

ȚINE-TE STRÂNS
de
speranță!



Cum îți va schimba viața credința
într-un Dumnezeu care nu renunță niciodată

ȚINE-TE STRÂNS
de
speranță!

Heather Quintana

Traducere: Andreea Pleșcan

© 2024 – Editura Viață și Sănătate
Toate drepturile rezervate.

Titlul original:
 *Holding On to Hope – How Believing in a Never-Give-Up God
 Will Change Your Life*

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate
prin rețeaua sa națională de librării
www.viataसानatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
E-mail: comenzi@viataसानatate.ro
Site: www.viataसानatate.ro

Traducere: Andreea Pleșcan
Redactare: Gianina Floricel
Corectură: Lavinia Goran
Tehnoredactare: Irina Toncu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
QUINTANA, HEATHER

**Ține-te strâns de speranță! – cum îți va schimba viața
credința într-un Dumnezeu care nu renunță niciodată /**

Heather Quintana; trad.: Andreea Pleșcan. - Pantelimon:

Viață și Sănătate, 2024

ISBN 978-606-087-554-3

I. Pleșcan, Andreea (trad.)

2

DEDICAȚIE

*Pentru oricine care își pierde speranța:
Ține-te strâns de ea!*

Cuprins

Introducere 9

PARTEA I

Promisiunea ascunsă a speranței

CAPITOLUL 1

Renunță la a mai renunța! 13

CAPITOLUL 2

Așteaptă imprevizibilul! 17

CAPITOLUL 3

El este ce ai nevoie, nu ce îți dorești 22

CAPITOLUL 4

Cea mai neînsemnată speranță 28

CAPITOLUL 5

Lucrurile rele devin mai bune și
lucrurile bune devin și mai bune 32

PARTEA A II-A

Ține-te strâns de speranță în viața de zi cu zi!

CAPITOLUL 6

Dacă El nu renunță, nici noi nu vom renunța! 39

CAPITOLUL 7	
Nu renunța în situațiile lipsite de speranță!	41
CAPITOLUL 8	
Nu renunța la visurile tale!	54
CAPITOLUL 9	
Nu renunța la oameni!	70
CAPITOLUL 10	
Nu renunța la sănătatea și la bunăstarea ta!	77
CAPITOLUL 11	
Nu renunța la biserică!	92
CAPITOLUL 12	
Nu renunța la Dumnezeu!	102

Introducere

Această carte se dorește a fi una care să te încurajeze. Dar ea a fost inspirată de o persoană destul de sumbră, care a trăit în urmă cu mii de ani.

Isaia, care a scris mult despre judecată și despre pedeapsă, este cunoscut ca „prinț al profeților”, care am putea spune că este chiar opusul „prințului încurajării”. El avea o latură sumbră și serioasă, dar, foarte interesant, tot el a scris și unele dintre cele mai frumoase și încurajatoare cuvinte din Scriptură. El a început cu treizeci și nouă de capitole de vești rele (doar gândește-te: „Vai de cel rău!”), dar în capitolele 40–66 el luminează lumea cu o solie plină de speranță, de restaurare și de mântuire. La începutul cărții care îi poartă numele, Isaia predică de la amvon, gesticulează cu pumnii, strigă cu glas puternic. Dar, în a doua jumătate a cărții, el este un prieten care aleargă spre noi și ne ia în brațe. El își pune mâna pe umărul nostru, ne privește în ochi și ne asigură cu cel mai blând glas: „Îmbărbătează-te! Urmează să se întâmple lucruri bune. Nu vei fi dezamăgit!”

Unul dintre lucrurile încurajatoare și pline de speranță pe care Isaia le-a scris a devenit inspirația pentru această carte. Este o propoziție simplă, o profeție despre Isus, o profeție care are o mare însemnătate pentru viața noastră chiar și acum. Este atât de importantă, încât ucenicul Matei a inclus-o în evanghelia sa. Astăzi, după două mii de ani de când a scris Matei despre ea, scriu și eu.

Acest verset care adesea este trecut cu vederea la prima citire pare criptic, dar, dacă dăm praful deoparte și analizăm cu aten-

ție, descoperim un mesaj remarcabil. Iată despre ce profeție este vorba:

Trestia frântă n-o va zdrobi și mukul care mai arde încă nu-l va stinge (Isaia 42:3).

În acest pasaj care ar părea că se aseamănă cu o ghicitoare găsim informații importante despre Dumnezeuul nostru care nu renunță niciodată și descoperim de ce putem trăi plini de speranță.

Acest verset din Isaia este un discurs de încurajare, dar nu unul superficial, lipsit de importanță. Este o profeție – o *promisiune* – care poate schimba modul în care percepi tot ce ți se întâmplă în viață. Indiferent cu ce te confrunți, acest mesaj își va croi drum chiar și în cele mai deznădăjduite situații, aducând un suflu nou, de potențial și de posibilități. Pe măsură ce explorăm acest verset din Isaia, vei începe să observi că există speranță acolo unde înainte nu o vedeai deloc. Îți vei aminti că Dumnezeu te susține prin acest mesaj simplu, atemporal: Ține-te strâns de speranță!

PARTEA I

Promisiunea ascunsă a speranței



CAPITOLUL 1

Renunță la a mai renunța!

*Atunci nu renunța niciodată, căci acela este
chiar locul și momentul când marea se va-ntoarce.*

– Harriet Beecher Stowe

A renunța nu este o opțiune, conform acestei vechi zicale motivaționale. Dar încercă să convingi vechile mele patine cu role din garaj, vioara la care am cântat un semestru în colegiu sau cutia plină de articole de bricolaj abandonată de mai bine de cincisprezece ani. Am renunțat la multe lucruri și am o întregă colecție de amintiri care să o dovedească.

Adevărul este că a renunța este o opțiune și adesea este cea mai ușoară. Dar rareori este și cea mai satisfăcătoare opțiune. Renunțarea adesea ne lasă cu un simțământ ciudat de ușurare și dezamăgire. Te simți ușurat deoarece presiunea dispare, dar dezamăgit pentru că în interiorul tău parcă îți doreai să faci lucrul la care tocmai ai renunțat – altfel, nu ai mai fi început deloc.

Aceia dintre noi care cunoaștem ușurarea dezamăgitoare a renunțării putem să îi apreciem pe cei care au curajul de a merge mai departe. Tocmai de aceea plângem la filmele care au la bază povestiri din viața învingătorilor, a celor care nu au renunțat niciodată. Tocmai de aceea îl ovaționăm pe cel care continuă să alerge în cursa vieții chiar și atunci când a obosit.

Refuzul de a renunța este o nebulie?

Ron Avitzur se considera norocos. Era prin anii 1990 și tocmai fusese angajat de Apple ca furnizor intermediar într-un proiect secret: crearea unui calculator grafic.¹ Era un proiect care îi plăcea atât de mult, încât ar fi lucrat și pe gratis. De fapt, chiar a ajuns să lucreze gratis.

Deși proiectul a avut un început promițător, s-a împotmolit din cauza egoului și a birocrăției și, în cele din urmă, a fost anulat.² Mulți furnizori intermediari au fost transferați spre alte proiecte; totuși, contractul lui Ron a fost întrerupt. Dar Ron simțea că parcă treaba nu fusese terminată: el credea cu tărie că acest calculator trebuia să fie inventat și că ar fi fost un instrument nespus de important pentru studenți și pentru educatori deopotrivă.³

Așa că a continuat să meargă la lucru chiar dacă fusese concediat.

În taină, și-a rugat foștii colegi să îl ajute și lucra la acest proiect între douăsprezece și șaisprezece ore pe zi, șapte zile pe săptămână. El nu a renunțat atunci când nu i s-a mai plătit salariul. El nu a renunțat atunci când ecusonul electronic i-a fost dezactivat și a trebuit să conteze pe alții să îl lase să intre în clădire. El nu a renunțat atunci când angajații Apple îl întrebau zilnic cine era și ce căuta acolo. El nu a renunțat atunci când administratorul unității a repartizat altcuiva biroul lui. El nu a renunțat nici măcar atunci când din monitorul calculatorului la care lucra a început să iasă fum.⁴

După șase luni de muncă neplătită, lucrând aproape non-stop și refuzând să renunțe, calculatorul grafic al lui Ron era, în sfârșit, gata. El le-a făcut o demonstrație directorilor de la Apple – și acestora le-a plăcut. Invenția lui Ron a devenit parte din fiecare computer Macintosh în 1994. În deceniile care au urmat, el a fost inclus în milioane de calculatoare.⁵

Ron are o poveste uimitoare deoarece atitudinea sa de a nu renunța l-a condus spre succes. Dar, să fim sinceri: dacă nu ar fi reușit, povestea ar fi spus că a fost un bărbat ciudat, care intra în clădirea companiei prin efracție și nu a vrut să plece nici după ce a fost concediat.

Știm că logic ar fi fost ca Ron să își strângă lucrurile și să se retragă, dar ceva în inima noastră este atrasă de îndrăzneala unei speranțe care nu renunță niciodată. Cu toții ne confruntăm, în viață, cu momente când pare o nebunie să continui să sper. Pur și simplu nu putem renunța – nu încă, nu atât de ușor. În acele momente, trebuie să hotărâm dacă vom continua să sperăm chiar și atunci când totul pare lipsit de speranță.

Poate că de ani de zile ai avut un vis în inima ta, dar acum pare prea târziu ca să se mai transforme în realitate.

Poate speră să te împaci cu un prieten sau cu un membru al familiei, dar a trecut atât de mult timp de când ați vorbit ultima dată, încât distanța dintre voi pare mult prea mare.

Poate dintotdeauna ți-ai dorit să încerci un loc de muncă nou sau un oraș nou, dar te-ai simțit blocat în locul în care erai.

Poate ți-ai pus obiective pentru o sănătate mai bună, să slăbești sau să renunți la fumat, dar din nou și din nou ai renunțat după câteva săptămâni... sau zile... sau ore.

Poate ai renunțat la tine și începi să crezi că pur și simplu nu ai ce îți trebuie pentru a reuși.

Când ne confruntăm cu împotrivire sau cu respingere, tentația este să renunțăm. Dar oare nu renunțăm prea repede?

Pe paginile acestei cărți, pe măsură ce explorăm profetia lui Isaia, vom descoperi că, atunci când privește la situații pe care alții le consideră imposibile, Isus vede un potențial enorm și multe posibilități. Datorită spiritului Său de a nu renunța niciodată, El vede ce *ar putea fi*, nu doar ce *este*.

Aceasta este promisiunea și speranța: Isus nu renunță cu ușurință și El dorește ca nici noi să nu o facem.

¹ Ron Avitzur, „The Graphing Calculator Story”, *Pacific Tech*, accesat la 27 iunie 2023, <http://www.pacifictech.com/Story/>.

² Avitzur.

³ Julia Dahl, „When His Project Was Canceled, an Unemployed Programmer Kept Sneaking Into Apple to Finish the Job”, *Mental Floss*, 2 iulie 2012, <https://www.mentalfloss.com/article/31077/when-his-project-was-canceled-unemployed-programmer-kept-sneaking-apple-finish-job?fbclid=IwAR1lLgda3n9weSULvdBN-5tAF4os43CBtIBDbDs0we4U0soyiXuvpXzzNF9A>.

⁴ Avitzur, „Graphing Calculator Story”.

⁵ Avitzur.

CAPITOLUL 2

Așteaptă imprevizibilul!

*Rezultatele imprevizibile
sunt mai degrabă regula, nu excepția.*

– Plaut

În perioada studiilor postuniversitare am avut o prietenă foarte sociabilă, care adesea ne spunea povestioare despre cercul ei extins de prieteni și cunoștințe, inclusiv despre cineva pe nume Q. În timp, după ce am auzit câteva relatări de-ale ei, mi-am format o idee în minte cam cum era fiecare dintre prietenii despre care îmi povestea.

După o vreme am făcut cunoștință cu un alt student, care mi s-a recomandat ca fiind Robert. Era foarte ușor să vorbești cu el și, într-un final, mi-a spus numele întreg: Robert Quintana.

„Dar oamenii îmi spun Q”, a spus el cu nonșalanță.

O, Robert este Q! mi-am dat eu seama. *Dar nu este deloc cum mă așteptam să fie.* Era îmbrăcat în haine lejere și cu bocanci. Cu râsul lui contagios și zâmbetul larg, el se împrietenea rapid cu oamenii. Auzisem povestiri despre el, dar nu era deloc cum îmi imaginasem eu. În mintea mea era imaginea unei persoane mai tăcute și mai rezervate, cu pantaloni office și cămăși cu nasturii încheiați până sus.

Robert nu era deloc cum mă așteptam. De fapt, el era *peste* așteptările mele. Atât de mult peste așteptările mele, încât m-am căsătorit cu el.

Dar nu la asta m-am așteptat

Poate că și ție ți s-a întâmplat așa. Ai auzit despre cineva înainte să îl întâlnești, dar, când v-ați întâlnit față în față, nu a fost deloc așa cum îți imaginaseși. Poate era mai vorbăreț decât ți-ai imaginat, mai înalt, mai bun sau mai nepoliticos.

Cu cât te gândești mai mult la cineva sau auzi mai multe despre o persoană înainte de a o întâlni, cu atât în mintea ta se creează anumite așteptări despre cum ar trebui să fie. Uneori ni se creează aceste așteptări fără să ne dăm seama, fără să realizăm că mintea noastră a început să își formeze o imagine despre o anumită persoană.

Gândește-te cât de mult L-au așteptat oamenii pe Mesia când a venit Isus pe pământ: Timp de secole, oamenii tânjiseră după venirea Mântuitorului făgăduit. În așteptarea lor, ei și-au imaginat ce caracteristici urma să aibă Răscumpărătorul.

Înainte de a analiza mai în profunzime profeția criptică a lui Isaia despre cum avea să fie Isus, poate ne-ar fi de ajutor să ne gândim cum se *așteptau* oamenii din acele zile să fie El. Desigur, așteptările erau fost puternic influențate de lumea în care trăiau, inclusiv de greutățile și de luptele cu care se confruntau.

Când a venit Isus pe pământ, oamenii erau împovărați și subjuogați de greutatea neliniștii și a îngrijorărilor. Poporul iudeu era sub dominația romană. Conducătorii politici erau corupți și nemiloși, împovărând oamenii cu taxe uriașe și cu un viitor lipsit de speranță. Dacă cineva s-ar fi gândit să încalce legea, trebuia doar să privească spre dealuri pentru a-și aminti, ca o intimidare, de pedeapsa specifică aplicată de romani: îl crucificau pe răufăcător pe o cruce de lemn și îl lăsau acolo să își dea ultima suflare.

Atunci, nu ar trebui deloc să ne surprindă faptul că mulți din poporul iudeu și-au imaginat că Eliberatorul care urma să vină trebuia să fie un lider agresiv, îndrăzneț, care să îi învingă pe conducătorii politici de la acea vreme. El urma să fie un împărat pământesc mai presus de alți împărați, gata să pună capăt haosului și să îndrepte lucrurile. Poate că avea să aibă și putere militară și să aducă eliberarea prin puterea sabiei.

Între timp, sistemul religios era la fel de putred ca sistemul politic. Preoții erau mai preocupați să câștige bani decât să le ofere speranță oamenilor. Sinagoga devenise sediul afacerilor lor, locul în care obțineau câștiguri și se depărtau de Dumnezeu. La urma urmei, ei aveau nevoie de o sursă de venit constantă pentru a-și susține stilul de viață luxos.

Mai mult, liderii religioși insistau ca iudeii să respecte o listă de reguli atât de exhaustivă și de imposibilă, încât umerii oamenilor se încovoiau sub greutate. De fiecare poruncă dată israeliților din vechime conducătorii iudei atașau clarificări și adaosuri. De exemplu, în loc să îi învețe pe oameni să nu lucreze în Sabat, învățații iudei au creat treizeci și nouă de categorii de munci – și fiecare dintre aceste categorii avea subcategorii.¹ Fiecare cuvânt și fiecare idee erau amplificate până când o poruncă literalmente ajungea să fie transformată în mii de reguli, inclusiv câți pași aveai voi să faci în Sabat² sau câte litere puteai scrie în Sabat.³

Deoarece religia ajunsese atât de distorsionată, unii iudei se așteptau ca Mesia să vină ca un conducător religios curat la inimă, care să apere poporul și să elimine corupția religioasă. Oricum – indiferent dacă Mântuitorul venea prin sistemul politic sau prin cel religios – oamenii se așteptau ca El să fie puternic.

Pe măsură ce greutatea și așteptările oamenilor erau tot mai mari, părea că acela era momentul cel mai potrivit pentru venirea Mântuitorului. Parcă în aer se simțea așteptarea. Lucrurile nu mai puteau să continue mult în aceeași manieră. Cu siguranță El era pe punctul de a veni.

Atunci au intrat pe scenă escrocii și impostorii. Ani de zile, oameni charismatici – unii fermecători, alții mânioși – pretinseseră a fi răscumpărătorul mult așteptat. Poate unii dintre acei mesia autoprocamați chiar credeau că ei erau Cel așteptat; poate unii doar tânjeau după putere sau după bani. Oricum, ei veneau plini de îndrăzneală, nădăjduind că îngâmfarea lor avea să îi convingă pe oameni să aibă încredere în ei.

Planul discret și modest

În acest context, iudeii aveau așteptări. Ei scrutau orizontul pentru a vedea un erou impunător și puternic. Cu mâna streășină la ochi, ei explorau drumurile și dealurile, sinagogile și cetățile, așteptând acel împărat sau mare-preot impunător care să îi elibereze.

Niciodată nu s-au gândit să caute într-un grajd.

Oamenii căutau un eliberator, nu nașterea unui copilăș.

Isus a venit chiar la momentul potrivit – așa cum spune Pavel, „când a venit împlinirea vremii” (Galateni 4:4) –, dar nu în modul în care Îl așteptau majoritatea oamenilor.

În loc să vină ca un luptător invincibil, supranatural, Isus a venit ca un prunc micuț, fragil. Când a venit, El nu S-a arătat lumii strigând împotriva corupției; nici măcar nu putea vorbi. Nu a lansat acuzații împotriva conducătorilor necinstiți; nici măcar nu putea umbla.

Era atât de mic și de fragil, încât, atunci când Iosif L-a luat în brațe, tânăra Maria a exclamat: „Cu grijă, să nu Îl scapi!”

Am auzit această relatare de atâtea ori, încât absurditatea absolută aproape că s-a pierdut. Aproape că are un farmec amuzant. Cea mai mare și mai importantă Speranță a noastră a venit scâncind și moțând într-un pătuț de fân, într-un grajd.

Anii care au urmat au fost la fel de lipsiți de prestigiu pentru copilul Mesia. Părinții lui Isus erau niște oameni obișnuiți. El a fost crescut în Nazaret, o cetate atât de respinsă și de disprețuită,

încât, în acele vremuri, dacă voiai să insulti pe cineva, spuneai: „Poate ieși ceva bun din Nazaret?” (Ioan 1:46).

În timp ce viitorul veșnic al fiecărui om era pe umerii Lui, tâmplarul Isus era într-un atelier, fluierând, aplecat peste un fierăstrău, încercând să lustruiască marginile rugoase ale unei bucăți de lemn din care voia să facă mese și scaune. În loc să Se dea un pas înapoi, cu un gest grandios, pentru a admira întregul pământ, El Se îndepărta puțin de bancul de lucru și privea cu satisfacție la un blid sau la un scaun din lemn, realizări atât de lipsite de importanță.

¹ Ronald L. Eisenberg, „Shabbat’s Work Prohibition”, *My Jewish Learning*, accesat pe 3 august 2023, <https://myjewishlearning.com/article/shabbats=work-prohibition/>.

² W.J. Fallis, „Sabbath Day’s Journey”, în *Holman Bible Dictionary*, ed. Trent C. Butler (Nashville, TN: Holman Bible Publishers, 1991), 1216, 1217.

³ Mendy Wineberg, „Koteiv-Writing”, *Chabad.org*, accesat pe 3 august 2023, https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/5152314/jewish/Koteiv-Writing.htm.

CAPITOLUL 3

El este ce ai nevoie, nu ce îți dorești

Dumnezeu a promis să ne satisfacă nevoile, nu lăcomia.

– Loren Cunningham

Matei făcea parte din cercul apropiat de ucenici și prieteni de-ai lui Isus. Era iudeu, dar adevărul este că, probabil, tovarășii lui iudei nu îl plăceau foarte mult. Înainte de a-L întâlni pe Isus, Matei lucra ca vameș pentru Roma, strângând sume frumoșele chiar de la familie și vecini. După cum poate îți imaginezi, ei nu erau prea bucuroși să îl vadă.

Însă, după ce L-a întâlnit pe Isus, Matei a renunțat la slujba lui imperială pentru a se alătura umilei revoluții a lui Isus. El stătea la dreapta lui Isus când El predica, vindeca și Se împrietenea cu cei dați uitării și neubiți. Când Isus a fost arestat și răstignit, apoi când a înviat și S-a întors la cer – Matei a trăit toate aceste experiențe din linia întâi.

După ce a trecut prin atâtea aventuri alături de Isus, Matei nu i-a uitat pe tovarășii lui iudei, poporul de la care cândva strânșese bani. Acum, el dorea să le ofere ceva, să le ofere ceva mai bun decât ceea ce le luase. Dorea să li-L ofere pe Isus. Dorea ca și ei să știe că Isus era Mântuitorul lumii, împlinirea profețiilor pe care le auziseră chiar din copilăria lor.

Tocmai de aceea, când a scris istoria vieții lui Isus, Matei a inclus chiar versetele în care iudeii aveau mare încredere. În scrierile lui, el a făcut referire la ce fusese profetizat despre Mesia și a prezentat modul în care Isus a împlinit fiecare dintre acele profeții.

Am putea spune că Matei a întocmit o listă cu toate profețiile care îl caracterizau pe Răscumpărătorul și, pentru fiecare punct de pe listă, el a demonstrat cum Se potrivea Isus acolo. Tocmai de aceea, dacă parcurgi cartea lui Matei, vei observa că adesea acesta relatează un eveniment despre Isus și apoi spune: „Astfel se împlinește profeția...”, și apoi citează direct dintr-un pasaj profetic.

Matei era cel mai în măsură să le vorbească israeliților despre Isus deoarece el cunoștea interpretările tradiționale iudaice ale vechilor profeții. El știa că iudeii trebuiau să studieze mai îndeaproape profețiile specifice și trebuiau să le reevalueze, altfel riscau să treacă cu vederea ceva – sau pe Cineva – foarte important.

La final, mesajul lui Matei către iudei suna cam așa: „Isus nu este ceea ce voi așteptați să fie, ci El este Mesia. Și iată dovada.”

Conducătorul blând

În Matei 12 vei descoperi un punct de pe acea listă profetică, dar și o relatare despre Isus care să susțină acel punct. Poate vei fi ispitit să sari peste și să treci mai departe – Matei citează o profeție din Isaia –, dar acest pasaj este făgăduința despre un Dumnezeu care nu renunță niciodată. Aceasta este profeția care ne spune că putem să ne ținem strâns de speranță. Aici găsim descrierea despre o trăsătură neașteptată a lui Mesia, sursa marii noastre speranțe

Înainte să citeze profeția, Matei pregătește terenul prin această relatare personală:

Într-o zi, Matei și ceilalți ucenici treceau printr-un lan de grâu împreună cu Isus. Tot mergând, ucenicii înfometăți și-au trecut mâna nepăsători prin spicele de grâu; câteva au căzut la pământ

și ei au mâncat boabele, în timp ce mergeau alături de Isus. Unii farisei au văzut acest lucru și i-au luat la întrebări, acuzându-i că încalcă Legea „secerând grâul în Sabat” (versetul 2, NLT).

Isus a răspuns de îndată citând Scriptura cu privire la ce înseamnă Sabatul, adevărata milă și jertfa. Apoi, El i-a șocat pe ascultători cu o propoziție scurtă, prin care revendica o mare autoritate: „Căci Fiul omului este Domn și al Sabatului” (Matei 12:8). Isus susținea că El este atât Fiul omului (un reprezentant al poporului), cât și Domnul Sabatului (un reprezentant al lui Dumnezeu).

Declarația de autoritate a lui Isus i-a înfuriat pe farisei, care erau membri ai sectei iudaice, cunoscută pentru păzirea strictă a Legii și prin sfințenia superioară; cu alte cuvinte, ei încercau să se îndreptățească singuri. Acum erau mai hotărâți ca niciodată să Îl reducă la tăcere și să Îl elimine.

Dar Isus nu își încheiase ziua. El și cei care Îl urmau au ieșit din acel lan și au mers direct la sinagogă. Acolo, ei au văzut un bărbat cu un defect la o mână. Pentru Isus, aceasta era încă o ocazie de a face bine. Pentru farisei, era doar o altă ocazie de a-L prinde în capcană pe Isus.

Înainte ca Isus măcar să se apropie de acel om, fariseii au și anticipat ce era posibil să facă Isus. „Ei, ca să poată învinui pe Isus, L-au întrebat: «Este îngăduit a vindeca în zilele de Sabat?»” (Matei 12:10).

Ca Domn al universului, Isus i-ar fi putut scoate cu forța din sinagogă pe conducătorii pioși. El ar fi putut chema un fulger să îi lovească. Ar fi putut face să li se usuce și *lor* mâna și apoi să întrebe dacă doreau și *ei* să fie vindecați în Sabat. Dar El nici măcar nu a ridicat tonul. Nu a încercat să îi contrazică.

Isus doar le-a spus o poveste: El le-a cerut să își imagineze că aveau o oaie care a căzut într-o groapă în ziua Sabatului. Apoi, i-a întrebat: „Nu ați vrea să o scoateți de acolo, indiferent în ce zi ar fi?” (vezi versetul 11).

„Cu cât mai de preț este deci un om decât o oaie?” a declarat Isus. „De aceea este îngăduit a face bine în zilele de Sabat” (Matei 12:12).

Apoi, Isus Și-a îndreptat din nou atenția spre omul cu mâna uscată și, în mod miraculos, i-a redat sănătatea deplină.

În ambele interacțiuni – din lan și de la sinagogă – Isus S-a dovedit a fi o combinație atipică: era blând, dar puternic. El nu lupta, dar nici nu Se dădea înapoi. Nu era cel mai prezentabil din încăpere, dar primea cea mai multă atenție. Nu intra în dispute și în argumentații, dar nici nu era indiferent, lipsit de opinie.

Compozitorul Michael Card Îl descrie pe Isus astfel: „Privirea Lui era blândete, dar privirea Lui era și piatră.”¹

Tăria tăcută a lui Isus era o amenințare pentru liderii religioși. Îi tulbura și îi înfuria. Astfel, în acea după-amiază în sinagogă, în timp ce un om își sărbătorea vindecarea miraculoasă, fariseii au întors spatelul și au ieșit din clădire. Ei nu au mai rostit nici măcar un cuvânt. Doar „au ieșit afară și s-au sfătuit cum să omoare pe Isus” (Matei 12:14).

O zi din viața lui Isus

După ce toată ziua a fost provocat, mai întâi pe câmp și apoi în sinagogă, Isus „a plecat de acolo” (versetul 15). Dar de ce mult așteptatul Mesia nu S-a apărut? De ce a ales să Se retragă și să părăsească în tăcere încăperea? Iudeii nu se așteptau la așa ceva. Ei credeau că aceasta ar fi fost ocazia perfectă pentru ca Isus să Își exercite puterea.

În timp ce pleca, o mulțime de oameni s-au luat după El. Cu siguranță că El tânjea după puțină liniște și după odihnă, dar, în loc să îi trimită la casele lor, El i-a vindecat și i-a încurajat pe mulți dintre ei; și aici este o parte importantă a relatării: „le-a poruncit cu tot dinadinsul să nu-L facă cunoscut” (Matei 12:16).

Fără trucuri pentru a obține publicitate sau pentru a atrage atenția. Niciun anunț și nicio declarație majoră. De fapt, El a fă-

cut chiar opusul. În mijlocul unei mulțimi entuziaste de noi credincioși care tocmai fuseseră vindecați și care doreau nespuns să-L ovaționeze și să Îl susțină, El le-a cerut să se bucure de minuni în tăcere și în taină, fără a atrage atenția spre El. Isus nu voia ca ei să răspândească vestea că mult așteptatul Mesia era printre ei. Nu încă.

El nu striga în gura mare ca să audă toți cine era El și le-a cerut și lor să nu facă acest lucru.

În acest punct, Matei include profeția din Isaia despre un Dumnezeu care nu renunță niciodată. Meditând la întâmplările din acea zi, de pe ogor, din sinagogă și din mijlocul mulțimii, Matei a văzut că acțiunile lui Isus erau o împlinire a acelei profeții.

Vom analiza mai întâi întreaga profeție pe care a inclus-o Matei, iar apoi ne vom concentra asupra unei propoziții importante din ea. Matei a scris:

Ca să se îplinească ce fusese vestit prin prorocul Isaia, care zice:

Iată Robul Meu pe care L-am ales, Preaiubitul Meu, în care sufletul Meu își găsește plăcerea. Voi pune Duhul Meu peste El, și va vesti neamurilor judecata.

El nu Se va lua la ceartă, nici nu va striga. Și nimeni nu-I va auzi glasul pe ulițe.

Nu va frânge o trestie ruptă și nici nu va stinge un fitil care fumează, până va face să biruie judecata.

Și neamurile vor nădăjdui în Numele Lui”

(Matei 12:17-21).

Matei a evidențiat că, așa cum a fost profetizat, Isus nu avea să lupte sau să strige pe ulițe. El urma să înceapă o revoluție, dar nu de amploarea la care se așteptau iudeii. Isus nu avea să Își găsească puterea în guvernarea existentă. El nu avea să inițieze o preluare a sistemului politic sau a celui preoțesc. Nu dorea să for-

meze o armată pentru a cuceri teritoriul. Avea să găsească o altă cale de a înainta – nu prin războaie sau lupte violente. Singurul sânge vărsat avea să fie al Lui.

¹ Michael Card, „His Gaze”, (2006).

CAPITOLUL 4

Cea mai neînsemnată speranță

Speranța e ceva cu pene care își face cuib în inima-ncercată și care cântă-o melodie nerostind cuvinte, fără a conțeni vreodată.

– Emily Dickinson

Să ne concentrăm acum pe o propoziție îngropată în descrierea profetică a lui Isaia despre Mesia. Această propoziție ne arată chiar miezul profetiei și esențialul despre Isus:

Nu va frânge o trestie ruptă și nici nu va stinge un fitil care fumegă, până va face să biruie judecata (Matei 12:20).

Este atât de misterios enunțul, încât e foarte ușor să treci peste promisiune:

El nu-l zdrobește pe cel slab, nici nu stinge speranța cea mai mică (Matei 12:20, traducere după TLB).

Pentru a ilustra acest punct, Isaia descrie lucruri obișnuite, de zi cu zi, pe care oamenii le consideră stricate sau inadecvate, inclusiv o trestie zdrobită și o lumânare care se stinge (Isaia 42:3).

Imaginați-vă o trestie zdrobită, undeva pe marginea lacului, pare că le spune Isaia cititorilor. Este o iarbă înaltă care a fost doborâtă, culcată în țărână. Poate a fost călcată în picioare de un

animal sau un vânt puternic a pus-o la pământ. Nu este ruptă cu totul de la jumătate, dar nu mai stă semeață și puternică. Isaia scoate în evidență faptul că, dacă Isus ar vedea acel fir de iarbă, El nu ar călca peste el și nici nu l-ar zdrobi. Ar privi spre el și ar vedea potențialul de a crește la statura lui deplină și de a-și recăpăta vigoarea.

Următorul exemplu folosit de Isaia este o lumânare pâlpâind – un capăt de fitil care aproape s-a stins. Face mai mult fum decât flacăra. Dacă ar vedea-o, Isus nu ar stinge-o. În loc să o înăbușe, El i-ar mai oferi timp. El ar vedea potențialul ca ea să lumineze din nou cu putere.

Ambele exemple simbolizează situații sau oameni care par mai mult zdrobiți decât întregi. Pentru majoritatea privitorilor de pe margine, aceștia par lipsiți de speranță, de mult trecuți. Ar părea să nu mai aibă niciun potențial. Dar când îi vede Mesia, El nu vede doar ce sunt – El vede ce pot deveni. El nu renunță la ceea ce alții consideră a fi fără speranță.

Acea profeție a fost dată pentru a-i avertiza pe oameni să aștepte apariția unui conducător cu totul diferit. Un conducător care să fie blând, răbdător și debordând de speranță.

Poți întrezări posibilitățile?

Cel mai frumos lucru la profeția lui Isaia este că nu a fost scrisă doar pentru cei care au trăit cu mii de ani în urmă. Ea ni se adresează și nouă. Citind-o, trebuie să ne reamintim că, atunci când lucrurile par lipsite de speranță, Isus încă vede o licărire de speranță. Când ești pe punctul de a renunța – la un vis, la cineva drag, la o relație, la sănătate, la tine – Isus încă vede viață acolo. Nimic nu este atât de zdrobit, încât El să nu poată vedea acel lucru stând din nou în picioare. Nimic nu este atât de întunecat încât El să nu vadă lumina strălucind din nou.

De-a lungul anilor, am fost invitată să vorbesc la diverse întâlniri spirituale și la evenimente. Una din prezentările pe care

le-am susținut era intitulată: „Cum să alcătuiești o listă cu dorințe și obiective inspirată de Dumnezeu.” Timp de câteva ore, parcurg împreună cu participanții câteva exerciții interactive pentru a-i ajuta să identifice ce ar vrea să facă sau ce ar vrea să se întâmple în următorii ani din viața lor.

După cum vă puteți imagina, câteva din primele lucruri pe care oamenii le scriu pe listă sunt legate de călătorii și de aventuri: de exemplu, să viziteze Australia, să înoate cu delfinii sau să facă turul Americii într-o rulotă. Dar întotdeauna eu îi încurajez să se gândească și la alte aspecte ale vieții, cum ar fi relațiile, sănătatea, finanțele, spiritualitatea și găsirea unui scop. De exemplu, poate cineva dintotdeauna a visat să își termine liceul și să devină profesor. Poate altcineva a vrut să își formeze obiceiuri noi, de exemplu să facă exercițiu fizic regulat sau să privească oamenii în ochi mai des. Poate cineva a vrut să dobândească deprinderi noi, să învețe să gătească mâncare mexicană, să știe cum să gestioneze un conflict sau să facă poze mai frumoase.

În timp ce discutăm despre diferite categorii, adesea facem o pauză pentru ca participanții să includă pe listă orice le trece prin gând. Deși majoritatea oamenilor pleacă de la seminar cu o listă lungă de idei inspirate de Dumnezeu, întotdeauna există cel puțin o persoană care nu are nimic pe listă. Nimic. Aceste persoane nu vorbesc, nu participă, nu râd și nu visează împreună cu ceilalți. La un moment dat pe parcursul prezentării, scepticul întrebă, într-un fel sau altul, ceva de genul: „Dar dacă o persoană nu are visuri sau ținte pentru viața lui?”

Întotdeauna încerc să stârnesc interesul, curiozitatea sau aprecierea pentru farmecul vieții. „Nu este nici măcar o carte pe care ai vrea să o citești?” întreb eu. „Dar un picnic – nu vrei să mergi la un picnic în viața ta? Îți amintești de vreo persoană care a fost bună cu tine și căreia ai vrea să îi trimiți un mesaj de mulțumire? Acestea ar putea fi obiective pe care să le adaugi pe lista ta”, îi sfătuiesc eu. A-ți face o listă cu dorințe în viață nu înseamnă

nă doar să scrii că vrei să mergi la Paris sau să sari cu parașuta. Are mai mult de-a face cu a trăi viața din belșug.

Uneori, văd o licărire de interes când îl încurajez pe scepticul din încăpere. Alteori, mă confrunt cu răceală, cu împotrivi-re fermă. În ochii lor se citește înfrângerea. Ei cred că au prea multă înțelepciune și solemnitate în comportare pentru a scoate din neant visuri și speranțe în mod nesăbuit. Dar ceea ce ei demonstrează nu prea pare a fi înțelepciune: seamănă mai mult cu cinismul. Pare că au renunțat complet la speranță.

Cu toții ne confruntăm constant cu situații, mari sau mici, care ne pot fura speranța. O criză majoră sau o dezamăgire este suficientă pentru a ne goli speranța strânsă de ani în suflet. Dar dezamăgirile mai mici? Nici acestea nu sunt cu totul inofensive. Acestea te pot extenua treptat, până când te trezești într-o zi și te întrebi cum ai ajuns să te simți atât de înfrânt.

Din fericire, este în regulă să îți faci speranțe. De fapt, chiar *ar trebui* să îți faci speranțe. După cum vedem și în profeția lui Isaia, Dumnezeu este atât de plin de speranță, încât privește cu o anticipare plină de bucurie la iarba zdrobită și la lumânarea care pare că stă să se stingă. El tânjește ca tu să trăiești având speranțe înalte. De îndată ce crezi acest lucru, viața începe să scânteieze de oportunități.

CAPITOLUL 5

Lucrurile rele devin mai bune și lucrurile bune devin și mai bune

*Speranța zâmbește din pragul anului care vine,
șoptind: „Va fi unul mai fericit.”*

– Alfred, Lord Tennyson

„Ce ți-a plăcut cel mai mult din toată călătoria?”

Aceasta este o întrebare pe care întotdeauna le-o adresez celor care se întorc dintr-o vacanță. Ai fi surprins cât de adesea oamenii fac o pauză pentru a se gândi înainte de a răspunde. Fie că a fost o călătorie extraordinară, fie că a fost una dezamăgitoare, primul lucru care le vine în minte nu este întotdeauna partea preferată. Dar, de îndată ce încep să vorbească despre momentele cele mai frumoase, se luminează la față amintindu-și de experiențele speciale.

Recent am primit de la oameni următoarele răspunsuri în legătură cu momentele preferate din vacanță:

- un apus văzut de la peste 4.000 de metri altitudine, în Colorado;
- lecții de surf în Hawaii;
- paste și înghețată servite în Italia;
- excursie cu hidroglisorul în Parcul Național Everglades.

Dintre toate momentele preferate din vacanță pe care mi le-au enumerat cei pe care i-am întrebat, nu am auzit niciodată pe nimeni spunând că partea preferată din toată vacanța ar fi fost dintre următoarele:

- căutarea pe internet a unei mașini de închiriat;
- orele petrecute în căutarea unui hotel sau a biletelor de avion;
- depunerea cererii pentru concediu la locul de muncă;
- momentul în care trebuie să hotărăști ce să pui în bagaj în timp ce pui hainele la spălat;
- trecerea prin punctele de securitate la aeroport;
- contactarea poștașului să îl rogi să îți țină corespondența până te întorci;
- găsirea unui îngrijitor pentru animalele de companie sau a unei persoane care să ude florile.

În mod surprinzător, studiile sugerează că fericirea în urma unei vacanțe este mai strâns legată de acea listă de sarcini nu tocmai plăcute decât de lista cu momente extraordinare. Un studiu arată că cea mai mare fericire vine, de fapt, din *planificarea* vacanței, nu din timpul petrecut în vacanță.¹ Unii oamenii poate simt o creștere a nivelului fericirii în timp ce călătoresc, dar fericirea celor mai mulți revine la nivel normal de îndată ce se întorc acasă. O călătorie nu produce o creștere de durată a nivelului fericirii. De fapt, cei care se întorc acasă dintr-o vacanță nu sunt mai fericiți decât cei care nu au mers deloc în vacanță. Chiar cu un bronz și un tricou adus ca suvenir, călătorii se întorc cu un simțământ de amărăciune că experiențele fericite sunt acum în trecut și că trebuie să despacheteze și să reia toate sarcinile și proiectele de la lucru.²

Totuși, oamenii care așteaptă cu nerăbdare o vacanță, care știu că zilele înșorite îi așteaptă undeva în viitor, *aceștia* sunt oamenii fericiți. Cercetătorii spun că anticiparea crește nivelul

fericirii pe o perioadă de până la opt săptămâni. Asta înseamnă că, oricât de puțin probabil ar părea, simțământul de fericire de durată nu rezultă din a merge în vacanță, ci din a plănuși și a anticipa vacanța.³

Emoția anticipării

Acesta este un principiu care se aplică nu doar la vacanțe, ci și la viață în general: când știm că ne așteaptă ceva bun, suntem fericiți; la fel de fericiți ca atunci când *experimentăm* ceva bun. Așa se explică de ce este posibil să te afli într-un moment întunecat, dezamăgitor, în viață și totuși să ai bucurie în suflet – când știi în străfundul inimii că urmează ceva mai bun, anticipezi zile mai luminoase care îți pot menține bucuria.

Mai simplu spus, speranța este o perspectivă optimistă că totul va fi bine. Studiile arată că persoanele optimiste au mult mai multe avantaje în viață. Ele se bucură de o sănătate fizică mai bună, de relații mai puternice, de obiceiuri mai sănătoase și de o longevitate mai mare.⁴ Persoanele optimiste au parte de mai puțină depresie, de mai puțină anxietate, de un nivel mai scăzut de durere⁵, de mai puține probleme cronice de sănătate, de un risc mai redus de cancer⁶ și de un pericol mai mic de boli de inimă⁷. Uimitor, calitatea generală a vieții este influențată mai mult de nivelul de optimism decât de circumstanțe.

Toate studiile ne arată același lucru: dacă vrei să fii fericit și sănătos, viața ta nu trebuie să fie perfectă. Trebuie doar să rămâi optimist și să crezi că, într-un final, totul va fi bine.

Ne așteaptă zile mai însorite

Când Isaia a scris despre răbdarea și despre optimismul lui Mesia care urma să vină, el a descris două scenarii: o trestie frântă și o lumânare pâlpâitoare. Cele două exemple par să se asemeneze destul de mult – două lucruri care nu par prea optimiste. Există totuși o mică diferență, pe care se merită să o analizăm:

Ambele obiecte sunt în mijlocul unui proces. Trestia frântă a fost zdrobită și călcată în picioare. Nu este distrusă total, dar, dacă zdrobirea continuă, acea plantă va fi distrusă fără cale de întoarcere. Pe de altă parte, fitilul care fumează a fost aprins cu intenția ca lumânarea să ardă strălucitor. Dacă procesul continuă în *acea* direcție, lumânarea va arde cu o flacără plină de strălucire.

Pentru trestia frântă, un lucru rău trebuie să devină bun.

Pentru lumânarea care fumează, un lucru bun trebuie să devină și mai bun.

Acesta este spiritul speranței. Speranța crede că lucrurile rele vor deveni bune și că lucrurile bune vor deveni și mai bune. Profetul Isaia ne spune că acesta era și spiritul lui Isus. Oricare ar fi punctul de început, El vede un viitor luminos. Cu Isus, lucrurile rele devin bune și lucrurile bune devin și mai bune.

Profeția lui Isaia este o chemare la găsirea bucuriei în anticipare. Ne așteaptă lucruri bune. Isus privește spre trestia zdrobită, spre lumânările fumegânde și spre situațiile aparent lipsite de speranță și zâmbește în fiecare situație, anticipând plin de entuziasm ce vor deveni.

Împăratul Solomon, cunoscut drept cel mai înțelept om care a trăit vreodată, credea și el că ar trebui să anticipăm și să așteptăm lucruri bune. În Proverbele 4:18, el spune că, dacă îți pui speranța în Dumnezeu, lucrurile *vor continua* să devină tot mai bune și mai luminoase: „Dar cărarea celor dreți este ca lumina zoriilor, care luminează tot mai mult până la ziuă deplină.”

După cum anticipezi plin de bucurie o vacanță, poți anticipa că viitorul îți rezervă suficiente lucruri bune și surprize plăcute. Nu trebuie să cumperi bilete de avion sau să faci rezervări la hotel pentru a avea bucuria anticipării. Privește doar cu speranță cum Dumnezeu te uimește cu un viitor mai luminos decât ți-ai putut imagina.

¹ Jeroen Nawjn et al., „Vacationers Happier, but Most not Happier After a Holiday”, *Applied Research in Quality of Life* 5, no. 1 (martie 2010): 35-47, <https://doi.org/10.1007/s11482-009-9091-9>.

² Tara Parker-Pope, „How Vacations Affect Your Happiness”, *New York Times*, 18 februarie 2010, https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2010/02/18/how-vacations-affect-your-happiness/?_r=2.

³ Parker-Pope.

⁴ Everett Worthington, „How Hope Can Keep You Healthier and Happier”, *The Conversation*, 18 martie 2020, <https://theconversation.com/how-hope-can-keep-you-healthier-and-happier-132507>.

⁵ Andrea Bonior, „The Health Benefits of Hope”, *Psychology Today*, 30 martie 2021, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/202103/the-health-benefits-hope>.

⁶ Worthington, „Healthier and Happier”.

⁷ Alexandra Sifferlin, „A Happy, Optimistic Outlook May Protect Your Heart”, *Time*, 18 aprilie 2012, <https://healthland.time.com/2012/04/18/a-happy-mind-may-mean-a-healthy-heart/>.

PARTEA A II-A

**Ține-te strâns
de speranță
în viața de zi cu zi!**



CAPITOLUL 6

Dacă El nu renunță, nici noi nu vom renunța!

Cea mai mare slăbiciune a noastră este că renunțăm.

– Thomas Edison

OK, am stabilit că avem un Dumnezeu care Se ține strâns de speranță și nu renunță. Isaia a profetizat acest lucru, Matei a relatat despre el și Isus l-a demonstrat. Acum, acest Dumnezeu care nu renunță niciodată te cheamă să redobândești speranța și să nu renunți. Cum ar arăta acest lucru în viața ta de zi cu zi? Cum îți va afecta relațiile, sănătatea, visurile, munca și credința? În următoarele câteva capitole vom analiza câteva aspecte comune ale vieții în care suntem tentați să renunțăm. La fiecare aspect, vom explora moduri practice în care să nu renunți la speranță chiar și în cele mai fragile situații.

Privind sumar la subiectele incluse în următoarele capitole, poate vei fi ispășit să le citești doar pe cele care răspund celor mai mari preocupări ale tale. Cu siguranță că acestor capitole trebuie să le acorzi o atenție specială, cerându-I lui Dumnezeu în rugăciune să-ți insuflă speranță în acele domenii. Dar poate vei observa unele capitole care nu prezintă mare interes pentru tine. Te încurajez totuși să le citești. Poate nu vei simți pe loc un interes

față de sănătate sau față de relații, de exemplu, dar vei vedea că Duhul Sfânt are un îndemn sau un cuvânt de încurajare pentru tine în acel aspect. În timp ce citești, poate vei descoperi o idee nouă sau îți vei aminti de un obiectiv demult uitat.

Pentru domeniile în care simți că ai suficientă speranță, sper ca paginile următoare să fie un memento plin de entuziasm care să te ajute să continui să trăiești plin de speranță și să le oferi speranță și altora. Poate vezi că în viața ta sunt persoane care duc o luptă și care au nevoie ca tu să te ții strâns de speranță în locul lor.

Iar pentru domeniile din viață care par lipsite de speranță – de exemplu un proiect, un obiectiv sau o relație –, Dumnezeu să insuflă în ele o nouă viață și un nou avânt! El face cea mai mare lucrare atunci când pare să nu mai existe nicio fărâmbă de speranță.

CAPITOLUL 7

Nu renunța în situațiile lipsite de speranță!

*Va veni un moment în care vei crede că totul s-a terminat.
Acela este doar începutul.*

– Louis L'Amour

Curt Degerman a îmbrăcat aceeași geacă albastră murdară în fiecare zi, timp de patruzeci de ani. Și în fiecare zi el avea aceeași rutină: scormonea prin tomberoane ca să găsească ceva de mâncare și colecta metal, cel mai adesea cutii de conservă, pentru a le vinde în schimbul câtorva cenți la un centru de colectare. Oamenii din Skelleftea, Suedia, îl considerau ciudatul inofensiv al orașului. Chiar l-au poreclit Curt-cutie-de-conservă.¹

Dar nici habar nu aveau ei că, atunci când nu scormonea prin gunoaie după cutii de conservă, Curt era la biblioteca orașului studiind despre bursa de valori. Minteia lui era foarte ascuțită când era vorba de finanțe, chiar dacă fusese nevoit să renunțe la școală mult prea devreme. Cent cu cent, dolar cu dolar, Curt a început să își investească modestul câștig obținut din reciclat.²

La vârsta de șaiszeci de ani, când un infarct l-a răpus, Curt încă mânca de la tomberon și colecta cutii de conservă. Dar nu era nici pe departe sărac, așa cum credeau cei din comunitate. Curt-cutie-de-conservă a murit milionar. Avea o avere secretă în

acțiuni la bursă, lingouri de aur și economii. El chiar a scris un testament, în care își lăsa întreaga avere unui verișor care venise să îl viziteze în lunile dinainte de moartea lui.³

Aparent, Curt-cutie-de-conservă nu avea nimic în afară de câțiva cenți în buzunar și o geacă murdară în spate, dar excentricul orașului avea o avere netă de șapte cifre.⁴

Probabil că el ne-ar fi putut învăța câte ceva despre investiții; dar, mai important, el ne poate da o lecție de viață: lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par. Nu poți judeca o situație după aparențe. Uneori, ceea ce ție îți pare lipsit de speranță în ochii lui Dumnezeu nu este așa.

Când ne confruntăm cu situații frustrante sau cu greutăți, poate că nu vedem nicio cale înainte; dar Dumnezeu vede. Dumnezeu care nu a renunțat la trestia frântă sau la fitilul fumegând vede potențial și oportunitate pretutindeni.

Nimic nu este imposibil la Dumnezeu

Vreau să te asigur de un lucru: Dumnezeu este specialist în situațiile deznădăjduite. El nu doar le tolerează sau oferă un rezultat mediocru, „las' că merge și așa”. El ia imposibilul și scoate ceva nemaivăzut de frumos din acea situație. El te vede și El cunoaște acum povara exactă pe care o porți în tăcere. El vede ce te ține treaz noaptea, ce te face să te simți gol sau înfrânt, ce te face să fii temător sau mânios. El vede care îți este situația, dar, mai important, El vede ce poate fi. Când privește la un fir de iarbă culcat la pământ, El îl vede cum se înalță din nou semeț, puternic și plin de vigoare. Când privește spre fitilul fumegând, El îl vede arzând din nou și dând lumină.

Dacă nu mă crezi, deschide Biblia! Citește orice carte din Biblie și vei găsi o relatare sau o făgăduință despre cum Dumnezeu transformă total o situație lipsită de speranță. Asta face El.

- Când israeliții erau în robie, totul părea lipsit de speranță.
- Când Iosif era în închisoare, totul părea lipsit de speranță.

- Când Daniel a fost aruncat în groapa cu lei înfometate, totul părea lipsit de speranță.
- Când Sara avea aproape nouăzeci de ani și încă nu zămislise pruncul promis, totul părea lipsit de speranță.
- Când tânărul David a pornit la luptă contra uriașului înfuriat, totul părea lipsit de speranță.
- Când Șadrac, Meșac și Abed-Nego au fost aruncați în cuptorul aprins, totul părea lipsit de speranță.
- Când Iona a ajuns în pântecele peștelui, totul părea lipsit de speranță.
- Când niciun doctor nu i-a putut vindeca pe orb, pe surd, pe lepros și pe schilod, totul părea lipsit de speranță.
- Când la cinci mii de bărbați plus femei și copii le-a fost foame și doar o singură persoană avea hrană, totul părea lipsit de speranță.
- Când Lazăr era mort, totul părea lipsit de speranță.
- Când Pavel a naufragiat pe mare de trei ori, a fost bătut de cinci ori, biciuit de trei ori, oamenii au aruncat cu pietre în el, a fost singur pe mare o noapte și o zi, tâlhărit și întemnițat de nenumărate ori, totul părea lipsit de speranță.

Dar pentru Dumnezeu niciuna dintre aceste situații nu a fost fără speranță. Prin orice treci acum, pentru Dumnezeu nu este prea lipsit de speranță.

Imposibilul este punctul de început al lui Dumnezeu

În toată Scriptura vedem că, adesea, istoriile mărețe au început din situații deznădăjduite. Imposibilul nu este un punct final pentru Dumnezeu – este un punct de început. Analizează următoarele versete care Îl sărbătoresc pe Dumnezeul imposibilului:

- „Isus S-a uitat țintă la ei și le-a zis: «La oameni lucrul acesta este cu neputință, dar la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință»” (Matei 19:26).

- „Căci niciun cuvânt de la Dumnezeu nu este lipsit de putere” (Luca 1:37).
- „Este oare ceva prea greu pentru Domnul?” (Geneza 18:14).
- „Știi că Tu poți totul, și că nimic nu poate sta împotriva gândurilor Tale” (Iov 42:2).
- „Ah, Stăpâne Doamne, iată, Tu ai făcut cerurile și pământul prin puterea Ta cea mare și cu brațul Tău întins. Nimic nu este prea greu pentru Tine!” (Ieremia 32:17, NTR).

După ce am citit ce poate face Dumnezeu, nu putem să nu fim de acord cu ce a scris Pavel: „Deci, ce vom zice noi în fața tuturor acestor lucruri? Dacă Dumnezeu este pentru noi, cine va fi împotriva noastră?” (Romani 8:31).

Când lucrurile par imposibile, atunci Dumnezeu Își face cel mai bine lucrarea. Când cerem ajutorul lui Dumnezeu, poate va fi nevoie să așteptăm (Dumnezeu lucrează după planificarea Lui) și poate vom avea multe surprize (El are căi la care noi nici nu ne putem gândi). Dar, indiferent ce se întâmplă, de îndată ce deznadejdea este pusă în mâna lui Dumnezeu, putem privi uimiți, știind că El este marea și nesfârșita sursă de ajutor și de speranță.

Aceasta este o criză vindecătoare

Împlinisem de curând treizeci de ani când am început să îmi pierd energia și să mă simt mai „debusolată”. La început am crezut că nu mă odihneam suficient, poate eram puțin prea stresată. Dar după oboseală s-a instalat și durerea de mușchi și senzația de arsură în articulații. Le-am trecut și pe acestea cu vederea, crezând că poate făcusem prea mult exercițiu fizic (sau poate nu suficient). Când am început să transpir noaptea, am crezut că setasem termostatul la o temperatură prea mare. Când am început să simt furnicături în mâini și în picioare, am crezut că am stat prea mult așezată și mi-au amorțit membrele. Dar apoi au

început crizele, și pe acestea nu le mai puteam explica. Știam că ceva era în neregulă.

Nu am fost singura tulburată de aceste simptome misterioase. Pe parcursul a doi ani am mers de la specialist la specialist – până când doctorii nu au mai știut unde să mă trimită. Când mai aveam câte o criză înspăimântătoare în toiul nopții, soțul meu mă ducea la Urgențe. Într-un final, un doctor mi-a spus: „Nu mai are rost să o tot aduceți la noi. Nu putem face nimic pentru a o ajuta.”

Făceam tot ce îmi stătea în putere pentru a avea o sănătate bună – hrană nutritivă, exercițiu fizic, puneam preț pe odihnă, stăteam la aer și la soare – și totuși nu mă simțeam mai bine.

Într-un final, un medic rezident de la cabinetul medicului meu de familie răsfoia dosarul meu medical, destul de voluminos, și a întrebat din instinct, fără ca măcar să mă privească în ochi: „V-a verificat cineva pentru boala Lyme?”

Nu, nu m-a verificat nimeni.

El a cerut o analiză și, câteva zile mai târziu, s-a confirmat că aveam boala Lyme, pe care o dobândisem de la o mușcătură de căpușă în urmă cu câțiva ani. Aceste simptome erau tot mai puternice, deveneau tot mai complicate și mai intense deoarece boala nu fusese tratată atâta timp.

Dacă boala Lyme ar fi fost detectată din timp, o lună de antibiotice probabil că ar fi fost tot tratamentul recomandat; dar în acest caz, o lună de medicamente nici măcar nu a făcut boala să dea un pas înapoi. Așa că am trecut la un cocktail de antibiotice, o combinație de mai multe. Tot niciun progres. În cele din urmă, un specialist de seamă în boala Lyme a conceput un plan pentru mine ca să primesc antibiotice intravenos, la domiciliu, cu ajutorul unei asistente medicale.

Dar după ce am început antibioticele intravenos m-am simțit și mai rău. Epuizată, m-am plâns doctorului că nu doar că *nu* mă însănătoșeam, ci chiar mă simțeam mai rău decât înainte.

„Excelent”, mi-a răspuns el.

Auzind răspunsul lui, mi s-au umplut ochii de lacrimi. Nu vedeam nimic *excellent* în toată situația. Dar el vedea lucrurile diferite de mine.

„Aceasta”, a continuat el, „este criza vindecătoare”. În acest punct lucrurile se înrăutățesc, înainte de a se îmbunătăți.

El mi-a explicat că această reacție era perfect normală. Nu era ceva neobișnuit să se observe o înrăutățire temporară a simptomelor atunci când anumite infecții bacteriene, inclusiv boala Lyme, sunt tratate cu antibiotice. Când spirocheții Lyme, bacteria în formă de spirală care produce atâtea rele, sunt distruși de antibiotice, se poate crea o scurtă inflamare, care provoacă frecvent febră, dureri de cap, de mușchi și de articulații, afectări cognitive și alte simptome.

Această criză avea să mă facă să mă simt mai bine, mi-a spus el.

Și așa a fost. Acela a fost un punct de cotitură în recuperarea mea din boala Lyme.

Uneori pare că treci prin ceva ce te va zdrobi. Uneori ai suferit o cădere sau poate ai luptat cu ceva mulți ani și acum te simți mai rău decât oricând. Uneori nu știi ce să mai faci pentru că ai încercat tot ce s-a putut.

Poate că aceasta este criza ta vindecătoare.

Poate crezi că lucrurile se înrăutățesc, dar Marele Medic privește spre tine și spune: „Excelent. Această luptă te poate ajuta să te vindeci.”

Dumnezeu nu renunță și nu irosește o criză. El promite să folosească până și lucrurile dificile pentru a aduce mai multă speranță și plenitudine. Pavel scria: „Știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu” (Romani 8:28).

Poate te întrebi: *Dar cum îmi dau seama dacă trec printr-o criză vindecătoare sau doar printr-o criză oarecare?* Dacă este o criză vindecătoare, la sfârșitul ei vei fi mai bun. Și, în mod surprinzător,

Dumnezeu poate transforma, cumva, fiecare criză într-o criză vindecătoare.

Timpul nu vindecă, dar timpul petrecut cu Dumnezeu, da

În urmă cu câțiva ani, eu și soțul meu am coborât prin craterul unui vulcan. Pe insula pustie Terceira, în mijlocul Oceanului Atlantic, există un munte în care poți coborî, de unde cândva a ieșit lavă.

Te-ai aștepta ca un vulcan să arate pârjolit – înnegrit, întunecos și lipsit de viață. Dar a trecut suficient timp pentru ca această peșteră acum să abunde de viață nouă. Fiecare perete este acoperit de verdeață luxuriantă. Soarele pătrunde prin gaura din care cândva a ieșit lava fierbinte care a deschis creasta muntelui. Și, de jos, scânteiază un lac limpede precum cristalul, format din apa de ploaie pe care muntele a strâns-o în tăcere încă de când a fost spintecat și expus la soare.

Stând în interiorul vulcanului, mi-am amintit că ceva poate exploda și poate părea distrus, dar la final tot poate deveni ceva frumos. O movilă de ruine poate fi transformată într-un loc al frumuseții.

Când ceva în viața ta pare să erupă – o relație, un loc de muncă, finanțele, sănătatea, așteptările – orice ar fi, ține-te strâns de speranță! Nu este totul pierdut. În locul pierderii sau distrugerii poate crește iar o viață nouă. Frumusețea se poate ridica din cenușă. Lumina poate pătrunde prin crăpături. Posibil că nu va fi la fel ca înainte, dar se poate să fie chiar mai bine decât înainte.

Dacă ai purtat vreodată o povară sau ai dus o luptă mult timp, știi că timpul *nu* vindecă toate rănille, în ciuda vechii zicale. Dacă nu renunți cu încăpățănare la o ranchiună sau supărare, ea va continua să te ardă pe interior. Doar timpul nu poate vindeca toate rănille, dar Dumnezeu poate. Când trăim în supunere și așteptăm, cu încredere că Dumnezeu poate scoate ceva frumos dintr-un dezastru, El o va face.

Isaia nu ne reamintește doar că Dumnezeu nu renunță cu ușurință, ci el a mai scris că Dumnezeu face schimbări sfinte: El ia un lucru rău și oferă un lucru bun în schimb. În Isaia 61:3 găsim o făgăduință pentru cei care sunt descurajați – Domnul va da „o cunună împărătească în loc de cenușă, un untdelemn de bucurie în locul plânsului, o haină de laudă în locul unui duh mâhnit.”

Stai drept pe muntele tău chiar dacă în jurul tău curge lavă! Nu trebuie să-ți pierzi speranța. Doar predă totul în mâna Domnului și apoi acordă-I timp! Dumnezeu care nu renunță niciodată va transforma cenușa ta în ceva frumos – aceasta este o făgăduință.

Când simți că ești blocat

Dezastrele majore și pierderile devastatoare nu sunt singurele situații fără speranță cu care ne putem confrunța. Uneori, situațiile deznădăjduite sunt mai subtile și se strecoară pe nesimțite. Deznădejdea se furișează în zilele obișnuite, care nu sunt neapărat zile proaste, dar nici bune nu sunt. Viața, pur și simplu, nu este așa cum te așteptai. Te gândeai că va fi altfel. Te simți blocat și ți-ai pierdut speranța că lucrurile se vor schimba sau se vor îmbunătăți vreodată.

Acestea sunt situațiile deznădăjduite în care de obicei ne închidem în noi înșine sau pe care le purtăm singuri. Când ne confruntăm cu alte tipuri de greutăți – precum o criză majoră în privința sănătății sau pierderea cuiva drag – posibil că vorbim cu un prieten sau cerem să se înalțe rugăciuni pentru noi, dar durerea tăcută a unei vieți dezamăgitoare nu este un subiect pe care să îl abordăm la petreceri. Nicidecum nu ai începe o discuție cu acest subiect: „Bună, mă bucur să te cunosc. Simt că viața mea se îndreaptă spre nicăieri. Sunt blocat pe un drum înfundat.”

Recent am citit o știre despre doi oameni care au rămas blocați timp de două zile în vestiarul unui om de serviciu din Daytona Beach, Florida. Rectificare – cei doi credeau că erau blocați în vestiarul unui om de serviciu.⁵

Când, într-un final, au fost recuperați, poliția a investigat cazul și s-a descoperit că lacătul nu a fost niciodată închis. Putea fi deschis oricând. Timp de două zile lungi, ei au suferit într-un spațiu îngust, fără hrană, fără apă, fără baie și fără un pat, pentru că erau siguri că sunt închiși, chiar dacă nu era așa.⁶

Dacă te simți blocat în viață, poate este timpul să pui mâna pe clanță și să o încerci. Posibil să nu fii blocat, așa cum ai tu impresia. Uneori poți să cuibărești în minte idei care te limitează și să le repeți până când ajungi să te simți cu adevărat blocat: *Niciodată situația nu se va îmbunătăți. Niciodată nu voi reuși să înaintez. Nimeni nu mă va iubi vreodată. Am renunțat la visurile mele în urmă cu mult timp. Pur și simplu așa stau lucrurile.*

Uneori, primul pas spre deblocare este să încetezi să mai gândești că ești blocat. Poate acum te afli într-un punct dificil, dar asta nu înseamnă că vei rămâne acolo pentru totdeauna. Atâta timp cât reușești să faci o mișcare înainte, îndepărtează orice te-ar distra și întreabă-te: *Ce pot face astăzi care să mă ajute să mă deblochez?* Probabil vei fi surprins cât de repede vei primi răspunsuri. *Dă un telefon. Verifică un nou loc de muncă. Trimite un mesaj unui prieten.* De îndată ce acționezi, nu te vei mai simți la fel de blocat.

Biblia ne spune clar că Dumnezeu tânjește să te ducă în locuri noi și să te învețe lucruri noi. În Isaia ni se reamintește că Dumnezeu nu vrea să rămâi blocat pe drumul vechi, lipsit de viață:

Iată, voi face ceva nou, și-i gata să se întâmple: să nu-l cunoașteți voi oare? Voi face un drum prin pustie și râuri în locuri secetoase (Isaia 43:19).

Dumnezeu vrea să facă lucruri noi în viața ta și El întreabă: „Le sesizezi? Vezi ce fac?”

Dacă nu vezi acele aspecte în care El încearcă să te deblocheze, roagă-te să vezi lucrurile noi pe care le face El! Roagă-te pentru curajul de a-L urma cu bucurie în acele lucruri noi! De îndată ce îți vei face o idee cum să te deblochezi, întinde mâna

spre clanță, deschide ușa și acționează! Poate nu ești chiar atât de blocat pe cât credeai.

Viața primește cinci din cinci stele

Cercetările arată că aproximativ nouă din zece oameni citesc recenziile online. Fie că fac o achiziție, planifică o călătorie sau aleg o afacere, oamenii nu doar că citesc recenziile online, ci și au încredere în ele. Aproape 85% dintre ei au încredere în recenziile online la fel de mult pe cât au încredere în recomandările unui prieten.⁷

A ne bizui puternic pe recenziile online poate fi amăgitor, deoarece, de cele mai multe ori, consumatorii se concentrează mai mult pe negativ decât pe pozitiv. De fapt, studiile arată că șansele sunt mai mari ca oamenii să scrie o recenzie negativă decât una pozitivă.⁸ În timp ce un client mulțumit își vede liniștit de viață, un client dezamăgit își ia timp să scrie experiența frustrantă prin care a trecut.

Să luăm, de exemplu, câteva recenzii online despre câteva locuri turistice renumite: Referitor la Marele Canion, un comentator spunea că acel loc l-a plictisit și se aștepta la mai mult. Era doar „o groapă. O groapă foarte, foarte mare”⁹. Descriind Parcul Național Yellowstone, un recenzor îi sfătuia pe potențialii vizitatori să nu-și irosească timpul pe gheizere, izvoare termale și mini hidrotermale, spunând: „Nu îți irosi banii. Poți fierbe niște apă și acasă.”¹⁰ Plaja Tumon din Guam a primit doar trei stele din cinci din partea unui comentator online din cauză că „este prea nisipoasă”¹¹. În alt loc, un călător a dat o recenzie negativă Marelui Zid Chinezesc, spunând că este „doar un zid”¹².

Dacă privești viața prin ochii unui critic, întotdeauna vei găsi ceva negativ, indiferent unde te-ai afla sau ce ai experimentat. Din fericire, și opusul este adevărat: dacă privești viața din perspectiva recunoștinței, vei reuși să vezi ceva bun chiar și în momentele cele mai grele.

Uneori trebuie să te întrebi dacă ești atât de prins în deznădejde, încât nu mai vezi licăririle de speranță.

Nu îți cer să negi că s-a întâmplat ceva îngrozitor sau că lucrurile nu merg chiar cum ai vrea.

Nu îți cer să accepți o pozitivitate toxică și să repeți la nesfârșit: „Sunt bine! Este bine! *Totul este bine!*”, în timp ce totul arde în jurul tău.

În schimb, vreau să îți cer să pui la probă Cuvântul lui Dumnezeu. El promite că, dacă oferi vieții o recenzie bună, El îți va oferi pace. La final, pacea se aseamănă foarte mult cu speranța.

Apostolul Pavel explică faptul că drumul spre pace începe când privești în jur și observi *ceva* bun în orice situație:

Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună, și orice laudă, aceea să vă însuflețească. Ce ați învățat, ce ați primit și auzit de la mine și ce ați văzut în mine, faceți. Și Dumnezeul păcii va fi cu voi (Filipeni 4:8,9).

Dar, eu nu aș primi acest sfat de la cineva care nu s-a confruntat niciodată cu greutate și cu situații deznădăjduite. Dar Pavel? De el voi asculta, pentru că el a avut și zile negre. De fapt, el scria acest sfat pe când era în închisoare. Era chiar în locul despre care putea scrie o recenzie negativă. Recenzia lui Pavel ar fi putut suna astfel: „Această închisoare este mizerabilă, urât mirositoare și întunecoasă. Mă simt singur, întemnițat și lihnit de foame. Nu există baie. Sunt închis! Zero stele. Nu recomand.”

În schimb, Pavel și-a urmat sfatul: „Căci m-am deprins să fiu mulțumit cu starea în care mă găsesc”, a scris el în acea epistolă trimisă din închisoare (Filipeni 4:11). Cu alte cuvinte, când și-a fixat mintea în această direcție, Pavel a putut să scrie o recenzie decentă chiar și din închisoare: „Această celulă este mai mare decât ultima în care am fost. Am suficient timp să scriu scrisori

către biserici și am intimitatea de a mă ruga ori de câte ori vreau. Trei din cinci stele!”

Chiar și în cele mai dificile momente – *în special* în momentele dificile –, să ai ochii deschiși pentru a vedea binele, orice licărire a speranței care vine de la Dumnezeu! Un mod de a face acest lucru este prin exercițiul de recunoștință numit Trei Lucruri Bune. În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, gândește-te la trei lucruri bune care ți s-au întâmplat pe parcursul zilei și scrie-le! Oamenii, în mod natural, au tendința de a-și aminti evenimentele negative cu mai mare ușurință decât pe cele pozitive (tendință care mai este numită și înclinație spre negativitate), dar acesta este un exercițiu simplu care ajută la reinstruirea creierului și la „contracararea înclinației spre negativitate”.¹³ A scrie pe o hârtie trei lucruri bune în fiecare zi „ne poate oferi un simțământ al scopului și al sensului, ne reîncarcă bateriile și ne îmbunătățesc relațiile”. Mai mult, acest exercițiu al recunoștinței ne poate ajuta să avem o viață mai satisfăcătoare, scade rata depresiei și nivelul de epuizare (burnout).¹⁴

Importanța recunoștinței este uimitoare, dar acest lucru nu ar trebui să ne surprindă. La urma urmei, recunoștința este o formă de laudă la adresa lui Dumnezeu. Biblia ne amintește în mod repetat cât de important este să venim înaintea lui Dumnezeu cu laude și cu mulțumiri. David scria: „Lăudați pe Domnul! Lăudați pe Domnul! Lăudați pe Domnul, căci este bun, căci îndurarea Lui ține în veci!” (Psalmii 106:1).

Oare aceasta este deznădejde sau incertitudine?

Când ești în mijlocul unor circumstanțe dezamăgitoare sau dificile și chiar nu ai idee când sau cum se va încheia totul, deznădejdea încearcă să pătrundă. Dacă ai fi sigur că această încercare este temporară și că va avea un final fericit, atunci ar fi mai ușor de suportat. Incertitudinea te poate lăsa paralizat de frică și de descurajare.

Dar nu confunda incertitudinea cu deznădejdea. Lucrurile pot fi nesigure, și totuși să existe potențial și pozitivitate. De fapt, când nu ești sigur cum se vor termina lucrurile, acela este chiar momentul să te ții strâns de speranță. Când faci tot ce îți stă în putere, inclusiv să încerci să găsești ce este mai bun în situațiile triste, atunci poți lăsa ceea ce pare imposibil în seama lui Tatălui ceresc. Vei fi uimit de pacea care vine atunci când pui lucrurile în mâna Dumnezeului care nu renunță!

¹ Anny Shaw, „Secret Millionaire: Tin-Can-Curt, the Tramp Who Made £1m From Recycling Cans”, *Daily Mail*, 31 martie 2010, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1262496/Secret-millionaire-Relatives-tramp-1m-recycling-old-tin-cans-settle-inheritance-feud.html>.

² Shaw.

³ Shaw.

⁴ Shaw.

⁵ Andres Jauregui, „Florida Couple Spent Days in Unlocked Closet, Thought They Were Trapped: Cops”, *HuffPost*, 2 ianuarie 2015, https://www.huffpost.com/entry/florida-couple-trapped-closet-john-arwood-amber-campbell_n_6406464.

⁶ Jauregui.

⁷ Craig Bloem, „84 Percent of People Trust Online Reviews as Much as Friends. Here’s How to Manage What They See”, *Inc.*, 31 iulie 2017, <https://www.inc.com/craig-bloem/84-percent-of-people-trust-online-reviews-as-much-.html>.

⁸ Justine Lubag, „Why People Are More Likely to Leave a Negative Review Than a Positive Review”, *Rize Reviews News*, Rize Reviews, 2 februarie 2023, <https://rize-reviews.com/why-people-are-more-likely-to-leave-a-negative-review-than-a-positive-review/>.

⁹ Amber Share, *Subpar Parks: America’s Most Extraordinary National Parks and Their Least Impressed Visitors* (New York: Plume, 2021), 95.

¹⁰ Share, 114.

¹¹ David Landsel, „15 of the Most Hilarious (and Insane) Trip Advisor Reviews of All Time, Ever”, *Airfarewatchdog*, 16 iulie 2015, <https://www.airfarewatchdog.com/blog/24343464/15-of-the-most-hilarious-and-insane-tripadvisor-reviews-of-all-time-ever/>.

¹² Landsel.

¹³ Trinh Mai, Jean Whitlock, and Rob Davies, „How to Practice Three Good Things”, *Accelerate Learning Community*, 23 aprilie 2021, <https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/explore/how-to-practice-three-good-things>.

¹⁴ Mai, Whitlock and Davies.

CAPITOLUL 8

Nu renunța la visurile tale!

*Pericolul mai mare pentru cei mai mulți dintre noi
nu este să ne punem ținta prea sus și să nu ajungem la ea,
ci să ne punem ținta prea jos și să o atingem.*

– Michelangelo

Ce ai face dacă ai avea 150 de milioane de dolari?

Pentru actorul Nicolas Cage, deținătorul a numeroase premii din cinematografie, aceasta nu a fost doar o întrebare ipotetică. Ca unul dintre cei mai bine plătiți actori de la Hollywood, Cage avea cândva o avere netă estimată la 150 de milioane de dolari.¹ Cu o așa sumă ai putea cheltui 20.000 de dolari în fiecare zi timp de douăzeci de ani și încă ți-ar rămâne în bancă milioane. Pare mai mult decât suficient pentru o viață întreagă, dar Cage și-a pierdut toată averea în doar câțiva ani.

Reportajele de știri financiare arătau că Nicolas Cage a cheltuit mare parte din bani cumpărând articole ciudate și excentrice, inclusiv prima carte de benzi desenate în care apărea Superman, craniile de dinozaur, mici capete tsantsa, o caracatiță, un crocodil, cobra albinoase, o casă despre care se credea că este bântuită, două insule private și două castele europene.²

Cheltuielile lui exagerate într-un final l-au ajuns din urmă – și și-a pierdut milioanele. Deși mare parte din bunuri le-a vândut

pentru a-și plăti datoriile³, pe unele nu le-a mai putut vinde. De exemplu, unul dintre capetele de dinozaur, evaluat la sute de mii de dolari, a trebuit returnat guvernului mongol deoarece fusese obținut ilegal.⁴

Majoritatea dintre noi nu vom avea niciodată 150 de milioane de dolari, așa că nu putem fi sută la sută siguri cum i-am cheltui. Dar cu toții avem altceva incredibil de valoros, ba chiar neprețuit: avem resurse, inclusiv talente, aptitudini, ambiție și timp. Adevărul este că irosim mare parte din ele pe gunoi lipsit de valoare.

În loc să punem pe picioare acea afacere la care am visat dintotdeauna, noi pierdem vremea la televizor. În loc să facem un proiect artistic sau să mergem la o plimbare cu bicicleta, scrutăm în neștire pe rețelele de socializare. Ne certăm pe politică, vizionăm materiale video cu pisici și ne amorțim cu mâncare și cu alcool. În interiorul nostru avem o avere și o irosim pe lucruri care nu sunt mai valoroase decât o carte de benzi desenate, o caracatiță sau o casă bântuită.

Unele visuri mor, altele continuă să trăiască

Majoritatea dintre noi vom renunța la câteva lucruri înainte ca viața să ni se încheie, fie că este un loc de muncă, o relație, un hobby sau o dietă. Dar, când vine vorba de lucruri la care renunțăm, în capul listei adesea sunt visurile. Când suntem tineri, este ușor să visăm și chiar suntem încurajați să o facem. Dacă un adult întreabă un copil ce vrea să devină când va fi mare și copilul oferă un răspuns ambițios – „Astronaut!”, „Om de știință pentru a descoperi vindecarea cancerului!”, „Președintele Statelor Unite!” –, adultul zâmbește, dă aprobator din cap sau chicotește satisfăcut. „Poți fi orice îți dorești”, le spunem copiilor, încurajându-i astfel pe omuleții care deocamdată nici măcar nu știu să își scrie numele.

Dar undeva, pe traseu, adăugăm niște amendamente, scrise cu litere foarte mici, la pretenția că poți deveni orice îți dorești.

Ei bine, poți deveni orice îți dorești, doar nu *asta...* sau *cealaltă...* sau, ei bine, *acest lucru* ar fi prea ambițios pentru tine. Tu nu ai banii, influența sau relațiile necesare *nici pentru acest lucru*, așa că poți să îl tai de pe listă.

Ah, cât se ofilește și se micșorează inima când visurile, unul câte unul, sunt lăsate în urmă! Ceva din noi moare.

Desigur, mai sunt și visuri la care renunțăm pe măsură ce ne maturizăm. Când aveai cinci ani poate că îți doreai să devii astronaut, dar pe măsură ce crești îți dai seama că probabil rachetele nu sunt pentru tine, în special când te gândești la răul de mișcare pe care îl simți când stai pe bancheta din spate a mașinii. Sau poate în copilărie ți-ai dorit să devii pirat pentru că îți plăcea ideea de a trăi pe mare și a avea un papagal pe umăr. Dar ca adult îți dai seama că pirateria nu oferă o asigurare de sănătate sau un salariu, iar dacă vorbim de animale de companie ai prefera o pisică unei pasări sălbatice, exotice. Să nu mai spunem că pirații nu par prea prietenoși, astfel că de obicei nu sunt invitați la petreceri.

Așa că, da, uneori renunțăm la anumite visuri pentru altele mai bune. Renunțăm la idei pe care le iubim pentru niște idei pe care le iubim și mai mult. Ne dăm seama ce fel de planuri și de idei ni s-ar potrivi mai bine sau ne trezim pentru a avea visuri mai îndrăznețe decât ne-am imaginat înainte.

La un moment dat în viață probabil că ți-ai dorit ceva anume – ți-ai dorit cu disperare. Un loc de muncă anume, o casă, o relație sau o oportunitate: ai fi dat aproape totul pentru a face să devină realitate. Dar dacă privești acum înapoi? Ei bine, *acum* ești bucuros că nu s-a materializat acea dorință.

În acele cazuri, chiar dacă ți-ai dorit, ai implorat și te-ai rugat pentru ceva anume, ai ajuns să obții altceva, ceva mai bun. Ce bine!

Dar mai sunt și alte visuri – visuri *date de Dumnezeu* – care par să facă parte din cine ești tu, la fel ca înălțimea sau culoarea ochilor. Indiferent de vârsta pe care o ai, indiferent de cine îți spune că nu-ți poți împlini acele visuri, tu încă le porți în inima ta. Poate nu mai vorbești despre ele, deoarece, cu cât trece mai

mult timp, cu atât par mai imposibil de realizat. Dar aceste visuri inspirate de Dumnezeu sunt cele la care nu trebuie să renunți. Poate îți par ca o trestie frântă sau ca un fitil fumegând, dar Dumnezeu privește spre ele și încă vede viață și lumină. Dumnezeu nu renunță la ele și nici tu nu ar trebui să renunți!

Vrei să auzi veștile bune sau veștile rele?

Cum rămâne cu visul de care pur și simplu nu poți scăpa? Am o veste bună și una rea.

Vestea bună este că încă există speranță.

Vestea rea este că va fi nevoie de multă muncă.

De fapt, aceasta nu este o veste *rea*, dar pentru unii este descurajatoare. Mulți oameni vor își îndeplinească visul fără a pune osul la treabă. Nu pare deloc fascinant să ai o listă cu lucruri de făcut, un tabel sau un buget. A aborda fiecare zi cu un plan și cu autodisciplină nu îți produce întotdeauna entuziasm. Dar aceste instrumente banale ne ajută să obținem rezultate extraordinare. Din fericire, a construi puțin câte puțin la împlinirea visului nu trebuie să fie o corvoadă. Poate să îți aducă satisfacție și împlinire.

Poate au fost momente în care ai auzit un cântec și acesta te-a umplut de speranță gândindu-te la visurile tale. Poate un podcast sau un speaker motivațional te-a impulsionat să îți atingi obiectivele. Poate ai dat peste un citat încurajator și ți-ai spus: *Da, cu siguranță pot să fac acest lucru! Pot realiza ceea ce Dumnezeu mi-a pus pe inimă.*

Astfel de momente îți oferă un impuls de emoție care se resimte ca un nou început, ca o a doua șansă – un val de entuziasm. Se aseamănă cu simțământul pe care îl ai când întorci fila din calendar la luna ianuarie. *An nou, om nou! Totul este posibil!* Dar visurile, asemenea hotărârilor luate pentru noul an, sunt adesea abandonate și uitate înainte ca măcar să li se ofere o șansă. Un studiu arăta că majoritatea oamenilor renunță la hotărârile luate

pentru noul an chiar înainte de finalul lunii ianuarie.⁵ Asta înseamnă că pe 1 ianuarie este „an nou, om nou”, dar pe 1 februarie este „an nou, om vechi”.

După ce simțământul de speranță a primit un nou imbold în a-ți împlini visul sau obiectivul, adesea se observă o scădere a entuziasmului. În prima zi poate spui că vei face exercițiu fizic în fiecare zi și că vei lucra la noua idee de afacere în fiecare seară, dar după o vreme ești tot mai ocupat sau mai obosit și nu observi un progres suficient de rapid. Și, chiar pe nesimțite, visul care ai sperat atât să devină realitate se estompează și ajunge chiar asta – doar un vis.

Ce te împiedică să îți împlinești visul?

Dacă porți cu tine dezamăgirea visurilor abandonate, nu ești singur. Un sondaj arată că doar 4% dintre oameni simt că trăiesc viața la potențial maxim.⁶ Asta înseamnă că 96% dintre noi știm că avem un potențial nefolosit.

Desigur, și tu, la fel ca toți ceilalți, cu siguranță că ai avut un motiv pentru care ai renunțat la vis. Trebuie să fi fost unul întemeiat; altfel nu te-ai fi convins singur să renunți. Problema este că uneori ajungi să crezi ceea ce îți autosugerezi, chiar și când nu este adevărat. Mulți dintre noi ne mulțumim cu o viață mai neînsemnată decât ceea ce vrea Dumnezeu pentru noi din cauza minciunilor pe care ni le spunem.

Gândește-te la câteva dintre motivele cele mai uzuale pentru care oamenii renunță la visurile lor. Poate că și tu ai folosit una din aceste scuze:

- **Scuza nr. 1: „Sunt prea mulți de «prea».”**

Este *prea* târziu. Este *prea* mare. Ia *prea* mult timp. Necesită *prea* multă muncă. Am nevoie de *prea* mulți bani.

Dacă nu poți vedea cum fiecare parte din visul tău se va pune cap la cap, asta nu înseamnă că acel vis ar trebui să moară. Pur

și simplu înseamnă că nu poți vedea viitorul. Din fericire, Dumnezeu poate. Dacă ți-ai pus viața și visurile în mâna Sa, El Se va îngriji de tot – trecut, prezent și viitor.

Dumnezeu nu notează fiecare detaliu din viitor din viața ta pentru ca mai apoi să ți-l prezinte pentru a primi aprobarea ta. El nu este un secretar care pune toate informațiile într-un dosar și ți le pune pe birou ca să le aprobi și să le semnezi. Dacă ți-ar arăta toate obstacolele și provocările cu care te vei confrunta în împlinirea visului tău, poate ai fi ispitit să renunți și să rămâi exact în punctul în care ești.

Dar, nu te îngrijora! Indiferent câți de *prea* sunt asociați visului tău, să știi că pentru El nu sunt *prea* mulți. El Se bucură când noi, frumoasele creaturi pe care El le-a visat, trăiesc o viață din belșug și reflectă pe deplin chipul Său prin faptul că au visuri și creează, la rândul lor, frumusețe.

• **Scuza nr. 2: „Alți oameni deja fac acest lucru mai bine decât aș putea să-l fac eu.”**

Într-o zi călduroasă din anii 1800, filozoful și economistul Vilfredo Pareto stătea în grădina lui din Italia. Se spune că atunci a observat că aproximativ 20% din mazărea pe care o plantase cuprindea cam 80% din tot rodul. Era o idee simplă, dar aceasta l-a condus să dezvolte ceea ce astăzi numim principiul Pareto, sau regula 80/20, care spune că „80% din rezultate vor proveni din doar 20% din acțiuni”⁷. Pareto a început să studieze diverse domenii de lucru și a descoperit că acest principiu se aplica pretutindeni.⁸

Această revelație din natură a rezistat testului timpului, chiar și diferitele domenii ale industriei descoperind că principiul este adevărat. În urma mai multor analize, s-a sugerat că „20% dintre agenții de vânzări generează 80% din totalul de vânzări”, în timp ce „20% din clienți însumează cam 80% din profitul total”⁹. În alte domenii, „20% din pacienții din domeniul sănătății sunt cei

pentru care se cheltuie 80% din taxe”, în timp ce 20% din virusurile informatice cauzează 80% din căderile de software”¹⁰.

Dacă ai fost implicat în viața bisericii, probabil ai auzit și aici o versiune a regulii 80/20: „Doar 20 de procente din voluntarii bisericii fac 80% din muncă.” Întreabă orice pastor sau lider al bisericii și îți va spune că s-ar bucur să fie mai mulți voluntari. Și-ar dori ca mai mult de 20% dintre membri să contribuie.

Dar una dintre cele mai întâlnite scuze pentru care oamenii nu se implică în ceva sună cam așa: „Alți oameni pot face acest lucru mai bine decât mine. Roagă-i pe *ei* să facă.” În loc să se gândească la ce ar putea oferi ei, mulți oameni se gândesc mai întâi la ce pot oferi *alții*. Altcineva poate cânta mai bine, poate găti mai bine sau poate preda lecția mai bine. Concentrându-se pe ce au alții de oferit, adesea ei trec cu vederea contribuția unică pe care ar putea să o aducă ei înșiși.

Autorul și preotul Henry Van Dyke a făcut următoarea observație: „Folosește talentele pe care le ai: în pădure ar fi prea liniște dacă ar cânta doar păsările care cântă cel mai frumos!”¹¹

Trăim într-o lume mare, cu mulți oameni, așa că probabil altcineva deja își împlinește o versiune a visului tău. Dar pentru că trăim într-o lume foarte mare, cu mulți oameni, este nevoie ca mai mult de o persoană să facă acel lucru. De ce să cânte o singură pasăre în toată pădurea? Sau de ce să facă salturi doar un delfin din ocean? Sau doar o persoană să scrie o carte? Sau doar un om să înceapă o afacere?

Dumnezeu ți-a dăruit daruri, interese și visuri specifice pe care să le folosești chiar în acest moment și în acest loc. Tu ai o personalitate și o perspectivă unice și poți face diferența într-un mod în care alții nu ar putea.

În 1 Petru 4:10 citim: „Fiecare din voi să slujească altora după darul pe care l-a primit.” Vei observa că nu se fac mențiuni scrise cu litere foarte mici: „Se aplică excepții. Dacă știi pe cineva care are același dar și este mult mai bun decât tine, nu trebuie să îți folosești darul.” Nu. Tu ai primit un dar și Dumnezeu te încu-

rajează să îl folosești și să vezi ce lucruri frumoase și inedite pot rezulta de aici.

• Scuza nr. 3: „Nu știi dacă aceasta este ideea lui Dumnezeu sau a mea.”

Când îți iei timp să stai în tăcere și să meditezi, poate te întrebi dacă visurile tale sunt dorința lui Dumnezeu sau pur și simplu sunt ceva ce *tu* vrei. Pentru a răspunde la această dilemă, trebuie să te întrebi: „Caut să împlinesc acest vis pentru a putea primi aprobare, atenție, bogăție, răzbunare sau un simțământ de valoare de sine?”

Dacă răspunsul este da, probabil că ești mânat de motive care te vor face să simți că ai pierdut mai mult decât ai câștigat, indiferent de rezultat. Din fericire, chiar dacă visurile tale sunt motivate de strădania propriei și de egoism, nu ești într-o situație de neieșit. Roagă-te și predă-ți visurile în mâna lui Dumnezeu! Lasă totul în seama Lui, pentru ca El să facă așa cum crede că este mai bine. Poate că visul Lui pentru tine este îngropat sub cel cu care ai venit tu sau poate că El are un vis diferit pentru tine, unul mai bun decât ți-ai imaginat.

Chiar și atunci când visurile par cu totul altruiste, pot foarte ușor să alunece în ceva egoist, dacă nu Îi sunt predate continuu lui Dumnezeu. Iată cheia pentru a-ți împlini visurile: ține-le în mână, dar nu foarte strâns. Astfel, Îi permiți lui Dumnezeu să îți modifice și să îți extindă visurile – și propria persoană.

Poți înălța o rugăciune simplă, din cinci cuvinte, care să te ajute să-ți menții visurile concentrate și cu credincioșie. La fiecare pas pe care îl faci spre împlinirea visului, rostește această rugăciune: „Să fie spre slava Ta.” Cinci cuvintele. Aceasta este o rugăciune la care El niciodată nu va spune nu.

Însuși Isus a exprimat acest simțământ: „Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru, care este în ceruri”

(Matei 5:16). Cu alte cuvinte, luminează puternic în lume și lasă ca Dumnezeu să primească toată slava!

Pavel a transmis un sfat asemănător: „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu” (1 Corinteni 10:31). Oricare ar fi visurile sau țințele tale, fiecare pas să îl faci cu dorința ca Dumnezeu să primească slava, nu tu.

• **Scuza nr. 4: „Nu pot.”**

Foarte ciudat, faptul că un vis pare prea mare pentru a fi împlinit pe cont propriu este un bun indicator că acel vis este de la Dumnezeu. Este numaidecât logic că El te inspiră să faci lucruri pentru care trebuie să te bizui pe El. Dacă ai putea reuși singur, probabil că ai face-o – ceea ce înseamnă că ai putea uita să Îl incluzi și pe El. Dar, dacă visul pur și simplu nu este realizabil fără El, atunci El poate acționa împreună cu tine și El poate primi toată slava.

Dacă îndoielile te fac să bați pasul pe loc, să știi că ești pe drumul bun. Uriașii spirituali precum Moise, Ghedeon și Ieremia au încercat scuza „Nu pot” cu Dumnezeu și El nu i-a scuzat pe niciunul. În schimb, El a făgăduit că va fi cu ei dacă vor păși prin credință. El îți spune și ție același lucru.

El îți spune ce i-a spus lui Moise când a încercat să se scuze: „Eu voi fi negreșit cu tine” (Exodul 3:12).

El îți spune ce i-a spus lui Ghedeon când a încercat să se scuze: „Eu voi fi cu tine” (Judecătorii 6:16).

El îți spune ce i-a spus lui Ieremia când a încercat să se scuze: „Eu sunt cu tine” (Ieremia 1:8).

Cred că la final acești bărbați au fost bucuroși că Dumnezeu nu le-a acceptat scuza. Dacă ar fi îngăduit ca scuzele lor să îi țină pe loc, niciodată nu ar fi simțit entuziasmul de a vedea că Dumnezeu intervine și îi ajută să facă ceva de o importanță veșnică.

• **Scuza nr. 5: „Am încercat și nu a funcționat.”**

Bebeluşii sunt drăgălaşi. La fel și pisicuțele. Și cățelușii. Aceasta nu este doar părerea mea. Cercetările susțin aceste afirmații. Într-un studiu despre drăgălășenie, cercetătorii au descoperit că oamenii consideră tot ce e mic, tânăr – de exemplu, bebeluşii, pisoiașii și cățelușii –, ca fiind cele mai drăguțe lucruri din lume. Conform acestui studiu, atunci când vedem un bebeluş sau un pui de animal în creierul nostru se trezește bucuria – și ne face să simțim afecțiune și compasiune față de el. Drăgălășenia stârnește în noi instinctul de a purta de grijă, care este asociat cu îngrijirea și cu crearea unei legături afective.¹²

Interesant este că ne plac bebeluşii drăgălași chiar dacă se murdăresc și nu prea știu să facă nimic. Nu pot ține o lingură în mână și nici nu pot umbla. Nu își pot spune numele sau schimba hainele. Dar știm că, în cele din urmă, vor învăța aceste lucruri. Doar au nevoie de timp și de exercițiu. De fapt, noutatea și inocența încercărilor lor stângace îi fac și *mai scumpi*. Îi susținem și îi aplaudăm când încearcă greoi să facă primii pași și râdem încântați când le vedem fața acoperită cu mâncarea care ar fi trebuit să ajungă în gură.

Chiar dacă bebeluşilor le oferim timp și răbdare pentru a deprinde anumite aptitudini, cu noi nu suntem prea îngăduitori. Când noi, adulții, încercăm ceva nou, credem că totul trebuie să prindă contur rapid. Vrem să pară că știm ce facem. Nu vrem să trecem prin eșec. Când încercăm ceva și nu suntem experți pe loc la acel lucru, nu credem că este ceva drăguț, ca un pisoiaș nesigur care face primii pași sau ca un bebeluş care gângurește încercând să vorbească. Noi credem că ar trebui să renunțăm deoarece nu prea ne pricepem la acel lucru.

Dar ne-am gândit că este posibil ca, atunci când vede încercările noastre nesigure și stângace, Dumnezeu să simtă afecțiune și compasiune, la fel cum se întâmplă cu noi când vedem puișori? Așa cum simțământul de grijă apare în interiorul nostru atunci

când vedem un bebeluș încercând ceva nou, oare încercările noastre nu stârnesc simțământul de grijă al lui Dumnezeu față de noi, iar încercările noastre Îl fac să fie chiar mai dornic să ne ajute?

Uneori ne luăm prea în serios când încercăm lucruri noi. Poate că Dumnezeu dorește ca noi să avem bucuria unui bebeluș sau a unui cățeluș – găsinđ plăcere și bucurie în a încerca. Poate că El aplaudă pașii noștri șovăielnici, la fel cum noi aplaudăm și încurajăm un bebeluș nesigur care se lasă rapid pe fundulețul protejat de scutec după doar câțiva pași. Poate El privește uimit, la fel ca noi atunci când urmărim un video cu un pisoiăș neîndemănatîc sau cu un pui de elefant tremurând în încercarea de a face primii pași. (Chiar îți recomand să urmărești un video cu un pui de elefant când încearcă pentru prima oară să umble. Țți va bucura ziua.)

Lucrurile pe care merită cu adevărat să le facem rareori sunt deprinse de la prima încercare. Este nevoie de exercițiu și de nenumărate încercări. Dacă ai încercat să îți realizezi visul sau ținta, dar ai renunțat, iată câteva întrebări pe care să ți le pui:

Oare renunț prea repede?

În lumea noastră grăbită, suntem obișnuiți să primim lucrurile aproape instant, așa că este ușor să ne formăm așteptări nerealiste când dorim să vedem rezultate. Dacă mergem la sală o săptămână și nu vedem la finalul ei niște bicepsi bine conturați, renunțăm. Dar poate că nu trebuie să renunți, ci doar ai nevoie de mai multă practică, de mai multe informații și de un timp mai îndelungat.

Ce pot face diferit data viitoare pentru a avea un rezultat diferit?

Când lucrurile nu merg conform planului, poate imediat ne lăsăm cuprinși de un val de emoție, fie ea mânie, rușine, dezamăgire sau tristețe. După ce trece puțin timp, încearcă să privești înapoi la încercările tale prin prisma *gândurilor*, nu doar prin a *simțămintelor*. Când te gândești acum la eșec, ai fi putut face une-

le lucruri diferit, de exemplu să te pregătești mai mult sau să ceri ajutor? Rezultatele tale pot fi cu totul diferite data viitoare dacă găsești un mentor sau dacă îți faci un plan pas cu pas în avans.

Mi-am stabilit așteptări realiste?

Să spunem că ai participat pentru prima dată ca vorbitor la un eveniment public și vocea ta a tremurat puțin sau ți-ai pierdut șirul gândurilor. Poate ai coborât de pe scenă crezând: *A fost îngrozitor. Nu voi mai face niciodată acest lucru!* Nu uita: ești începător! Nu te poți compara cu cineva care vorbește în public de zeci de ani. Dacă la acea primă încercare nu ai trecut drept expert, este în regulă – pentru că *nu erai* un expert. Erai un începător. Toți au fost începători la un moment dat. Este nevoie de timp pentru a deveni persoana care vrei să fii, așa că nu lăsa ca așteptările nerealiste să te oprească!

Scuze, scuze

Recent am citit o listă de scuze pe care li le-au adus oamenii angajatorilor lor, ca motiv pentru că au absentat de la serviciu într-o zi – și sunt cazuri reale. Iată câteva:

- „Mi-am prins brațul în tensiometrul de la magazin și nu l-am mai putut scoate.”
- „Mi-am pus uniforma la uscat în cuptorul cu microunde și a luat foc.”
- „Proteza mi-a zburat pe geam în timp ce conduceam pe autostradă.”
- „Cineva mi-a lipit ușile și geamurile și nu am mai putut ieși din casă.”
- „Am mâncat din conserva pisicii în loc să mănânc din conserva de ton și acum sunt bolnav.”
- „Sincer, m-am trezit într-o dispoziție foarte bună – și nu am vrut să o stric venind la lucru.”
- „Câinele mi-a mâncat orarul de lucru.”¹³

Scuzele sunt deseori mai mult amuzante decât informative, în special în cazul celor mai „creativi”. La urma urmei, o scuză pare mult mai credibilă și mai rezonabilă pentru cel care o spune decât pentru cel care o aude. De obicei, oamenii își dau seama când scuza nu este întemeiată.

Unul dintre cele mai amuzante versete din Biblie este o scuză nejustificată, pe care o găsim în Proverbele 22:13 (ceva asemănător se repetă în Proverbele 26:13). Iată ce scrie: „Leneșul zice: «Afară este un leu care m-ar putea ucide pe uliță!»”

Cu alte cuvinte, persoana care încearcă să evite munca spune că este prea riscant să ieși în lumea mare și înspăimântătoare deoarece gândește astfel: *Dacă ies și un leu mă mănâncă?*

Aceasta este o scuză atât de jalnică, încât devine amuzantă.

Dar împăratul Solomon a păstrat acest proverb dintr-un motiv. El reprezintă un adevăr universal: când nu vrem să facem ceva, inventăm scuze. Și aceste scuze ne par cu totul rezonabile, chiar dacă pentru toți ceilalți sunt slabe și transparente.

Cel care evita leul a prezentat un motiv pentru care nu dorea să iasă și să încerce, dar nu era motivul *real*. Ți-ai analizat gândirea pentru a te asigura că nu inventezi și tu scuze? Adesea există motive și obstacole reale care ne împiedică să ne împlinim visul, dar uneori folosim scuze pentru a ne simți mai bine când nu am pus osul la treabă

Am auzit spunându-se că poți inventa scuze sau poți avea succes, dar nu le poți avea pe amândouă. Scuzele și succesul nu fac casă bună. Nu poți să-ți atingi obiectivul în timp ce îți aduci scuze că acesta nu poate fi atins.

Scuzele te pot scăpa de presiune pe termen scurt, dar pe termen lung ele îți fură puterea. Scuzele te fac să te simți neajutorat și incapabil, ca și când visurile ar fi ale altcuiva, nu ale tale. Este timpul să-ți faci un inventar mental. Gândește-te la motivele pentru care nu ai progresat în atingerea visurilor și a obiectivelor. Te-ai agățat de niște scuze jalnice? Roagă-te pentru înțelepciune

și pentru curaj! Când îți vei analiza motivele, poate vei descoperi că unele dintre ele sunt temeri pe care doar ți le-ai imaginat, precum leii din stradă.

Încetul cu încetul

Când israeliții erau robi în Egipt, Dumnezeu avea un plan ca ei să devină din nou liberi și să aibă un nou început. El știa că era nevoie de timp. El știa că ei aveau să fie nerăbdători și incapabili să își imagineze viața în afara limitelor pe care le cunoșteau deja. Așa că El le-a dat făgăduințe, resurse și conducători care să îi ajute în lunga tranziție de la robie la libertate

Când Dumnezeu le-a spus ce țară avea să fie în cele din urmă a lor, ei au fost confuzi, deoarece acea zonă era deja ocupată: aparținea unui popor puternic și intimidant. Și oamenii de acolo nu erau prea dornici să-și împartă țara cu ei. Israelii nu aveau loc în preajma lor. Dar Dumnezeu le-a dat o făgăduință: „Voi trimite groaza Mea înaintea ta, voi pune pe fugă pe toate popoarele la care vei ajunge, și voi face ca toți vrăjmașii tăi să dea dosul înaintea ta. Voi trimite viespile bondărești înaintea ta și vor izgoni dinaintea ta pe heviți, canaaniți și hetiti” (Exodul 23:27,28).

Cu siguranță că israeliților le-a plăcut ce au auzit. Ei erau pregătiți ca Dumnezeu să meargă înainte și să le dea țara numai-decât. Era un plan ambițios, așa că înțelegeau dacă era nevoie să aștepte câteva săptămâni sau luni, dar nu voiau să se lungească prea mult. Cu siguranță, Dumnezeu înțelegea că ei aveau nevoie de un cămin... *chiar acum*.

Dar Dumnezeu știe că uneori avem nevoie de timp și de spațiu între făgăduință și împlinirea ei. Uneori avem nevoie să ne oprim ca să fim pregătiți pentru lucruri mărețe. Așa a fost și cu israeliții. Dumnezeu le-a spus că El avea să înlătore vrăjmașii și obstacolele din calea lor, dar le-a explicat și că acest lucru nu se putea face peste noapte. El a spus: „Nu-i voi izgoni într-un singur an dinaintea ta, pentru ca țara să n-ajungă o pustie și să nu se

înmulțească împotriva ta fiarele de pe câmp. Ci le voi izgoni *încetul cu încetul* dinaintea ta, până vei crește la număr și vei putea să intri în stăpânirea țării” (Exodul 23:29; subliniere adăugată).

Uneori, Dumnezeu ne duce într-un loc mai măreț și mai bun *încetul cu încetul*. Acestea sunt cuvintele Lui: „Încetul cu încetul.” El le-a spus israeliților că nu puteau face față unui vis măreț împlinit rapid. Nu puteau gestiona tot teritoriul deodată, iar animalele sălbatice aveau să se înmulțească incontrolabil în țara aceea mare. Visul lor de o viață venea cu responsabilități noi și mari, iar dacă nu erau pregătiți să își asume acele responsabilități, visul se putea transforma în coșmar.

Poate și ție ți-ar fi mai bine dacă visul s-ar împlini *încetul cu încetul*. Poate ai fi copleșit dacă viața ți s-ar schimba brusc. În cazul tău, nu animalele și țara pustie ți-ar sta în cale, ci propriile provocări. După cum Și-a luat timp ca să le ofere țara israeliților, poate că și ție Dumnezeu îți împlinește visul „încetul cu încetul” ca să ai timp să devii mai puternic, mai pregătit și mai recunoscător.

Nu renunța la speranță, dacă lucrurile nu se întâmplă atât de repede pe cât te aștepți! La momentul potrivit, nu mai devreme, te vei bucura de emoția și de frumusețea unui vis împlinit.

¹ Emmie Martin, „Nicolas Cage Blew \$150 Million on a Dinosaur skull, Pygmy Heads and 2 European Castles”, CNBC, actualizat la 25 ianuarie 2021, https://www.cnb.com/2019/08/09/why-nicholas-cage-blew-150-million-dollars-on-a-dinosaur-skull-and-two-castles.html?utm_content=makeit&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR311bXxDA194eS39F3q49laLo8uL-3D6P3-Zm8KeCbXyzmLzE0bpoLTdx4#Echobox=1642538382.

² Christine Yaged, „How Nicolas Cage Wildly Spent a \$150 Million Fortune”, FinanceBuzz, actualizat la 6 februarie 2023, <https://financebuzz.com/finance-nicolas-cage-buying-spre>.

³ Yaged.

⁴ Emmie Martin, „Nicolas Cage Once Blew \$150 Million on a Private Island and a Dinosaur Skull – Here’s Everything He Bought”, CNBC, actualizat la 5 iulie 2018,

<https://www.cnn.com/2018/01/19/how-nicholas-cage-once-blew-his-entire-150-million-fortune.html>.

⁵ Zoya Gervis, „The Average American Abandons Their New Year’s Resolution by This Date”, *New York Post*, 28 ianuarie 2020, <https://nypost.com/2020/01/28/the-average-american-abandons-their-new-years-resolution-by-this-date/>.

⁶ Jon Acuff, „All It Takes Is a Goal,” Jon Acuff, accesat pe 29 iunie 2023, <https://acuff.me/all-it-takes-is-a-goal-book/>.

⁷ Kevin Kruse, „The 80/20 Rule and How It Can Change Your Life”, *Forbes*, 7 martie 2016, <https://www.forbes.com/sites/kevinkruse/2016/03/07/80-20-rule/?sh=364f8f683814>.

⁸ Kruse.

⁹ Kruse.

¹⁰ Kruse.

¹¹ Henry Van Dyke citat în *Reader’s Digest*, decembrie 1960 în *The Reader’s Digest Treasury of Modern Quotations* (New York: Thomas Y. Cromwell, 1975), 522.

¹² Morten L. Kringelbach, Alan Stein și Eloise Stark, „How Cute Things Hijack Our Brains and Drive Behaviour”, *The Conversation*, 4 iulie 2016, <https://theconversation.com/how-cute-things-hijack-our-brains-and-drive-behaviour-61942>.

¹³ Adaptat după Brandon Specktor, „The 60 Most Ridiculous Excuses People Actually Used to Get Out of Work”, *Reader’s Digest*, actualizat la 14 februarie 2023, <https://www.rd.com/list/excuses-for-calling-out-of-work/>.

CAPITOLUL 9

Nu renunța la oameni!

Arta iubirii... este în mare parte arta perseverenței.

– Albert Ellis

Jim știa că era posibil să moară, totuși a urcat în acel mic avion.¹

Luni de zile, Jim și alți patru bărbați s-au pregătit pentru acest zbor scurt peste stufoasa junglă ecuadoriană. Obiectivul lor era să viziteze comunitatea Aucas, un trib periculos care ucisese orice străin care intrase vreodată în acea parte a junglei. Pentru toți ceilalți aceasta era o decizie nesăbuită, dar pentru ei misiunea părea să justifice riscul: voiau să le vorbească oamenilor de acolo despre Isus. Cu ceva timp în urmă, Jim se mutase în Ecuador pentru a face misiune în junglă.² La scurtă vreme după aceea se căsătorise cu Elisabeth.³ Cei doi proaspăt căsătoriți, împreună cu colegii lor misionari, învățaseră o limbă nouă și se stabiliseră într-un mic sat, familiarizându-se cu stilul de viață al comunității Quechuas, un trib prietenos care îi primise cu căldură.⁴

Dar Jim nu se mulțumea doar cu atât. El simțea imboldul puternic de a pătrunde mai mult în junglă pentru a ajuta neîmblânzitul și izolatul trib Auca. Astfel, el și alți patru misionari au făcut un plan prin care să le arate celor din comunitatea Auca faptul că aveau intenții bune. Soțiile lor au rămas la sediul misi-

unii, în zona prietenoasă Quechua, iar bărbații au folosit micul lor avion pentru a zbura spre satul Auca și a le duce oamenilor de acolo daruri și provizii.⁵

După câteva zboruri în care le-au dus daruri, misionarii încă nu se întâlniseră față în față cu cei din trib. Totuși, într-un final, cei din tribul Auca au trimis un semn de pace: ei au lăsat un dar pentru misionari. Acest gest i-a convins pe misionari că era momentul să-i întâlnească direct.⁶

Într-un final, după o planificare atentă, ei au ajuns pe o plajă din apropierea satului Auca, unde un bărbat și două femei din trib au ieșit să îi întâlnească. Au stat cu toții la masă și misionarii chiar l-au dus pe acel bărbat într-o excursie cu avionul. După această întâlnire plăcută, misionarii le-au cerut celor cu care se întâlniseră să aducă și alți oameni din tribul lor.⁷

Misionarii au așteptat, sperând să întâlnească mai mulți Aucas, dar, înainte să își dea seama ce se întâmplă, au auzit un strigăt înfricoșător. Războinicii Auca, agitându-și sulițele în aer, au ieșit alergând din pădurea deasă. În doar câteva secunde, băștinașii și-au lansat sulițele și i-au ucis pe cei cinci misionari.⁸

Moartea violentă a acestora ar fi putut fi sfârșitul visului de a stabili o relație de prietenie cu băștinașii Auca, dar nu a fost așa. Aproximativ doi ani mai târziu, soția lui Jim, Elisabeth Elliot, împreună cu fiica lor mai mică și cu sora unuia dintre ceilalți misionari s-au întors în satul Auca. Elisabeth nu a făcut doar un zbor rapid până acolo ca să lase câteva daruri. Ea *s-a mutat* în satul lor.⁹ Ea a locuit alături de cei care îi omorâseră soțul. Era convinsă că Dumnezeu nu renunțase la trib, așa că nici ea nu voia să renunțe.

Datorită dragostei ei care nu a renunțat, tribul este acum prietenos și mulți dintre ei sunt creștini.¹⁰ Mai mult, nu mai sunt cunoscuți sub numele Auca, adică „sălbaticii dezbrăcați”, pe care li-l dăduseră dușmanii lor. Acum se numesc Waodani, care înseamnă „oameni adevărați”.

Renunță la ranchiună, nu la speranță!

Nimeni nu ar fi învinuit-o pe Elisabeth dacă și-ar fi făcut bagajul, și-ar fi dus fiica înapoi în Statele Unite și nu s-ar mai fi întors niciodată în jungla din Ecuador. Ar fi fost cu totul de înțeles dacă ar fi renunțat la trib. Dar tânăra văduvă și-a ridicat privirea, și-a pus o țintă și a pășit într-o situație înfricoșătoare: să arate dragoste unor oameni care, drept răspuns, era posibil să nu o iubească niciodată. Aceasta este o situație vulnerabilă pentru oricine, dar în cazul ei miza era foarte mare. Dacă sentimentul nu era reciproc, ea nu doar că ar fi plecat rușinată și respinsă, ci și-ar fi pierdut viața.

Dacă cineva ar fi avut un motiv convingător să renunțe la oameni, aceea era Elisabeth Elliot. Sălbaticii aceia îi omorâseră soțul. Majoritatea oamenilor pot ține ranchiună pentru mai puțin de atât.

- Renunțăm la oameni atunci când sunt nepoliticoși.
- Renunțăm la oameni când continuă să facă aceleași greșeli.
- Renunțăm la oameni când ne dezamăgesc.
- Renunțăm la oameni când ne enervează.
- Renunțăm la oameni când aceștia nu sunt atât de inteligenți sau de realizați pe cât credem noi că ar trebui să fie.
- Renunțăm la oameni când sunt greu de iubit.

Dacă petreci suficient timp pe rețelele de socializare, poate vei avea simțământul că oamenii sunt înlocuibili. Întotdeauna va fi un influencer din social media care să te îndemne cu emfază să-i păstrezi în jurul tău doar pe cei care au „o energie bună”, iar dacă cineva te enervează, să îl excluzi din cercul tău apropiat, deoarece „nu ai nevoie de acest fel de negativitate în viața ta!”. Îți va spune că dacă cineva gândește, votează sau trăiește diferit de tine, ar trebui să scapi de acea energie negativă.

Este adevărat, oamenii pot fi dificili. Dar, dacă renunți la toți care au o hibă, în cele din urmă vei ajunge singur – pentru că toți

au câte o imperfecțiune. Apoi, când ești lăsat singur, fără toți acei oameni cu imperfecțiuni, vei descoperi că nici pe tine nu te plăci prea mult – pentru că și tu, la rândul tău, ai imperfecțiuni.

Deși uneori renunțăm la oameni pentru că nu se aseamănă suficient cu noi, alteori renunțăm la ei pentru că se aseamănă *prea mult* cu noi. Am auzit un fermier în vârstă descriind pe cineva cu care nu se înțelegea, dar care se aseamăna foarte mult cu el: „E ceva la băiatul ăsta care nu îmi place la mine.” Adesea, fără să ne dăm seama, nesiguranțele, egoismul sau obiceiurile rele ale altcuiva ne reamintesc de trăsăturile negative pe care și noi le avem.

Dacă iubești câinii probabil ai auzit și tu comentariul: „Cu cât întâlnesc mai mulți oameni, cu atât îmi iubesc câinele mai mult.” La urma urmei, este mult mai ușor să iubești un animal decât un om, deoarece câinii nu trădează, nu rănesc, nu concurează, nu compară, nu dezamăgesc, nu bîrfesc, nu insultă și nu spun lucruri nepoliticoase. Pe de altă parte, oamenii sunt mai complicați. Avem nevoie de răbdare și de bunătate pentru a vedea în ei ce este mai bun. Dacă intenționezi să nu renunți la oameni, nu poți fi egoist, mândru sau gelos. Nu te poți supăra tot timpul. Nu poți ține socoteala tuturor situațiilor în care au greșit. Trebuie să continui să îi accepți așa cum sunt și chiar să speri la ceva mai bun pentru ei.

Când faci toate acestea, de fapt împlinești definiția iubirii, așa cum spune apostolul Pavel:

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu pizmuiește, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădărduește totul, suferă totul.

Dragostea nu va pieri niciodată (1 Corinteni 13:4-8).

Vei observa că o parte din descrierea lui Pavel despre cum să iubești este legată de a spera întotdeauna. A continua să spera pentru cineva este un mod de a-l iubi. Vor fi momente când poate că nici acea persoană nu mai vede nicio speranță pentru ea însăși, dar tu te poți prinde de speranță în locul ei, rugându-te pentru ea și încurajând-o.

Desigur, să alegi calea dragostei nu înseamnă să rămâi în relații care sunt abuzive sau periculoase. Chemarea la a iubi nu te obligă să rămâi în relații manipulative, disfuncționale sau abuzive. Este posibil să menții speranța iubind pe cineva de la depărtare.

Nu în ultimul rând, a te ține strâns de speranță pentru cineva înseamnă a-l vedea pe acel om așa cum îl vede Dumnezeu: un om preaiubit care are valoare, potențial și oportunități. La fel ca o trestie frântă sau ca un fitil fumegând, poate nu este în punctul cel mai bun al vieții sale, dar Dumnezeu vede ce este cel mai bun în el.

Dumnezeu și pe tine te vede la fel: plin de valoare, de potențial și de posibilități, chiar și când ești zdrobit și distrus.

Isus, care te iubește și care îi iubește și pe toți cei pe care tu încerci să îi iubești, a exprimat atât de frumos această idee: „Aceasta este porunca Mea: Să vă iubiți unii pe alții cum v-am iubit Eu” (Ioan 15:12).

Urăști oamenii?

Îmi amintesc că am văzut un articol cu sfaturi în care autorul scria despre plângerea tot mai des întâlnită: „Urăsc oamenii.” Autorul explica și că această tendință implică mai mult decât a fi enervat sau frustrat de câțiva oameni, ci un număr tot mai mare de oameni fac afirmația tranșantă că urăsc oamenii, pe toți. Un amestec de mânie, polarizare, depresie, răni trecute și anxietate socială îi face pe oameni să creadă că singurătatea este mai bună decât apropierea de oameni.

A alege să treci cu vederea oamenii pare să fie o alegere de genul „ei au de pierdut, nu eu”, dar efectul se vede și asupra ta:

îți golește rezervorul de energie emoțională. A purta cu tine constant simțăminte neplăcute, precum dezamăgire și resentimente față de oameni, adesea duce la izolare socială și te face să încerci să adopți comportamente autoliniștitoare, precum consumul compulsiv de alimente, alcool sau media. Pe termen lung, acest stres și această izolare cronică declanșează o serie de consecințe negative pentru sănătatea fizică, mintală și spirituală.

În 1938, cercetătorii au început ceea ce s-a dovedit a fi cel mai lung studiu despre fericirea umană.¹¹ Obiectivul Studiului Harvard despre dezvoltarea adultă a fost să descopere cheia pentru o viață bună. Timp de decenii, cercetătorii au păstrat legătura constant cu participanții, investigând toate aspectele vieții lor.¹²

Studiul a descoperit că, de fapt, există un lucru anume care duce la o fericire sporită, o sănătate mai bună și chiar o viață mai lungă. În ciuda așteptărilor, cheia pentru o viață fericită, sănătoasă, nu sunt banii, succesul, exercițiul fizic sau o alimentație sănătoasă. Cei mai fericiți și sănătoși participanți aveau cu toții un lucru în comun: *relații pozitive*.¹³

Înainte de a crede că acei participanți erau norocoși și s-a întâmplat să fie înconjurați de oameni minunați, nu uita că ei, ca și tine, aveau în viața lor oameni obișnuiți, cu defecte. Iată ce îi deosebește pe oamenii care au relații pozitive de cei care nu le au: cei cu relații bune nu renunță la oameni. Ei învață cum să dezvolte relațiile și să trăiască în comunități chiar dacă ajung să fie răniți, trec prin dezamăgiri sau au neînțelegeri. Ei găsesc oamenii cu care stabilesc o legătură sau cu care au ceva în comun și apoi le rămân aproape suficient de mult încât să creeze mai multe amintiri pozitive decât negative.

A căuta ce este mai bun în oameni îți face bine ție și le face bine altora, pentru că tu ai nevoie de ei și ei au nevoie de tine. Când ne ținem strâns de speranță, păstrăm în mintea noastră cele mai bune trăsături și nu ne concentrăm doar pe cele mai rele calități ale lor. Suntem ispițiți, în special în cazul celor pe care

îi cunoaștem de mult timp, să presupunem că „sunt cine sunt”, adică nu se vor schimba niciodată. Dar, dacă tu crezi în Evanghelie, trebuie să crezi și că oamenii pot crește, pot învăța și se pot schimba. Filipeni 1:6 ne reamintește: „Sunt încredințat că Acela care a început în voi această bună lucrare o va isprăvi până în ziua lui Isus Hristos.”

Când vine vorba de oameni, nu renunța! Dumnezeu încă este la lucru. El chiar acum face o lucrare bună în noi toți, inclusiv în tine și în cei din jurul tău. Dacă Dumnezeu poate vedea frumusețe și posibilitate în trestia frântă, în lumânări pâlpâind și în oameni distruși, cu siguranță, dacă încercăm, și noi putem vedea o licărire de speranță.

¹ Tim Chester, „Jim Elliot Was No Fool”, Crossway, 28 ianuarie 2018, <https://www.crossway.org/articles/jim-elliott-was-no-fool/>.

² „Jim Elliot: Story and Legacy,” Christianity.com, 5 iunie 2020, <https://www.christianity.com/church/church/history/timeline/1901-2000/jim-elliott-no-fool-11634862.html>.

³ „Elisabeth Elliot: The Missionary Who Lived With the Tribe That Killed Her Husband”, New Life Publishing, accesat la 9 august 2020, <https://www.newlifepublishing.co.uk/articles/faith/elisabeth-elliott-the-missionary-who-lived-with-the-tribe-that-killed-her-husband/>.

⁴ „Jim Elliot.”

⁵ „Jim Elliot.”

⁶ „Jim Elliot.”

⁷ „Jim Elliot.”

⁸ „Jim Elliot.”

⁹ „Elisabeth Elliot.”

¹⁰ „Elisabeth Elliot.”

¹¹ Robert Waldinger și Marc Schulz, „What the Longest Study on Human Happiness Found Is the Key to a Good Life”, *The Atlantic*, 19 ianuarie 2023, <https://theatlantic.com/ideas/archive/2023/01/harvard-happiness-study-relationships/672753/>.

¹² Marc Schulz și Robert Waldinger, „An 85-Year Harvard Study Found the No. 1 Thing That Makes Us Happy in Life: It Helps Us ‘Live Longer’”, CNBC, 10 februarie 2023, <https://www.cnn.com/2023/02/10/85-year-harvard-study-found-the-secret-to-a-long-happy-and-successful-life.html#:~:text=The%20most%20consistent%20finding%20we,and%20help%20us%20live%20longer.>

¹³ Schulz și Waldinger.

CAPITOLUL 10

Nu renunța la sănătatea și la bunăstarea ta!

Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.

– 3 Ioan 1:2

Dacă mergi cu mașina pe drumul noroios de lângă Crested Butte, Colorado, vei ajunge la Defileul Kebler. Dacă mergi pe acel drum neasfaltat toamna, vei rămâne mut de uimire. Pentru mulți kilometri vei fi înconjurat de plopi tremurători masivi, cu frunze de un galben-aprins.

Copacii sunt sincronizați perfect: frunzele de pe fiecare copac apar în același timp primăvara și copacii își schimbă culoarea simultan în fiecare toamnă. Asta pentru că plopii tremurători din Defileul Kebler sunt toți conectați la un singur sistem de rădăcini, făcând ca acest crâng de plopi să fie cele mai mari organisme vii din țară.¹

Asemenea crângului de plopi tremurători, mintea, trupul și spiritul tău sunt întrețesute într-un mod pe care nu îl poți vedea. Tocmai de aceea o schimbare – în bine sau în rău – în sănătatea ta mintală, fizică sau spirituală va influența toate celelalte aspecte ale sănătății tale. De exemplu, o îmbrățișare poate reduce

durerea, scade nivelul de stres și reduce șansele de a te îmbolnăvi.² Acesta este doar unul dintre multele moduri în care interconectivitatea este ceva pozitiv. Dar legătura strânsă dintre minte și trup poate avea și un impact negativ. De exemplu, când ești îngrijorat sau stresat de un termen-limită la serviciu, tensiunea arterială poate oscila. Sau dacă ești neliniștit, poate vei respira mai greu sau vei avea dureri de stomac.

În interiorul tău totul este conectat. Nivelul de activitate fizică, emoțiile, alegerile alimentare, gândurile tale, toate te influențează în moduri pe care nu le poți sesiza sau imagina. Când această interconectivitate creează rezultate pozitive, acesta este unul dintre lucrurile care te fac să fii minunat, chiar mai minunat decât crângul de plopi.

Mintea are multă putere

Dietă și exercițiu. Multora le vine în minte această frază când se gândesc la sănătate. Ei își imaginează zile nefârșite și fericite cu salată și cu ore de sport. Dar sănătatea, desigur, nu stă doar în ce mănânci sau în cât de mult alergi. De fapt, dacă te concentrezi *doar* pe trup vei ajunge să vânezi constant trucuri și promisiuni deșarte precum: „Cum să ai o siluetă de plajă în treizeci de zile” sau „Cum să slăbești zece kilograme în două săptămâni”.

A încerca să fii sănătos este diferit de a încerca să *arăți* sănătos. De exemplu, o persoană poate fi slabă sau puternică fizic, dar, dacă se simte singură și simte că viața nu are niciun scop, atunci acea persoană nu este complet sănătoasă. Dacă te concentrezi doar pe o parte din trioul minte-trup-spirit, poți ajunge să neglijezi alte aspecte majore ale sănătății tale.

Așadar, în explorarea subiectului sănătății să nu ne concentrăm doar pe trup! De fapt, să începem prin a vorbi despre minte!

Una dintre marile taine legate de legătura minte-trup este efectul placebo.

Un placebo este un medicament sau tratament inactiv, care nu are proprietăți care să producă schimbări fizice, și totuși s-a demonstrat că medicația placebo determină o serie de rezultate fizice pozitive. De exemplu, în studiile în care participanții au primit o pastilă placebo crezând că primesc tratament pentru o problemă de sănătate, unii oameni chiar au observat îmbunătățiri precum scăderea durerii, tensiune arterială mai bună, scăderea pulsului³ și relaxare⁴. Îmbunătățirile nu sunt determinate de tratamentul fals, astfel că singura explicație este că îmbunătățirea vine din faptul că pacienții *cred* în tratament.⁵

Dar la fel de adevărat este și opusul efectului placebo. „Efectul *nocebo*” îi face pe oameni să resimtă simptome negative din cauză că se așteaptă la rezultate negative. De exemplu, când participanții la studiu au primit o pastilă placebo și li s-a spus că durerea de cap este un efect secundar frecvent al aceluși medicament, șansele au fost mai mari ca ei să raporteze dureri de cap după luarea pastilei. Cuvântul *placebo* vine din latinescul „voi face bine/plăcere”, în timp ce *nocebo* vine de la latinescul „voi face rău”. Ambele experiențe dovedesc același lucru: puterea așteptărilor. Dacă ai hotărât în mintea ta că ceva îți va fi de ajutor, probabil că vei observa o îmbunătățire. Iar dacă te aștepți că ceva îți va face rău, foarte probabil vei avea această experiență.⁶

Așteptările pe care le ai influențează rezultatele.

Când vine vorba de sănătatea ta, așteptările pe care le ai contează mult mai mult decât realizezi. Dacă tu crezi că nu vei reuși niciodată să fii activ, să scazi în greutate sau să fii plin de viață din nou, atunci te pregătești singur chiar pentru rezultatul de care te temi. Dar, dacă te aștepți la un rezultat bun, organismul tău secretă neurotransmițători care dau o stare de bine, precum endorfinele și dopamina, și creierul tău se activează în zonele care îmbunătățesc starea de spirit și cresc autovigilența.

Pe scurt, *crezând* că poți fi mai sănătos sporești șansele ca, într-adevăr, să devii mai sănătos.

Ia singur un placebo

Desigur, știm că placebo funcționează când persoana nu știe că este placebo. Dar foarte interesant, conform unui studiu, un placebo poate fi de ajutor chiar și când oamenii *știu* că primesc placebo. Într-un studiu pe oameni care sufereau de migrene, un grup de participanți a primit un medicament pentru migrene, un alt grup a primit o pastilă etichetată „placebo” și al treilea grup nu a primit deloc medicație. S-a observat că placebo a fost 50% la fel de eficient în reducerea migrenei ca și medicamentul.⁷ Rezultate incredibile pentru o pastilă care nu avea niciun efect medicamentos.

Acest studiu pe migrene demonstrează că nu trebuie să fii păcălit ca să resimți efectul placebo. Poți lua tu singur un placebo. De exemplu, probabil deja știi că plimbările regulate îți fac bine. (Ajută la scăderea în greutate și la prevenirea bolilor de inimă, a diabetului, a cancerului, a AVC-ului și a hipertensiunii arteriale. Plimbările îmbunătățesc, de asemenea, starea de spirit, memoria, somnul, nivelul de energie, echilibrul și coordonarea.⁸) Acum, adaugă efectul placebo și *așteaptă-te* ca plimbările să aibă rezultate bune, iar impactul pozitiv va fi multiplicat. Spunându-ți singur că plimbarea te va face să te simți mai bine și îți va face bine, mintea va convinge trupul că această plimbare va fi bună; de fapt, foarte bună.

Vindecarea spiritului

Mintea ta nu este singura care îți influențează sănătatea generală. Și spiritul tău are această putere.

De-a lungul istoriei se poate observa că religia și medicina au fost strâns legate. De fapt, în timpul Evului Mediu și până la Revoluția Franceză, când chemai un doctor cel mai probabil persoana care apărea la ușa ta era aceeași cu cea care ar fi venit dacă ai fi chemat un preot.⁹ Chiar și în coloniile americane, mulți medici erau și preoți.¹⁰

Doar în vremurile recente religia și medicina au fost considerate a fi mai degrabă sisteme separate de vindecare decât un sistem unit. În special în țările moderne, dezvoltate, din Vest, spiritualitatea și îngrijirea sănătății sunt acum tratate separat, chiar dacă istoric au fost interconectate. De fapt, primele spitale din Vest au fost construite de organizații religioase și deservite de ordine monahale.¹¹

Interesant de observat că sistemul de sănătate se întoarce tot mai mult la rădăcini: reunește sănătatea omului cu spiritualitatea. Dr. Tracy Balboni, principalul autor al studiului cel mai cuprinzător din literatura modernă despre sănătate și spiritualitate, spune: „Descoperirile noastre arată că atenția acordată spiritualității în bolile grave și în sănătate ar trebui să fie o parte vitală a îngrijirii viitoare axate pe întreaga persoană.”¹²

Un spirit sănătos, un trup sănătos

Gândește-te la un moment din viața ta în care duhul tău a fost zdrobit! Un moment în care ai simțit tristețe copleșitoare, respingere, dezamăgire sau teamă. Poate cineva drag a murit, ai trecut printr-un divorț dureros sau ți-ai pierdut locul de muncă. Indiferent ce s-a întâmplat, te-a făcut să simți că o parte din duhul tău era rănit. În acele momente cred că ai simțit și epuizare fizică. Probabil îți doreai doar să te întorci în pat și, dacă ar fi să ghicesc, poftele tale alimentare erau mai mult spre macaroane cu brânză și înghețată decât spre varză de Bruxelles și sfeclă. Deoarece duhul îți era epuizat, și trupul îți era slăbit și stors de puteri.

În urmă cu mii de ani, împăratul Solomon a scris: „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele” (Proverbele 17:22). Nu este deloc surprinzător că cercetările moderne susțin această afirmație plină de înțelepciune. Există o legătură de netăgăduit între sănătatea spirituală și sănătatea generală. Iată doar câteva descoperiri despre modul în care starea spiritului îți afectează organismul:

- Persoanele care participă frecvent la servicii religioase trăiesc cu 37% mai mult decât cele care nu participă. De fapt, mersul la biserică lungește speranța de viață la fel de mult ca medicamentele pentru reducerea colesterolului.¹³
- O viață activă spiritual îți întărește sistemul imunitar, crescând nivelul globulelor albe și al celulelor T care luptă contra infecției.¹⁴
- Pacienții cu Alzheimer își păstrează funcția cognitivă și comportamentală mai mult dacă sunt mai preocupați de spiritualitate. Cu cât sunt mai puțin religioși, cu atât declinul este mai rapid.¹⁵
- Persoanele religioase au un risc cu 75% mai scăzut de a suferi o depresie majoră decât persoanele nereligioase.¹⁶
- Persoanele preocupate de spiritualitate tind să aibă obiceiuri mai sănătoase: șansele sunt mai mari să facă exercițiu fizic, să mănânce sănătos și să aibă susținere socială. În plus, probabil că nu vor fuma și nu vor consuma alcool.¹⁷

Toate aceste dovezi despre interconectivitatea minții, trupului și spiritului ne reamintesc, atunci când ne dorim o sănătate mai bună, să nu facem doar schimbări fizice. Trebuie să implicăm și capul, și inima.

Începe acum, nu este prea târziu

Dacă ți-ai promis vreodată că de luni vei începe o dietă sau că mâine vei face o schimbare sănătoasă, dar nu te-ai ținut de promisiune, nu ești singurul. Cândva, o persoană descurajată a spus: „Pare că perioada maturității se rezumă la ani de promisiuni față de mine însumi încălcate.”

Ne încălcăm promisiunile făcute nouă atât de des, încât nu ne mai luăm în serios când spunem că vom face ceva. Dar iată vestea bună: Dumnezeu nu Își încalcă promisiunile. El a promis că va încheia lucrarea bună începută în tine (Filipeni 1:6).

Când nu ne ținem de planul făcut, poate credem că nici Dumnezeu nu Se va ține de cuvânt. Dar Dumnezeu ne vorbește, în Psalmii 50:21, și ne spune că ne înșelăm în privința Lui. „Ți-ai închipuit că Eu sunt ca tine”, spune El. Cu alte cuvinte, Dumnezeu spune că doar pentru că tu îți încalci promisiunile nu înseamnă că și El face acest lucru. Asemenea trestiei frânte sau fitilului fumegând, încercările tale terminate pe jumătate și făcute cu jumătate de inimă nu Îl vor face să renunțe. El Își va ține făgăduința de a te ajuta până la final.

Dacă ai nevoie de un motiv care să te inspire să îți reiei visul abandonat de a avea o viață mai sănătoasă și mai fericită, iată-l: Dumnezeul care nu renunță niciodată te susține și încă este cu totul implicat în a te ajuta. Fie că vrei să scazi în greutate, să mănânci mai sănătos, să renunți la fumat, să fii mai fericit sau să îți fortifici organismul, nu este prea târziu să mergi înainte în atingerea obiectivului. El nu te va duce doar până la jumătate pentru ca apoi să te abandoneze.

Chiar dacă în trecut nu ai făcut alegeri sănătoase, asta nu înseamnă că nu le poți face acum. O zicală veche spune: „Momentul cel mai bun de a planta un copac a fost în urmă cu douăzeci de ani. Al doilea cel mai bun moment este acum.” Chiar acum este momentul ideal să începi. Nu lăsa regretele sau înfrângerile trecutului să te țină pe loc!

Studiile confirmă că niciodată nu este prea târziu. De exemplu, un studiu arată că oamenii care încep să facă exercițiu fizic pe la 40-50 de ani „își reduc riscul de mortalitate la fel de mult ca aceia care au făcut exercițiu toată viața, în comparație cu cei sedentari total”.¹⁸ Cu alte cuvinte, cel mai bun moment a fost în urmă cu douăzeci de ani. Al doilea cel mai bun moment este acum.

Cum să fii mai sănătos și mai fericit?

Ca redactor-șef al revistei de sănătate *Vibrant Life*, am citit foarte multe sfaturi de sănătate venite din partea unor experți.

Sugestiile și opiniile sunt nenumărate și în timp ce un expert promovează un lucru, altul insistă exact în direcția opusă.

În loc să ne lăsăm prinși în capricii sau afirmații nedovedite, să rămânem la adevărurile simple, eterne! Fie că te bucuri de o sănătate maximă sau că doar lupți să supraviețuiești, există principii de sănătate care te vor ajuta să pășești spre o sănătate mai bună.

Oricare ar fi punctul de început sau obiectivul final, iată câteva lucruri pe care poți începe să le faci astăzi pentru a-ți îmbunătăți sănătatea și starea de bine:

• **Fii blând cu tine!**

Autocritica nu este automotivare. De fapt, este chiar opusul. Dacă ești foarte aspru cu tine când te mai împiedici, aceasta te va face să te simți *mai puțin* motivat și mai puțin optimist. Mult mai eficient ar fi să ai compasiune față de tine, decât să te pedepsești singur.

Autocompasiunea nu înseamnă că ești laș, prea indulgent cu tine sau chiar leneș. Pur și simplu înseamnă să fii blând cu tine atunci când te confrunți cu probleme. Studiile au arătat că atunci când ai compasiune față de tine vei observa o serie de îmbunătățiri, inclusiv o doză mai mare de optimism¹⁹, o sănătate fizică și mintală mai bună²⁰, teamă de eșec mai scăzută, conexiune și curiozitate mai bună și mai puțină depresie și anxietate²¹.

Fii înțelegător cu tine în perioada de formare a noilor obiceiuri. Autocritica doar te face să îți pierzi speranța și să renunți, dar auto-compasiunea te va ajuta să îți fie mai ușor să încerci din nou mâine.

• **Fă un plan, nu este suficientă doar o dorință!**

A-ți pune o dorință când vezi o stea căzătoare sau când suflă în lumânarea de pe tort aduce cu sine un iz de bucurie copilărească, dar nu există o satisfacție care să îți schimbe viața decât în realizarea unui *plan*. Nu am întâlnit nicio persoană care să își fi atins obiectivele doar punându-și o dorință. Dar un plan? Un plan poate transforma o dorință în realitate.

Când vrei să îți îmbunătățești sănătatea, ai nevoie de un plan, și planul începe prin stabilirea unor obiective. Pentru a-ți asigura succesul, alege obiective care sunt specifice și realiste:

Specifice – În loc să îți stabilești intenția vagă de a „mânca mai sănătos”, stabilește un obiectiv specific, cum ar fi să „îmi umplu două treimi din farfurie cu legume și fructe”. În loc de „mai mult exercițiu fizic”, intră în detalii și țintește spre „plimbări de treizeci de minute pe zi, cinci zile pe săptămână”. Când ai un obiectiv specific, acesta devine măsurabil și gestionabil. Obiectivul îți este clar și poți monitoriza progresul pe telefon sau într-un jurnal. Poți vedea zilnic cum te-ai descurcat.

Realiste – Să spunem că este 1 iunie și aștepti cu nerăbdare vacanța la mare de la sfârșitul lui iulie. Vrei să slăbești douăzeci de kilograme și vrei să se întâmple rapid, înainte de vacanța însoțită. Dar acesta nu este un obiectiv realist, așa că doar te pui în calea dezamăgirii și a eșecului. Rezumă-te la obiective sănătoase, realiste, și încearcă să le atingi printr-un progres lent și stabil.

Asigură-te că obiectivul pus se potrivește cu resursele, cu programul și cu informațiile pe care le ai! Dacă îți pui ca obiectiv să mergi la sală o oră în fiecare zi după lucru, dar pe alocuri programul se suprapune cu a-i duce pe copii la activitățile extracurriculare, obiectivul nu este viabil și, în consecință, vei ajunge să renunți.

Pentru a te asigura că obiectivul tău este cel mai potrivit, conspectează puțin, alătură-te unui grup online sau cere sfatul cuiva în care ai încredere și pe care îl respecti. Uneori, persoanele cele mai apropiate îți pot oferi informații neprețuite, sugestii și susținere.

• **Fă o plimbare!**

Nu-i așa că ar fi fost minunat să existe o pastilă magică pe care să o iei și să te ajute să slăbești, să ai mai multă energie, să trăiești mai mult, să fii mai puternic, să devii mai creativ, să

învingi depresia, să scazi nivelul colesterolului, să-ți îmbunătățești tensiunea arterială și să scazi riscul de boli de inimă, diabet și cancer? Și pentru că această pastilă ar fi magică, desigur ar fi gratuită și nu ar avea efecte secundare. Pare prea frumos să fie adevărat, dar exact acestea sunt beneficiile mersului pe jos, al plimbărilor. Tocmai de aceea unii doctori chiar numesc mersul pe jos „pastila magică”²².

Oricare îți este obiectivul în privința sănătății, plimbările vor ajuta. Dacă vrei să îți întărești organismul, să îți limpezești mintea sau să îți liniștești spiritul, mersul pe jos te poate ajuta să faci acest lucru și chiar mai mult. Nu are reputația cutezătoare a altor activități fizice, precum alergatul, mersul cu bicicleta sau alpinismul, dar nu te lăsa păcălit de acest lucru! Mersul pe jos are rezultate de primă clasă.

Sincer, unii dintre noi ar trebui să cerem scuze acestei activități. Am subestimat-o și am trecut-o cu vederea, numind-o plictisitoare și ne semnificativă. Dar mersul pe jos se transformă în drumeție, dacă mergi pe o potecă de munte. (Deja pare mai interesant, nu-i așa?) Mersul pe jos devine o activitate socială, dacă mai inviți un prieten. Și, când îl practici cu regularitate, mersul pe jos devine medicament.

• **Concentrează-te pe adunare, nu pe scădere!**

Uneori, motivația de a face o schimbare sănătoasă este că te-ai săturat de cum stau lucrurile. Te-ai săturat de kilogramele în plus pe care le porți cu tine, te-ai săturat să nu ai suficientă energie sau să primești vești rele de la doctor. Așa că mintea ta caută lucrurile care ar trebui schimbate, inclusiv toate acele lucruri pe care trebuie să încetezi să le mai faci, precum fumatul, mâncatul peste măsură sau consumul de alcool. Într-un impuls de frustrare și de nou început, hotărăști să te oprești. Și poate reușești o vreme, dar apoi reîncepi, pentru că renunțatul a creat un gol pe care nu l-ai umplut cu altceva.

În loc să te concentrezi pe a *scădea* din lucruri, concentrează-te pe a *adăuga*. Cu alte cuvinte, creează obiceiuri bune prin care să le elimini pe cele vechi. De exemplu, să spunem că bei șase sucuri carbogazoase pe zi și vrei să renunți. În loc să îți propui să elimini băuturile carbogazoase, începe cu obiectivul de a consuma opt pahare de apă în fiecare zi. De îndată ce vei face acest lucru, te vei simți atât de plin de apă, încât probabil că nu vei mai dori cele șase sucuri obișnuite. Pur și simplu nu mai încap. Dacă acele sucuri erau o relaxare de dimineață sau de după-amiază, fă o plimbare vioaie, în loc să îți iei un suc. Pe măsură ce adaugi obiceiuri noi, cele vechi nu vor mai avea loc și, în cele din urmă, vor fi înlocuite.

• **Lasă natura să te hrănească!**

Există un motiv pentru care plimbările pe plajă sunt mai liniștitoare decât aglomerația din trafic și plimbarea pe o pajiște este mai relaxantă decât a sta într-un birou fără ferestre. Natura are modul ei de a ne liniști spiritul și de a ne calma nervii, iar atunci când ne bucurăm de natură, aceasta ne va ajuta să ne vindecăm.

Timpul petrecut în aer liber ne oferă numeroase beneficii pentru sănătate, inclusiv un sistem imunitar mai puternic, tensiune arterială mai scăzută, stimă de sine sănătoasă, nivel de agresivitate redus²³, stare de spirit îmbunătățită, nivel mai redus de stres, un simțământ crescut de empatie și de cooperare, mai puțină anxietate și senzație de izolare redusă²⁴. Mai mult, mai există teoria conform căreia „natura reface resursele cognitive, restaurează capacitatea de concentrare și de atenție”²⁵. Beneficiile asupra sănătății sunt atât de evidente, încât tot mai mulți medici chiar le „prescriu” pacienților lor natura, încurajându-i să petreacă timp în aer liber ca parte a abordării față de sănătate și față de starea de bine.²⁶

Cercetările au arătat că „spațiile verzi” (zonele cu multă iarbă și cu copaci) și „spațiile albastre” (zonele cu râuri, oceane și

lacuri) sunt bune în mod special pentru sănătatea noastră mentală.²⁷ Expunerea la aceste medii naturale de timpuriu în viață aduce beneficii pentru toată viața. Cei care cresc expuși puțin sau deloc la spații verzi prin apropiere au un risc cu 55% mai mare de a dezvolta, mai târziu în viață, probleme precum depresie, anxietate și abuz de substanțe.²⁸

Din fericire, nu trebuie să îți faci bagajul și să mergi la ocean sau la munte pentru a te bucura de puterea spațiilor verzi sau albastre. Poți avea aceleași beneficii pentru sănătate chiar în apropierea casei tale: într-un parc din oraș, lângă un lac sau într-un spațiu cu mulți copaci. Studiile sugerează că dacă petrecem cel puțin două ore pe săptămână în aer liber vom putea avea beneficii semnificative pentru sănătate și pentru starea de bine.²⁹ Aceasta ar însemna puțin peste șaptesprezece minute pe zi. Dacă în acele șaptesprezece minute faci o plimbare, vei atinge două obiective în același timp.

• ***Nu lăsa ca primul gând să fie cel mai rău gând al zilei!***

În medie, o persoană are peste șase mii de gânduri pe zi. Asta înseamnă că la fiecare nouă secunde faci tranziția spre un gând nou.³⁰ Este posibil ca fiecare idee să dureze puțin, dar puse laolaltă aceste idei influențează fiecare aspect al vieții tale, inclusiv emoțiile, starea de spirit, comportamentul și relațiile.

Doar nouă secunde fiecare, gândurile tale te fac să fii cine ești. În timp ce unele gânduri sunt contemplații cotidiene (trebuie să hotărâști ce să îmbraci sau ce tip de cereale să mănânci), altele joacă un rol mult mai important. În special primele gânduri ale dimineții ajută la determinarea tonului întregii zile.

Dacă te trezești cu gânduri de teamă sau de înfrângere, atunci celelalte gânduri vor merge în aceeași direcție. Pe măsură ce aceste gânduri te conving că astăzi va fi o zi proastă, te poate cuprinde un simțământ de deznădejde, cu dorința de a trage plapuma peste cap și a sta în pat toată ziua.

Din fericire, tu îți poți alege gândurile în loc să lași ca ele să te aleagă pe tine. În mod repetat, Biblia ne încurajează să facem ca primele gânduri ale zilei să fie pozitive:

„Dis-de-diminează voi lăuda bunătatea Ta” (Psalmii 59:16).

„Diminează rugăciunea mea se înalță la Tine” (Psalmii 88:13).

„Sufletul meu Te dorește noaptea și duhul meu Te caută dimineța devreme” (Isaia 26:9, KJV).

„Satură-ne în fiecare dimineță de bunătatea Ta”
(Psalmii 90:14).

„Fă-mă să aud dis-de-diminează bunătatea Ta,
căci mă încred în Tine” (Psalmii 143:8).

Când te trezești și de îndată pui mâna pe telefon, iar știrile care îți apar te fac să simți neliniște sau postările de pe rețelele de socializare îți dau simțământul de insuficiență și de gelozie, ai permis ca primele gânduri să fie cele mai rele gânduri. În loc de acestea, când te trezești – chiar înainte de a deschide ochii –, mergi cu gândul într-un loc plin de speranță! Creează-ți un obicei din primele gânduri, de exemplu, să reciti un verset biblic, să spui o rugăciune pentru ziua care te așteaptă sau să enumeri trei lucruri pentru care ești recunoscător!

Speranțe sănătoase

De-a lungul anilor am auzit foarte multe relatări despre oameni care și-au îmbunătățit sănătatea considerabil. Fie că au renunțat la fumat, au scăzut în greutate, și-au schimbat alimentația sau au devenit mai activi, toți au obținut rezultate pe care cândva le credeau imposibile. Traseul către sănătate al fiecărei persoane este diferit, dar există un lucru despre care oamenii spun că i-a ajutat să devină mai sănătoși: credința în Dumnezeu. Ei au descoperit că rugăciunea și încrederea în Dumnezeu ca sursă de putere i-au făcut să fie mai hotărâți și mai curajoși să continue să încerce.

Profeția despre un Dumnezeu care nu renunță niciodată ne ajută să punem totul în perspectivă. Dacă Dumnezeu poate vedea potențial într-o trestie frântă și într-un fitil fumegând, cu siguranță că El vede potențial în tine. El vrea să ai o sănătate și o viață din belșug. El nu a renunțat la acest obiectiv, așa că nici tu nu ar trebui să renunți.

¹ Jessica Hughes, „Experience the Fall Colors of Kebler Pass”, *Uncover Colorado* (blog), Uncover Colorado, 6 septembrie 2021, <https://www.uncovercolorado.com/kebler-pass-aspen-grove/>.

² „Can You Kiss and Hug Your Way to Better Health? Research Says Yes”, *Health and Wellness* (blog), Penn Medicine, 8 ianuarie 2018, <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2018/february/affection>.

³ Robert H. Shmerling, „The Placebo Effect: Amazing and Real”, *Harvard Health Blog*, Harvard Health Publishing, 22 iunie 2020, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-placebo-effect-amazing-and-real-201511028544>.

⁴ „The Power of the Placebo Effect”, *Mental Health*, Harvard Health Publishing, 13 decembrie 2021, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-power-of-the-placebo-effect#:~:text=%22Placebos%20may%20make%20you%20feel,effects%20like%20fatigue%20and%20nausea.%22>.

⁵ Shmerling, „Placebo Effect”.

⁶ Shmerling.

⁷ „Power of the Placebo Effect.”

⁸ Mayo Clinic Staff, „Walking: Trim Your Waistline, Improve Your Health”, *Healthy Lifestyle*, Mayo Clinic, 19 mai 2021, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261>.

⁹ Daniel E. Hall, „Altar and Table: A Phenomenology of the Surgeon-Priest”, *Yale Journal of Biology and Medicine* 81, nr. 4 (decembrie 2008): 193-198, <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2605310/>.

¹⁰ Patricia A. Watson, *The Angelical Conjunction: The Preacher-Physicians of Colonial New England* (Knoxville, TN: University of Tennessee Press, 1991), 3.

¹¹ Johan Tangelder, „A History of Healthcare... and Why Christians Have Done It Differently”, *Reformed Perspective*, 21 septembrie 2018, <https://reformedperspective.ca/a-history-of-healthcare-and-why-christians-have-done-it-differently/>.

¹² „Spirituality Linked With Better Health Outcomes, Patient Care”, *Harvard T.H. Chan School of Public Health*, 12 iulie 2022, <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/spirituality-better-health-outcomes-patient-care/>.

¹³ Harold G. Koenig, „Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications”, *International Scholarly Research Notices*, (2012), <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

¹⁴ Koenig.

¹⁵ A. Coin et al., „Does Religiosity Protect Against Cognitive and Behavioral Decline in Alzheimers Dementia?”, *Current Alzheimer Research* 7, nr. 5 (2010):445-452, <https://doi.org/10.2174/156720510791383886>.

¹⁶ Lisa Miller et al., „Religiosity and Major Depression in Adults at High Risk: A Ten-Year Prospective Study”, *American Journal of Psychiatry* 169, nr. 1 (ianuarie 2012): 89-94, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.10121823>.

¹⁷ Koenig, „Religion”.

¹⁸ Sara Chodosh, „Late-Blooming Exercisers May Get the Same Benefits as Lifelong Gym Rats”, *Popular Science*, 9 martie 2019, <https://www.popsci.com/older-adults-start-exercising/>.

¹⁹ Kristin D. Neff, „The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself”, *Human Development* 52, nr. 4 (2009): 211-214, <https://doi.org/10.1159/000215071>.

²⁰ Kristin J. Homan și Fuschia M. Sirois, „Self-Compassion and Physical Health: Exploring the Roles of Perceived Stress and Health-Promotivng Behaviors”, *Health Psychology Open* 4, nr. 2 (iulie-decembrie 2017): 1-9, <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>.

²¹ Kristin D. Neff, „Self-Compassion”, în *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. Mark R. Leary și Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press: 2009), 570, 571.

²² Kay Hawes, „The Magic Pill”, *Kansas Medicine + Science*, primăvară-vară 2023, <https://www.kumc.edu/communications/about/publications/kansas-medicine-and-science/spring-summer-2023/the-magic-pill.html>.

²³ Jim Robbins, „Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health”, *Yale Environment* 360, 9 ianuarie 2020, <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>.

²⁴ Kirsten Weir, „Nurtured by Nature”, *Monitor on Psychology*, aprilie/mai 2020, 52, 55, <https://www.apa.org/monitor/2020/2020-04-monitor.pdf>.

²⁵ Weir, 52.

²⁶ Jillian Mock, „Why Doctors Are Prescribing Nature Walks”, *Time*, 27 aprilie 2022, <https://time.com/6171174/nature-stress-benefits-doctors/>.

²⁷ Carolyn Crist, „Exposure to Blue Spaces Linked to Better Mental Health”, WebMD, 14 octombrie 2022, <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/news/20221014/exposure-blue-spaces-linked-better-mental-health>.

²⁸ „Green Space Is Good for Mental Health”, NASA Earth Observatory, accesat la 28 iunie 2023, <https://earthobservatory.nasa.gov/images/145305/green-space-is-good-for-mental-health>.

²⁹ Mathew P. White et al., „Spending at Least 120 Minutes a Week in Nature Is Associated With Good Health and Wellbeing”, *Scientific Reports* 9, 7730 (2019): 1-11, <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.

³⁰ Crystal Raypole, „How Many Thoughts Do You Have Each Day? And Other Things to Think About”, Healthline, 28 februarie 2022, <https://www.healthline.com/health/how-many-thoughts-per-day>.

CAPITOLUL 11

Nu renunța la biserică!

Biologic, cognitiv, fizic și spiritual, noi suntem programați să iubim, să fim iubiți și să aparținem. Când aceste nevoi nu sunt împlinite, nu funcționăm așa cum ar trebui. Ne frângem. Ne prăbușim. Amorțim. Ne doare. Îi rănim pe alții. Ne îmbolnăvim.

– Brené Brown

Era întuneric beznă, miezul nopții. Isus fusese supus unor cerințe emoționale și spirituale atât de intense, încât transpirația Îi era amestecată cu sânge. Fusese pus în mișcare un plan și El știa că acela era momentul culminant – nu mai era cale de întoarcere. Totul se grăbea spre un final înfricoșător: Isus urma să fie executat în cel mai crud și brutal mod la care se puteau gândi vrăjmașii Lui.

A mers împreună cu prietenii cei mai apropiați în locul lor obișnuit: o livadă de măslini izolată. A cerut un singur lucru de la ei: „Rugați-vă!” Apoi, El a mers să Se roage singur, la doar o aruncătură de băț. Dar curând prietenii Lui au adormit. Poate că au început prin a se ruga, dar nu au reușit să vegheze mult.

Când S-a întors și i-a găsit dormind, Isus S-a întristat și a fost dezamăgit. Dar aceasta era doar prima dintr-o serie de dezamăgiri teribile care urmau să aibă loc în acea noapte.

Când i-a întrebat pe ucenici de ce s-au odihnit în loc să se roage, o mulțime s-a apropiat; în capul mulțimii era unul dintre ucenicii Săi – Iuda. Aceasta era o trădare cu atât mai cruntă, cu cât venea din partea cuiva atât de familiar și de apropiat: Iuda s-a apropiat de Isus și L-a sărutat pe obraz. Ceea ce ar fi trebuit să fie o dovadă de loialitate a fost, de fapt, un gest de trădare, un semnal pentru vrăjmașii lui Isus. Cel care este sărutat este Cel care va fi arestat.

Desigur, trădarea este cu atât mai zdrobitoare când vine de la cei care îți sunt cel mai aproape, cei care te-au sărutat pe obraz.

Printr-o simplă întrebare, Isus a atras atenția spre cruzimea faptei, că un gest care trebuia să exprime iubire a fost folosit pentru cruzime: „Iudo, cu o sărutare vinzi tu pe Fiul omului?” (Luca 22:48). Poate că vocea Lui a tremurat când a pus această întrebare sau poate că glasul Lui a fost ferm. Oricum, nu mai era nevoie de un răspuns. Îl primise prin faptul că în jurul Său era o mulțime de soldați, preoți, vameși și bătrâni însetați de sânge, iar în ochii lor se citea ura.

Dar trădarea doar ce începuse. Mulțimea L-a prins pe Isus și L-a târât până la casa marelui-preot. Petru, care în mod normal stătea aproape de Învățător, în mod intenționat a păstrat distanța, urmându-L de la depărtare. Situația lui Isus nu părea deloc să fie una bună și Petru nu voia să fie asociat direct cu El. Doar când cineva a aprins focul în mijlocul curții s-a furișat și Petru mai aproape și a stat lângă ceilalți.

Mai întâi o slujnică, apoi cineva de pe margine și, în cele din urmă, o a treia persoană l-au recunoscut pe Petru. „Știm că tu ești cu acest Om!” au spus toți. În toate cele trei ocazii, Petru a negat că l-ar cunoaște pe Isus, exact cum îi prezisese Învățătorul că va face. Până în acea noapte, Petru Îl urmărise pe Isus ca o umbră, dar acum pretindea că nici măcar nu se cunoșteau.

În apropiere, Isus era păzit ca un criminal. El nu putea să vină și să răspundă tăgăduirilor lui Petru. Dar, după ce ucenicul

L-a tăgăduit a treia oară, Isus a făcut ce a putut: un gest mic, o expresie a durerii și a iubirii: „Domnul S-a întors și S-a uitat țintă la Petru” (Luca 22:61). Isus nu a spus un cuvânt; El doar S-a uitat țintă în ochii lui Petru și l-a străpuns cu o privire strălucitoare.

A fost suficient pentru ca Petru să se prăbușească. A plecat grăbit, plângând amar.

Isus îi vindecă pe cei răniți de urmașii Lui

Ca să rezumăm experiența amară a lui Isus de până acum: prietenii Lui nu au făcut un lucru simplu pe care El îi rugase să îl facă în clipa celei mai profunde suferințe. Unul dintre prietenii Lui L-a pus într-o situație de moarte pentru câțiva bani. De trei ori un alt prieten a pretins public că nu îl cunoștea.

Chiar și așa, în toate aceste experiențe dezamăgitoare, Isus a rămas calm. El și-a menținut concentrarea. A vorbit foarte puțin. Dar s-a mai întâmplat ceva în acea noapte, imediat după trădarea lui Iuda și înainte de tăgăduirea lui Petru. Și *acela* a fost lucrul care a arătat unde stabilise Isus limita.

Să ne întoarcem în grădina cu măslini, unde Isus Se ruga, în timp ce prietenii Lui dormeau. Încercând să alunge toropeala de pe ochii lor, ucenicii au văzut o mulțime ucigașă apropiindu-se cu torțe în mâini și cu priviri încruntate. Acești oameni nu veneau să dezbata legea sau să ceară vreo minune. Ei veneau însetați de sânge.

În încercarea de a-L apăra pe Isus de acești vrăjmași care îl înconjurau, Petru a scos sabia și a tăiat urechea lui Malhu, robul marelui-preot. Poate că această mulțime venise să lupte, dar cel care a lovit primul a fost chiar unul dintre urmașii lui Isus.

Situația rea s-a înrăutățit și mai mult. Haosul și răzburarea simțindu-se deja în aer, acum mai era și un om care sângera și strigătele lui de durere stârneau și mai mult mânia mulțimii.

În acea noapte, Isus lăsase ca lucrurile să își urmeze cursul, fără a interveni prea mult. Dar acum prietenii Lui întrecuseră

măsura. Destul era destul. Isus Și-a înălțat glasul deasupra strigătelor mânioase: „Lăsați-i, până aici!” (Luca 22:51).

Isus nu îi împiedicase pe oameni să Îl rănească, dar, când urmașii Lui au rănit alți oameni în numele Lui, El nu a fost dispus să accepte.

Aceasta era limita pentru Isus: când ucenicii Lui au rănit pe cineva în încercarea de a-L apăra, El a intervenit. Nu doar că a oprit agresiunea, dar a și vindecat rana.

Luca descrie momentul: „Dar Isus a luat cuvântul și a zis: «Lăsați-i! Până aici!» Și S-a atins de urechea omului acela și l-a vindecat” (Luca 22:51). Aceasta a fost ultima minune făcută de Isus înainte de moarte. El Și-ar fi putut folosi această ultimă minune ca să scape El Însuși de moarte. Ar fi putut chema îngerii în ajutor, i-ar fi putut lovi pe vrăjmașii Lui cu fulgere, ar fi putut dispărea în văzduh pentru a evita arestarea. În schimb, El a ales ca ultima Sa minune să fie vindecarea celui rănit de urmașii Săi.

Când biserica rănește, în loc să vindece

În „dulelul” dintre Malhu (un bărbat aflat de partea vrăjmașilor lui Isus) și Petru (unul din cei mai apropiați tovarăși ai lui Isus pe pământ), poate te așteptai ca Isus să țină partea prietenului Său. Dar El a intervenit pentru a-l ajuta pe bărbatul lovit de sabia lui Petru.

Isus a știut, și încă știe, că uneori chiar și urmașii Lui bine intenționați rănesc. Uneori o fac deliberat, alteori, din greșală, și, în anumite situații, pentru a-L apăra. Tocmai de aceea atunci, în acea noapte întunecată, în loc să se concentreze pe moartea Sa care se apropia sau pe temerile urmașilor Săi, El a ales să vindece un bărbat care sângera și care striga din cauza durerii cauzate de lovitura unui urmaș de-al Său.

Nu avem cum să știm câți oameni, de-a lungul anilor, au fost răniți de cei care pretindeau a fi urmașii lui Isus. În perioada recentă însă, sondajele arată că milioane și milioane de „neumblați

pe la biserică” sunt, de fapt, oameni care cândva au frecventat biserica, dar au renunțat din cauza durerii sau a rănilor primite chiar în biserică.¹ Un cercetător spune că aproape toți cei care au făcut parte dintr-o biserică au resimțit la un moment dat o „rană dată de biserică”, inclusiv cei care rămân în legătură cu o biserică.²

Pentru unii oameni, rana primită în biserică este provocată de comentarii nepoliticoase, de judecățile „neprihănite” ale unora sau de bârfe. Pentru alții, rana vine din simțământul că ai fost lăsat pe dinafară, trecut cu vederea sau neapreciat. În unele cazuri, biserica nu a fost aproape de acea persoană când a avut cel mai mult nevoie. Pentru alții, durerea este mult mai mare – abuzivă și condamtabilă –, iar cicatricile emoționale devastatoare rămân.

Dacă ești o persoană care a fost rănită de un urmaș al lui Isus, fă ca povestea lui Petru și a lui Malhu să îți aducă mângâiere. Isus este de partea ta. El nu a vrut să fii rănit. El vrea să fii vindecat și chiar El este cel care te va vindeca.

O mare și fericită familie (imperfectă)

În timp ce mulți oameni renunță la religia organizată din cauza durerii emoționale pe care au simțit-o într-o biserică, totuși acesta nu este singurul motiv pentru care oamenii pleacă. Unii sunt sceptici în privința crezurilor, consideră că oamenii sunt mult prea critici sau moralizatori sau cred că biserica este plictisitoare și irelevantă.

Totuși, Însuși Isus ne-a arătat că o viață de credință este o viață de comunitate. Să-L urmăm pe Isus înseamnă să trăim într-un parteneriat cu tovarășii de credință, chiar dacă toți suntem imperfecti. Isus Și-ar fi putut împlini misiunea pe pământ fără ajutorul unor pescari neciopliți și al unor comercianți needucați, dar El a lăsat ca acest grup de oameni plini de greșeli să I se alătore.

Îmi imaginez că viața lui Isus alături de ucenicii Lui s-a asemănat puțin cu a încerca să faci biscuiți cu niște copilași de doi-trei ani: este mult mai ușor să faci biscuiți fără ei, dar mare parte din

bucurie vine din faptul că îi înveți, că vezi că se bucură de experiență și că dezvoltă o o relație cu ei. Isus Și-ar fi putut realiza singur lucrarea. Totul ar fi fost mult mai simplu fără oameni lipsiți de experiență care să încurce lucrurile întotdeauna; dar El i-a invitat să I se alătore pentru ca ei să poată învăța, să creeze relații între ei și să simtă cât de minunat este să faci parte din ceva special.

Desigur, acea comunitate mică înființată de Isus în cele din urmă s-a dezvoltat, dând naștere la o comunitate mai mare, care tot creștea – chiar și acum crește – pentru a primi în ea cât mai mulți oameni din întreaga lume. Când El a început mișcarea, ideea de a trăi în relație cu alți urmași ai lui Dumnezeu nu a părut ca ceva opțional, ci era chiar esența.

Poți dobândi un sentiment de apartenență și de identitate făcând parte dintr-un grup de prieteni, dintr-un grup cu preocupări comune, dintr-un club, dintr-o echipă sportivă sau din colectivul de la locul de muncă. Dar este ceva cu totul special și important să aparții unui grup spiritual de oameni care îți împărtășesc cele mai mari speranțe și cele mai profunde crezuri. Acest lucru îți permite să treci peste diferențe și peste opinii opuse. Te învață să intri în legătură cu oameni din diverse contexte, vârste, rase, medii sociale și niveluri educaționale. Nu mai sunteți doar prieteni sau cunoștințe: deveniți *familie*.

Pare a fi o ghicitoare, dar apostolul Ioan descrie cum devenim cu toții o familie:

Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu; născuți nu din sânge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu. Și Cuvântul S-a făcut trup și a locuit printre noi, plin de har și de adevăr (Ioan 1:12-14).

Ioan ne reamintește că noi, la fel ca nou-născuții, nu am ales familia în care să ne naștem. Nici măcar nu am ales să ne naștem.

Dar Isus a ales. Și, dintre toate posibilitățile, a ales să Se nască în familia umană – într-o mare familie destrămată, disfuncțională. Pentru că El a făcut acest lucru, noi putem alege să fim parte din noua familie pe care El a creat-o. Pentru că El a ales să fie Fiul omului, fiecare dintre noi putem alege să fim copii ai lui Dumnezeu.

Dar trebuie să fim total sinceri când vine vorba de a deveni o familie. Pare atât de plăcut și de simplu să spui: „Noi suntem familia lui Dumnezeu!” Dar uneori membrii familiei sunt cei mai dificili, cu ei te înțelegi cel mai greu. Relațiile familiale pot fi complicate din cauza istoriei comune, a așteptărilor, a resentimentelor și a incertitudinilor. Ne cunoaștem unii altora slăbiciunile, vulnerabilitățile și greșelile.

Mama mea a spus următoarele când vreun membru al familiei făcea probleme: „Este o mare provocare, dar este al nostru.” Aceasta este familia: când putem încheia această propoziție cu orice trăsătură supărătoare sau negativă, și totuși la final să spunem despre acea persoană că este de-a noastră: „Este pripit, dar este de-al nostru. Uneori este nepolitic, dar este de-al nostru. Nu gândim la fel în această privință, dar este de-al nostru. Mai face greșeli, dar este de-al nostru.”

Pavel descrie familia bisericii în mod asemănător: „Tot așa și noi, care suntem mulți, alcătuim un singur trup în Hristos” (Romani 12:5). Cu toții aparținem unii altora. Ei sunt ai noștri. Noi suntem ai lor.

Obiceiul de a merge la biserică

Deoarece un număr tot mai mare de oameni renunță să mai participe la biserică, drept alternativă unii au început să vizioneze serviciile religioase online. Alții au renunțat cu totul la serviciile divine deoarece consideră că sunt persoane „spirituale, dar nu religioase”. Deși este posibil să experimentezi o dezvoltare spirituală personală folosind aceste abordări, totuși vei pierde ceva de

neînlocuit, care se întâmplă când te întâlnești cu regularitate cu alte persoane de aceeași credință,

Biblia spune că Isus mergea la sinagogă în fiecare Sabat „după obiceiul Său” (Luca 4:16, subliniere adăugată). Aceeași frază este folosită pentru a descrie obiceiul religios al lui Pavel: „Pavel, după obiceiul său, a intrat în sinagogă” (Faptele 17:2, subliniere adăugată). Cu siguranță că Isus și Pavel ar fi putut sări peste serviciile religioase și ar fi putut să se scuze că au lucruri mai bune de făcut sau că nu merită să meargă acolo. Dar ei puneau preț pe tradiția de a se întâlni cu și a contribui la o comunitate de credincioși.

Chiar și în biserica primară a existat ispita de a încerca să mergi de unul singur în călătoria spirituală. Aceasta a fost o problemă suficient de mare, încât în Epistola către evrei să fie atenționați credincioșii să continue să se strângă laolaltă, chiar dacă unii păreau să renunțe: „Să nu părăsim adunarea noastră, cum au unii obicei” (Evrei 10:25).

Eu sunt soție de pastor, așa că poate vei crede că nu aș înțelege toate motivele pentru care oamenii renunță să meargă la biserică. Ba chiar din contră. Am văzut de aproape defectele și greșelile făcute de biserici. Știu că biserica i-a dezamăgit pe oameni în multe moduri. Personal m-am simțit rănită și dezamăgită uneori. Dar eu nu renunț la biserică pentru că am văzut și momentele în care biserica a reușit: când i-a înconjurat pe oameni cu dragoste și când credincioșii s-au zidit unii pe alții, oferind un loc sigur pentru a crește, a lupta, a sluji și a învăța.

Într-un fel, biserica se aseamănă cu o sală de sport. La ambele merg oameni care cred în importanța unui lucru și sunt în proces de a face ceva. Dacă merg într-o sală de sport și văd acolo oameni care fac exerciții, dar ei nu sunt deloc în formă, nu ies repede din clădire și spun: „Oamenii aceștia sunt atât de fățarnici. Declară că ei cred în sănătate, dar nici măcar nu sunt sănătoși!” Tot așa, nu putem intra într-o biserică, observăm pe cineva care nu este prea iubitor sau tocmai asemenea lui Hristos și ieșim

în marș strigând: „Oamenii aceștia sunt atât de fățarnici! Declară că ei cred în Isus, dar nu sunt desăvârșiți ca Isus!” Creștinii sunt doar niște oameni care sunt într-un proces, străduindu-se și luând-o mereu de la început ca niște oameni care vor să fie în formă mergând la sală.

Sunt momente în care mersul la biserică este o reală binecuvântare. Pleci de acolo întărit spiritual, inspirat și în legătură cu Dumnezeu și cu ceilalți. Alteori, participarea la biserică pare mai mult o disciplină spirituală. A-ți duce mintea suprastimulată și spiritul agitat într-un mediu liniștit poate părea plictisitor sau sufocant uneori. În loc să navighezi cu rapiditate pe internet pentru a vedea ultimele noutăți sau în loc să apelezi la activități mai stimulante, acolo rămâi liniștit și iei o pauză de la alte preocupări. Accepti invitația lui Dumnezeu: „Opriți-vă și să știți că Eu sunt Dumnezeu” (Psalmii 46:10).

În loc să consideri mersul regulat la biserică o corvoadă, consideră-l o reînnoire a legământului. Mergi la casa Domnului și te consacri din nou învățăturilor lui Isus. Ar trebui să fie o declarație săptămânală că încă dorești să calci pe urmele Mântuitorului. Îți reînnoiești angajamentul față de principiile Sale de credință, de speranță și de dragoste. Prin acest ritual, de fapt adaugi sens vieții tale de zi cu zi.

Nu uita că dacă bisericii îi lipsește ceva ce este important pentru tine, aceasta ar putea să nu fie o problemă, ci mai degrabă o chemare la acțiune! De exemplu, să spunem că ești pasionat să-i ajuți pe adolescenți sau să răspunzi nevoilor din orașul tău, dar vezi că biserica nu face suficient în aceste aspecte. Dacă observi că este necesar un lucru și îți spui: *Cineva ar trebui să facă ceva în această privință*, atunci acel „cineva” se poate să fii chiar tu. Ai sesizat nevoia și ai o pasiune în această privință, în timp ce alții trec pe lângă fără ca măcar să se gândească. Analizează lucrurile pe care crezi că ar trebui să le facă „cineva” și întreabă-te dacă nu cumva tu ești acela!

Binecuvântarea de a aparține

Nu toate bisericile sunt la fel. Fiecare are o cultură, o personalitate și priorități proprii. Unele sunt nesănătoase și disfuncționale și ar trebui evitate, dar sunt suficiente biserici sigure și călduroase.

Nu lăsa rănilor și dezamăgirilor din trecut să te împiedice să te bucuri de beneficiile unei comunități de credincioși! Dacă ai fost rănit la biserică, aștepte-ți privirea spre Isus, care îi vindecă pe cei răniți de urmașii Lui! Dacă ești frustrat de faptul că biserica de multe ori pare mai mult o organizație de afaceri sau un club social decât o mișcare spirituală, lasă-L pe Domnul să așeze toate punctele de pe agendă, toate listele cu membri și toate rapoartele financiare! Dacă la biserică întâlnești oameni care luptă cu asprirea sau cu egoismul, nu îi lăsa să îți fure bucuria! Isus i-a spus lui Petru, când acesta era îngrijorat cu privire la ceilalți ucenici: „Dacă vreau ca el să rămână până voi veni Eu, ce-ți pasă ție? Tu vino după Mine!” (Ioan 21:22). Nu privi atât de mult spre ceilalți credincioși, încât să Îl pierzi din vedere pe Isus!

Când Hristos Și-a format o comunitate aici, pe pământ, mesajul Lui pentru toți cei care I s-au alăturat a fost: „Te cunosc. Ești iubit. Îmi aparții.” Nimic din toate acestea nu se poate întâmpla când ești singur. Asemenea unei trestii frânte sau unei lumânări fumegânde, biserica pare distrusă uneori. Dar, chiar și acum, la două mii de ani după ce Isus a chemat oamenii să formeze o comunitate, bisericile încă transmit mesajul lui Isus: *Te cunosc. Ești iubit. Îmi aparții.*

¹ „Millions of Unchurched Adults Are Christians Hurt by Churches But Can Be Healed of the Pain”, Barna, 12 aprilie 2010, <https://barna.com/research/millions-of-unchurched-adults-are-christians-hurt-by-churches-but-can-be-healed-of-the-pain/>.

² Stephen Mansfield, *Healing Your Churches Hurt* (Carol Stream, IL: BarnaBooks, 2010).

CAPITOLUL 12

Nu renunța la Dumnezeu!

*M-am dat bătut și am recunoscut că Dumnezeu
este Dumnezeu.*

– C.S. Lewis

Un sondaj recent arată că 43% dintre mileniali (persoane născute între 1984 și 2002) „fie nu știu, fie nu le pasă, fie nu cred că Dumnezeu există”¹. Un sondaj Gallup a descoperit un model asemănător în toate grupele de vârstă din Statele Unite: credința în Dumnezeu este la cel mai scăzut nivel din toate timpurile. Foarte interesant, sondajul a mai arătat că până și cei care se declară creștini încep să se îndoiască tot mai mult de Dumnezeu: 39% dintre oamenii care cred în Dumnezeu spun că El nu le aude rugăciunile și/sau nu poate interveni pentru ei.² Merită să facem o pauză pentru a analiza: aproape șase din zece *credincioși* nu *cred* că Dumnezeu le aude rugăciunile sau că îi poate ajuta în viață. În concluzie, descoperirile sunt următoarele: tot mai puțini oameni cred în Dumnezeu, iar dintre cei care cred că El există, majoritatea nu cred și că El poate face lucrurile pe care spune că le poate face.

Dacă te gândești la toată suferința din lume sau dacă te-ai simțit copleșit de luptele din experiența umană, atunci și tu poți că te-ai întrebat dacă există Dumnezeu. Și dacă există, poate te întrebi dacă Ți pasă de tine sau dacă Se implică în viața ta de zi

cu zi. La urma urmei, oare Biblia este doar folclor și basm? Doar o colecție antică de povești despre împărați și împărătese, eroi și personaje negative, spionaj și trădare, blesteme și binecuvântări, monștri și câteva animale vorbitoare.

Chiar prietenii și ucenicii lui Isus aveau întrebări despre Dumnezeu. Mulțimi de oameni Îl văzuseră pe Isus arătând compasiune și făcând minuni – văzuseră cu ochii lor –, dar unii dintre ei încă se îndoiau și se plâneau. Oamenii care Îl cunoscuseră încă din copilărie erau cei mai dușmănoși, spunând: „Cât tupeu are să spună că El este din *cer*. Noi cunoaștem târgul murdar în care a crescut – și cu siguranță nu este cerul!”

Scepticismul din jurul lui Isus creștea și unii dintre oamenii care Îl urmaseră cândva acum Îl abandonau. Acest lucru L-a determinat pe Isus să îi întrebe pe cei doisprezece ucenici dacă și ei aveau să plece. Apostolul Ioan a descris această întâlnire:

Din clipa aceea, mulți din ucenicii Lui s-au întors înapoi și nu mai umblau cu El.

Atunci, Isus a zis celor doisprezece: „Voi nu vreți să vă duceți?”

„Doamne”, I-a răspuns Simon Petru, „la cine să ne ducem? Tu ai cuvintele vieții veșnice. Și noi am crezut și am ajuns la cunoștința că Tu ești Hristosul, Sfântul lui Dumnezeu” (Ioan 6:66-69).

Înconjurat de sceptici, întrebat chiar de Isus Însuși dacă el credea cu adevărat, Simon Petru a răspuns simplu: „Doamne, la cine să ne ducem?”

Apropie că poți simți emoția din glasul lui: „Mai există și altceva, Doamne? Unde altundeva să mergem? Nu există o cale mai bună.”

Pot înțelege declarația lui Petru. Când îmi analizez opțiunile, aș putea alege să adopt o altă religie sau aș putea abandona cu totul ideea unei Divinității Nevăzute. Aș putea merge pe calea

căutării de sine, să caut un Dumnezeu în mine însămi, sau aș putea să îmi pun credința în forțe nedefinite și pur și simplu să „cred în univers”.

Dar, când mă gândesc la opțiuni, eu, la fel ca Simon Petru, îmi ațintesc neabătut privirea spre Isus și întreb: „La cine să ne ducem?” Isus este cel mai bun și adevărat răspuns la întrebările mele. Nu am găsit o explicație mai bună pentru șoapta insistentă care îmi spune că există ceva mai mult. Nu cunosc un motiv mai bun pentru instinctul nostru de a ne închina și pentru dorința ca viața să fie perfectă. Nu am auzit o explicație mai demnă pentru dorul nostru de a fi cunoscuți și acceptați, dorința noastră de a avea un scop și de a fi parte din ceva mai mareț decât noi înșine. Nu cunosc un motiv mai bun pentru care se pare că nu putem renunța la ideea că lumina va învinge întunericul.

Împreună cu Simon Petru, și eu analizez cu sinceritate toate opțiunile și îmi pun toată nădejdea în Isus din Nazaret. Simon Petru a spus: „Doamne, la cine să ne ducem? Tu ai cuvintele vieții veșnice. Și noi am crezut și am ajuns la cunoștința că Tu ești Hristosul, Sfântul lui Dumnezeu” (Ioan 6:68,69).

Când a oferit acest răspuns, Simon Petru era față în față cu Isus. Mântuitorul stătea în fața Lui, întrebându-l dacă avea să rămână lângă El și să își pună nădejdea în El. Pentru noi ceilalți, această întrebare vine în multe moduri subtile, în momentele tăcute sau în clipele de îndoială. Dar toți suntem întrebați. Vom crede în Dumnezeu și ne vom pune speranța în El?

Restul profeției

Când a reiterat profeția despre trestia frântă și fitilul fume-gând, Matei a transmis un mesaj foarte important despre un Dumnezeu care nu renunță niciodată. Dar, foarte interesant, Matei nu a citat toată profeția. Există o propoziție pe care nu a inclus-o și care dă un plus de sens și de speranță. Pentru a vedea ce lipsește, trebuie să ne întoarcem în Isaia 42, unde a fost scrisă

profeția prima dată. Dar să ne reamintim și ce a inclus Matei în scrierile sale:

Nu va frânge o trestie ruptă
și nici nu va stinge un fitil care fumează,
până va face să biruiască judecata.
Și neamurile vor nădăjdi în Numele Lui
(Matei 12:20,21).

Matei a preluat partea din profeția lui Isaia care confirmă că putem avea încredere că Isus nu renunță niciodată, dar Matei nu a inclus și partea care explică *de ce* putem avea încredere în Isus. Dacă studiezi profeția originală, din Isaia, vei vedea propoziția omisă de Matei. Privește cu atenție ce a scris Isaia, ca să observi propoziția adițională:

Trestia frântă n-o va zdrobi
și mucul care mai arde încă nu-l va stinge.
Va vesti judecata după adevăr.
El nu va slăbi, nici nu Se va lăsa,
până va așeza dreptatea pe pământ;
și ostroavele vor nădăjdi în Legea Lui
(Isaia 42:3,4, subliniere adăugată).

Această propoziție dezvoltă profeția. Aici spune că Isus „nu va slăbi, nici nu Se va lăsa” (versetul 4). În multe versiuni în limba engleză versetul a fost tradus folosind termenii *a slăbi* sau *a descuraja*. Sunt cuvinte frumoase și acestea, dar prin traducere se pierde ceva din semnificație. În original, în ebraică, propoziția spune că Isus nu Se „va stinge ușor” sau „nu va fi frânt” – aceleași expresii folosite mai devreme pentru a descrie lumânarea care se stinge și trestia care este frântă.

Astfel, scrierea originală a lui Isaia suna cam așa:

Trestia *frântă* n-o va zdrobi
și mucul care mai arde încă nu-l va *stinge*...
El nu Se va *stinge*, nici nu va fi *frânt*.

Cu alte cuvinte, chiar în aspectele în care tu ești slab și lupti, Isus va fi puternic. Când simți că ești înconjurat de întuneric și mai ai doar o lumină plâpândă licărind, El va străluci puternic pentru tine. Când te simți zdrobit și frânt, El va sta puternic pentru tine.

Reiterând această profeție, Matei ne spunea să nu renunțăm la speranță.

În profeția originală, Isaia ne spunea că Isus *este* speranța.

Noi nu trebuie să renunțăm la speranță, căci Însuși Isus va fi Speranța noastră.

Această propoziție în plus din profeție ne aduce un nou suflu de speranță în orice situație aparent deznădăjduită, căci ne este promis că Dumnezeu va suplini ceea ce ne lipsește. Când suntem descurajați, El ne încurajează. Când nu știm ce să facem, El ne oferă direcție. Când simțim că suntem blocați, El ne ajută să mergem înainte. Când nu simțim iubire, El ne arată iubire.

Dacă ai început să pierzi speranța în orice aspect al vieții tale – oameni, sănătate sau obiective și visuri – este ușor să începi să simți că totul ar depinde de tine. Simți presiunea de a întocmi un plan, de a fi mai motivat sau de a fi mai stăruitor. Aceste lucruri ar putea să te ajute, dar mesajul din partea lui Isaia ne reamintește că a schimba radical o situație deznădăjduită nu este o responsabilitate așezată cu totul pe umerii noștri. Isus este sursa speranței și El nu va rămâne fără putere, idei, resurse, răbdare sau dragoste. Indiferent ce s-ar întâmpla, El nu va fi zdrobit și nu Se va stinge.

Există suficientă speranță pentru toți

Această profeție, care ne îndeamnă să nu renunțăm niciodată, sună bine, dar poate încă te întrebi dacă ea chiar ți se aplică și ție, chiar acum, în situația ta actuală. Isaia voia să se asigure că toți cei care aud acest mesaj de speranță vor ști că da, este pentru absolut oricine. Tocmai de aceea a încheiat profeția astfel:

„Și ostroavele vor nădăjdui în Legea Lui” (În Numele Lui își vor pune nădejdea națiunile, Matei 12:21, KJV).

„Insulele” și „națiunile” – însemnând oameni de pretutindeni, inclusiv locurile îndepărtate – își vor pune nădejdea în El. Isaia ne reamintea că, deoarece Isus nu renunță, toți – oricine, de oriunde – pot avea speranță.

Acesta este lucrul cel mai minunat la speranță. Se aseamănă cu dragostea lui Dumnezeu – nu se epuizează și nu are limite. Această invitație de a nu da drumul speranței nu a fost doar pentru cei din vremea lui Isaia sau din cea a lui Matei. Este și pentru noi – chiar aici, chiar acum. Dumnezeu care nu renunță niciodată încă strălucește puternic și stă falnic pentru poporul Său care își pune speranța în El. A.W. Tozer făcea următoarea observație despre Dumnezeu: „Tot ce a făcut El în orice loc poate face și aici; tot ce a făcut în orice alt timp El este dispus să facă și acum; orice a făcut El pentru alți oameni este dispus să facă și pentru noi!”³

Speranța este pentru noi toți.

Fii plin de speranță!

În cele din urmă, a-ți pune speranța în Dumnezeu înseamnă să aștepti în liniște. Auzeam spunându-se că speranța este credința la timpul viitor. Înseamnă a crede și a aștepta că Dumnezeu va fi bun cu tine în viitor.

Deoarece Dumnezeu nu a renunțat, putem avea încredere că El va da un suflu nou chiar și celor mai deznădăjduite situații. Lumânările abia pâlپând pot ajunge să lumineze cu flacără puternică. Trestia zdrobită poate să își întindă din nou vârful spre cer.

Viața întotdeauna îți va oferi suficiente motive să îți pierzi speranța, dar Isaia ne reamintește de un motiv foarte bun pentru a ne ține strâns de ea: Isus este un Dumnezeu care nu renunță niciodată.

Așa că mergi înainte! Reumple-ți inima cu speranță!

¹ „A New Study Says 43 Percent of Millennials Don’t Know If, Care or Believe God Exists”, *Relevant*, 17 mai 2021, <https://relevantmagazine.com/faith/a-new-study-says-43-percent-of-millennials-dont-know-if-care-or-believe-god-exists/>.

² Jeffrey M. Jones, „Belief in God in U.S. Dips to 81%, a New Low”, Gallup, 17 iunie 2022, <https://news.gallup.com/poll/393737/belief-god-dips-new-low.aspx>.

³ A.W. Tozer, *When He Is Come: Ten Messages on the Holy Spirit*, ed. And comp. Gerald B. Smith (Harrisburg, PA: Christian Publications, 1968), 123.

Ne dorim să aflăm părerea cititorilor noștri, de aceea te invităm să ne lași opinia ta cu privire la această carte accesând QR code-ul sau link-ul de mai jos.

www.viatasisanatate.ro/opiniacitorului

