

Ziua Internațională de Misiune a Femeii
10 iunie 2023

PREDICĂ

Dragostea care ne conduce la decizii
scrisă de Margery Herinirina

SEMINAR

O dragoste care ne schimbă
scrisă de Margery Herinirina



Acest pachet de resurse a fost pregătit de Departamentul Misiunea Femeii
Conferința Generală a Adventiștilor de Ziua a Șaptea
12501 Old Columbia Pike × Silver Spring, Maryland 20904-6600 × USA
women.adventist.org
womensministries@gc.adventist.org

Seventh-day Adventist® Church

GENERAL CONFERENCE
WORLD HEADQUARTERS



MISIUNEA FEMEII

7 februarie, 2023

Salutări pline de bucurie, fiice ale lui Dumnezeu! Trăim într-o lume în care cuvântul „iubire” și-a pierdut sensul original pe care îl găsim în Biblie, când citim cuvintele: „Căci atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, încât a dat pe singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică” (Ioan 3,16). Această dragoste pe care o găsim în Biblie între Dumnezeu și ființele sale create nu este aceeași cu dragostea pe care o avem pentru animalele noastre de companie, pentru casele noastre, pentru mașina noastră etc. Dragostea lui Dumnezeu este o dragoste de sacrificiu, pe care El o revarsă în viața noastră în fiecare zi în care ne apropiem de tronul Său, căutând o umplere cu Duhul Sfânt.

Pachetul nostru de resurse pentru Ziua Internațională de Misiune a Femeii din 2023, se intitulează „Dragostea care ne conduce la decizii”. Tu ce alegere faci astăzi? Alegi să îi iubești pe cei pe care îi consideri ușor de iubit sau să le iubești pe acele persoane pe care Dumnezeu ți le-a pus în cale?

Pentru a duce la îndeplinire porunca lui Isus, aceea de a duce Evanghelia în toată lumea, trebuie să ne amintim că „toți” înseamnă orice rasă, trib sau națiune. Statutul social și aspectul exterior nu contează. Pentru a duce Evanghelia așa cum a făcut-o Isus, trebuie, mai întâi, să avem dragostea Lui în inimile noastre. Aceasta, surorile mele, este lucrarea noastră zilnică.

Rugăciunea mea este să ne asigurăm că relația noastră cu Isus este sigură și stabilă. Apoi, în fiecare zi, pe măsură ce suntem umpluți de Duhul Sfânt, dragostea lui Dumnezeu se va revărsa în viețile tuturor celor pe care îi întâlnim.

Cu dragoste și bucurie,

Heather-Dawn Small
Director Departament Misiunea Femeii

„Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru voi...” Filipeni 1,3-6

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 •
women.adventist.org

Cuprins

DESPRE AUTOR	1
NOTE DE PROGRAM	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
REFERINȚE BIBLICE	1
SCHIȚA SERVICIULUI DIVIN	2
POVESTIREA PENTRU COPII	3
PREDICA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
SEMINAR	11
BIBLIOGRAFIE	22

Despre autor

Margery Hernirina, Director al Departamentelor Misiunea Femeii și Slujirea Copilului, Divizia Africa de Sud - Oceanul Indian (în apropiere de Johannesburg), a ocupat aceste funcții în diferite țări și teritorii timp de 15 ani. A început să conducă în cadrul Conferinței din Mauritius și, cel mai recent, a fost director al Departamentelor Misiunea Femeii și Slujirea Copilului pentru Conferința Uniunii Oceanului Indian. Născută în Mauritius, locuiește în prezent în Africa de Sud și este pasionată de propovăduirea Evangheliei iubirii transformatoare a lui Dumnezeu.

Îi place să călătorească, deoarece îi place să exploreze noi culturi și să cunoască oameni noi. Are doi copii adulți, Uriel și Yasmina, care sunt, de asemenea, implicați în slujirea bisericii.

Note de program

Vă rugăm să ajustați și să editați pachetul de resurse în funcție de nevoile bisericii dumneavoastră. De asemenea, sunteți libere să adaptați pachetul în funcție de publicul dumneavoastră cultural.

Referințe biblice

Pentru versetele biblice s-a folosit Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament cu trimiteri. Traducerea Dumitru Cornilescu. Ediție revizuită ortografic. Asociația Biblică Română CASA BIBLIEI, 2016. Traducerea materialului: Liliana Radu. Dicționar electronic pentru traducere: <https://www.deepl.com/translator>

Schița serviciului divin

Sugestie schiță serviciu divin

Imn de laudă: *Domnu-i iubirea, nr.72, Cartea de imnuri*

”

Rugăciunea de deschidere

Rugăciunea pastorală

Citirea Scripturii

1 Ioan 4,10-11

¹⁰Și dragostea stă nu în faptul că noi am iubit pe Dumnezeu, ci în faptul că El ne-a iubit pe noi și a trimis pe Fiul Său ca jertfă de ispășire pentru păcatele noastre.

¹¹Preaiubiților, dacă astfel ne-a iubit Dumnezeu pe noi, trebuie să ne iubim și noi unii pe alții.

Colectă și rugăciunea pentru colectă

Povestirea pentru copii

„DUMNEZEU NU-ȘI UITĂ NICIODATĂ COPIII”

Cor

Predică

„DRAGOSTEA CARE NE CONDUCE LA DECIZII”

Imn de încheiere: *Iubirea ce ne face așa de fericiți, nr.410, Cartea de imnuri*

Rugăciunea de încheiere

Cor

-sfârșit-

Povestirea pentru copii

Dumnezeu nu-Și uită niciodată copiii

scrisă de G. Nageshwara Rao

*Povestire selectată din cartea **Copiii: nestematele lui Dumnezeu**
Publicată de Departamentul Slujirea Copilului, Divizia Asia de Sud*

„Iată că te-am săpat pe palmele Mele...”
Isaia 49,16

Dragi copii, Sabat fericit! Povestea noastră de astăzi s-a întâmplat undeva în Divizia Asia de Sud.

Într-o zi, un camion de gunoi se deplasa încet pe strada orașului, adunând cutii și pachete de gunoi așezate la bordură pentru colectare. Când oamenii au ajuns la o grămadă mare de ziare vechi, s-au aplecat să le ridice. În timp ce unul dintre ei se pregătea să arunce pachetele în camion, a simțit o ușoară mișcare în interiorul pachetului. Repede, l-a așezat pe iarbă și a desfăcut hârtiile. Ghiciți ce se afla în interiorul pachetului de hârtii? Acolo se afla o fetiță mică, îmbrăcată într-o rochiță și un pulover roz, delicat!

„Cine ar fi putut face așa ceva?”, a murmurat unul dintre bărbați, „să părăsească o fetiță atât de frumoasă”. Unul dintre tovarășii săi a remarcat: „Nu veți ști niciodată, asta e sigur.” Cu toții au fost șocați și întristați să găsească o fetiță nedorită de mama sau de tatăl ei. Este trist, nu-i așa? Bărbații care strângeau gunoiul s-au grăbit să ajungă la cel mai apropiat spital pentru a salva viața fetiței. Nimeni nu a aflat vreodată cine a fost mama care și-a abandonat copilul în acest mod.

Dumnezeu a promis că o astfel de tragedie nu li se poate întâmpla niciodată copiilor Săi. Numele noastre, spune El, sunt gravate pe palmele mâinilor Sale. Când se uită la mâinile Sale, El se gândește la noi și ne iubește pe fiecare dintre noi.

Nu am făcut nimic pentru a merita dragostea Tatălui nostru ceresc. Nu am făcut nimic pentru a câștiga darul vieții veșnice pe care El ni-l promite. Tot ce ne cere este să-L iubim din toată inima noastră și să-i iubim și pe ceilalți.

Mântuitorul nostru nu ne poate uita niciodată. Să nu-L uităm nici noi!

Rugăciune

Tată, Îți mulțumim că ai creat toți copiii și nu i-ai uitat niciodată. Ajută-i să Te iubească cu toată inima.
Amin!

-sfârșit-

Cântec despre copii

Sugestii:

Cine oare ne-a creat, nr.709

Stau și privesc cerul înstelat, nr.711

Sunt copil de-mpărat, nr.714

DRAGOSTEA CARE NE CONDUCE LA DECIZII

scrisă de Margery Herinirina
Director Misiunea Femeii, Divizia Africa de Sud-Oceanul Indian

Verset: 1 Ioan 4,10-11

¹⁰Și dragostea stă nu în faptul că noi am iubit pe Dumnezeu, ci în faptul că El ne-a iubit pe noi și a trimis pe Fiul Său ca jertfă de ispășire pentru păcatele noastre.

¹¹Preaiubiților, dacă astfel ne-a iubit Dumnezeu pe noi, trebuie să ne iubim și noi unii pe alții.

Introducere

Două membre ale bisericii discutau. Una dintre ele își împărtășea suferința cauzată de un membru al familiei spitalizat frecvent, ca urmare a unui stil de viață nesănătos. În ciuda faptului că a fost avertizat de medici, membrul familiei a ignorat gravitatea afecțiunii și nu a făcut niciun efort pentru a schimba dieta sau rutina zilnică. Femeia a decis că nu se mai poate ruga pentru sănătatea aceluia membru de familie care făcea, în mod voit, lucruri vătămătoare de sănătate. Cea de-a doua membră a bisericii a sugerat că, dacă cineva amintește făgăduințele lui Dumnezeu în rugăciune pentru altcineva, trebuie să fie pentru un motiv corect.

De ce este mult mai ușor să judecăm oamenii decât să îi iubim și să ne rugăm pentru ei în ciuda comportamentului lor? Ce sfat le-am da acestor două femei?

Disputa creștină timpurie

Unii teologi ai bisericii primare credeau că mântuirea poate fi câștigată prin fapte. Aceștia credeau că omenirea nu se născuse păcătoasă, ci își exercita alegerea de a păcătui. Pe de altă parte, alții credeau ceva de genul opus. Ei susțineau că omenirea se naște în păcat, prin urmare, se naște cu o natură păcătoasă și are nevoie de mântuirea lui Dumnezeu. Mai mult, unii afirmau că Dumnezeu este Cel care alege pe cine vrea să salveze - o perspectivă numită de obicei predestinare.

Vă puteți imagina confuzia și frustrarea pe care aceste idei contrastante le-au răspândit printre creștini?! Mulți au muncit din greu pentru a-și câștiga mântuirea, în timp ce alții nu au făcut-o, deoarece credeau că Dumnezeu i-a predestinat pe cei pe care dorea să-i salveze.

Harul premergător

Ați auzit de expresia „harul premergător”? *Harul premergător* înseamnă că precede, că vine înainte. Harul premergător anticipează că va fi nevoie de el. Termenul a fost inventat de John Wesley, fondatorul mișcării metodiste din secolul al XVIII-lea, din cauza acestei dispute continue între teologii creștini în jurul doctrinei mântuirii. Aceasta este ideea că harul divin precede deciziile umane. Cu alte cuvinte, Dumnezeu începe procesul de acordare a harului, arătându-Și dragostea față de fiecare persoană în viața sa individuală, indiferent de alegerile sale, bune sau rele.

Ce gând frumos și profund este acesta despre harul premergător! Este harul premergător care ne precede și care începe procesul de iubire și restaurare. Este lucrarea Duhului Sfânt în inimile noastre, care ne convinge, ne transformă și ne permite să ne pocăim.

Mulți dintre pionierii noștri adventiști de ziua a șaptea, cum ar fi James White, Joseph Bates și Ellen White, au susținut cu tărie acest punct de vedere teologic. Ei credeau că, în calitate de ființe căzute, ne naștem în păcat și avem tendințe păcătoase. Numai datorită harului premergător al lui Dumnezeu putem începe să vedem măcar diferența dintre bine și rău. Harul lui Dumnezeu ne împinge, ne propulsează să Îi permitem să lucreze în inimile și în viețile noastre. Harul lui Dumnezeu este cel care îi dă individului puterea de a face fiecare pas spre El.

Harul și dragostea lui Dumnezeu preced alegerile, deciziile și stilul nostru de viață.

Iubirea care a precedat alegerile din viața lui Rahav

Povestea lui Rahav este un exemplu frumos al harului și iubirii lui Dumnezeu care inițiază o relație cu umanitatea. Deși cercetătorii dezbat încă faptul că Rahav era o prostituată sau o hangiță, un fapt asupra căruia sunt cu toții de acord este că era o femeie păgână care trăia printre oameni și care se închina la idoli. Dar Dumnezeu nu s-a uitat la trecutul sau la credințele ei. El nu s-a uitat la alegerea profesiei ei. El a iubit-o pentru că era creația Sa și a vrut să o salveze.

În Efeseni 2,8-10 se spune: „*Căci prin har ați fost mântuiți, prin credință și aceasta nu vine de la voi; ci este darul lui Dumnezeu. Nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni. Căci noi suntem lucrarea Lui și am fost zidiți în Hristos Isus pentru faptele bune, pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte ca să umblăm în ele.*”

Prieteni, iată care este adevărul despre caracterul lui Dumnezeu: înainte ca noi să-L alegem, El ne-a ales pe noi (Ioan 15,16). El inițiază contactul. El deschide dialogul cu noi. Dumnezeu este relațional și El va face tot ce poate pentru a restabili relația stricată cu omenirea căzută. Dragostea Lui precede alegerile, deciziile și stilul nostru de viață.

Istoria lui Rahav demonstrează harul premergător. Să citim împreună Iosua 2,10-11: *Fiindcă am auzit cum la ieșirea voastră din Egipt, Domnul a secat înaintea voastră apele Mării Roșii și am auzit ce ați făcut celor doi împărați ai amoriiților dincolo de Iordan, lui Sihon și Og, pe care i-ați nimicit cu desăvârșire. De când am auzit lucrul acesta, ni s-a tăiat inima și toți ne-am pierdut nădejdea înaintea voastră; căci Domnul Dumnezeuul vostru este Dumnezeu sus în ceruri și jos pe pământ.*

Rahav a împărtășit ceea ce a auzit în două ocazii diferite despre minunile și puterea Dumnezeului lor. Din cauza naturii muncii sale, Rahav ar fi întâlnit oameni care intrau și ieșeau din oraș, aducând cu ei nenumărate povești de departe și de aproape. Așadar, ce a determinat-o să creadă unele relatări și nu altele? Duhul Sfânt lucra deja la inima lui Rahav, chiar înainte ca ea să audă istorisirile.

Tit 3:5 spune: „El ne-a mântuit, nu pentru faptele făcute de noi în neprihănire, ci pentru îndurarea Lui, prin spălarea nașterii din nou și prin înnoirea făcută de Duhul Sfânt.” Duhul Sfânt lucra în inima lui Rahav, astfel încât, atunci când auzea aceste povestiri miraculoase, ea să poată crede. Ea ar fi putut face alegerea conștientă de a-L accepta pe Iahve, ca fiind adevăratul Dumnezeu.

Acest pasaj din text demonstrează, de asemenea, că mărturiile despre izbăvirea miraculoasă a israeliților au ajuns chiar și la urechile păgânilor. Dar aspectul uimitor al acestei povestiri este că arată cum dragostea lui Dumnezeu precede alegerile făcute de păgâni - Rahav și membrii familiei ei, care apoi se înghesuie în casa ei și rămân timp de șapte zile așteptând ca Dumnezeul israelit să arate aceeași putere de eliberare și pentru ei.

Mulți critici care susțin că minunea de la Marea Roșie nu a avut loc, nu pot respinge această mărturie autentică a lui Rahav. Un cercetător al Bibliei scrie: „Nu există nicio dovadă

textuală împotriva acestei mărturii! Este adevărul lui Dumnezeu. Nimic altceva decât adevărul literal al miracolului de la Marea Roșie nu ar fi putut inspira astfel de cuvinte precum cele rostite aici de Rahav. Această prostituată păgână este prima care recitește istoria salvatoare din această carte!"¹

Harul lui Dumnezeu

Harul lui Dumnezeu, sub forma Duhului Sfânt, precede deciziile umane. El merge înainte pentru a lucra asupra inimilor, pentru a înmuia natura păcătoasă și pentru a ne ajuta să-L cunoaștem pe deplin. El urmărește să slăbească stăpânirea naturală a păcatului, astfel încât să fim mai înclinați să-L alegem pe Dumnezeu. Aceasta este o dragoste care vrea să ne împace cu El.

Astfel, după ce a fost mișcată de Duhul Sfânt, Rahav a ales să exclame: „Căci Domnul Dumnezeu vostru este Dumnezeu sus în ceruri și jos pe pământ” (Iosua 2,11 u.p.).

Putem fi recunoscători pentru dragostea lui Dumnezeu față de Rahav - pentru că dragostea Lui este aceeași pentru noi. Fără a-i scuza păcatele, dragostea Lui a găsit o cale pentru ca o femeie păcătoasă să fie eliberată de pedeapsa cu moartea. Rahav a fost transferată dintr-o casă a rușinii într-o sală a faimei datorită harului premergător al lui Dumnezeu.

Hristos ca model al iubirii noastre

Isus a mers la săraci, la cei nevoiași, la văduve și la bolnavi. El i-a vindecat și i-a slujit, indiferent de opțiunile lor de viață. Isus a apărut-o pe femeia care a comis adulter în fața acuzatorilor ei, în ciuda naturii sale păcătoase și a stilului său de viață. El ne vede în perspectivă, pentru ceea ce putem fi și nu pentru ceea ce suntem în prezent. La rândul Său, El ne cheamă să răspândim o iubire care precede acțiunile și reacțiile celorlalți. O iubire care nu cunoaște limite. O iubire care îndrăznește să meargă chiar și în locuri unde nu este dorită.

În modelul de iubire al lui Hristos, vedem, de asemenea, pocăința. Pavel ne întreabă: „Sau disprețuiești tu bogățiile bunătății, îngăduinței și îndelungei Lui răbdări? Nu vezi tu că bunătatea lui Dumnezeu te îndeamnă la pocăință?”. (Romani 2:4). Bunătatea lui Dumnezeu ne conduce la pocăință, iar atunci când suntem împuțerniciți de Duhul lui Dumnezeu, primim trăsăturile Sale de bunătate, răbdare și îngăduință și putem să-i conducem și pe alții la Isus pentru pocăință.

Se pune întrebarea: De ce este mult mai ușor să judecăm oamenii decât să îi iubim în ciuda comportamentului lor? În calitate de creștini care cred că deținem adevărul, putem fi uneori orbiți de natura noastră păcătoasă. Uneori ne putem chiar simți mai spirituali decât alții care nu ne împărtășesc convingerile, dar trebuie să ne amintim că „Cine zice că rămâne în El, trebuie să trăiască și El cum a trăit Isus.” (1 Ioan 2:6).

Redefinirea termenului „păcătos”

Oamenii de știință din domeniul social consideră că oamenii judecă pentru că acest lucru le creează un sentiment de siguranță și confort în viața lor. Dacă o persoană se consideră mai bună decât alta într-o situație, individul respectiv obține un sentiment de validare, reducând în același timp sentimentele de inferioritate și de nevrednicie. A fi critic este dorința noastră de a fi mai buni decât alții, de a simți că suntem mai valoroși și mai realizați.

Viziunea biblică despre judecarea altora poate fi definită ca fiind natura noastră păcătoasă care acționează.

¹ James Burton Coffman, *Coffman Commentaries on the Bible* (Joshua 2:10).

Societatea noastră este structurată în modul în care competiția este celebrată, iar noi îi judecăm pe indivizi fie ca fiind de succes, fie ca fiind niște ratați. Dacă un individ este mai bun decât altul la ceva, societatea îl așează deasupra celorlalți și recompensează aceste comportamente. Iacov scrie despre această problemă: „Nu faceți voi oare o deosebire în voi înșivă și nu vă faceți voi judecători cu gânduri rele?” (Iacov 2.4). El își continuă mustrarea prin dezvoltarea participării active la prejudecăți, favoritisme și părtinire. Poate că nu și-au dat seama, dar i-au judecat pe alții pe baza aspectului fizic și a altor factori.

Poate că nu ne place să recunoaștem, dar părtinirea sau prejudecățile continuă să existe și astăzi, chiar și între zidurile bisericii. Nu am presupus și nu am judecat noi vreodată pe cineva bazându-ne doar pe percepția pe care o avem despre el, după culoarea pielii, etnia, clasa socială sau, pur și simplu, după aspectul său exterior? Dacă arată ca noi și se comportă așa cum ne așteptăm să se comporte, sunt primiți cu brațele deschise. Dacă sunt considerați inferiori sau diferiți de noi, sunt lăsați să intre (pentru că suntem creștini, la urma urmei), dar sunt ținuti la distanță.

Cum definim atunci un păcătos?

Putem vedea cum această întrebare va avea răspunsuri diferite în funcție de modul în care cineva înțelege doctrina mântuirii. Dacă credem că oamenii sunt ființe căzute, atunci credem că toți suntem păcătoși, chiar și noi înșine. „Căci toți au păcătuțit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu” (Romani 3:23). „Nu este nici unul neprihănit, nici unul măcar” (Romani 3,10)². Da, toți suntem păcătoși și avem nevoie de harul mântuitor al lui Dumnezeu.

Ellen White ne reamintește: „Cu cât te vei apropia mai mult de Iisus, cu atât ți se va părea că ești mai păcătos, deoarece vederea ta spirituală va deveni mai clară, iar imperfecțiunile tale vor fi mai evidente, în contrast distinct și deplin cu natura desăvârșită a lui Iisus.”³ Cu toții avem nevoie disperată de harul și mila lui Dumnezeu. Nu prin faptele noastre bune, prin obiceiurile noastre alimentare bune sau prin buna noastră prezență la biserică vom fi mântuiți, ci numai și numai prin harul și sângele lui Hristos. Acest lucru ar trebui să ne smerească atunci când ne străduim să împărtășim dragostea lui Hristos cu cei care duc o viață diferită de a noastră. Nu trebuie să judecăm pe nimeni pentru alegerile lor sau pentru lipsa lor de înțelegere. Trebuie să-i vedem pe toți prin lentila răscumpărătoare prin care Hristos îi vede pe toți copiii Săi și trebuie să le întindem mâna cu dragostea lui Hristos.

Ellen White scrie în cartea sa, „*Evangelizare*”: „Dragostea trebuie să fie elementul predominant în toată lucrarea noastră. Atunci când prezentăm adevărul altora care nu cred ca noi, fiecare vorbitor trebuie să se ferească de a face afirmații care vor părea severe și ca și cum ar judeca. Prezentați adevărul și lăsați adevărul ca Duhul Sfânt al lui Dumnezeu să acționeze ca un mustrător, ca un judecător, dar nu lăsați cuvintele voastre să lovească și să rănească sufletul...”⁴

Suntem iubiți ca să iubim

Să ne întoarcem la 1 Ioan 4:10, 11 și să citim versetul 10: „Și dragostea stă nu în faptul că noi am iubit pe Dumnezeu, ci în faptul că El ne-a iubit pe noi și a trimis pe Fiul Său ca jertfă de ispășire pentru păcatele noastre.” Vedem în versetul 10 că Dumnezeu ne-a iubit mai întâi pe noi. El ne iubește chiar și atunci când suntem de neiuibit și continuă să ne iubească.

Acum, să continuăm cu versetul 11: „Preaiubiților, dacă astfel ne-a iubit Dumnezeu pe noi, trebuie să ne iubim și noi unii pe alții.” Este important să menționăm aici că cuvântul

² Vezi de asemenea Psalmi 14,3; 53,1-3; Ecclesiastul 7,20

³ Ellen G. White, *Calea către Hristos*, 46.2 (ed.electronică)

⁴ White, *Evangelizare*, p.226, ed.electronică

„astfel” poate fi tradus „în acest fel”. Din moment ce Dumnezeu ne-a iubit **astfel**, „și noi trebuie să ne iubim [în acest fel] unii pe alții”. Ni s-a poruncit aici, în versetul 11, să îi iubim pe ceilalți în același mod în care ne iubește Dumnezeu.

Dar cum și ce înseamnă acest lucru în practică? Să admitem pentru un minut că este ușor să-i iubim pe cei pe care vrem să-i iubim. Este fără efort să-i iubim pe cei care sunt ușor de iubit. Isus știa acest lucru și a menționat că până și neamurile îi iubesc pe cei care îi iubesc (Matei 5,47). Dar să iubești așa cum iubește Isus este ceva mult mai provocator: 44 „Dar Eu vă spun: iubiți pe vrăjmașii voștri, binecuvântați pe cei ce vă blestemă, faceți bine celor ce vă urăsc și rugați-vă pentru cei ce vă asupresc și vă prigonesc, 45 ca să fiți fii ai Tatălui vostru care este în ceruri; căci El face să răsară soarele Său peste cei răi și peste cei buni și dă ploaie și peste cei dreپți și peste cei nedreپți” (Matei 5,44-45).

A iubi ca Dumnezeu înseamnă a-i iubi pe cei care nu sunt ușor de iubit. El ne cere să-i iubim pe cei care sunt diferiți de noi, pe cei care gândesc și se comportă diferit de noi. Nu spunem că nu putem avea limite atunci când avem de-a face cu persoane dificile sau toxice, pentru că a avea limite creează relații sănătoase. Dar ne referim la creștinii care renunță prea ușor din cauza diferențelor. Dacă Dumnezeu ar fi renunțat atât de ușor la noi, nu am fi fost ceea ce suntem astăzi. Să-i iubim pe cei diferiți de noi nu este ușor. Și nu putem iubi bine prin propriile noastre eforturi. Doar prin harul lui Dumnezeu putem iubi așa cum iubește Dumnezeu. Aceasta este lucrarea de sfințire pe toată durata vieții.

Duhul Sfânt ne ajută să eliminăm mândria și să o înlocuim cu o inimă iertătoare, bună și răbdătoare. Duhul Sfânt ne ajută să ne vindecăm rănilor din trecut, astfel încât să îi putem iubi pe ceilalți așa cum am fost iubiți noi de Dumnezeu. Rahav, care a experimentat mântuirea de la Dumnezeu, nu și-a permis să rateze ocazia de a-și salva familia. Încrederea și dragostea ei în Dumnezeu au făcut ca ea să iubească și să se îngrijească de mântuirea altora.

Cum putem noi, creștinii, să ne bucurăm de mântuirea noastră fără a fi profund preocupați de condiția altora? Așa cum Rahav a pledat pentru protecția celor dragi ei, la fel și urmașii lui Hristos ar trebui să se preocupe de mântuirea altora. Un teolog biblic scrie: „Ar fi fost ceva îngrijorător la Rahav dacă s-ar fi mulțumit să fie salvată singură: pentru ca dragostea ei să fie pe măsura credinței sale, ea face legământ pentru toată familia sa și astfel oferă șansa salvării și celor care i-au dat viață.”⁵

Să-i iubim pe cei greu de iubit

Cu toții am întâmpinat dificultăți în a iubi anumite persoane sau în a le iubi în anumite circumstanțe. O tânără, Cheryl, a avut o colegă de clasă, Vicky, cu care era foarte dificil de interacționat și care era greu de iubit. Vicky avea mereu ceva negativ de spus despre Cheryl. Inventea minciuni și adesea manipula situațiile, ca și ceilalți elevi să nu o placă pe Cheryl. Cheryl, căpitanul clasei, poziție pe care o deținea de mulți ani, a ajuns într-o zi la ore cu o mică întârziere. Profesoara ei i-a spus să se prezinte la secția de poliție de lângă școală. Profesoara o reclamase oficial la școală. Cheryl a fost în stare de șoc, dar s-a dus imediat. Învățase să fie o persoană dură, așa că nu a vărsat nicio lacrimă și nici nu a arătat vreun sentiment de teamă, dar, după cum vă puteți imagina, în adâncul ei încremenise!

Când Cheryl a ajuns la secția de poliție și a întrebat de ce au convocat-o, toată lumea a părut confuză și i-a spus că nu au trimis niciun mesaj la școală. Când s-a întors în clasă, i-a explicat profesoarei că totul era în regulă. Și-a continuat ziua ca de obicei. Înainte ca ziua să se termine, însă, a aflat că Vicky inventase minciuna pe care profesoara o crezuse.

⁵ H.D.M. Spence-Jones, editor, *The Pulpit Commentary* (Iosua 2,12), în orig, trad.proprrie.

Cum poate cineva să iubească o astfel de persoană, una care sabotează, în mod deliberat, viața altei persoane? Trebuie să pledăm pentru ca dragostea lui Dumnezeu să curgă prin noi, precedând alegerile pe care le fac ceilalți.

Cheryl s-a întors acasă tristă și furioasă în același timp. Dar s-a rugat în legătură cu asta. Și rugându-se pentru Vicky, L-a auzit clar, pe Domnul, cum îi șoptea: „În același mod în care tu simți că ea este o persoană greu de iubit, gândește-te că nici tu nu ești perfectă”.

Cheryl a reflectat asupra propriului ei caracter și a trebuit să recunoască faptul că și ea avea o latură dificilă. Putea fi minunată, inteligentă și bine organizată, dar putea fi și autoritară, puternică mental și poate chiar rigidă. Probabil că o rănise sau o jignise pe Vicky și pe alții fără să-și dea seama. Dumnezeu i-a deschis inima lui Cheryl pentru a-și vedea adevărata ei personalitate, chiar dacă era tânără. Din acel moment, Cheryl a decis să o iubească pe Vicky și să arate bunătate față de ea. La început a fost extrem de dificil, dar, în cele din urmă, bunătatea și iertarea ei au cucerit-o pe Vicky, iar ele au devenit bune prietene. Această poveste demonstrează că, uneori, dragostea nu este doar un sentiment, ci o decizie pe care alegem să o luăm.

Concluzie

Vă amintiți conversația dintre cele două membre ale bisericii? Una dintre ele nu se mai putea ruga pentru mântuirea unei persoane dragi care a ales, în mod deliberat, un stil de viață nesănătos, cu multe spitalizări. A doua a răspuns că, dacă cineva amintește făgăduințele lui Dumnezeu în rugăciune pentru altcineva, atunci acestea trebuie să fie cerute pentru un motiv corect. Dacă am lua parte la această conversație, cum ar trebui să răspundem?

Pentru că Isus ne cere să iertăm de 70 de ori câte 7 (Matei 18,22) și pentru că El ne îndeamnă continuu, este privilegiul și datoria noastră să îi iertăm pe alții și să îi îndemnăm în același mod. Uneori, rugăciunea nu este suficientă. Uneori trebuie să mergem în întâmpinarea oamenilor acolo unde se află și să călătorim împreună cu ei. Pentru a fi asemenea lui Isus, trebuie să procedăm cu dragoste, har, bunătate și răbdare chiar înainte ca ceilalți să fi făcut alegerile corecte.

Apel

Dumnezeu ne cheamă la o viață de iubire care este mai profundă decât sentimentele sau emoțiile umane. Iubirea este un angajament, o decizie chibzuită, de a-L sluji pe Dumnezeu și pe aproapele nostru. Acest tip de iubire ne obligă să lucrăm pentru bunăstarea tuturor oamenilor - pe cei pe care ne este ușor să-i iubim și pe cei pe care ne este greu să-i iubim.

Care este lucrarea de iubire pe care trebuie să o facem astăzi în viața noastră? Dacă rănilor nevindecate ne afectează relațiile, Isus ne cheamă în această dimineață să ne căutăm unii pe alții și să găsim vindecare. Dacă conflictele nerezolvate ne amenință interacțiunile, Isus ne cheamă să lucrăm la ele și să ne restaurăm relațiile. Dacă ne luptăm să interacționăm sau să lucrăm cu un coleg, Isus ne cheamă să luăm inițiativa de a face tot ce este necesar pentru a îmbunătăți relația. Dacă avem resentimente față de alții, Isus ne cheamă să ne mărturisim, să ne acceptăm unul pe celălalt așa cum suntem și să lăsăm trecutul în urmă. Dacă îi judecăm cu ușurință pe oameni și credem că suntem mai buni decât ei, Isus ne cheamă să îi vedem altfel, să îi vedem așa cum ne vede El cu harul și mila Sa și să ne smerim.

Dacă suntem gata să facem aceste schimbări astăzi, cu ajutorul lui Dumnezeu, să ne rugăm împreună pentru acest lucru. Fie ca Dumnezeu să ne binecuvânteze pe toți în timp ce apelăm la harul și puterea Sa pentru a-i iubi pe ceilalți. El este Cel care ne va da „și *voința și înfăptuirea*”. Amin!

-Sfârșit-

**O DRAGOSTE CARE NE SCHIMBĂ:
TRANSFORMAREA EMOȚIONALĂ MATURĂ ȘI HOLISTICĂ**

*Seminar scris de Margery Herinirina
Director Misiunea Femeii, Divizia Oceanul Indian-Africa de Sud*

În cartea sa, *Spiritualitate sănătoasă din punct de vedere emoțional*, Peter Scazzero afirmă că nu contează cât de „uns” te poți simți sau cât de mult cunoști din Biblie, ci „elementul indispensabil pentru a spune că ai ajuns la maturitate este **dragostea**.”⁶

Ce înseamnă maturitate spirituală?

Cea mai frecventă definiție pentru un creștin matur din punct de vedere spiritual este aceea a unui creștin al cărui caracter reflectă caracterul lui Isus Hristos. Cu alte cuvinte, maturitatea este o creștere care are loc în timp prin dezvoltarea unei credințe tot mai profunde și a unei iubiri permanente în Hristos.

În esența sa, maturitatea spirituală înseamnă să devenim ceea ce Dumnezeu ne-a creat să fim. Este vorba despre dezvoltarea tuturor capacităților noastre ca și copii ai lui Dumnezeu, care includ identitatea noastră unică, de ființă valoroasă, creată după chipul lui Dumnezeu. Nu este un proces centrat pe sine, în care încercăm să obținem împlinirea personală prin propriile noastre eforturi. Maturitatea spirituală nu înseamnă „a face” viața creștină, ci „a fi” în Hristos în timp ce ne trăim viața. Din această perspectivă, „facerea” noastră presupune, în mod natural, o inimă plină de dragostea lui Hristos.

În această prezentare vom explora modul în care putem fi transformați prin iubire și, ulterior, putem atinge maturitatea spirituală fără să neglijăm sănătatea emoțională. Ne vom concentra pe cele două mari porunci pe care Isus le-a citat în Evanghelia după Marcu, 12:28-31. Textul sună astfel:

28 Unul din cărturari, care-i auzise vorbind, fiindcă știa că Isus răspunsese bine saducheilor, a venit la El și L-a întrebat: „Care este cea dintâi dintre toate poruncile?”

29 „Isus i-a răspuns: Cea dintâi este aceasta: 'Ascultă, Israele! Domnul Dumnezeuul nostru este un singur Domn și: 30 Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta’; iată porunca dintâi. 31 Iar a doua este următoarea: Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși. Nu este altă poruncă mai mare decât acestea.”

Pe măsură ce vom desluși mai departe aceste versete, vom descoperi ce este maturitatea spirituală și ce este maturitatea emoțională.

PRIMA PORUNCĂ ESTE SĂ-L IUBEȘTI PE DOMNUL CU TOATĂ INIMA, SUFLETUL, MINTEA ȘI PUTEREA TA.

1. IUBEȘTE-L PE DOMNUL CU TOATĂ INIMA TA

⁶ Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality (Spiritualitate sănătoasă din punct de vedere emoțional)*, 165-167, în orig.

Isus citează din Deuteronomul 6,4-5 atunci când îi răspunde scribului (Marcu 12,30). Această parte din marea poruncă ne îndeamnă să-L iubim pe Dumnezeu din toată inima.

Aceasta înseamnă să-L iubim intens în orice moment și în orice împrejurare, bună sau rea. Înseamnă, de asemenea, să împiedicăm, în mod conștient, ca ceva să ne despartă de El.

Ellen White spune că a-L iubi pe Dumnezeu din toată inima noastră înseamnă să nu lăsăm nimic de pe pământ să ne răpească afecțiunea pentru Dumnezeu.

Am văzut că tot ceea ce dezbină afecțiunile, sau îndepărtează din inimă dragostea supremă pentru Dumnezeu, sau împiedică încrederea nelimitată și încrederea deplină în El, ia caracterul și ia forma unui idol.... Nu este permisă nicio separare a afecțiunilor noastre de Dumnezeu. Nimic nu trebuie să divizeze dragostea noastră supremă pentru El sau încântarea noastră în El. Voința, dorințele, planurile și plăcerile tale trebuie să fie toate supuse.⁷

2. IUBEȘTE-L PE DOMNUL CU TOT SUFLETUL TĂU

Această parte a mării porunci ne amintește să îl iubim pe Tatăl nostru ceresc din tot sufletul nostru. Albert Barnes scrie că a-L iubi pe Domnul din tot sufletul tău „înseamnă să fii dispus să-ți dai viața pentru El și să o dedici cu totul slujirii Lui; să trăiești pentru El și să fii dispus să mori la porunca Lui.”⁸

David o spune astfel: „Cum dorește un cerb izvoarele de apă, așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule! Sufletul meu însetează după Dumnezeu, după Dumnezeul cel viu. Când mă voi duce și mă voi arăta înaintea lui Dumnezeu?” (Psalmul 42,1-2). Așadar, a-L iubi pe Dumnezeu din tot sufletul nostru înseamnă să-L iubim cu tot ceea ce suntem, să ne găsim interiorul nostru înclinat spre El, să-L căutăm și să-L ținem pe El în centrul vieții noastre.

3. IUBEȘTE-L PE DOMNUL CU TOATĂ MINEA TA

Această parte a poruncii celei mari ne arată importanța de a ne păstra mintea supusă lui Dumnezeu. Acest lucru începe cu locul în care ne îndreptăm gândurile. Pavel ne încurajează să ne gândim la lucrurile adevărate, nobile, drepte, pure, frumoase, bune, virtuozitate și demne de laudă (Filipeni 4,8); și să fim transformați prin înnoirea minții noastre, astfel încât să putem deosebi voia lui Dumnezeu (Romani 12,2).

4. IUBEȘTE-L PE DOMNUL CU TOATĂ PUTEREA TA

Această parte a mării porunci ne încurajează să-L iubim pe Dumnezeu cu toată puterea noastră. Puterea se referă la aspectul fizic al iubirii și reprezintă „cum” să îi arătăm lui Dumnezeu că Îl iubim. „Cu toată puterea noastră” înseamnă să ne prezentăm întreaga noastră persoană, trup și acțiune, ca o jertfă vie și sfântă pentru Dumnezeul pe care Îl iubim (Romani 12,1). Aceasta înseamnă a vorbi când vedem nedreptate. Înseamnă a ne îngriji de cei răniți fizic și spiritual. Este a face ceea ce este corect, chiar dacă nu ne vede nimeni. Este a acționa în mod corect chiar și atunci când nu vedem nicio recompensă în a face acest lucru - chiar și atunci când suntem persecutați pentru fapte drepte. Dacă motivația și dorința noastră interioară ne spun să-L iubim pe Dumnezeu, acțiunile noastre vor arăta acest lucru.

Pe scurt, modul în care Isus prezintă prima poruncă ne învață cum să fim maturi din punct de vedere spiritual. Dragostea pe care o avem pentru Dumnezeu se va vedea prin relația noastră cu El.

⁷ Ellen G. White, *Lift Him Up*, 142, în orig., trad.proprrie.

⁸ Albert Barnes [1834], *Notes on the Bible* (Matthew 22:37), în orig., trad.proprrie.

A DOUA PORUNCĂ ESTE SĂ IUBEȘTI PE APROAPELE TĂU CA PE TINE ÎNSUȘI.

I. IUBEȘTE-TE PE TINE

Isus citează din Leviticul 19,18 când continuă să vorbească cu scribul (Marcu 12,31). În mod surprinzător, El spune că a doua poruncă este ca și prima. Ce vrea să spună El? Indiciul se află în ultima frază, „ca pe tine însuși”, pe care o vom analiza mai întâi.

Conștiința și relația ta cu Dumnezeu sunt strâns legate între ele. Cineva a spus odată: „Îl poți iubi pe Dumnezeu și pe aproapele tău doar atât cât te accepți și te iubești pe tine însuși!” Dacă vrem să ne supunem celei de-a doua porunci, trebuie să înțelegem importanța iubirii de sine, a recunoașterii valorii noastre, a dezvoltării maturității noastre emoționale și a cultivării unei relații strânse cu Dumnezeu.

CINCI ELEMENTE DE CARE AI NEVOIE CA SĂ TE IUBEȘTI PE TINE ÎNSUȘI

1. Iubește-te pe tine însuși.

Este esențial să ne iubim pe noi înșine pentru a-i putea iubi pe deplin pe ceilalți. Din nefericire, mulți creștini cred că a te iubi pe tine însuși este un păcat, un act egoist. Însă Isus Însuși ne poruncește să ne iubim aproapele așa cum ne iubim pe noi înșine. Pavel îi instruește pe soți să-și iubească soțiile ca pe propriile lor trupuri (Efeseni 5,28). Pentru a-i iubi pe ceilalți, trebuie să fim capabili să ne iubim pe noi înșine așa cum suntem, ființe unice create de Dumnezeu. El dorește să ne celebrăm unicitatea.

Ne este greu să-L iubim pe Dumnezeu cu toată inima, sufletul, mintea și puterea noastră dacă nu înțelegem și nu recunoaștem cât de mult ne prețuiește El. El dorește sincer să înțelegem că noi merităm totul pentru El. Dacă nu ne considerăm ființe minunate create de Dumnezeu pentru buna Sa plăcere, nu vom recunoaște profunzimea iubirii pe care Dumnezeu o are pentru noi.

Dacă nu ne putem recunoaște propria noastră valoare în ochii lui Dumnezeu, este dificil să recunoaștem marea valoare a celorlalți. Cu toate acestea, suntem chemați să îi considerăm pe ceilalți mai importanți decât noi înșine (Filipeni 2,3) și să ne dăm pe noi înșine pentru frații și surorile noastre (1 Ioan 3,16). Scazzero ne reamintește că "trebuie să fim conștienți că avem nevoie de un „eu” pe care să îl supunem”⁹. Trebuie să avem grijă de acel „eu”. Acesta nu este un act egoist. Este o chestiune de a fi buni administratori ai vieții care ne-a fost dată. În acest fel, vom putea avea grijă de alții și îi vom putea iubi la fel de bine ca pe noi înșine.

2. Recunoaște-ți falsitatea.

Indivizii se pot strădui să trăiască în conformitate cu sinele lor autentic, dar, în același timp, se pot lupta cu nevoia de a se folosi de sinele lor fals pentru a le face pe plac celorlalți și pentru a se descurca sau pentru a obține ceea ce au nevoie pentru a supraviețui.

Schema de dezvoltare a lui Donald Winnicott se referă la sinele fals ca fiind „anumite tipuri de personalități false care se dezvoltă ca urmare a eșecurilor timpurii și repetate ale mediului, cu rezultatul că adevăratul potențial de sine nu este realizat, ci ascuns. Această idee este prezentată pe deplin în „Teoria relației copil-părinte” (Winnicott, 1965c). Winnicott explică faptul că acest proces iluzoriu de autocreație începe devreme în copilăria noastră.¹⁰

⁹ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, p.35, în orig.

¹⁰ Jennifer Johns, “False Self,” *Encyclopedia.Com*

Copiii au adesea nevoie să reacționeze, în mod anormal, pentru a îndeplini cerințele părinților, simțind că trebuie să se conformeze pentru a fi iubiți și îngăduiți. Această atitudine continuă în relațiile lor cu sistemele educaționale, carierele și practicile religioase.

Într-o anumită măsură, cu toții cultivăm un sine fals, dar mulți dintre noi nu sunt conștienți de acest lucru.¹¹ Este firesc să ne conformăm așteptărilor oamenilor din jurul nostru, dar putem începe să purtăm o mască, nu doar pentru ceilalți, ci și pentru Dumnezeu și pentru noi înșine.

3. Eliberează-te de această falsitate.

Faptul că Îi permitem lui Dumnezeu să preia controlul asupra noastră ne poate ajuta să ne eliberăm de sinele fals. Robert Mulholland spune în cartea sa, *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self*: „Tentația de a prelua rolul lui Dumnezeu în viața noastră este esența sinelui fals. Eul fals este un eu care, într-un fel, se joacă de-a Dumnezeu în viața și în lumea sa.”¹²

Eul fals este, de asemenea, ca și cum am fi închiși într-o celulă pe care noi și societățile noastre am creat-o. Este ca și cum ne-am fi închis personal înăuntru pentru a evita rușinea și durerea. Alternativ, ne formăm pe noi înșine în altcineva și ne conformăm oamenilor din jurul nostru. Atunci când ne simțim închiși în celulă, uneori încetăm să ne asumăm riscuri cu oamenii. Nu-i mai iubim pe ceilalți, temându-ne că nu ne vor iubi înapoi. Nu mai mergem la alții pentru sprijin, temându-ne că aceștia vor refuza să ne ajute. Nu mai spunem ceea ce gândim, deoarece cineva a folosit cuvintele noastre pentru a ne răni sau a ne condamna. Ne izolăm de ceilalți. Sau, sinele nostru fals ne împinge uneori să spunem minciuni pentru a obține ceea ce ne dorim, să pretindem că suntem cineva care nu suntem, să ne conformăm situațiilor variate în care trebuie să performăm.

Mulholland se referă la aceste atitudini dezvoltate din falsul sine ca fiind frică, autoprotecție, posesivitate, manipulare, tendințe autodistructive, autopromovare, autoindulgență și nevoia de a ne distinge de ceilalți.¹³

Aceste atitudini se transformă în trăsături rele de caracter, dar ele pot dispărea dacă le ducem la Isus. Biblia spune în 1 Ioan 1,9: „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire.” Mulholland comentează acest verset:

*Scopul lui Dumnezeu pentru noi nu a fost pur și simplu să ne ierte păcatele, ci să transforme sinele nostru fals - să curețe toată nedreptatea lui, să ne facă neprihăniți, să ne readucă la sinele nostru adevărat într-o relație de iubire cu Dumnezeu și în a fi asemenea lui Hristos în lume. ... Numai atunci când suntem într-o relație strânsă cu Dumnezeu ne vom descoperi adevăratul nostru sine, ne vom găsi propria identitate, vom găsi o mai mare iubire pentru ceilalți și vom fi transformați.*¹⁴

El adaugă, de asemenea, că „am fost creați pentru a experimenta adevărata noastră viață, identitatea noastră autentică, sensul nostru cel mai profund, scopul nostru cel mai deplin, valoarea noastră supremă într-o uniune intimă și plină de iubire cu Dumnezeu în centrul ființei

¹¹ D.W. Winnicott, *The Maturation Processes and the Facilitating*. Comments and ideas in this seminar are taken from this reading. Additional articles by and about Winnicott's true and false self were also consulted: D.W. Winnicott, "The True and False Self," and Danielle Trudeau, "Dr. D.W. Winnicott: The True and False Self,"

¹² M. Robert Mulholland, Jr, *The Deeper Journey*, 24.

¹³ Ibid., capitolele 2 și 3, în orig.

¹⁴ Ibid., 26.

noastre.”¹⁵ Trebuie să trăim în mod constant în prezența lui Dumnezeu pentru a trăi o viață autentică.

Pavel scrie bisericii din Colose: „Căci voi ați murit, și viața voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu.” (Coloseni 3,3). Așa cum viața lui Isus a fost ascunsă în Dumnezeu când era pe pământ, Pavel indică faptul că viețile noastre sunt ascunse în Isus. Acest lucru nu înseamnă să ne ascundem sinele autentic de Dumnezeu și de ceilalți și nici să ne creăm un sine fals. „Devenim ființe autonome, care se raportează la sine și care au abandonat centrul adevăratei noastre identități în Dumnezeu. Ne obiectivăm sau ne identificăm pe noi înșine în afara lui Dumnezeu.”¹⁶

4. Fii tu însuși.

Doar atunci când avem această relație strânsă cu Isus putem să ne trăim adevărata noastră identitate. Nu uitați că Dumnezeu ne-a creat și ne-a modelat pe plan intern cu o personalitate unică, cu gânduri și vise unice, cu temperamente unice, cu daruri și talente spirituale și cu sentimente și dorințe unice. Aceste lucruri alcătuiesc sinele autentic. Suntem făcuți în mod minunat de un Dumnezeu iubitor. Dacă ne apropiem de El în fiecare zi, El ne va ajuta să trăim o viață înfloritoare prin folosirea întregului nostru potențial. Cu toate acestea, mai des decât am vrea să recunoaștem, nu ne celebrăm unicitatea așa cum a făcut-o David când a declarat că a fost făcut în mod minunat. Avem nesiguranțe și prea des ne concentrăm pe defectele și imperfecțiunile noastre, mai degrabă, decât pe sinele nostru frumos și autentic.

5. Trăiește sănătos din punct de vedere emoțional.

Trecutul nostru este mai legat de prezentul nostru decât ne dăm seama. Cei mai mulți dintre noi au trecut prin traume care ne-au lăsat cu un bagaj emoțional, care nu ne permite să trăim liber. Este posibil să evităm să ne confruntăm cu tristețea, furia, durerea sau frica și chiar și evenimente mici pot declanșa aceste emoții, deschizând răni din trecut. Ne putem trezi trăind nesănătos, din punct de vedere emoțional.

Acesta este momentul în care ne amintim cuvintele lui Pavel: „Rămâneți, dar, tari și nu vă plecați iarăși sub jugul robiei.” (Galateni 5,1). Duhul Sfânt a fost trimis pentru a ne împuternici să ne eliberăm de poverile noastre.

Țineți mereu minte că ați fost creați în dragoste și cu bucurie de un Dumnezeu plin de bucurie și care vă iubește. Sunteți creați pentru a fi iubitori și bucuroși, pentru a fi capabili să dați și să primiți iubire și pentru a vă exercita umanitatea și darurile unice, date de Dumnezeu, fără teama de respingere.

ȘASE FACTORI CARE CONTRIBUIE LA UN TRAI SĂNĂTOS DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL

1) Ascultă-ți interiorul în tăcere; așteaptă-l pe Domnul.

Multe distrageri din această lume ne împiedică să ne ascultăm sentimentele, gusturile și antipatiile. Parker Palmer discută în cartea sa, *A Hidden Wholeness* (O totalitate ascunsă), despre cum avem mereu oameni care vor să ne repare, să ne salveze, să ne sfătuiască și să ne îndrepte pentru a deveni ceea ce ar vrea ei să fim.¹⁷

În fiecare zi, când te trezești, pune-ți viața în mâinile lui Hristos și roagă-L să te ajute să fii tu însuși, să auzi vocea Lui care te ghidează și să nu te lași influențat negativ de ceea ce te

¹⁵ Ibid., 31.

¹⁶ Ibid., 32.

¹⁷ Parker Palmer, *A Hidden Wholeness*, 80-81, in orig.

înconjoară. Roagă-te și ascultă-L în liniște. David scrie: „Da, suflete, încrede-te în Dumnezeu căci de la El îmi vine nădejdea. Da, El este Stânca și ajutorul meu, turnul meu de scăpare; nicidecum nu mă voi clătina.” (Psalmul 62,5-6).

Uneori este greu să găsești acest moment de liniște, deoarece există nenumărate cereri care îți solicită atenția, ritmul agitat al vieții, bombardamentul de reclame, televizor, radio, social media și așa mai departe. Peter Scazzero explică faptul că tăcerea și singurătatea sunt greu de găsit, dar sunt „esențiale pentru a lucra la adevărata noastră identitate și pentru a fi sănătoși din punct de vedere emoțional, așa cum intenționează Dumnezeu.”¹⁸ Petrecerea mai mult timp cu Dumnezeu, în mod intenționat, în fiecare zi este necesară pentru o viață centrată pe Hristos.

2) Fii conștient de emoțiile tale și ai grijă de ele.

Pentru a fi sănătos din punct de vedere emoțional, trebuie să vă gestionați emoțiile și sentimentele. Conștientizarea emoțiilor pe care le trăiți este o parte importantă a învățării de a vă ierta și de a vă iubi. Cercetările au descoperit că identificarea și etichetarea emoțiilor dvs. vă pot ajuta să reduceți intensitatea sentimentelor.¹⁹ Acest lucru vă poate ajuta să vă reglați mai bine emoțiile, inclusiv cele legate de sentimentele de vinovăție și rușine.

Dan B. Allender și Tremper Longman III vorbesc despre gestionarea emoțiilor în cartea lor, *The Cry of the Soul*:

*A-ți ignora emoțiile înseamnă să te întorci cu spatele la realitate. Ascultarea emoțiilor ne introduce în realitate, iar realitatea este locul în care îl întâlnim pe Dumnezeu. Ele sunt strigătul care dă glas inimii....Cu toate acestea, adesea ne întoarcem urechea surdă, prin negare emoțională, distorsionare sau dezangajare. Strecurăm tot ceea ce ne deranjează pentru a obține un control firav asupra lumii noastre interioare. Suntem speriați și rușinați de ceea ce se scurge în conștiința noastră. Neglijându-ne emoțiile intense, suntem falși față de noi înșine și pierdem o ocazie minunată de a-L cunoaște pe Dumnezeu. Uităm că schimbarea vine prin onestitate brutală și vulnerabilitate în fața lui Dumnezeu.*²⁰

Este bine să te deschizi în fața lui Dumnezeu, să-I spui toate sentimentele pe care le ai și să-L rogi să te ajute să le gestionezi.

3) Dezvoltă-ți inteligența emoțională.

Daniel Goleman definește cinci componente ale inteligenței emoționale și explică faptul că poți și trebuie să le dezvolți.²¹

- **Identifică-ți emoțiile.** Ești fericit, trist, supărat, furios, speriat, rușinat? Capacitatea de a vă identifica sentimentele vă oferă abilitatea de a vă înțelege emoțiile.
- **Controlează-ți emoțiile.** Trebuie să vă controlați emoțiile. Ellen White a scris: „Dacă gândurile sunt greșite, și sentimentele vor fi greșite, iar gândurile și sentimentele, îmbinate, formează caracterul moral.”²² Ea a mai scris: „Puțini sunt cei care realizează că este o datorie să exercite controlul asupra gândurilor și imaginației.”²³

¹⁸ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 62, in orig.

¹⁹ Susan David, “3 Ways to Better Understand Your Emotions,” *Harvard Business Review*, online, November 2016, in orig.

²⁰ Dan Allender și Tremper Longman III. *The Cry of the Soul*, 24-25, in orig. See also Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 49, in orig.

²¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*. Aceasta este o listă adaptată. Vezi de asemenea “Daniel Goleman’s Emotional Intelligence Theory Explained,” Resilient Educator.Com. Vezi de asemenea Adventist Possibility Ministries, “Mental Health and Wellness: Wholeness in Our Brokenness,” PossibilityMinistries.org.

²² White, *Testimonies for the Church*, vol. 5, 298, ed.electronică.

²³ White, *God’s Amazing Grace*, 327, in orig.

- **Cunoașterea emoțiilor celorlalți.** Pentru a deveni conștienți de emoțiile altora, întrebați-vă care ar putea fi sentimentele și emoțiile lor. Faceți o prioritate din a le înțelege comportamentul și arătați-le empatie.
- **Gestionarea relațiilor.** Atunci când știi ce simți și ești capabil să-ți controlezi emoțiile și când poți înțelege comportamentul celorlalți și să le arăți empatie, vei păstra o relație bună cu ceilalți.
- **Motivați-vă pentru a vă atinge obiectivele.** Atunci când vă controlați emoțiile și păstrați o relație bună cu ceilalți, veți putea să mergeți mai departe și să obțineți mai mult.

Dumnezeu Însuși simte o gamă largă de emoții. Ascultați emoția din vocea lui Dumnezeu: „Cum să te predau, Israele?... Mi se zbate inima în Mine și tot lăuntrul Mi se mișcă de milă!” (Osea 11,8). Dumnezeu a creat ființele umane după chipul Său - cu emoții. El are empatie cu sentimentele noastre și este gata și dispus să ne ajute să ne controlăm emoțiile. Dumnezeu l-a sfătuit personal pe Cain să-și controleze sentimentul de mânie (Geneza 4,5-7), deoarece Dumnezeu dorește ca copiii Săi să dezvolte inteligența emoțională.

În cartea sa, *The Lost Art of Thinking (Arta pierdută a gândirii)*, Neil Nedley afirmă că nu ne putem îmbunătăți cu ușurință coeficientul de inteligență (IQ), dar ne putem îmbunătăți considerabil coeficientul emoțional (EQ). El continuă spunând: „EQ (coeficientul emoțional) are capacitatea de a face abstracție de reacția emoțională la un eveniment supărător și de a privi logic ceea ce s-a întâmplat cu adevărat.”²⁴

4) Trăiește o viață schimbată, transformată.

Scazzero arată că, de foarte multe ori, adevăratul nostru sine nu este văzut de ceilalți pentru că ne ascundem sentimentele și ne luptăm singuri. El spune că doar 10% este vizibil pentru ceilalți la suprafață, iar 90% este ascuns, neschimbat și nemișcat. Această parte nici măcar nu este atinsă de Isus, însă El este dispus și așteaptă să ne transforme în părțile ascunse. Scazzero compară viețile noastre cu modelul icebergului, în care doar 10% se află la suprafață. Celelalte 90% din iceberg se află ascunse în straturi sub suprafață.²⁵

Rănilor sau frustrările din trecut, ura, copilăria rea, tristețea, furia, tot felul de lucruri, zac îngropate. Chiar dacă Îl cunoaștem pe Dumnezeu și mergem la biserică, nu există nicio schimbare în aceste straturi până când nu ne deschidem și Îi cerem lui Dumnezeu să ne transforme. Dumnezeu ne-a creat după chipul Său (Geneza 1,27) și intenționează ca noi să trăim cu întreaga noastră umanitate, nu cu 90% îngropate și neatinsă. A fi creat după chipul lui Dumnezeu include dimensiuni fizice, spirituale, emoționale, intelectuale și sociale. Ignorarea oricărui aspect al ființei noastre se termină întotdeauna cu consecințe distructive în relația noastră cu Dumnezeu, cu ceilalți și cu noi înșine.

Isus caută să transforme toate straturile care se află adânc sub suprafața vieții noastre exterioare. Ceea ce se află în profunzime sunt acele lucruri care nu se văd decât atunci când ies la iveală atunci când sunt supuse unui mare stres. Trebuie să-I permitem lui Isus accesul la icebergurile noastre. Atunci când Îi prezentăm toate straturile ascunse ale icebergului nostru pentru vindecare și transformare, se întâmplă ceva uimitor. „Oamenii profund schimbați schimbă lumea; ei au un impact mai puternic și mai durabil în lume.”²⁶

²⁴ Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking*, 16, in orig.

²⁵ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 17, in orig.

²⁶ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 5, in orig.

ÎL ÎNTÂLNESC PE ISUS → FRECVENTEAZĂ BISERICA → SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ SE TRANSFORMĂ → IMPACT MARE

ÎL ÎNTÂLNESC PE ISUS → PARTICIPĂ LA BISERICĂ → ASCUND EMOȚIILE, SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ NU SE TRANSFORMĂ → IMPACT MIC

5) Iartă-te pe tine însuți.

Cu toții facem greșeli și păcătuim, dar multora dintre noi ne este greu să ne iertăm. Gândurile de vinovăție și regret se pot strecura în mintea noastră și ne pot convinge că nu suntem suficient de buni pentru a fi iubiți. Dar Dumnezeu ne iubește! El ne-a iertat și ne-a eliberat de vinovăția păcatului. Trebuie să ne iertăm și noi înșine și să uităm trecutul, pentru a putea accepta bunătatea și compasiunea pe care Dumnezeu le are pentru noi. „Toți cei care sunt în Isus sunt eliberați de condamnare” (Romani 8,1) și sunt liberi să iubească (Galateni 5,13).

DOI FACTORI PENTRU A TE IERTA PE TINE ÎNSUȚI

- **Ai compasiune față de tine însuți.** Trebuie să acceptăm ceea ce s-a întâmplat, dar trebuie să avem compasiune față de noi înșine pentru a ne permite ca viața noastră să meargă mai departe. Ne reamintim că, indiferent de ceea ce se poate întâmpla, Dumnezeu este întotdeauna alături de noi, indiferent dacă este ceva ce facem noi sau ceva ce fac alții pentru a ne face să suferim.

Pavel scrie către Timotei:

¹⁵ Iată un verset demn de încredere, care merită să fie acceptat pe deplin: 15 Hristos Isus a venit în lume ca să mântuiască pe cei păcătoși, dintre care cel dintâi sunt eu. 16 Dar am căpătat îndurare, pentru ca Isus Hristos să-și arate în mine, cel dintâi toată îndelunga Lui răbdare, ca o pildă celor ce-ar crede în El, în urmă, ca să capete viața veșnică.” Timotei 1,15-16).1,15-16).

- **Recunoaște-ți limitele proprii.** Unii oameni se învinovățesc pentru tot ceea ce se întâmplă, deoarece au suferit abuzuri și traume în trecut și încă se simt vinovați. Aceste persoane au nevoie de sprijin emoțional pentru a-și recăpăta stima de sine și pentru a-și recunoaște valoarea în ochii lui Dumnezeu.

Adesea ne este greu să trecem prin procesul de a ne ierta pe noi înșine, dar putem înainta pas cu pas cu Dumnezeu alături de noi. Acest exercițiu al iertării de sine ne va elibera de rezultate dăunătoare, cum ar fi bolile mintale, care pot avea un impact negativ asupra noastră și asupra relațiilor cu ceilalți.

6) Roagă-te pentru curaj.

Avem nevoie de curaj atunci când decidem să facem o schimbare în viața noastră. Schimbarea nu vine peste noapte. Uneori nu reușim și ne descurajăm. Să-L rugăm pe Dumnezeu să ne ajute în acest proces și să ne încredem în promisiunile Sale.

Una dintre făgăduințele mele preferate este Iosua 1,9: „Nu ți-am dat Eu oare porunca aceasta: întărește-te și îmbărbătează-te! Nu te înspăimânta și nu te îngrozi. Căci Domnul Dumnezeul tău este cu tine în tot ce vei face.”

Dumnezeul nostru este credincios și drept, iar El va fi acolo pentru tine. De asemenea, ai nevoie de prieteni buni, prieteni de încredere care să te sprijine. Aveți nevoie de prieteni cu care să vă împărtășiți intențiile și care să vă încurajeze să mergeți mai departe. Un prieten adevărat

împros pătează sufletul. După cum spune Solomon: „Cum înveselește undelemnul și tămâia inima, așa de dulci sunt sfaturile pline de dragoste ale unui prieten”(Proverbe 27,9).

Scazzero spune că „maturitatea emoțională și cea spirituală merg mână în mână. Este pur și simplu imposibil să devii matur din punct de vedere spiritual în timp ce rămâi imatur din punct de vedere emoțional”²⁷. Putem concluziona că este un proces de maturitate emoțională, nu un act egoist, să învățăm să ne iubim (și să ne iertăm) pe noi înșine. Este un proces de maturitate spirituală, pentru a ne trăi sinele autentic, așa cum ne-a creat Dumnezeu să fim. Pe scurt, Isus ne învață în cea de-a doua poruncă să ne iubim pe noi înșine așa cum ne iubește Dumnezeu, pentru a ști cum să ne iubim aproapele așa cum îl iubește Dumnezeu. Haideți să învățăm cum să ne „iubim aproapele”.

II. Iubește-ți aproapele

Prima parte a celei de-a doua mari porunci este aceea de a-i iubi pe ceilalți. Marele teolog evreu Martin Buber a scris o carte strălucită intitulată „*Eu și Tu*”. În cartea sa, Buber a descris cea mai sănătoasă sau cea mai matură relație posibilă între două ființe umane ca fiind o relație **Eu-Tu**. Într-o astfel de relație, potrivit lui, trebuie să recunoaștem că suntem făcuți după chipul lui Dumnezeu și că orice altă persoană de pe fața pământului este la fel.²⁸

Fiind creată după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, fiecare persoană de pe pământ merită respect, demnitate și valoare. Nu ar trebui să înjosim niciodată pe nimeni. Nu ar trebui să considerăm niciodată o altă persoană ca pe un obiect pentru propriul nostru beneficiu. Trebuie să afirmăm că fiecare individ are o existență unică și separată. Și chiar dacă sunt diferite de noi, ar trebui să iubim, să respectăm și să prețuim fiecare ființă umană.

Cum îi putem respecta pe ceilalți?

Respectul față de ceilalți se face atunci când iubim necondiționat. Iubirea necondiționată a lui Dumnezeu pentru ființele create de El se numește iubire agape. (Vezi Ioan 3,16; Ioan 13,34- 35; Romani 12,10.)

SFATURI PENTRU A ARĂTA DRAGOSTE NECONDIȚIONATĂ ȘI A-I RESPECTA PE CEILALȚI

- **Empatizează, simpatizează.** Purtați-vă poverile unii altora. (Galateni 6,2).
- **Slujește.** Întinde o mână de ajutor, oferă sprijin.(Matei 25,35-40).
- **Prețuiește.** Arată foarte multă grijă. Ca pentru tine. (Efeseni 5,28).
- **Bucură-te.** Apreciază-le succesul fără sentimentul de gelozie (Romani 12,15).
- **Oferă.** Când au nevoie, împarte cu ei (Matei 5,42; Romani 12,13).
- **Nu judeca.** Permite-I lui Dumnezeu dreptul să judece. (Matei 7,1-5; Romani 15,19).
- **Acceptă.** Nu insistați asupra diferențelor. (Romani 15,7-12).
- **Caută pentru mântuire.** Roagă-te pentru ei. Fă-i ucenici, botează-i și învață-i (Romani 10,1; Matei 28,19-20).

²⁷ Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*.

²⁸ Matthew Martin and Eric W. Cowan, “Remembering Martin Buber and the I-Thou in Counseling,” *Counseling Today*, May 8, 2019. Comentariile seminarului sunt adaptate din acest articol scris despre cartea *Eu și Tu* de Martin Buber. „Buber a considerat că întâlnirea dintre Eu și Tu este cel mai important aspect al experienței umane, deoarece în această relație devenim pe deplin umani. Atunci când cineva se întâlnește cu un altul ca Tu, unicitatea și separativitatea celuilalt sunt recunoscute fără a întuneca relația sau umanitatea comună care este împărtășită. Buber a pus în contrast această relație Eu-Tu cu o relație Eu-Ce, în care cealaltă persoană este trăită ca un obiect care trebuie influențat sau folosit - un mijloc pentru un scop. În mod regretabil, relația Eu-Ce necesită puține explicații pentru oricine trăiește într-un cadru cultural al absenteismului și al materialismului tehnologic.” <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>

Lista poate fi exhaustivă. Puteți adăuga și alte modalități de a-i respecta pe ceilalți. Adesea, considerăm oamenii ca pe o relație de tip „eu - el”, spune Buber. Îi tratăm ca pe un mijloc pentru un scop - ca pe un obiect pentru a obține ceea ce ne dorim sau avem nevoie.²⁹

EXEMPLE DE TRATARE A UNEI PERSOANE CA MIJLOC PENTRU ATINGEREA UNUI SCOP

Vrem ceva în schimb (scopul nostru final) atunci când ascultăm problemele vecinului nostru sau îl ajutăm la o nevoie.

- Sperăm ca, prin atenția pe care le-o acordăm, ei vor participa la o serie de evanghelizări sau la o activitate legată de biserică.
 - Dar dacă nu răspund în felul în care ne dorim, trecem la altcineva.
- Ne comportăm ca niște superiori și le dăm ordine celorlalți, ca și cum ei ne-ar servi pe noi.
- Ignorăm anumite persoane pentru a ne separa de situațiile, statutul sau comportamentul lor.
- Ne împrietenim cu persoane care aparțin unui grup sau unei clii la care vrem să aderăm.

Ellen White scrie:

A lăsa pe aproapele nostru în suferință fără alinare este o încălcare a Legii lui Dumnezeu.... Cel care îl iubește pe Dumnezeu nu numai că își va iubi semenii, dar va privi cu tandră compasiune creaturile pe care le-a făcut Dumnezeu. Când Duhul lui Dumnezeu este în om, îl determină să aline suferința, mai degrabă, decât să o creeze.... Trebuie să ne îngrijim de fiecare caz de suferință și să ne privim pe noi înșine ca pe niște agenți ai lui Dumnezeu pentru a-i alina pe cei nevoiași până la limita posibilităților noastre. Trebuie să fim lucrători împreună cu Dumnezeu. Sunt unii care manifestă o mare afecțiune pentru rudele lor, pentru prietenii și favoriții lor, dar care totuși nu reușesc să fie amabili și atenți cu cei care au nevoie de o simpatie plină de milă, care au nevoie de bunătate și de dragoste. În sinceritatea inimii, să ne întrebăm: Cine este aproapele meu? Apropiatii noștri nu sunt doar vecinii și prietenii noștri speciali, nu sunt doar cei care aparțin bisericii noastre sau care gândesc ca noi. Apropiatii noștri înseamnă întreaga familie umană. Trebuie să facem bine tuturor oamenilor, dar mai ales celor care fac parte din familia credinței. Trebuie să oferim lumii o demonstrație a ceea ce înseamnă să împlinești Legea lui Dumnezeu. Trebuie să-L iubim pe Dumnezeu în mod suprem și pe aproapele nostru ca pe noi înșine.³⁰

Concluzie

Dumnezeu are o cale distinctă pentru fiecare dintre noi. **Să ne rugăm să fim credincioși pe această cale.** Fie ca Dumnezeu să ne dea curajul de a ne trăi cu credincioșie viața noastră unică în Hristos. Fie ca El să ne țină aproape de Sine și să ne transforme. Fie ca noi să auzim vocea Lui în timp ce începem un nou capitol, iubindu-L din toată inima noastră și iubindu-ne aproapele ca pe noi înșine.

²⁹ Ibid.

³⁰ White, *Sons and Daughters of God*, 52, in orig.

BIBLIOGRAFIE

Adventist Possibility Ministries. "Mental Health and Wellness: Wholness in Our Brokenness." Accessed February 11, 2023, <https://www.possibilityministries.org/ministries/mental-health-wellness/>

Allender, Dan B. and Tremper Longman III. *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God*. Colorado Springs, CO : NavPress, 1994.

Barnes, Albert [1834]. *Notes on the Bible* (Matthew 22:37). Accessed February 11, 2023, <https://sacred-texts.com/bib/cmt/barnes/mat022.htm>

Coffman, James Burton, 1905-2006. *Coffman Commentaries on the Bible* (Joshua 2:10). Abilene, TX : Abilene Christian University Press, 1992.

David, Susan. "3 Ways to Better Understand Your Emotions," *Harvard Business Review*, November 10, 2016. Accessed February 11, 2023, <https://hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions>

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books, 2006.

Johns, Jennifer. "False Self," Encyclopedia.com. Accessed February 11, 2023, <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/false-self>.

Martin, Matthew and Eric W. Cowan. "Remembering Martin Buber and the I-Thou in counseling," *Counseling Today*, May 8, 2019. Accessed February 11, 2023, <https://ct.counseling.org/2019/05/remembering-martin-buber-and-the-i-thou-in-counseling/>

Mulholland, M. Robert, Jr. *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self*. Westmont, IL : InterVarsity Press, 2016.

Nedley, Neil. *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance*. Ardmore, OK : Nedley Publishing, 2010.

Palmer, Parker. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2004.

ss

Resilient Educator's editorial team. "Daniel Goleman's Emotional Intelligence Theory Explained," ResilientEducator.com. Accessed February 11, 2023, <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>.

Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality: It's Impossible to Be Spiritually Mature, While Remaining Emotionally Immature*. Grand Rapids, MI : Zondervan, 2017.

Spence-Jones, H.D.M. (Henry Donald Maurice), 1836-1917, editor. *The Pulpit Commentary* (Joshua 2:12). New York : London : Anson D.F. Randolph; Kegan Paul, Trench, 1883.

Trudeau, Danielle. "Dr. D.W. Winnicott: The True & False Self," *Depth Counseling*, Chicago, IL. Accessed February 11, 2023,
<https://depthcounseling.org/blog/winnicott-true-false-self#:~:text=Winnicott%20expounded%20on%20the%20idea,age%2C%20without%20even%20knowing%20it.>

Winnicott, D. W. (Donald Woods), 1896-1971. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, Inc., 1965. Accessed through School of Arts and Sciences, University of Pennsylvania, February 11, 2023,
https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Winnicott_EgoDistortion.pdf

———. "The True and the False Self," *The School of Life.com*. Accessed February 11, 2023,
<https://www.theschooloflife.com/article/the-true-and-the-false-self//?/>

White, Ellen G. (1827-1915). *Evangelism*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1946.

———. *God's Amazing Grace*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1973.

———. *Lift Him Up*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 1988.

———. *Sons and Daughters of God*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1955.

———. *Testimonies for the Church*, Vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1882.