴ Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, pag. 133.



CAPITOLUL 8 / AUTOCONTROLUL

- ¹ Consultă materialul Săptămânii de Rugăciune a Tinerilor de anul trecut, *Al Domnului este Pământul: Chemați să avem grijă de creație*, capitolul 5, pentru a aprofunda importanța „ce-ului” și „de ce-ului”. Fiind disponibil în 12 limbi, inclusiv în limba română. Materialul poate fi descărcat de la <https://icor.church/resources>.
- ² Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, pag. 120.



OR, ACEST DOMN ESTE DUHUL, ȘI UNDE ESTE DUHUL
DOMNULUI, ACOLO ESTE LIBERTATE. NOI TOȚI PRIVIM CU
FAȚA DESCOPERITĂ, CA ÎNTR O OGLINDĂ, SLAVA DOMNULUI
ȘI SUNTEM TRANSFORMAȚI ÎN ACELAȘI CHIP AL LUI, DIN
SLAVĂ ÎN SLAVĂ, PRIN DOMNUL, ADICĂ PRIN DUHUL.

2 CORINTENI 3:17,18 (EDCR)



Rodul Duhului. Ghid practic de studiu

Titlul în original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide

©2023 Youth Department of the Inter-European Division
of the Seventh-day Adventist Church

Schosshaldenstrasse 17

3006 Bern

Switzerland

youth@eud.adventist.org

DESIGN

Simon Eitzenberger, [@desim_design](https://www.instagram.com/desim_design)

GRAFICĂ

Alexandra Mora și Isaac Chia

IMAGINI

shutterstock.com, unsplash.com

Acest material poate fi tipărit pentru a fi folosit în bisericile locale, pentru grupuri de tineri și pentru alte activități educaționale creștine. Cu toate acestea, conținutul materialului nu poate fi reprodus în nicio altă formă fără permisiunea scrisă a editurii. Conținutul materialului nu poate fi modificat în niciun fel. Toate drepturile rezervate.

Se recomandă folosirea acestui ghid de studiu în cadrul Săptămânii de rugăciune a tinerilor din anul 2023.

Ediția I, 2023

Tipărită în România

DIRECTORUL DEPARTAMENTULUI TINERET

Jonatán Tejel

EDITOR ȘI MANAGER DE PROIECT

Alexandra Mora

AUTORI

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo,
Martin Pavlík, Karen Holford,
Narcis Dragomir, Silvia Palos Ibáñez,
Dante Herrmann

TRADUCEREA ÎN LIMBA ENGLEZĂ

Alexandra Mora (capitolele 6, 7 și 8)

TRADUCĂTOR

Anamaria Maier

CORECTOR

Medana Croitoru

Dacă nu este menționată o altă traducere, textele biblice sunt preluate din Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, traducerea Dumitru Cornilescu (2010).

Biblia. Traducerea fidelă (BTF), 2014. Ediția a IV-a. Cluj-Napoca: Brian James Nibbe.

Biblia în Versiune Actualizată (BVA), 2018. Copyright © Viorel Silion.

Noul Testament – Ed. Dumitru Cornilescu, rev. – (EDCR), 2019. București: Editura Societății Biblice Interconfesionale din România.

Dacă privim în jurul nostru, vedem o lume înrobită de faptele firii: egoism, mânie, resentimente, invidie, gelozie, anxietate, ură... Avem nevoie urgentă să ne eliberăm din robia întunericului și să intrăm în lumina rodului Duhului Sfânt. Trebuie să îl găsim pe Hristos și să fim cu adevărat liberi, să ducem vieți roditoare, pline de dragoste, bucurie, pace, îndelungă răbdare, bunătate, facere de bine, credincioșie, blândețe și autocontrol. Dacă fiecare persoană ar fi un teren fertil pentru Duhul Sfânt, lumea noastră ar fi diferită. Ce-ar fi dacă transformarea ar începe cu tine? Vrei să fii un pământ fertil pentru rodul Duhului Sfânt?

Cele opt capitole ale acestui ghid de studiu te vor ajuta să descoperi și să vezi cu alți ochi cele nouă „felii” ale rodului Duhului Sfânt. Demersul acesta ți-ar putea schimba viața, dar alegerea îți aparține.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Youth Department

of the Inter-European Division of the Seventh-day Adventist Church
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland