

Ești încă sănătos?

Anise M. Behnam

Cuprins

Introducere

1. Trăiești într-adevăr?
2. Hrănirea
3. Antrenament
4. Igienă
5. Dispoziție interioară
6. Protecție pentru gândire
7. Recunoașterea semnalelor de alarmă
8. Consult regulat
9. Marele Medic
10. Rezumat

Dedicație

Această carte este dedicată tuturor copiilor lui Dumnezeu, a căror sănătate a suferit prin hrana dăunătoare a acestei lumi. Mai mult, ea este dedicată acelor care au dorința să se bucure de cea mai bună sănătate până la clipa când „vom fi asemenea Lui, pentru că-L vom vedea cum este“ (1 Ioan 3.2).

Introducere

„În adevăr, Dumnezeu este bun... Și pentru mine, puțin a lipsit ca să-mi alunece picioarele; aproape gata să-mi alunec pașii... Dar eu sunt întotdeauna cu Tine: Tu m-ai apucat de mâna dreaptă, mă vei călăuzi cu sfatul Tău și, după aceea, mă vei primi în glorie. Pe cine am eu în ceruri? Și n-am avut plăcere pe pământ decât în Tine“

(din Psalmul 73, un psalm al lui Asaf)

„Dacă scrie cineva o carte“, a spus odată William Kelly, „atunci el dorește să ofere ceva folositor cititorului; contrarul apare doar dacă este un om lipsit de scrupule.“ Folosul sperat al acestei cărți nu constă în informații noi, ci în amintirea lucrurilor, pe care le-am auzit de la început. Domnul Isus le-a spus odată ucenicilor Săi: „Dacă știți acestea, fericiți sunteți dacă le veți face“ (Ioan 13.17). Scopul acestei cărți este deci să îndemne.

Ceea ce m-a determinat să scriu această carte este faptul trist că am devenit mai înțelepți cu privire la lucrurile materiale decât cu privire la lucrurile duhovnicești. Trăim într-o vreme în care mulți creștini își fac parcă mai multe gânduri cu privire la ce să mănânce și să îmbrace decât cu privire la bunăstarea sufletului lor. Am putea spune că am denaturat sensul cuvintelor Domnului nostru Isus Hristos care a spus: „Căutați dar întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea vi se vor da pe deasupra“ (Matei 6.33).

Datele despre hrănire devin tot mai mult o știință generală, și s-au publicat deja multe lucrări în domeniul sănătății. Această carte se folosește de acest fapt; ar putea începe în prefață cu întrebarea: „Nu vă învață chiar firea?” Firea ne învață într-adevăr, că dacă nu mâncăm, nu putem să rămânem sănătoși. Dacă nu ne spălăm, nu putem rămâne curați.

Cu privire la corp, autorul a observat nenumărate cazuri care dovedesc datele care sunt numite în această carte. Din punct de vedere duhovnicesc, el admite smerit și rușinat că a trebuit să facă experiențe triste și amare când a neglijat principiile pentru o sănătate bună, care sunt descrise în această carte. Această carte a fost scrisă cu dorința să-i scutească pe alții de o asemenea experiență.

M-am născut într-o casă creștină în Egipt. Acolo se opreau adesea slujitori ai Domnului, care se aflau în călătorii. Am ascultat Evanghelia din fragedă copilărie, iar când am împlinit 15 ani, m-am rugat pentru mântuire. Cu toate că am avut parte parțial de biruință, au existat alte timpuri de înfrângere totală. Această stare nefericită a ținut câțiva ani. Apoi am plecat în Statele Unite pentru a continua studiile mele de medicină, ceea ce a pretins multe ore de muncă grea și studiu intensiv. Când am neglijat rugăciunea și citirea Cuvântului lui Dumnezeu, au apărut totdeauna urmări triste. Adesea mă întrebam dacă sunt într-adevăr născut din nou și știam că așa nu mai pot continua. Nu știu dacă m-am întors la Dumnezeu la vârsta de 15 ani sau mai târziu. Voi ști când Îl voi vedea pe Cel care m-a mântuit. Dar toate acestea demonstrează doar ceea ce doresc să accentuez în această carte: un credincios care neglijează citirea Cuvântului lui Dumnezeu și rugăciunea, poate cădea într-o stare de „comă duhovnicească”, astfel încât este greu de constatat dacă este mort sau viu. Dar Păstorul cel bun care Și-a dat viața pentru oi, este și „Mai-marele Păstor” al oilor, care le reabilitează.

Câțiva ani mai târziu, când m-am pregătit pentru un concediu, am luat cu mine la întâmplare două cărți. Una era „The Death of a Nation” (Moartea unei națiuni) de Stoner, alta „Torturat pentru Hristos” de Wurmbrand. Prima mi-a arătat soarta lumii în care trăim, cealaltă mi-a deschis privirea pentru unii creștini adevărați care au fost credincioși până la moarte. Înainte citisem multe cărți creștine. Dar mi s-a părut că Domnului i-a plăcut în bunătatea Sa să folosească aceste două cărți pentru a mă conduce „pe cărări ale dreptății, datorită Numelui Său”. Dacă i-ar plăcea să folosească această carte pentru a ajuta pe un creștin subnutrit, aș fi mai mult decât răsplătit.

A.M. Behnam

Capitolul 1

Trăiești într-adevăr?

„Cine Îl are pe Fiul are viața“ (1 Ioan 5.12).

„Și aceasta este viața eternă, să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Isus Hristos pe care L-ai trimis Tu“ (Ioan 17.3).

*„Pentru că plata păcatului este moartea, însă darul de har al lui Dumnezeu este **viață** eternă în Hristos Isus, Domnul nostru“ (Romani 6.23).*

Înainte să încep să vorbesc despre principiile pentru o sănătate bună, doresc să mă asigur că cititorul meu și trăiește într-adevăr. Poate sună ciudat. Dar există oameni care citesc cărți și discută despre ele, și care totuși – din punct de vedere duhovnicesc – sunt morți. Au existat chiar oameni care au ținut prelegeri despre teme duhovnicești, dar care nu aveau viață duhovnicească.

Apostolul Pavel vorbește despre oameni morți care umblă încoace și încolo! El scrie: „Și voi erați morți“ (Efeseni 2.1, 2). Aceasta înseamnă că ei trăiau fizic, dar duhovnicește erau morți. Biblia folosește cuvântul „moarte“ cu trei înțelesuri:

1. Moartea fizică (sau biologică) care ne este binecunoscută. Este despărțirea corpului de suflet. Acest înțeles este și în afirmația: „Oamenilor le este rânduit să moară o singură dată“ (Evrei 9.27).
2. Moartea duhovnicească înseamnă că nu ești născut din nou. Respectivul om este din privința lui Dumnezeu mort în păcatele sale. Despre el se spune că este „înstrăinat de viața lui Dumnezeu“ (Efeseni 4.18). Această despărțire de Dumnezeu este moartea duhovnicească, la care se referă Pavel în Efeseni 2.1, 2. Aceasta este starea tuturor acelor care nu L-au primit pe Domnul Isus Hristos ca Mântuitor.
3. Moartea veșnică este soarta definitivă și veșnică a acelor care sunt morți duhovnicește. Ei vor trăi o veșnicie groaznică fiind despărțiți de Dumnezeu.

Dacă cineva suferă de un stop cardiac (adică inima lui încetează să bată), nu-i mai folosesc la nimic învățături despre sănătate, ca de exemplu regim și igienă corecte. Nimeni nu va gândi în acel moment să-i țină bolnavului o prelegere că are nevoie de mai multă mișcare. Aceasta ar însemna osteneală zadarnică. El trebuie mai întâi reanimat; trebuie aplicat masajul inimă-plămâni. Dacă inima reacționează și omul poate fi reanimat, atunci sfaturile despre un alt mod de viață sunt prețioase pentru bolnav. Dacă nu ai primit încă viața veșnică, atunci îți pot face acum cunoștință cu Persoana care vrea să-ți dea această viață. El a venit, ca oamenii „să aibă viață, și să o aibă din belșug“ (Ioan 10.10). Este Isus Hristos, Domnul. Toți care L-au primit pe **El** – aceștia sunt aceia care cred în Numele Său –, **El** îi face prin nașterea din nou copiii lui Dumnezeu (a se vedea Ioan 1.12, 13).

Mai întâi m-am gândit să dau acestui capitol un alt titlu, și anume „Problema rasei“. Aceasta pentru că în medicină rasa unui om poate fi hotărâtoare pentru anumite probleme de sănătate. Există de exemplu anumite boli, care apar mai des la oamenii care trăiesc în Orient, altele la cei de culoare și altele la evrei. Poate ești surprins să afli că – din punct de vedere duhovnicesc – există numai două rase:

- cei care sunt născuți doar o dată; ei sunt simplii fii ai oamenilor și
- cei care sunt născuți din nou; ei sunt și copiii ai lui Dumnezeu.

Pentru ultima grupă este scrisă această carte. Dacă nu ești născut din nou, nu începe te rog să citești următorul capitol înainte să-L primești pe Hristos ca Domnul tău. El dorește ca tu să faci acest lucru. Nu amâna! El îți vorbește acum.

„Pe cel care vine la Mine, nicidecum nu-l voi scoate afară“ (Ioan 6.37).

Capitolul 2

Hrănirea

„Cuvintele Tale au fost găsite și eu le-am mâncat; și cuvântul Tău a fost pentru mine veselia și bucuria inimii mele“ (Ieremia 15.16).

„Ce dulce este Cuvântul Tău pentru cerul gurii mele! Mai mult decât mierea pentru gura mea“ (Psalm 119.103).

Probabil, ați auzit afirmația unor oameni de știință în domeniul nutriției: „Ești ceea ce mănânci.“ Desigur, această afirmație conține ceva adevăr. Dacă, de exemplu, ne hrănim mereu cu produse alimentare care conțin puțin fier, poate apărea o „anemie din lipsă de fier“. Dacă mâncăm prea mult, devenim obezi, iar dacă nu mâncăm, corpul slăbește, adică se ajunge la un colaps.

În urmă cu câțiva ani, mass-media a șocat lumea civilizată cu prezentări sfâșietoare a unor copii slăbiți, morți de foame, cu ochii intrați în orbite și coastele ieșite în afară. Cu toții am simțit milă adâncă pentru ei, unii dintre noi chiar au făcut ceva împotriva acestei stări! Există o problemă mult mai gravă decât moartea fizică prin înfometare, o problemă care există în casele noastre și față de care se pare că suntem indiferenți. Vorbesc, desigur, despre moartea spirituală prin înfometare. În timp ce se cheltuiesc sume imense pentru a alina foametea din țările subdezvoltate, premisa pentru hrănirea noastră spirituală este să dorim această hrană. Trebuie să recunoaștem pericolul subnutriției spirituale și multele boli care sunt urmarea acesteia. Desigur, omul necredincios nu poate înțelege aceasta. În urmă cu câțiva ani am avut o discuție la frizer cu un om. A ajuns să vorbească despre subiectul „copii înfomețați“. Am fost întrutotul de acord cu părerea sa, că aceasta este o situație tristă, dar am adăugat că tot așa de rău este dacă nu ai mâncat din pâinea vieții. Nu putea fi de acord cu acest lucru. Când am mers din nou la frizer, acesta mi-a povestit că acel om a căzut mort la pământ, când stătea pe pragul casei sale pentru a deschide ușa. Sper că l-a cunoscut pe Domnul înainte de a muri.

Ce trebuie să mâncăm? Care este adevărata hrană pentru credincios? Acestea sunt întrebări foarte importante.

Orice mamă, care așteaptă un copil, dorește să știe cu ce să-și hrănească bebelușul, imediat ce acesta se va naște. Desigur, un bebeluș trebuie hrănit mai întâi cu lapte și cu hrană specială pentru bebeluși. Dar curând se așteaptă ca acest nou-născut să crească și să se hrănească cu hrană mai consistentă.

În timp ce toți părinții ar fi îngroziți dacă bebelușul lor nu s-ar dezvolta, noi nu suntem adesea deloc îngrijorați când este vorba de domeniul spiritual.

Hrana spirituală, fie că este laptele pentru cel nou-născut, fie că este hrana tare pentru cel matur, o găsim în Cuvântul lui Dumnezeu, **Biblia**.

Ieremia, care a trăit în Israel într-o vreme în care Cuvântul lui Dumnezeu a fost aproape uitat, a spus odată: „Cuvintele Tale au fost găsite și eu le-am mâncat; și cuvântul Tău a fost pentru mine veselia și bucuria inimii mele“ (Ieremia 15.16). Este o hrană care dă bucurie. Psalmul 119, după cum știți, este cel mai lung psalm (și cel mai lung capitol) din Biblie; are 176 versete și în cel puțin 170 este amintit Cuvântul lui Dumnezeu. În versetul 103, scriitorul spune: „Ce dulce este Cuvântul Tău pentru cerul gurii mele! Mai mult decât mierea pentru gura mea.“ Este hrană necesară pentru viață. În știința alimentației se cunosc alimente care conțin componente necesare și pe care corpul nu și le poate procura altfel. Ele trebuie mâncate, pentru ca trupul să poată funcționa într-un mod sănătos. Domnul Isus a subliniat faptul că omul nu trăiește numai cu pâine, „ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu“ (Matei 4.4).

Observăm deci că Biblia (Cuvântul lui Dumnezeu) este hrana lui Dumnezeu pentru copiii Săi, o hrană dulce și dătătoare de viață.

În continuare dorim să vorbim despre bolile de nutriție. În legătură cu alimentația vom trata pe scurt patru probleme: *subnutriția, obezitatea, hrănirea deficitară și intoxicația alimentară.*

Subnutriția

Fără îndoială, subnutriția este una din cele mai grave și mai frecvente probleme care apare între creștinii din ziua de astăzi. Aceasta nu este în legătură cu lipsa de alimente, ca în cazul subnutriției fizice. Dorința Dumnezeului și Tatălui nostru este ca toți copiii Săi să fie hrăniți adecvat. Duhul Sfânt spune prin apostolul Pavel: „Cuvântul lui Hristos să locuiască din belșug în voi“ (Coloseni 3.16). Cartea Psalmilor începe cu descrierea unui om care este binecuvântat și aduce mereu roadă. Acest om își găsește toată plăcerea în legea Domnului și cugetă la ea *zi și noapte* (Psalm 1).

De ce sunt mulți creștini subnutriți? Diavolul nu dorește să ne hrănim din Cuvântul lui Dumnezeu. El știe cât de defavorabil este acesta cauzei sale. Diavolul a fost biruit de Domnul Isus în pustie cu trei versete (Matei 4.1-11). Diavolul știe că „sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu“ (Efeseni 6.17), va câștiga oricând lupta asupra lui. Acesta este motivul pentru care diavolul a încercat adesea să distrugă Biblia, ceea ce, desigur, nu a reușit. Un timp a ascuns-o de oameni, dar până la urmă a pierdut și această bătălie.

Cum reușește totuși diavolul să-i rețină pe creștini să se hrănească din **Cuvântul** lui Dumnezeu, dacă el este o plăcere și este atât de important pentru sănătatea lor?

1. Aceștia și-au stricat pofta de mâncare. Ați văzut vreodată un tânăr sănătos care stă la masă în fața mâncării lui preferate și totuși nu o mănâncă cu o poftă obișnuită? Nu v-ați gândit că ceva i-a stricat pofta de mâncare? Când cineva își umple stomacul cu hrană rea, nu va avea loc pentru mâncare bună și hrănitore de care are nevoie. Cred că această problemă este mult mai gravă decât gândim.

2. Mâncarea fără valoare poate să fie nevătămătoare și ne putem convinge pe noi înșine și să credem că nu trebuie să fim chiar așa de severi, până ce aceasta devine hrana noastră de bază. Există mai multe feluri de mâncare fără valoare: unele au gust condimentat, altele au gust artificial, dar toate au un punct comun: ele îndoapă fără să sature. Diavolul știe că oamenii au gusturi diferite și îi oferă fiecăruia ceva: la unul sunt romanele „nevinovate“, la altul, vorbăriile goale, la altul, o emisiune interesantă la televizor. Rezultatul este același: strică pofta de mâncare.

3. Un alt șiretlic al dușmanului este acela de a ne determina să amânăm „puțin“ mesele spirituale. Acest șiretlic al amânării îl folosește mereu la necredincioși și s-a dovedit a fi eficient. De aceea îl aplică adesea și la credincioși. El spune, de exemplu, unei casnice că mai întâi trebuie să-și facă activitățile gospodărești. El îi aduce aminte de atâtea lucruri pe care trebuie să le facă tocmai când vrea să citească Scriptura. El are diferite propuneri pentru fiecare în parte, dar scopul este întotdeauna același.

Tratament

Această stare gravă trebuie împiedicată, trebuie combătută imediat ce apare. În Vechiul Testament, Dumnezeu a dat în această privință legi prin Moise: „Și aceste cuvinte, pe care ți le poruncesc astăzi, să fie în inima ta. Și să le *întipărești* în fiii tăi și să vorbești despre ele când *șezi în casa ta* și când *mergi pe drum* și când te *culci* și când te *scoli*“ (Deuteronom 6.6, 7). Observăm deci că această hrană trebuie dată mereu. Această indicație se repetă mereu. Dumnezeu a promis poporului Israel că aceasta va face zilele lor „cât zilele cerurilor deasupra pământului“ (Deuteronom 11.21).

În Noul Testament suntem îndemnați să promovăm dorința după Cuvântul lui Dumnezeu. Apostolul Petru ne dă sfatul să dorim Cuvântul lui Dumnezeu asemenea pruncului nou-născut care dorește laptele (1 Petru 2.2). Când un bebeluș dorește laptele, el țipă și nimic nu-i poate atrage atenția până nu primește laptele. Jucăriile nu-l satisfac, iar glumele nu i-ar plăcea. El trebuie să primească laptele, pentru ca să poată

să „crească“. Cât de trist este că mulți creștini maturi pot fi mai ușor atrași de la hrana lor spirituală decât acești bebeluși de la hrana lor naturală!

Dacă ne-am obișnuit cu hrană fără valoare, diavolului îi va fi ușor să ne ofere „mese de proastă calitate“. Această mâncare este denumită de Domnul nostru în pilda fiului risipitor „roșcove pe care le mâncau porcii“ (Luca 15.16). Mulți părinți, care se îngrozesc la gândul că cineva i-ar putea hrăni pe copiii lor cu gunoaie, se comportă indiferenți cu privire la hrana spirituală care este mult mai importantă. Poate cititorul este șocat auzind așa ceva, dar este adevărat, nu exagerez deloc.

Atenționare

Acceptă să îți se atragă atenția cu privire la „mâncarea de proastă calitate“!

Acceptă să fii atenționat cu privire la amânarea meselor spirituale!

„Cât de mult iubesc legea Ta! Toată ziua cuget la ea“ (Psalm 119.97).

Observăm cât este de important să avem o poftă bună de mâncare și o adevărată foame după Cuvântul lui Dumnezeu pentru a ne bucura de o sănătate spirituală bună. Cu cât vom citi mai mult Cuvântul lui Dumnezeu și vom cugeta la el, cu atât mai mare va fi bucuria de a-l citi mereu și de a cugeta la el.

Rugăciune

*„Deschide-mi ochii, și voi vedea lucrurile minunate care sunt în legea Ta“
(Psalm 119.18).*

Pe de altă parte, hrana fără valoare, pe care ne-o oferă lumea și dumnezeul ei, se adresează nevoilor noastre firești.

Ne amintim de copiii lui Israel, care în timpul călătoriei prin pustiu au dorit hrana Egiptului. Ei duceau dorul prazului, al cepei și al usturoiului (Numeri 11.5). Îi înțeleg bine, deoarece și eu m-am născut în Egipt și am trăit acolo douăzeci și opt de ani. Am avut nevoie de un an până m-am obișnuit cu hrana din Statele Unite ale Americii. Hrana, după care israeliții duceau dorul, este foarte gustoasă, dar în mare parte cu puține calorii, iar ceapa și usturoiul emană un miros rău. Acestea pot fi comparate cu hrana fără valoare a diavolului. Vorbirea ne va trăda, iar frații și surorile noastre vor ști imediat că nu am fost în legătură cu Domnul Isus, „pentru că din prisosul inimii vorbește gura“ (Matei 12.34).

Dar când au ajuns în țara Canaan și s-au bucurat de roadele țării, copiii lui Israel nu au mai dus dorul hranei din Egipt. Nimic nu ne va elibera de dorința după hrana fără valoare, ci numai părtășia cu Hristos și hrănirea regulată din Cuvântul lui Dumnezeu.

Obezitatea

În ziua de astăzi, obezitatea este un pericol grav pentru sănătate. Ea crește riscul pentru multe boli, printre altele hipertensiune și infarct.

Există multe organizații a căror sarcină este să-i ajute pe oamenii obezi să slăbească. Aceste organizații se pare că vor avea mult timp de lucru.

De ce se îngrașe mulți oameni? Motivul principal este că mănâncă mai mult decât pot valorifica. Putem observa aplicația spirituală: ea este o lecție foarte importantă pentru noi. Apostolul Pavel spune: „cunoștința îngâmfă“ (1 Corinteni 8.1), dar adaugă: „dragostea zidește“. Dacă citim Biblia pentru a avea doar cunoștință, aceasta ne face mândri și ne îngâmfă. Creștinii din Corint aveau cunoștință și daruri (1 Corinteni 1.5, 7), dar când a fost cunoscută public imoralitatea din mijlocul lor, nu au luat măsuri. Cunoștința lor era numai teorie, iar apostolul le-a spus: „voi v-ați îngâmfat“ (1 Corinteni 5.1, 2)!

Observăm deci că pericolul pentru un creștin nu constă în faptul că se hrănește prea mult din Cuvântul lui Dumnezeu, ci că nu îl aplică în viața zilnică. Aceeași cantitate de hrană care îl îngrașe pe un om leneș, îl va ajuta pe un om harnic să facă mușchi.

*„Deci, după cum L-ați primit pe Hristos Isus, Domnul, așa să umblați în El“
(Coloseni 2.6).*

Pavel avea o dorință pentru coloseni: „să umblați într-un chip vrednic de Domnul, în toate plăcuți Lui, aducând rod în orice lucrare bună și crescând prin cunoașterea lui Dumnezeu“ (Coloseni 1.10).

Umblare, muncă, cunoștință

Umblare: vrednică de Domnul

Muncă: bună și roditoare

Cunoștință: despre Dumnezeu

Rezultat: nu va exista obezitate, ci vom fi „**întăriți cu toată puterea**“.

Atenționare

Să nu ne îngâmfăm prin cunoștință!

*„Am ascuns Cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta“
(Psalm 119.11).*

Alimentație deficitară

Cu mulți ani în urmă s-a constatat că marinarii care petreceau mult timp pe mare, veneau acasă cu o boală, cunoscută sub numele de „scorbut“. Aceasta făcea, de exemplu, ca gingia lor să sângereze ușor. Dar dacă acești marinari își luau o provizie mare de portocale, nu se îmbolnăveau de scorbut. Cu această ocazie s-a descoperit vitamina C. Acești marinari nu erau subnutriți, ci erau hrăniți greșit. Ei aveau suficientă hrană, dar le lipsea o substanță nutritivă importantă, pentru a se bucura de o sănătate bună.

În timpul studiului meu de medicină am observat mulți pacienți care arătau mai sănătoși decât oamenii care îi consultau. Dar când erau supuși anumitor teste, se constata că aveau anumite boli cauzate de lipsa de vitamine; dacă aceste boli nu erau tratate, puteau duce la probleme grave de sănătate.

Deși trebuie să facem o diferențiere între subnutriție și alimentație deficitară, în cazul unei subnutriții puternice există aceleași simptome ca la hrănirea deficitară.

Și în viața spirituală există multe exemple pentru hrănire deficitară. Dacă un creștin ignoră anumite părți din Scriptură, ca de exemplu profețiile, va suferi de hrănire deficitară (de parcă „ce trebuie să aibă loc în curând“ (Apocalipsa 1.1) nu ar fi important). Desigur, există anumite pasaje care sunt greu de înțeles, dar aceasta nu înseamnă că avem voie să le neglijăm. Pentru cei care se străduiesc să înțeleagă Cuvântul lui Dumnezeu există întotdeauna mijloace ajutătoare. Pe de altă parte, cineva care știe să explice cele „șaptezeci de săptămâni ale lui Daniel“ (Daniel 9.24), dar care nu cunoaște poziția credinciosului în Hristos, suferă de o hrănire deficitară gravă.

Un credincios este hrănit greșit când neglijează complet părți din Biblie. Desigur, există anumite texte pe care le citim mai des și la care trebuie să cugetăm mai mult ca la altele, dar nicio parte nu poate fi neglijată, fără să ne alegem cu o boală de nutriție. Cine acționează astfel, va suferi de hrănire deficitară spirituală și va deveni părtinitor.

Un alt exemplu pentru o îmbolnăvire prin hrănire deficitară aș numi poziția legalistă. Probabil, nu se poate trăi cu nimeni mai rău decât cu un creștin legalist. El este un „distrugător de bucurie“. Legalismul este o boală gravă, dar pacientul care suferă de ea, consideră deseori că se bucură de o sănătate mai bună decât cei din jurul său. El se miră de ce ceilalți nu-i împărtășesc părerea. Denumirea medicală corectă cu privire la starea sa nu este sănătate bună, ci bunăstare subiectivă.

Trebuie să facem o diferențiere între legalism și precauție în umblarea unui creștin. Dacă, de exemplu, eu învăț că nu poți fi mântuit dacă nu eviți anumite lucruri sau dacă îi disprețuiesc pe cei care fac acestea, atunci sufăr de legalism. Dacă, pe de altă parte, evit aceste lucruri, pentru că îmi pot folosi mai bine timpul și pot îmbărbăta alți creștini *în duhul dragostei* în aceeași direcție, atunci aceasta nu este, cu siguranță, legalism. Avem nevoie de multă înțelepciune. O regulă generală bună este să fii cu tine însuși sever cât vrei, iar cu ceilalți răbdător cât este posibil (desigur, în concordanță cu Scriptura).

Unele cazuri de alimentație deficitară au fost rezultatul faptului că există anumite componente ale hranei noastre care au nevoie de anumite substanțe pentru a fi asimilate de corp. De exemplu, există vitamine dizolvabile în grăsimi și care sunt asimilate numai în cazul existenței grăsimilor în corp. Altele nu își au efectul dorit, chiar dacă au fost absorbite, pentru că efectul lor poate fi obținut numai în legătură cu alte substanțe. Legătura corectă este foarte importantă și în privința spirituală.

În continuare, câteva exemple de legătură sănătoasă.

„*Iată, Eu vin curând!*“ + „*Faceți comerț cu ele până când vin.*“
(Apocalipsa 22.7) (Luca 19.13).

Promisiunea venirii Sale ne dă bucurie și îmbărbătare în timp ce suntem preocupați în slujba pentru El.

„*Dumnezeu este dragoste*“ + „*Dumnezeu este lumină*“
(1 Ioan 4.8) (1 Ioan 1.5)

„*Dumnezeul nostru este un foc mistuitor*“ + „*Dumnezeul oricărei mângâieri*“
(Evrei 12.29) (2 Corinteni 1.3)

Cred că este clară însemnătatea relațiilor de mai sus. Una fără cealaltă va diminua bucuria noastră sau va paraliza activitatea noastră, sau se vor produce ambele efecte.

O apariție tristă în cazul hrănirii deficitare este neînțelegerea cu privire la ce se referă despărțirea de rău. La mulți creștini bine intenționați, dar hrăniți deficitar, aceasta a dus la o poziție sectaristă și izolantă față de cei care, probabil, nu sunt învățați tot atât de bine ca ei. Prin aceasta are de suferit lucrarea lui Hristos.

Atenție

Sunt echilibrate mesele tale?

În încheiere putem spune că pentru a evita hrănirea deficitară trebuie să apreciem întregul Cuvânt al lui Dumnezeu și trebuie să ne străduim să învățăm din el și să-l punem în practică.

„*Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu și folositoare pentru învățatură, pentru mustrare, pentru îndreptare, pentru instruire în dreptate, ca omul lui Dumnezeu să fie împlinit, deplin pregătit pentru orice lucrare bună*“ (2 Timotei 3.16, 17).

În discursul său de rămas-bun către bătrânii adunării din Efes, apostolul Pavel spunea:

„*Nu m-am ferit să vă fac cunoscut tot planul lui Dumnezeu*“ (Faptele Apostolilor 20.27).

Intoxicație alimentară

Apostolul Petru i-a avertizat pe credincioși cu privire la învățătorii falși, care vor strecura învățături distrugătoare (2 Petru 2.1-3). El i-a comparat cu profeții falși ai Vechiului Testament, a căror intenție era să atragă poporul de la Dumnezeu și să-l ducă în pierzare. Unii din ei vorbeau în numele unor dumnezei falși, iar alții pretindeau că vorbesc în Numele adevăratului Dumnezeu. Dar toți aveau același efect distrugător. Deși Adunarea a fost avertizată preventiv, mulți au urmat căile lor rele: „Dar au fost și falși profeți în popor, după cum și între voi vor fi *falși învățători*, care vor strecura erezii distrugătoare, tăgăduindu-L și pe Stăpânul (a se vedea și Iuda 4: „...tăgăduindu-L pe singurul nostru Stăpân și Domn, Isus Hristos“ și 1 Ioan 2.22, 23: „...tăgăduiește pe Tatăl și pe Fiul“) care i-a cumpărat, aducând asupra lor o grabnică pieire; și mulți vor urma căile lor desfrânate, prin care calea adevărului va fi hulită. Și, prin lăcomie, cu cuvinte bine întocmite, vor căuta câștig de la voi; pentru ei, judecata din vechime nu întârzie și pieirea lor nu dormitează“.

Aceste câteva versete, luate singure, sunt o profeție remarcabilă. Ele sunt una din multele dovezi pentru inspirația divină a Bibliei. Eu am studiat câteva religii și nu știu niciuna din ele care să facă o astfel de profeție despre propriul viitor. Cu siguranță, Petru și ceilalți apostoli n-ar fi scris astfel de lucruri, dacă ar fi vrut să născocască o religie. Aceeași atenționare cu privire la decădere și învățăturile distrugătoare o găsim la toți scriitorii Noului Testament. **De ce?** Pentru că alimentele otrăvite reprezintă un pericol foarte grav.

O scurtă privire asupra cuvintelor lui Petru ne arată atât motivul, cât și metoda învățătorilor falși. În primul rând este **lăcomia**; în al doilea rând este câștigul viclean cu cuvinte false. Aceasta este caracteristica tuturor ereziilor groaznice ale timpului nostru, pe care le numim „culte“. Este exact așa cum spunea Petru: ei tăgăduiesc un adevăr prețios sau altul care se referă la Persoana Domnului nostru Isus Hristos. Indiferent în ce ar consta deosebirea dintre ei, acest punct este comun tuturor. Petru a prevăzut de asemenea că mulți vor urma în căile lor rele, iar noi observăm cum unele dintre ele se dezvoltă foarte repede. Totuși aceasta nu poate fi o mângâiere pentru susținătorii cultelor, deoarece Petru le-a prezis viitorul, judecata apropiată și pierzarea lor.

În domeniul natural, o intoxicație (otrăvire) alimentară sfârșește prin moarte. De aceea, ea joacă un rol important în sistemul sănătății. Privit din punct de vedere spiritual, trebuie să fim foarte atenți cu privire la o otrăvire alimentară.

Mulțumiri fie aduse lui Dumnezeu că viața pe care am primit-o la nașterea din nou este viață veșnică și ea nu poate fi distrusă. Totuși, o intoxicație alimentară poate duce, în cazul unui credincios, la boli foarte grave sau chiar la o paralizare completă. Probabil, ai auzit de oameni care sunt menținuți în viață printr-un aparat de respirație artificială. Astfel de oameni sunt o povară pentru familia lor. Ei sunt complet inactivi. Câteodată, dacă îi privești, nu poți spune dacă sunt morți sau vii.

În acest context trebuie să ne gândim că cineva, care vrea să-l otrăvească pe un altul, nu îi istorisește înainte nimic despre aceasta. El nu îi va spune: „Ai grijă, am pus puțină otrăvă în mâncarea ta; mănâncă te rog mai departe“. Din contră, el va amesteca otrava cu mâncarea bună și o va prezenta, desigur, într-un mod corespunzător. Nu se întâmplă la fel în cazul sectelor distrugătoare din timpul nostru? Astfel de învățători falși sunt, probabil, zeloși și vizitează fiecare casă din vecinătatea lor. Nu te lăsa impresionat de acest lucru! Ei vor susține că au etaloane morale, care par să fie mai înalte decât ale unui „creștin mediu“. Nu te lăsa influențat nici de așa ceva!

Tratament

Tratamentul constă în evitarea lucrurilor dăunătoare. În acest caz: puțină protecție este mai utilă decât o jumătate de kilogram de unguent vindecător. Sunt foarte puțini aceia care s-au vindecat de efectele dăunătoare ale unor astfel de secte distrugătoare.

Cum putem evita pericolul otrăvirii alimentare?

Apostolul Petru ne dă răspunsul în următorul capitol: „Să vă amintiți cuvintele vorbite mai înainte prin sfinții profeți și porunca Domnului și Mântuitorului, prin apostolii voștri“ (2 Petru 3.2). Trebuie să dăm atenție Bibliei!

În timp ce scriu aceste rânduri, îmi amintesc de un titlu din ziarul nostru local. Era un articol al unui jurnalist de la Associated Press cu titlul: „Statisticile arată că cei mai mulți americani sunt religioși“.

Câteva fragmente din articol:

„Cei mai mulți americani cred în Dumnezeu... Aproape jumătate din ei merg în fiecare duminică la biserică. Aproape în fiecare casă din Statele Unite se găsește cel puțin o Bi-blie. *Dar ea este citită rareori.*“

„Americani venerează Biblia, *dar nu o citesc.* Dintr-un sondaj a rezultat că doar 12 procente o citesc zilnic.“

Ne mai mirăm atunci că învățăturile sectare se răspândesc ușor printre așa-numiți creștini, dacă se lovesc de așa puțină sau deloc împotrivire? Nu mă mir că cei mai mulți necredincioși nu citesc Biblia. Dar este o realitate tristă că acest lucru îl neglijează copiii lui Dumnezeu. Acest lucru merge câteodată atât de departe, încât acești creștini nu cunosc nici măcar adevărurile de bază.

Îndemnurile apostolului Pavel către Timotei sunt foarte importante:

„Până vin eu, ia aminte la citire... la învățătură“ (1 Timotei 4.13).

„Ia seama la tine însuși și la învățătură“ (1 Timotei 4.16).

„Străduiește-te să te prezinți pe tine însuși lui Dumnezeu aprobat, un lucrător care nu are de ce să-i fie rușine, împărțind drept Cuvântul adevărului“ (2 Timotei 2.15).

„iar de vorbirile deșarte, lumești, ferește-te; pentru că ei vor înainta mai mult în neevlavie... s-au abătut de la adevăr“ (2 Timotei 2.16-18).

Atenționare

Fii atent la învățătorii falși!

Ferește-te de o otrăvire alimentară!

„Poruncile Tale mă fac mai înțelept decât vrăjmașii mei“ (Psalm 119.98).

Trebuie să fim atenți de a nu considera pe oricine, care nu este de acord cu noi în totalitate cu privire la explicațiile biblice, un învățător fals, despre care vorbește Biblia. Adevărurile de bază ale Scripturii ne sunt relatate într-un mod care nu poate fi înțeles greșit nici de cel mai simplu credincios. Aceste adevăruri sunt: dumnezeirea Domnului nostru Isus Hristos și eficiența lucrării Sale salvatoare la cruce. Aici sunt incluse și adevărurile despre inspirația deplină a Scripturii, autoritatea și infailibilitatea ei. Dacă cineva nu înțelege, de exemplu, amănuntele evenimentelor profetice, aceasta nu are de-a face cu tema noastră, otrăvirea alimentară.

Să studiem cu rugăciune Cuvântul lui Dumnezeu pentru a ne hrăni și a ne proteja de otrăvire!

Capitolul 3

Antrenament

„De aceea și noi, ... să alergăm cu răbdare în alergarea care ne stă înaintea” (Evrei 12.1).

„Voi alergați bine; cine v-a oprit...?” (Galateni 5.7).

De aproximativ cincisprezece ani se pune foarte mare accent pe sănătatea corporală. Confortul modern a răpit oamenilor multe activități corporale necesare, dar se pare că și multe activități spirituale. Comoditatea unei camere de zi confortabile, căldura focului din șemineu sau pur și simplu o seară liniștită în care nu „facem nimic” par să fie mult mai atractive pentru mulți creștini decât a vizita bolnavi, a vorbi cu vecinul despre Domnul sau a merge la ora de rugăciune, respectiv de vestire a Cuvântului. Urmarea este că vom pierde multă putere spirituală și vom slăbi.

Anii trecuți se auzea la noi deseori sloganul: „Alergă pentru viața ta”. Prin aceasta dorea să se spună că dacă cineva dorește să trăiască mai mult și mai sănătos, trebuie să alerge sau să practice jogging-ul. Nu știu dacă este exagerat sau nu, dar un lucru este sigur: dacă doar ședem și nu facem mult timp nimic, aceasta este periculos pentru sănătate. Pe lângă alte pericole pot să apară cheaguri de sânge în picioare: tocmai în mădularele cărora dorim să le oferim odihnă, împiedicăm astfel circulația necesară.

Se pare că galatenii au avut o problemă în aceeași direcție. Ei erau victima învățaturii false a unor frați infideli. Apostolul Pavel le-a scris: „Voi alergați bine; cine v-a oprit, ca să nu fiți supuși adevărului?” (Galateni 5.7).

Ce ne împiedică să alergăm? Răspunsul îl găsim în îndemnul dat evreilor: „De aceea și noi, ... dând la o parte orice greutate și păcatul care ne înfășoară așa de ușor, să alergăm cu răbdare în alergarea care ne stă înaintea, privind țintă la Isus” (Evrei 12.1).

Aici sunt amintite patru lucruri care ar trebui să ne ajute pentru a alerga bine:

1. Să dăm la o parte orice greutate sau povară. Creștinii sunt implicați foarte des în multe proiecte inutile. Desigur, avem obligațiile noastre pe care trebuie să le îndeplinim. Eu am pacienți de care trebuie să mă ocup. Dar dacă aș aparține de bunăvoie tuturor comitetelor posibile, nu aș mai avea timp pentru lucruri spirituale. O mamă care trebuie să îngrijească de soțul și de copiii ei, dar care își petrece ore în șir cu îngrijirea florilor, dar și mai multe ore într-un club sau altul al femeilor, va izbuti cu greu, sau probabil deloc, să găsească timp pentru citirea Cuvântului lui Dumnezeu. Aceste greutăți, ca atare, nu sunt păcate, dar ele ne împiedică să alergăm. **De aceea trebuie să stabilim prioritățile.**

2. Să dăm la o parte păcatul care ne înfășoară așa de ușor. Probabil, aici este vorba în mod deosebit despre păcatul necredinței; dar orice păcat, dacă nu îl recunoaștem, ne va împiedica. El are un efect amețitor. Nu ne putem aștepta să alergăm bine, dacă dormim pe jumătate.

3. Să alergăm cu răbdare. Orice atlet învață că nu poate deveni maestru peste noapte. El trebuie să-și procure o măsură mare de răbdare și autodisciplină.

4. Să privim la Isus. Acesta este adevăratul secret al reușitei. Gândește-te cum Domnul Isus a răbdat crucea pentru bucuria care Îi era pusă înaintea.

Important: stabilește prioritățile!

Este de la sine înțeles că antrenamentul trebuie să înceapă deja din copilărie. Deși niciodată nu este prea târziu pe teren spiritual să slujim Domnului, este cu siguranță mult mai bine să se înceapă în anii tinereții. Ieremia spunea: „Este bine pentru om să poarte un jug în tinerețea lui“ (Plângerile lui Ieremia 3.27).

Împăratul Solomon, cel mai înțelept împărat (cu excepția **Împăratului împăraților**) dă următorul sfat valabil și astăzi: „*Adu-ți aminte de Creatorul tău în zilele tinereții tale*“ (Eclesiastul 12.1). Apoi descrie în imagini impresionante schimbările corporale, pe care le aduce cu sine vârsta (Eclesiastul 12.1-6) și care ne vor împiedica să-i slujim Domnului așa cum dorim.

„Dar cei care se sprijină pe Domnul își vor înnoi puterea; se vor înălța pe aripi ca vulturii; vor alerga și nu-și vor pierde puterea; vor umbla și nu vor obosi“ (Isaia 40.31).

Creștinul este lăsat pe pământ pentru a-L reprezenta pe Hristos, „care umbla din loc în loc făcând bine și vindecând“ (Faptele Apostolilor 10.38). Pavel explică foarte clar că nu suntem mântuiți prin fapte, ci prin credință. Apoi adaugă: „pentru că suntem lucrarea Sa, creați în Hristos Isus pentru fapte bune, pe care Dumnezeu le-a pregătit dinainte, ca să umblăm în ele“ (Efeseni 2.8-10). Porunca stăpânului pentru slujitorii lui era: „Faceți comerț cu ele până când vin“ (Luca 19.13).

În orice caz, munca solicită pauze de odihnă. Îți amintești ce le-a spus ucenicilor Domnul, când s-au întors de la activitatea lor: „Veniți voi înșivă deoparte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin“ (Marcu 6.31)? A te odihni nu înseamnă a lenevi. A te odihni este din punct de vedere spiritual partajare liniștită, personală cu Domnul. Georg Müller, un bărbat al lui Dumnezeu, care a înființat case de orfani și care a fost un bărbat al credinței, scria odată: „Domnului i-a plăcut să mă învețe un adevăr, de care profit de mai mult de paisprezece ani. Am văzut mai clar ca oricând că preocuparea cea mai importantă, pe care trebuie să o efectuez zilnic, este aceea de a-mi menține sufletul fericit în Domnul. Primul lucru de care trebuie să fiu îngrijorat nu trebuie să fie cât Îi pot sluji Domnului, ci cum ajung ca sufletul să fie într-o stare fericită și cum este hrănit omul meu interior.“

Un aspect important în lucrarea pentru Domnul este **mărturia** pentru El. **Mărturia** se referă la prezentarea Evangheliei harului lui Dumnezeu altor oameni, dar nu se restrânge numai la aceasta. Când cineva a devenit credincios, de regulă dorește ca ceilalți să-i împărtășească experiențele lui minunate. Prin aceasta, bucuria crește. Am citit odată despre un bărbat care s-a întors la Dumnezeu în timpul unei campanii de evanghelizare. Săptămâna următoare a vorbit cu evanghelistul și i-a spus că nu este chiar atât de fericit cum s-ar fi așteptat. Evanghelistul l-a întrebat dacă a mărturisit cuiva despre mântuirea lui. Bărbatul a recunoscut că nu a făcut acest lucru. În următoarea săptămână a istorisit câtorva oameni despre mântuire, iar problema lui s-a rezolvat.

A depune mărturie înseamnă de asemenea a vesti toate aspectele harului și ale bunătății lui Dumnezeu. După ce apostolul Petru le-a scris credincioșilor despre drepturile și poziția lor minunată, adaugă: „*ca să vestiți virtuțile Celui care v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată*“ (1 Petru 2.9).

Această „vestire“ trebuie să se realizeze prin cuvinte și prin fapte. Una fără alta nu este suficientă. Dacă fac numai fapte bune, dar nu vorbesc despre Hristos, aceasta nu înseamnă că depun mărturie. Dacă vorbesc, dar viața mea nu este o dovadă a harului lui Dumnezeu, cuvintele mele sunt inutile. Domnul Isus spunea: „Să vadă lucrările voastre cele bune și să-L glorifice pe Tatăl vostru care este în ceruri“ (Matei 5.16).

Înainte de a încheia această temă, aș face o propunere practică: fiecare credincios să fie activ într-o anumită lucrare. De exemplu, cineva s-ar putea decide să trimită în fiecare zi sau săptămână un pliant. Un altul s-ar putea implica în lucrarea din închisori, iar un altul s-ar putea decide să viziteze pe cei singuratici din spitale sau cămine de bătrâni. La aceste lucruri îi putem îndemna chiar și pe copiii noștri. Dacă un copil este învățat să trimită o sumă mică din banii lui de buzunar copiilor flămânzi din țările sărace, el va învăța principii bune. Important este ca fiecare dintre noi să aibă scopuri și domenii de răspundere bine conturate.

Pe lângă aceste slujbe, care sunt făcute cu regularitate, trebuie să fim deschiși pentru ocazia de a-i sluji Domnului și de a-i sta la dispoziție când apar probleme.

„De aceea, frații mei preaiubiți, fiți tari, neclintiți, prisosind întotdeauna în lucrarea Domnului, știind că osteneala voastră nu este zadarnică în Domnul“ (1 Corinteni 15.58).

Capitolul 4

Igienă

„...preaiubiților, să ne curățim pe noi înșine de orice întinare a cărnii și a duhului“ (2 Corinteni 7.1).

„Deja voi sunteți curați, datorită Cuvântului pe care vi l-am spus“ (Ioan 15.3).

„Cum își va ține tânărul curată cărarea? Păzindu-se după Cuvântul Tău“ (Psalm 119.9).

Dacă aruncăm o privire asupra hărții lumii, putem indica ușor țările în care lipsa igienei este ceva obișnuit. Paralel se găsesc acolo și multe boli. În aceleași țări, mortalitatea sugarilor este îngrozitor de mare.

În țările civilizate cu o igienă bună sunt practic necunoscute boli grave ca febră tifoidă, tifos exantematic și holeră. Acolo unde lipsa igienei a devenit ceva obișnuit, aceste boli țin de viața zilnică și se dovedesc deseori ca fiind fatale. Fără îndoială, toate măsurile eficiente pentru stărpirea acestor boli groaznice trebuie să înceapă cu **curățenia**.

Apostolul Pavel le scria corintenilor: „Având deci aceste promisiuni, preaiubiților, **să ne curățim pe noi înșine de orice întinare** a cărnii și a duhului“ (2 Corinteni 7.1). Probabil, expresia „a cărnii și a duhului“ se referă la cele vizibile și cele invizibile, la cele descoperite și cele ascunse. Ea include fapte și gânduri: tot ceea ce pot vedea oamenii și tot ceea ce numai Dumnezeu poate vedea.

Domnul Isus i-a spus lui Petru: „Dacă nu te spăl Eu, nu ai parte cu Mine“ (Ioan 13.8). Aceasta este o exprimare foarte gravă. Se pare că ea l-a trezit pe Petru, care nu dorea cu niciun chip să-L piardă pe Domnul său iubit. Observăm deci: curățenia la fel ca hrana este importantă atât în domeniul natural, cât și pe teren spiritual.

Cum pot deveni curat?

Mai întâi trebuie să fim conștienți de faptul că păcatul ne face murdari în ochii lui Dumnezeu. În Vechiul Testament, păcătosul este comparat cu un lepros, care trebuia să spună despre sine: „Necurat, necurat“ (Levitic 13.45). Ne amintim de leprosul care a venit la Domnul Isus (Matei 8.2) și care L-a rugat cu încredere să-l curățească dacă vrea. Domnul i-a spus că vrea și l-a curățit. Observăm în continuare că păcatul îl face pe om incapabil să stea în prezența lui Dumnezeu din cauza necurăției lui. Dar Dumnezeu dorește să curățească omul, pentru ca acesta să poată avea părtășie cu El.

În Noul Testament sunt amintite două feluri de curățire. Când facem primul pas spre Domnul și credem în El, Îl acceptăm ca Mântuitorul nostru, iar El ne curățește o dată pentru totdeauna. Aceasta o putem numi **curățirea conform poziției**. Ea este veșnică, **o dată pentru totdeauna** și nu este necesar să fie repetată. Ea face să „fim făcuți plăcuți“ în „Cel Preaiubit“ (Efeseni 1.6) și „împliniți în El“ (Coloseni 2.10). Acest lucru s-a petrecut prin sângele prețios al Domnului Isus.

Deși poziția noastră este desăvârșită, iar primirea noastră la Dumnezeu este completă, nu poate fi spus același lucru despre umblarea și comportamentul nostru. Acest lucru reiese foarte clar din discuția dintre

Domnul și Petru, pe care tocmai am citat-o (Ioan 13.1-17). Domnul i-a spus lui Petru că poate avea părtășie cu El numai dacă îi spală picioarele. Ca urmare, Petru replică: „Doamne, nu numai picioarele mele, ci și mâinile și capul“. Atunci, Domnul explică un adevăr foarte prețios: cine este spălat sau îmbăiat, la acela nu este necesar să fie repetat acest proces. Domnul folosește aici un alt cuvânt, o expresie care desemnează spălarea întregului corp, și anume „a face baie“. Numai picioarele sale (umblarea respectiv comportamentul) trebuiau spălate pentru a putea savura părtășia cu Hristos. În ceea ce privește poziția sa, Domnul îl declară pe cel credincios „**în totul curat**“ (Ioan 13.10). Este foarte important să observăm bine acest lucru.

Am văzut deci că poziția noastră este neschimbătoare, iar acceptarea noastră este de durată și revenim la întrebarea: „Cum pot fi eu, ca credincios, curat, pentru a avea părtășie cu Domnul?“ Răspunsul este dublu: prevenire și tratare – trebuie să împiedicăm murdărirea, respectiv trebuie să spălăm murdăria când devine vizibilă. Ambele se realizează printr-o cercetare continuă a Cuvântului lui Dumnezeu în rugăciune și prin cugetarea la Cuvânt.

Prevenire

„Mi-am păzit picioarele de orice cale rea, ca să păzesc Cuvântul Tău“ (Psalm 119.101).

„Am ascuns Cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta“ (Psalm 119.11).

„Cum își va ține tânărul curată cărarea? Păzindu-se după Cuvântul Tău“ (Psalm 119.9).

Tratament

„Deja voi sunteți curați, datorită Cuvântului pe care vi l-am spus“ (Ioan 15.3).

„...după cum și Hristos a iubit Adunarea și S-a dat pe Sine Însuși pentru ea, ca s-o sfințească, după ce a curățit-o prin spălarea cu apă, prin Cuvânt“ (Efeseni 5.25, 26).

O persoană grijulie care încearcă mereu să rămână curată, este înclinată mai degrabă să constate o oarecare murdărie cu care s-a ales accidental. În schimb, cineva care este obișnuit să fie murdar, nu observă necurăția, numai dacă este vorba de ceva foarte grav și cunoscut de toți.

Cu cât picioarele sunt spălate mai des, cu atât mai ușor pot fi păstrate curate. În Orientul Apropiat, unde oamenii muncesc desculți pe câmp, spălarea picioarelor era deseori mult mai costisitoare decât spălarea obișnuită a picioarelor pe care o cunoaștem noi. Adeseori, picioarele trebuiau să fie frecate cu o piatră specială. Cu cât murdăria era de mai mult timp pe picioare, cu atât mai dureros era acest proces. Lecția spirituală în această problemă este clară și nu necesită niciun fel de explicații.

Este într-adevăr trist că suntem deseori mult mai sensibili la murdăria corporală, decât la necurăția spirituală. Nu le permitem copiilor să se așeze la masă cu mâinile murdare, dar gândim că putem întreține părtășie netulburată cu Dumnezeu și Tatăl nostru, fără ca înainte să ne asigurăm că mâinile ne sunt curate. Nu petrecem foarte des mai mult timp cu curățirea corporală înainte de a merge la ora de rugăciune sau la cercetarea Cuvântului, decât cu curățirea prin Cuvântul lui Dumnezeu? Nu trebuie să ne mirăm că cerem mereu râuri de binecuvântări și primim numai câteva picături. Dacă ne curățim într-adevăr, vor curge imediat râuri de binecuvântări.

Întrebare

Îți speli mâinile întotdeauna înainte de a mânca?

„Spală-mi deplin fărădelegea mea și curățește-mă de păcatul meu“ (Psalm 51.2).

„Curățește-mă de păcat cu isop, și voi fi curat; spală-mă, și voi fi mai alb decât zăpada“ (Psalm 51.7).

„Creează în mine o inimă curată, Dumnezeule, și înnoiește înăuntrul meu un duh statornic“ (Psalm 51.10).

O parte din știința igienei se preocupă cu bolile molipsitoare. Păcatul este o boală molipsitoare. Apostolul Pavel ne spune că tovarășiile rele strică obiceiurile bune. Multe locuri din Vechiul Testament se preocupă cu faptul că cei care aveau boli molipsitoare trebuiau să fie izolați (de ex. în cazul leprei, a unei scurgeri etc.). De cele mai multe ori, mamele informate au grijă ca să nu ajungă copiii lor în apropierea unor persoane bolnave de tuberculoză. Ele știu că acești bolnavi pot răspândi bacili chiar și prin vorbire. Câteodată suntem mai puțin îngrijorați când este vorba de igiena spirituală. Este o boală corporală mult mai gravă în ochii noștri, decât una spirituală? Să cugetăm fiecare la acest lucru în fața Domnului!

„De aceea: Ieșiți din mijlocul lor și fiți despărțiți, spune Domnul; și nu atingeți ce este necurat, și Eu vă voi primi; și vă voi fi Tată și voi Îmi veți fi fii și fiice, spune Domnul Cel Atotputernic“ (2 Corinteni 6.17, 18).

Reflecții

Să ne oprim o clipă și să subliniem câteva gânduri la care am reflectat deja. Am văzut că acest Cuvânt al lui Dumnezeu este în primul rând hrana noastră și în al doilea rând apa pentru curățirea noastră. Să ne închipuim că cineva nu s-a atins mai multe zile de niciun fel de hrană și pe deasupra nu s-a spălat mai multe săptămâni. În ce stare l-am întâlni? Un om vrednic de milă! Am fi foarte nefericiți, dacă acel om ar fi cineva care ne este drag. Gândul că așa ceva s-ar întâmpla copilului nostru, este groaznic. Credem că Dumnezeu, Tatăl nostru, Se îngrijește mai puțin de copiii Săi, decât o facem noi în cazul copiilor noștri? Să presupunem că am vizita o astfel de persoană descrisă mai sus și ea ne-ar spune: „Nu știu de ce mă simt atât de slăbit. Mi se pare că nu mai am nicio putere.“ Nu ar suna ciudat aceasta? S-ar putea ca respectivul să se întrebe de ce oamenii spun că nu miroase bine. Nu ne așteptăm ca el să știe răspunsul? Pare această ilustrație prea copilărească? Da, pentru că în privința materială am devenit într-adevăr mult mai înțelepți decât în lucrurile spirituale.

O astfel de persoană are nevoie de mult ajutor. Aceasta ne duce la un alt punct de vedere important al cercetării noastre: Cum poate fi ajutat un subnutrit și unul care a neglijat igiena spirituală?

Subnutritul. Domnul Isus Hristos dorea foarte mult ca oile Sale să fie păstorite. Aceasta a fost ultima sarcină adresată apostolului Petru despre care citim în Evanghelia după Ioan (21.15-17). Când Petru a îmbătrânit, el a însărcinat pe bătrâni să facă același lucru (1 Petru 5.1, 2). (Observăm deci că este un privilegiu să purtăm de grijă pentru hrănirea credincioșilor.)

Domnul îl descrie pe slujitorul fidel și înțelept ca pe acela care dă hrană *la timp* (Matei 24.45) credincioșilor, adică celor care aparțin „gospodăriei“ stăpânului. Aceasta înseamnă că ei primesc hrana potrivită la timpul potrivit. Acest punct este foarte important. O masă care este foarte potrivită pentru o persoană la un anumit timp, poate fi, în alte împrejurări, foarte nepotrivită, ba chiar dăunătoare pentru o altă persoană. Să ne transpunem în situația unui copil bolnav, care nu a mâncat de câteva zile hrană tare și căruia i se servește la micul dejun mâncare greu de digerat. O astfel de masă ar putea duce la vomă și la refuzarea mâncării pentru un timp îndelungat. Este nevoie de înțelepciune de sus pentru a da hrană la timpul potrivit. Trebuie să ne rugăm ca hrana pe care o dăm să nu fie nici prea greu, nici prea ușor de digerat, adică fără valoare hrănitore. Ea nu trebuie să fie nici prea rece, nici prea fierbinte. De asemenea, hrana trebuie să fie dreasă cu sare pentru a da har ascultătorilor (Coloseni 4.6 și Efeseni 4.29). Isaia a vorbit profetic despre Domnul Isus:

„Domnul Dumnezeu mi-a dat limba unui ucenic, ca să știu cum să ajut cu un cuvânt pe cel obosit. El îmi trezește dimineață după dimineață, îmi trezește urechea, ca să ascult ca un ucenic. Domnul Dumnezeu mi-a deschis urechea și nu m-am împotrivit, nu m-am dat înapoi“ (Isaia 50.4, 5).

Observăm deci că cel care are limba unui ucenic trebuie să aibă și urechea unui ucenic.

Cel necurat. În Ioan 13.1-17 avem multe învățături prețioase referitoare la spălarea reciprocă a picioarelor.

„Iar înainte de sărbătoarea Paștelui, Isus, știind că i-a venit ceasul ca să plece din lumea aceasta la Tatăl, iubindu-i pe ai Săi, care erau în lume, i-a iubit până la capăt. Și, în timpul cinei, după ce diavolul pusese deja în inima lui Iuda, al lui Simon, Iscarioteanul, gândul să-L vândă, Isus, știind că Tatăl Îi dăduse toate în mâini și că de la Dumnezeu a ieșit și la Dumnezeu Se duce, S-a ridicat de la cină și Și-a pus deoparte hainele și, luând un ștergar, S-a încins. Apoi a turnat apă în lighean și a început să spele picioarele ucenicilor și să le șteargă cu ștergarul cu care era încins. A venit deci la Simon Petru; și el i-a spus: Doamne, Tu să-mi speli mie picioarele? Isus a răspuns și i-a zis: Ce fac Eu, tu nu știi acum, dar vei înțelege după acestea. Petru i-a spus: Nicidecum nu-mi vei spăla picioarele, niciodată! Isus i-a răspuns: Dacă nu te spăl Eu, nu ai parte cu Mine. Simon Petru i-a spus: Doamne, nu numai picioarele mele, ci și mâinile și capul! Isus i-a spus: Cine s-a scaldat nu are nevoie să i se spele decât picioarele, pentru că este în totul curat; și voi sunteți curați, dar nu toți. Pentru că-l știa pe cel care avea să-L vândă, de aceea a spus: Nu toți sunteți curați. Deci, după ce le-a spălat picioarele și Și-a luat hainele, așezându-Se din nou la masă, le-a spus: Înțelegeți ce v-am făcut? Voi Mă numiți Învățătorul și Domnul și bine ziceți, pentru că sunt. Deci, dacă Eu, Domnul și Învățătorul, v-am spălat picioarele, și voi sunteți datori să vă spălați picioarele unii altora; căci v-am dat un exemplu, pentru ca, așa cum v-am făcut Eu, să faceți și voi. Adevărat, adevărat vă spun: Nu este rob mai mare decât stăpânul său, nici trimis mai mare decât cel care l-a trimis. Dacă știți acestea, fericiți sunteți dacă le veți face.“

Dacă citim cu atenție versetul 2, vedem că întâmplarea despre care este vorba aici, s-a petrecut în timpul cinei. Aceasta subliniază însemnătatea acestei lucrări. În timpul cinei nu ne ridicăm de la masă din cauza unor lucruri neînsemnate, mai ales dacă le putem rezolva mai târziu. În versetele 1 și 3 vedem că Domnul știa ce avea să se întâmple. El știa și că aceiași ucenici, cărora le spăla acum picioarele, erau pe punctul de a-L părăsi. El știa de asemenea că Petru, ale cărui picioare trebuiau să fie spălate neapărat, Îl va trăda sub blestem și juruință. Domnul știa că este deplin liber în acțiunea Sa, pentru că Tatăl Îi dăduse toate lucrurile în mână. Totuși S-a hotărât să spele picioarele ucenicilor. De ce? Pentru că El „iubindu-i pe ai Săi, care erau în lume (adică cei care erau în pericolul de a se murdări), i-a iubit până la capăt“ (Ioan 13.1). De aceea, **dragostea** este condiția de bază pentru a spăla cuiva picioarele. Aceasta nu este numai iubire „pentru că...“, ci „în ciuda...“ („totuși“). Unele picioare sunt probabil atât de murdare, încât nu miroso bine, dar dragostea biruie astfel de greutate.

Vedem de asemenea că Domnul Și-a pus deoparte haina și S-a încins cu un ștergar. Dezbrăcarea și îmbrăcarea: acestea descriu întreaga Lui viață pe pământ. Pavel face referire la aceasta când spune: „S-a golit pe Sine Însuși, luând chip de rob“ (Filipeni 2.6-8). Aplicat la noi, aceasta înseamnă: când vrem să spălăm picioarele fratelui nostru, trebuie să punem la o parte orice prestigiu. Orice onoare pe care ne-a acordat-o lumea, chiar dacă ne revine pe drept, trebuie pusă deoparte, pentru ca să ne putem încinge cu ștergarul (simbol pentru un slujitor). Cu alte cuvinte: mândria nu își are locul aici.

Apoi, Domnul spală ucenicilor picioarele. El a trebuit să Se așeze la picioarele lor pentru a putea face acest lucru. Aici se arată adevărata **smerenie**. Încearcă să speli picioarele cuiva, în timp ce șezi pe un scaun înalt. Acest lucru este periculos. S-ar putea să cazi și să-ți fracturezi un braț sau chiar ceafa.

„Mândria merge înaintea pieirii, și un duh îngâmfat înaintea căderii“ (Proverbe 16.18). La fel ca mâncarea, apa pentru spălarea picioarelor nu trebuie să fie nici prea rece, nici prea caldă. Pentru aceasta avem nevoie de înțelepciune de sus. Încheiem acest fragment cu cuvintele Domnului: „Dacă știți acestea, fericiți sunteți dacă le veți face“ (Ioan 13.17).

Cuvântul lui Dumnezeu (Psalm 119) este:

- **înviorare**: „Niciodată nu voi uita rânduielile Tale, pentru că prin ele m-ai făcut să trăiesc“ (versetul 93);

- **hrană** pentru suflet: „Ce dulce este Cuvântul Tău pentru cerul gurii mele! Mai mult decât mierea pentru gura mea!“ (versetul 103);

- **apă** pentru curățire: „Cum își va ține tânăra curată cărarea? Păzindu-se după Cuvântul Tău“ (versetul 9);

- **lumină** pentru cale: „Cuvântul Tău este o candelă pentru piciorul meu și o lumină pentru cărarea mea“ (versetul 105);

- **armă** pentru apărare: „Voi avea ce să răspund celui care mă batjocorește, pentru că m-am încrezut în Cuvântul Tău“ (versetul 42).

„Am văzut sfârșitul oricărei perfecțiuni; porunca Ta este foarte întinsă“ (versetul 96).

„Doamne, Cuvântul Tău este întărit în ceruri pentru totdeauna“ (versetul 89).

Până acum ne-am preocupat cu următoarele teme: **hrănire, antrenament, igienă.**

Întrebări

1. Luăm mese suficiente și regulate și evităm subnutriția și alimentația deficitară? Suntem conștienți de pericolul unei intoxicații alimentare?

2. Ne amintim că trebuie să muncim cât timp mai putem? S-ar putea să vină un timp când nu mai putem. Ne gândim și la faptul că suntem creați pentru fapte bune în Hristos Isus? Dacă așa stau lucrurile, atunci să dăm la o parte orice piedică și să ne ferim de păcat, alergând cu stăruință și privind **spre Isus.**

3. Avem grijă să rămânem curați? Spălăm imediat orice murdărie care se lipește de noi? **Să ne amintim:** Domnul nu l-a mustrat pe Petru pentru că picioarele sale trebuiau spălate, ci pentru că s-a împotrivit spălării.

4. Avem grijă în această privință de alții? Atunci să-L imităm pe Domnul!

Capitolul 5

Dispoziția interioară

*„În liniște și în încredere va fi **puterea** voastră“ (Isaia 30.15).*

*„Bucuria Domnului este **tăria** voastră“ (Neemia 8.10).*

*„Cei care se sprijină pe Domnul își vor înnoi **puterea**“ (Isaia 40.31).*

Ajungem acum la o categorie de probleme care nu sunt cauzate nici de hrănire (de exemplu subnutriție), nici prin bacili (în cazul murdăriei): modul în care reacționăm la împrejurări grele și apăsătoare din viața noastră are o influență mare nu numai asupra sănătății noastre sufletești, ci și asupra sănătății trupești. O direcție falsă a privirii în situații grele poate duce la depresii și ca urmare la boli psihosomatice. (Aici vom vorbi numai despre una din cauzele posibile ale depresiilor. Multe depresii se află într-o legătură strânsă cu dispoziția organică a persoanei. În astfel de cazuri, nu se poate vorbi despre o direcție greșită a privirii, iar acordarea de sfaturi necesită o mare cunoaștere și înțelegere, pentru ca problematica să nu fie și mai mult agravată.)

Unii oameni gândesc că în cazul deprimării și a stării de teamă este vorba de probleme care sunt tipice numai pentru timpul nostru. Dar nu este adevărat, deși, desigur, astăzi acestea apar mult mai frecvent. Unii dintre marii bărbați ai lui Dumnezeu au avut de-a face cu frica și deprimarea. Să ne gândim, de exemplu, la foarte curajosul om al lui Dumnezeu, profetul Ilie. Odată s-a împotrivit fără teamă împăratului Ahab și i-a

vestit judecata lui Dumnezeu, și anume că nu va ploua. El s-a împotrivit chiar unor sute de profeți mincinoși și apoi împăratului, dovedind astfel un curaj imens. Totuși, Ilie a suferit mai târziu din cauza unei mari deprimări. Aceasta a luat o asemenea proporție, încât și-a dorit să moară, pentru că se temea de Izabela. Răspunsul lui Dumnezeu la problema sa a fost: „Ieși și stai pe munte înaintea Domnului“. El se temea, pentru că privea la împrejurări. Secretul victoriei sale, pe care o obținuse înainte, consta în faptul că stătea înaintea Domnului (a se compara 1 Împărați 17.1; 1 Împărați 19.4, 9-11).

Să-l privim pe David care a omorât lei, urși și pe uriașul Goliat (1 Samuel 17.33-37). El este autorul psalmului 27: „Domnul este lumina mea și mântuirea mea: de cine să mă tem? Chiar dacă o oștire ar tăbări împotriva mea, inima mea nu se va teme; chiar dacă se va ridica război împotriva mea, tot voi avea încredere“ (versetele 1, 3). Totuși, același David a fost foarte fricos în alte situații, Duhul Sfânt relatând despre el: „Și David s-a ridicat și a fugit în ziua aceea de la fața lui Saul și s-a dus la Achiș, împăratul Gatului. Și David... s-a temut foarte mult de Achiș, împăratul Gatului“ (1 Samuel 21.10, 12). Este interesant de constatat că de ceea ce s-a temut nu s-a întâmplat, el nefiind omorât de mâna lui Saul (a se compara 1 Samuel 27.1). Într-adevăr, el a supraviețuit lui Saul aproximativ 40 de ani. Saul a murit, dar David, nu; David a devenit în locul lui Saul împărat. La fel s-a comportat cu multe temeri pe care le avem și noi. Totuși este ciudat că socotelile sale nu s-au împlinit, deoarece când a intrat în țara filistenilor, aceștia nu l-au primit, iar el s-a prefăcut a fi un nebun – un lucru foarte rușinos pentru un împărat. După întoarcerea sa a scris psalmul 34, care arată adevărata rezolvare a problemelor sale. Astfel, printre altele, spune în acest psalm: „Eu *L-am căutat pe Domnul* și El mi-a răspuns și m-a scăpat de toate temerile mele. Ei au privit spre El și au fost luminați și fețele lor n-au rămas de rușine“ (Psalm 34.4, 5; a se citi și titlul și versetele 1-8). Vedem deci că David s-a temut, când a privit la sine și la împrejurări. Când s-a adresat filistenilor pentru ajutor, a fost dezamăgit și rușinat. Dar când a privit la Domnul, a fost eliberat de temeri, fața i s-a luminat și nu a fost dat de rușine.

Un alt exemplu îl găsim la scriitorul psalmului 42. „Pentru ce ești *mâhnit*, suflete al meu, și ești *frământat*?“ (versetul 5). „Mâhnit“ și „frământat“ sunt o combinație foarte răspândită. Într-adevăr, ele apar adesea împreună. Ce soluție recomandă scriitorul acestui psalm pentru problemele sale? Răspunsul se află în următoarea expresie: „**Pune-ți speranța în Dumnezeu!**“ (versetul 5).

Observăm deci că motivul pentru deprimare și teamă se află în faptul că privim spre împrejurări. Ajutorul constă în faptul de a privi la Domnul.

În Noul Testament, apostolul Pavel ne dă, prin Duhul Sfânt, în câteva versete, sfaturi pentru situații apăsătoare și grele:

„Bucurați-vă întotdeauna în Domnul! Din nou voi spune: Bucurați-vă!

Blândețea voastră să fie cunoscută de toți oamenii. Domnul este aproape.

Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice, faceți cunoscut lui Dumnezeu cererile voastre, prin rugăciune și prin cerere cu mulțumiri;

și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice înțelegere, va păzi inimile voastre și gândurile voastre în Hristos Isus“ (Filipeni 4.4-7).

Nu știu să existe ceva scris de oameni care să întrecă în frumusețe și înțelepciune aceste prețioase versete. Literatura creștină referitoare la această temă se bazează pe aceste versete prețioase și este o explicație a acestora.

Apostolul Pavel tratează problema deprimării cu următoarele cuvinte: „Bucurați-vă întotdeauna în Domnul“. Nimeni nu se poate bucura continuu și în același timp să sufere din cauza deprimării. Nimeni nu se poate bucura „întotdeauna“, dacă nu se bucură în Domnul. Cuvintele: „din nou voi spune: bucurați-vă!“ au, pe lângă sublinierea lor, o însemnătate foarte specială. Ne amintim că apostolul a vizitat Filipii împreună cu Sila și că au fost loviți și aruncați în închisoare. Dar ce au făcut în închisoare? Cu siguranță, nu s-au plâns de necazul lor. Pavel și Sila „lăudau“ pe Dumnezeul lor (Faptele Apostolilor 16.23-25). Ei s-

au bucurat în Domnul, pentru că știau că El conduce totul. Acesta este motivul pentru care se puteau bucura. Apostolul Pavel ne spune cu alte cuvinte: Credeți-mă, eu știu despre ce vorbesc, vă puteți bucura întotdeauna în Domnul și repet: bucurați-vă!

Apoi vorbește despre teamă: „Nu vă îngrijorați de nimic“. Aceasta înseamnă că nu trebuie să ne facem griji pentru nimic, deci nu trebuie să devenim victimele fricii. Dar cum? Răspunsul este: „Domnul este aproape“. Nu suntem lăsați singuri, Domnul este foarte aproape, El este în apropierea noastră. Tot ceea ce trebuie să facem este să Îi spunem Lui. „Ci, în orice, faceți cunoscut lui Dumnezeu cererile voastre, prin rugăciune și prin cerere cu mulțumiri“ (Filipeni 4.6). „A cere“ înseamnă a fi conștient de necazul tău și să îl spui și să nu recuți ceva în mod obișnuit. „Cu mulțumire“ înseamnă că ești sigur că El dorește să te ajute.

Să presupunem că te rog să pui o scrisoare la cutia poștală, care se află în drumul tău spre casă. Dacă sunt convins că tu vei face acest lucru, voi rosti rugămintea și îți voi mulțumi în același timp pentru ajutor. În cazul Dumnezeului și Tatălui nostru, putem să fim foarte siguri că se va ocupa de problema noastră care amenință să ne înfricoșeze, și de aceea putem să-i mulțumim. S-ar putea ca El să nu facă exact ceea ce îi cerem, dar El va face ceea ce este bun pentru noi. Vom vedea că El „face toate bine“ (Marcu 7.37) și că El „poate să facă nespus mai mult decât toate câte cerem sau gândim“ (Efeseni 3.20). Atunci vom înțelege însemnătatea declarației divine că „toate lucrurile lucrează împreună spre bine pentru cei care Îl iubesc pe Dumnezeu“ (Romani 8.28).

Observăm deci că:

- ajutorul în cazul depresiei constă în a ne bucura în Domnul;
- ajutorul în cazul fricii constă în a ne încrede în Domnul.

Cu această *atitudine interioară de bucurie și încredere* putem, având în vedere împrejurările apăsătoare, să savurăm totuși *pacea lui Dumnezeu care întrece orice înțelegere!* Această pace va păzi inimile noastre.

Apoi, Duhul Sfânt ne spune în Filipeni 4.8, 9 cum trebuie să fie lucrurile la care să cugetăm. Ele trebuie să fie adevărate, vrednice de respect, drepte, curate, vrednice de iubit și vorbite de bine, iar promisiunea în legătură cu acestea este: „**Dumnezeul păcii va fi cu voi**“. Minunat! Mai întâi este vorba de pacea lui Dumnezeu, apoi de Dumnezeul păcii. Putem aștepta mai mult?

În acest loc ar fi bine să amintim că fiecare credincios are pace *cu* Dumnezeu. Totuși, nu fiecare credincios se bucură de pacea lui Dumnezeu. A avea pace cu Dumnezeu înseamnă pentru credincios că este împăcat cu Dumnezeu și nu mai merge niciodată în pierzare. Pacea lui Dumnezeu în schimb este aflată de cei care fac voia Sa și aruncă grijile lor asupra Lui.

Pentru mine a fost foarte înviorător să aflu despre împrejurările în care au apărut cele mai frumoase cântece duhovnicești. H.G. Spafford a scris renumita cântare „Deplin împăcat“ după ce copiii săi au murit la scufundarea unui vapor. Joseph Scriven a scris cântarea cunoscută peste tot în lume „Ce prieten bun e Domnul“ după o experiență foarte deprimantă. Acești bărbați au aflat într-adevăr pacea lui Dumnezeu și au biruit situațiile apăsătoare fără să ajungă în situații patologice.

Până acum ne-am preocupat cu deprimarea și teama și am indicat urmările lor negative, care pot fi cauzate printr-o direcție greșită a privirii. Aș adăuga încă o altă dispoziție interioară foarte dăunătoare. Ea a produs deja multe greutăți la persoane singulare, dar și între adunări. Este atitudinea „nu iert“. O persoană care nu iartă, se simte întotdeauna nefericită și îi face și pe alții nefericiți.

Câteva rețete pentru o atitudine interioară sănătoasă:

„*Bucurați-vă întotdeauna în Domnul*“ (Filipeni 4.4).

„*Aruncați asupra Lui toată îngrijorarea voastră, pentru că El îngrijește de voi*“ (1 Petru 5.7).

„Nu te teme, turmă mică“ (Luca 12.32).

„Îndrăzniți; Eu sunt, nu vă temeți!“ (Matei 14.27).

„Tatăl vostru cel ceresc știe că aveți nevoie de toate acestea“ (Matei 6.32).

„...nu mă tem de niciun rău: pentru că Tu ești cu mine“ (Psalm 23.4).

Alte rețete:

„Și fiți buni unii cu alții, miloși, iertându-vă unii pe alții, după cum și Dumnezeu v-a iertat în Hristos“ (Efeseni 4.32).

„Umblați în dragoste, după cum și Hristos ne-a iubit și S-a dat pe Sine Însuși pentru noi“ (Efeseni 5.2).

„Toți încingeți-vă cu smerenie unii față de alții... Dumnezeu dă har celor smeriți“ (1 Petru 5.5).

„Învățați de la Mine, pentru că Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre“ (Matei 11.29).

Putem să ne îndreptăm spre marea cămară – Cuvântul lui Dumnezeu – pentru a primi și alte rețete. Rezerva nu are limite. Toate rețetele sunt oferite gratuit și putem cere cât dorim!

„Dar roada Duhului este: dragoste, bucurie, pace, îndelungă-răbdare, bunătate, facere de bine, credincioșie, blândețe, înfrânare“ (Galateni 5.22, 23).

Capitolul 6

Protecție pentru gândire

„Fiți treji, vegheați!“ (1 Petru 5.8)

„Fugi de poftete tinereții!“ (2 Timotei 2.22)

„Poate un om să ia foc în sân și să nu-i ardă hainele? Poate cineva să umble pe cărbuni aprinși și să nu-și frigă picioarele?“ (Proverbe 6.27, 28)

Acest capitol se preocupă cu așa-numitele „accidente“.

Probabil, cineva respectă toate principiile care contribuie la o sănătate bună, de exemplu hrană bună, sănătoasă, mișcare, igienă, dar totuși i se întâmplă un accident care îi periclitează puternic sănătatea. De exemplu poate aluneca pe gheață și își fracturează o mână sau un picior. Sau nu se asigură la trecerea străzii și este lovit de o mașină. Accidentele joacă un rol important în sistemul de igienă și sănătate publică. Prin scăderea mortalității infantile datorată bolilor molipsitoare, accidentele au devenit cauza cea mai frecventă pentru decesul copiilor.

În continuare amintesc trei reguli care ne ajută să evităm rănirile:

- 1) trebuie să ne informăm suficient
- 2) trebuie să fim veghetori
- 3) nu avem voie să ne asumăm niciun risc

Informare

Înainte de începerea lucrului, în anumite meserii, trebuie să absolvim un curs. Acesta se încheie cu un examen care constată familiarizarea cu pericolele unei activități speciale. Eu locuiesc într-o zonă în care se extrage cărbune. În ultimii ani au existat motive plauzibile în industria cărbunelui pentru instruirea minerilor în evitarea accidentelor.

Biblia conține toate informațiile de care avem nevoie cu privire la pericolele care ne înconjoară. Ea ne avertizează cu privire la dușmanul nostru, **diavolul**, și ne îndeamnă să fim treji și veghetori, pentru că el este ca un leu care răcnește (1 Petru 5.8). Oricine ar auzi în apropierea sa răcnetul unui leu ar lua măsuri preventive pentru sine și copiii săi. Se pare că luăm mai puțin în serios dușmanii noștri spirituali. Probabil din cauză că nu-i vedem cu ochii noștri pe acești dușmani spirituali. Pavel ne asigură însă că ei sunt foarte reali și fiecare creștin știe de fapt că așa este: „Pentru că lupta noastră nu este împotriva sângelui și a cărnii, ci împotriva stăpânilor lumii întunericului acestuia, împotriva puterilor spirituale ale răutății în cele cerești“ (Efeseni 6.12).

De aceea apostolul Pavel ne îndeamnă să luăm **întreaga armură a lui Dumnezeu**. Ar fi bine pentru fiecare creștin – mai ales pentru credincioșii tineri – să citească adesea amănuntele acestei armuri și să se familiarizeze cu ele. Citiți cu atenție Efeseni 6.10-18. Dacă un soldat dorește să folosească în mod corect armele, trebuie mai întâi să se familiarizeze cu ele. Și noi trebuie să cunoaștem coiful care protejează gândirea noastră și platoșa care protejează inima și respirația noastră. Veți observa cât de completă este această protecție. Fiecare parte a corpului este protejată. Astfel o mână va ține sabia, iar cealaltă scutul. Un lucru devine foarte clar la studierea acestei armuri minunate: avem nevoie de Cuvântul lui Dumnezeu pentru a câștiga bătălia.

Un alt dușman despre care ne vorbește Cuvântul lui Dumnezeu este **lumea**. Aceasta se referă la lucrurile din această lume care sunt atrăgătoare pentru un credincios, dar care îi pot cauza pagube spirituale. Apostolul Ioan arată că aceste lucruri sunt: „pofa cărnii și pofa ochilor și trufia vieții“ (1 Ioan 2.16). Avem nevoie neapărat de aceste avertizări, deoarece toate aceste lucruri ne plac din fire. Civilizația actuală a oferit multor credincioși idei greșite despre lume. Astfel sunt biruiți de puterea de atracție a acestor lucruri.

Al treilea dușman, de care suntem avertizați în Scriptură, este natura noastră proprie – numită adesea **fire**. Dacă cedăm acestei naturi, devenim mândri, dornici de răzbunare și invidioși. Citiți cu atenție Galateni 5.19-26!

Veghere

Chiar dacă suntem bine informați, dar nu suntem veghetori, aceasta poate duce la răniri grave în cazul unui accident. Unui om de afaceri îi poate fi atrasă atenția pe drum de o reclamă, care îi deschide posibilități bune pentru afacerea sa. Poate să se împiedice și să cadă. În locul profitului sperat suferă pierderi financiare și se alege cu un braț fracturat. Cred că lecția spirituală este foarte clară.

Aici în America se vede pe stradă un indicator cu următorul text:

„A conduce mașina în stare de somnolență vă poate adormi pentru totdeauna.“

Nu putem merge în stare de somnolență pe strada circulantă intens a vieții noastre. De aceea suntem avertizați de multe ori:

„Trezește-te tu, care dormi“ (Efeseni 5.14);

„Fiți treji, vegheați“ (1 Petru 5.8);

„Este deja ceasul ca noi să ne trezim din somn“ (Romani 13.11).

Să nu ne asumăm riscuri

Conducătorul unei mine, un bărbat cu multă experiență profesională, a spus odată că multe accidente de mină se datorează unui comportament riscant. Accidentatul credea că poate să treacă cu vederea peste o măsură de precauție și să scape cu bine. „De ce nu?” spune probabil cineva; „cunosc pe cineva care a făcut aceasta și nu i s-a întâmplat nimic.” Aceasta este o poziție foarte periculoasă și de plâns. A ne asuma riscuri din punct de vedere spiritual este tot atât de periculos. Mulți creștini au ajuns în greutăți pentru că și-au spus: „Cred că nu-mi dăunează dacă merg acolo sau dacă încerc aceasta.” Ei trag concluzia și spun: „Acela sau acela este tot creștin și face cutare lucru.” Ferește-te de orice lucru riscant!

Am citit odată o poveste despre un om bogat care trăia pe timpul când oamenii se deplasau cu cai și căruțe. Acest om trăia într-un palat. Drumul care ducea la palatul său era pe un deal abrupt. Într-o zi a căutat un căruțaș, și pentru acel post s-au prezentat trei bărbați. El i-a întrebat cât de aproape de marginea prăpastiei pot conduce căruța. Primul a spus că este în stare să o conducă la o depărtare de un lat de palmă. Al doilea l-a asigurat că poate merge direct pe marginea prăpastiei. Cel de-al treilea a spus: „Domnul meu, dacă sunteți în căutarea unuia care să vă ducă pe marginea prăpastiei, atunci eu nu sunt cel pe care îl căutați. Eu rămân întotdeauna foarte departe de prăpastie!” Desigur, acesta a primit postul. Mulți creștini merg sau rămân prea aproape de marginea prăpastiei.

Informează-te: citește Biblia!

Fii veghetor: citește Biblia cu rugăciune!

Nu-ți asuma niciun risc: ascultă de Cuvânt!

În încheiere doresc să fac câteva observații despre:

1) punerea în pericol prin accidente și

2) zonele cu pericol mare de accidente.

1) Într-o anumită privință toți suntem puși în pericol din cauza accidentelor. Se pare că la unii aceasta este mai degrabă în spatele volanului decât în activitatea zilnică, în timp ce la alții este invers. Alții sunt în pericol în alte domenii. Deși trebuie să fim mereu atenți, trebuie să acordăm o atenție deosebită zonelor în care ne cunoaștem slăbiciunea. Unii dintre noi avem probleme cu limba: înclină spre bârfă sau pălăvrăgeală. Alții au probleme cu temperamentul lor, iar alții cu împărțirea timpului sau a banilor lor.

2) În drumul meu spre spital văd în fiecare zi un panou mare cu inscripția: „Zonă cu pericol mare de accidente”. Privirea participanților la trafic este atrasă spre panou printr-o lumină intermitentă de culoare galbenă. Aceasta înseamnă că deși s-a condus cu prudență, este nevoie de foarte mare atenție, deoarece cea mai mică neatenție poate avea urmări tragice.

Astfel de zone există și în viața noastră ca creștini. Pentru tineri, ispitele sexuale de exemplu ascund pericole mari, deși nici cei maturi nu fac excepție de la aceasta. Nu este de mirare că apostolul Pavel folosește un panou de avertizare și o lumină intermitentă de culoare galbenă, când îi scrie iubitelui său Timotei, un bărbat tânăr: „**Fugi** de poftele tinereții” (2 Timotei 2.22) și când le scrie corintenilor: „**Fugiți** de curvie” (1 Corinteni 6.18). Iosif în Egipt a auzit aceeași avertizare din aceeași sursă divină: „**Fugi**, Iosif!”, deoarece când l-a ispitit soția stăpânului său, citim că și-a lăsat haina în mâna ei și **a fugit** (a se compara Geneza 39.7-15). Știm cum l-a onorat Dumnezeu mai târziu. Da, El este de partea celor care Îl cinstesc.

Pe de altă parte ne aducem aminte că David a greșit odată pe acest teren. Cu această greșală a adus asupra lui și asupra altora – așa cum se întâmplă adesea – mult necaz și rușine. Când un tânăr, care a fost ocrotit în casa părintească de mult rău, trebuie să se mute într-un internat sau cămin din cauza studiului, el pășește pe un „teren cu pericol mare de accidente”. Trebuie să fie foarte veghetor.

Există și alte zone cu risc mare. Ar trebui să le cunoaștem pentru a preveni răni în viața noastră spirituală. Doresc să mai numesc pericolul în domeniul învățării, mai bine spus mă refer la poziția indiferentă față de confesiuni. Cred că această zonă ar trebui să fie numită „domeniul coifului“. Astfel de indicatoare se văd pe șantier. Ele indică spre faptul că acolo există pericolul de a se produce răni la cap. Dacă ești convins că Domnul dorește să vorbești cu un membru al unei secte, roagă-L totuși înainte pentru o „gândire întărită“. Nu intra din curiozitate în discuție cu astfel de oameni. **Este prea periculos.** S-ar putea vorbi și despre „**zona interzisă**“. Aceasta nu este desigur pentru fiecare creștin.

Cu toții am putea învăța din cântecul pentru copii: „Ai grijă ochișor la ce privești“. În următoarele strofe sunt sfaturi asemănătoare pentru urechișor și ceea ce aud, pentru limbă și ceea ce trebuie să vorbească, pentru mânuțe și ce trebuie să facă, pentru piciorușor și încotro să meargă. Cred că aceste îndemnuri sunt la fel de necesare și pentru ochii, urechile, limba, mâinile și picioarele adulților.

Capitolul 7

Recunoașterea semnalelor de alarmă

„Dar fiecare este ispitit, fiind atras și ademenit de propria lui poftă; apoi pofta, după ce a zămislit, naște păcat“ (Iacov 1.14, 15).

„Iar ce vă spun vouă, spun tuturor: vegheați!“ (Marcu 13.37).

Un alt principiu important pentru menținerea sănătății constă în conștientizarea semnalelor de alarmă. Una dintre cele mai merituose acțiuni ale societății americane de cancer este programul său de explicare a bolii. Poate este cunoscută lista cu semnalele de alarmă pentru cancer pe care a întocmit-o această societate. Printre ele sunt menționate de exemplu următoarele semnale de alarmă, tipice pentru cancer: o tumoare, un loc rănit care nu se vindecă, pierderea inexplicabilă a greutății sau o expectorație sângerândă etc.

Și în viața unui creștin sunt semnale de alarmă. Nu le putem trata aici pe toate, dar putem numi câteva. Dacă un credincios *nu mai simte foame după Cuvântul lui Dumnezeu*, se va îmbolnăvi, cu siguranță, curând de o boală gravă. Această stare va avea ca urmare subnutriția, hrănirea deficitară și necurăția, împreună cu complicațiile pe care le aduc acestea cu ele. Câteodată începe pe un prag foarte inferior, când de exemplu cineva este foarte ocupat în lucrarea pentru Domnul! Sau începe prin citirea comentariilor și explicațiilor care, desigur, sunt prețioase, dar care nu pot niciodată să înlocuiască Cuvântul lui Dumnezeu. Există oameni care citesc scrieri religioase, dar nu citesc Biblia. Când acești oameni doresc să convingă pe cineva de părerea lor, citează „pe cutare sau cutare“ în loc să spună: „așa vorbește Domnul“. Sper să nu fiu înțeles greșit în acest punct. Sunt convins că avem nevoie de comentarii și de explicații bune. Doresc să avertizez să nu le studiem numai cu mintea, fără să cugetăm la Cuvântul lui Dumnezeu și fără să ne hrănim cu el.

Un alt semnal de alarmă: suntem *prea ocupați* pentru a ne mai putea ruga. Dacă suntem ocupați în mod corect, vom recunoaște necesitatea de a ne ruga. Viața noastră spirituală nu poate să se dezvolte fără viața de rugăciune.

În legătură cu cele două puncte amintite mai înainte stă *lipsa dorinței de a participa la orele de cercetare a Cuvântului, la ora de rugăciune sau la alte strângeri laolaltă ale credincioșilor*. Dacă ne bucurăm mai mult urmărind o emisiune televizată, decât a-L adora pe Domnul Isus, decât a frecventa o oră de cercetare a Cuvântului sau de rugăciune, acesta poate fi considerat un semnal de alarmă foarte clar.

Există și alte semnale de alarmă. Cu cât suntem mai sensibili față de glasul Duhului lui Dumnezeu, cu atât suntem mai dispuși să recunoaștem semnalele de alarmă. Am mai putea enumera câteva: mânia,

înfurierea rapidă, indiferența față de necazul altuia, lipsa de a fi dispus să ierți pe cineva, dorința de a fi onorat de oameni și respingerea corectării făcută de alții.

Pe scurt, toate lucrurile despre care ne avertizează Cuvântul lui Dumnezeu, reprezintă un semnal de alarmă. Doresc să atrag atenția că nu putem ignora aceste semnale. Să nu așteptăm până se arată la noi toate simptomele. Următoarea regulă în diagnosticarea cancerului are valabilitate și în domeniul spiritual: cu cât o suferință este diagnosticată mai devreme și poate fi tratată, cu atât mai mari sunt șansele de vindecare.

Capitolul 8

Consult regulat

„Să se cerceteze dar omul pe sine... dacă ne-am judeca noi înșine, n-am fi judecați“ (1 Corinteni 11.28, 31).

„Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima! Încearcă-mă și cunoaște-mi gândurile“ (Psalm 139.23).

Cu toții știm că nu trebuie să restrângem mersul la medic la perioadele de boală, ci mai degrabă ar trebui să ne ducem la un consult temeinic la intervale regulate. Motivul este foarte clar: poți avea o boală fără să fii conștient de ea. Pentru a putea constata o astfel de boală, trebuie să te supui adeseori anumitor teste și controale medicale. Medicul știe mai multe despre corpul omenesc și problemele sale decât pacientul. În multe cazuri, astfel de consultații descoperă boli grave într-un stadiu primar, boli despre care pacientul nu știuse nimic. Cei mai mulți medici pot cita multe exemple în acest sens din practica lor. Multe întreprinderi mari au recunoscut valoarea consultațiilor regulate. Ele organizează pentru angajații lor aceste verificări sau consultații medicale, deoarece aceștia sunt foarte prețioși pentru firmă și sunt greu de înlocuit. Unele clinici chiar s-au specializat în acest domeniu. Acestea sunt numite clinici de diagnosticare.

Fiecare credincios are acces liber și nelimitat la „clinica de diagnosticare“ a lui Dumnezeu: Îl poate ruga pe Domnul să-l consulte temeinic. David Îl ruga pe Dumnezeu să-l verifice temeinic când spunea: *„Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima! Încearcă-mă și cunoaște-mi gândurile! Și vezi dacă este în mine vreo cale a întristării și condu-mă pe calea eternă“ (Psalm 139.23, 24).*

M-am întrebat deseori dacă noi am putea într-adevăr să îndreptăm această rugăciune spre Dumnezeu sau dacă n-ar trebui mai degrabă să spunem: „Cercetează-mă, Dumnezeule, dar nu prea adânc!“ David era conștient de faptul că oricum Dumnezeu știa totul despre el. Acest lucru se pare că l-a neliniștit la început (a se citi Psalm 139.1-12). El se întreba dacă s-ar putea ascunde vreodată de Dumnezeu și el însuși da răspunsul: imposibil! Până la urmă este convins că cel mai bun lucru pentru el este dacă Dumnezeu îl cercetează.

Acest lucru ni se potrivește câteodată și nouă. Ne temem probabil că va fi descoperit ceva. Dar la sfârșit vom fi totdeauna mulțumiți de rezultat. La fel stau lucrurile și în consultațiile medicale. Un pacient evită o consultație medicală, deoarece se teme de ceea ce ar putea fi depistat. Dar să ne închipuim bucuria lui când i se comunică în sfârșit că totul este în regulă. Poate i se spune că s-a descoperit ceva care acum mai poate fi tratat. Dacă ar mai fi așteptat, ar fi fost poate prea târziu.

În domeniul medical există desigur cazuri în care medicul poate doar numi boala, dar nu poate obține o vindecare. Domnul nostru poate **întotdeauna** ambele: să dea un diagnostic și să vindece. Vedem aceasta și în rugăciunea lui David: mai întâi Îl roagă pe Dumnezeu să-i arate calea greșită: „Vezi dacă este în mine vreo cale a întristării.“ Dar nu se mulțumește cu atât; apoi Îl roagă să-l conducă pe calea cea bună.

În Noul Testament suntem de asemenea îndemnați să ne judecăm pe noi înșine. Apostolul Pavel ne spune prin Duhul Sfânt că aceasta ne va scuti de mult necaz și părere de rău. „Să se cerceteze (să se verifice) dar omul pe sine.“ Dacă ne judecăm pe noi înșine, nu vom fi judecați. Dar dacă nu o facem, Domnul ne va disciplina (1 Corinteni 11.28-32). Mulți înțeleg greșit aceasta și consideră că o verificare cu aproximativ o oră, adesea doar cu câteva minute, înainte de Cina Domnului, este suficientă. Cred că aici este vorba de o verificare de sine zilnică. Ea face posibilă șederea la Masa Domnului fără o conștiință acuzatoare.

Să ne dea Domnul harul de a învăța această judecată de sine! În același timp să-L rugăm să ne cerceteze și să ne arate greșelile și slăbiciunile noastre, înainte ca acestea să devină situații catastrofale.

Punctul pe care doresc să-l subliniez este: să îndepărtăm o problemă înainte de a rămâne înțepenită, respectiv înainte de a cauza pagube; aceasta duce la mari binecuvântări. Atunci vom putea funcționa din nou bine și vom fi vase folositoare stăpânului casei. Pe această cale evităm întreruperile inutile ale bucuriei și părtășiei cu Domnul.

După cum știm, multe boli au o fază de incubație. În această perioadă nu sunt simptome clare, deși microbii se răspândesc rapid în corp. Dacă nu se întreprinde ceva contra acestei stări, vor apărea curând toate semnele bolii. Biblia descrie aceasta astfel: „Dar fiecare *este ispitit*, fiind *atrás și ademenit* de propria lui poftă; apoi pofta, după ce *a zămislit*, naște păcat; iar păcatul, odată *împlinit*, aduce moarte“ (Iacov 1.14, 15). Ceea ce recunoaștem ca păcat este adesea ultima descoperire a unui păcat ascuns, căruia i-am permis să prindă rădăcină în inima noastră. Deși neobservat, păcatul era prezent. El a găsit intrare liberă în inima noastră înainte de a se arăta în acțiunile noastre. De aceea suntem îndemnați să ne păzim, cu toată hotărârea, inima. Conform textului din Proverbe 4.23, de acolo vin „izvoarele vieții“. Deci să ne verificăm inimile și să-L rugăm pe Domnul să ne cerceteze!

Important:

Când a avut loc ultimul tău consult?

Cine te-a consultat?

Înainte de a încheia acest capitol, trebuie să subliniem deosebirea dintre cercetarea de sine și preocuparea cu sine. Această deosebire poate fi lămurită printr-un exemplu simplu. Să presupunem că am o grădină în care se află puțină buruiiană. Merg în grădină și povestesc ceva despre roadele bune pe care le aduce și regret că este și buruiiană în grădină. A doua parte este preocupare cu sine. Dacă smulg toată buruiiana pe care o văd și fac mai departe tot ceea ce trebuie făcut, atunci aceasta este cercetarea de sine. Scopul nu este de a face eul, centrul intereselor, ci slava Domnului. Să ne ajute Domnul să ținem seama de deosebirea amintită!

Capitolul 9

Marele Medic

„...pentru că Eu sunt Domnul care te vindecă“ (Exod 15.26).

„Și au adus la El pe toți cei care erau bolnavi... și El îi vindeca“ (Matei 4.24).

„Și, când s-a făcut seară, au adus la El mulți demonizați. ...și i-a vindecat pe toți care erau bolnavi“
(Matei 8.16).

„Nu cei sănătoși au nevoie de doctor, ci cei care sunt bolnavi“ (Matei 9.12).

Chiar și acela care acordă o atenție deosebită sănătății sale, se întâmplă să se îmbolnăvească odată. Fie că cineva poartă sau nu vina pentru boala sa, trebuie să caute ajutor la un medic specialist. La fel este și pe teren spiritual: „Pentru că toți greșim deseori“ (Iacov 3.2). Împăratul Solomon spunea: „Cu siguranță, nu este niciun om drept pe pământ, care să facă binele și să nu păcătuiască“ (Eclesiastul 7.20). Apostolul Ioan scria: „Dacă zicem că nu avem păcat, ne amăgim pe noi înșine“ (1 Ioan 1.8). „Dacă zicem că nu am păcătuit, Îl facem mincinos (pe Dumnezeu)“ (1 Ioan 1.10).

Cred că niciunul dintre noi nu este de altă părere în această problemă. De asemenea sunt sigur că suntem bucuroși că Domnul Isus Hristos este Marele nostru Medic. Ne amintim cum El „umbla din loc în loc făcând bine și vindecând pe **toți** cei asupriți de diavolul“ (Faptele Apostolilor 10.38). Celor care Îl contraziceau, El le-a spus că a venit la păcătoși, pentru că „cei sănătoși“ nu au nevoie de medic, în schimb cei bolnavi au nevoie (Matei 9.12). Toți cei „trudiți și împovărați“ (Matei 11.28) sunt invitați de Domnul să vină la El. Odiñoară, dar și astăzi, clinica Sa are deschisă ușa 24 de ore. Nu este necesar să se facă o programare la El. La ușă atârână întotdeauna o etichetă cu textul: „**Bine ați venit! Intrați!**“ Toate serviciile sunt gratuite, deoarece factura a fost plătită de El Însuși în prealabil. El nu trebuie să ne trimită niciodată la un specialist, deoarece El reunește pe ambii în Persoana Sa: El este medic curant și specialist în același timp.

În timp ce unii medici sunt înțelegători, iar alții mai reci, unii sunt prietenoși, iar alții brutali, în timp ce unii au o fire plăcută, iar alții nu, acest Medic este descris astfel: „*Ființa Lui este plină de farmec*“ (Cântarea Cântărilor 5.16). De asemenea, El este foarte milos: „Cum se îndură un tată de fiii săi, așa se îndură Domnul de cei care se tem de El“ (Psalm 103.13). „Iubindu-i pe ai Săi, care erau în lume, i-a iubit până la capăt“ (Ioan 13.1). Nu există **absolut nimic** ce ne-ar putea despărți de dragostea Sa (Romani 8.39). El ne ajută până la capăt și El poate garanta o vindecare 100% în toate cazurile.

El cere totuși să se îndeplinească anumite condiții:

1. Mai întâi, pacientul trebuie să fie cinstit, trebuie să recunoască totul. Unul din pacienții Săi a spus odată: „*Dacă aș fi privit nelegiuirea în inima mea, Domnul nu m-ar fi auzit*“ (Psalm 66.18). Nu are niciun rost să ascunzi ceva, deoarece El cunoaște totul. Poate ne întrebăm de ce mai trebuie atunci să recunoaștem ceva, dacă El este informat deja foarte exact. Răspunsul este foarte simplu. Dacă nu recunoaștem păcatul din viața noastră și totuși El ne-ar vindeca, am crede că astfel de păcate sunt nevătămătoare și am cădea iarăși în aceeași boală.

2. Apoi trebuie să fim dispuși de a lua medicamentele Sale și de a urma exact indicațiile Sale. Câteodată, medicamentele au un gust rău, dar la sfârșit vom fi bucuroși că le-am luat. Poate mă va îndemna de exemplu să mă duc să-l rog pe un frate să mă ierte. Aceasta o percep nervii mei gustativi ca ceva cu gust foarte rău. Dar dacă nu fac acest lucru, nu mă voi bucura de sănătatea pe care mi-o doresc. Dacă voi stărui în încăpățânarea mea, starea mea se va înrăutăți în așa măsură, încât voi deveni nefolositor pentru slujba Sa. Câteodată, El Se hotărăște să realizeze o anumită intervenție chirurgicală. Deseori ne îngrozim la acest gând. Dar nu trebuie să ne temem. El nu a dat greș niciodată. Dacă privim cu atenție, noi suntem pentru El nu numai cazuri, ci și mădulare ale Trupului Său – „*din carnea Sa și din oasele Sale*“ (Efeseni 5.30).

Acest Medic mare și minunat ne poate face să vărsăm lacrimi, dar sunt lacrimi de întristare amestecate cu lacrimi de bucurie. La sfârșit vom fi **întotdeauna** fericiți.

Diavolului nu-i place deloc când suntem sănătoși tun. El va încerca mereu să ne convingă să ne rezolvăm noi înșine problemele, fără să-L consultăm pe marele Medic. El va încerca să ne împiedice să ne mai rugăm. Comunicarea cu marele Medic constă pe de o parte din rugăciune, iar pe de altă parte din citirea Cuvântului lui Dumnezeu. Prin rugăciune îi vorbim noi, iar prin Scriptură ne vorbește El nouă.

Când am studiat întreaga armură a lui Dumnezeu, am recunoscut rolul important al Cuvântului lui Dumnezeu reprezentat prin sabia Duhului. Să ne închipuim un soldat dotat cu cele mai bune arme. Când este trimis pe câmpul de luptă, se întrerupe orice legătură cu trupa. La fel și în cazul nostru când nu ne rugăm. De aceea al șaptelea punct al armurii lui Dumnezeu este: „Rugându-vă în orice timp în Duh, prin

orice rugăciune și cerere... cu toată stăruința“ (Efeseni 6.18). Dacă un soldat depinde de rețeaua de informații pentru a primi indicațiile necesare, și noi creștinii suntem la fel. La fel cum un soldat trebuie să aibă acces la prim-ajutor, și noi avem nevoie. Mulțumiri fie aduse lui Dumnezeu: El este întotdeauna prezent și capabil să ne ajute în nevoi. El are cel mai rapid serviciu medical de urgență cu moto-ul: „Înainte de a chema ei, Eu voi răspunde“ (Isaia 65.24).

Pentru necredincioși, rugăciunea este o povară, în cel mai bun caz un ritual. Pentru fiecare copil al lui Dumnezeu, rugăciunea nu este numai o necesitate, ci și o bucurie și un drept.

Capitolul 10

Rezumat

În această scurtă cercetare a celor mai importante puncte care reprezintă o sănătate bună, am observat necesitatea de a studia regulat și cu rugăciune Cuvântul lui Dumnezeu.

Hrănire

Cuvântul lui Dumnezeu este hrana noastră. Deși trebuie să citim unele texte mai des decât altele, să nu neglijăm niciun text. Comentariile bune sunt de ajutor, dar să nu înlocuiască studierea Cuvântului, ci doar să-l completeze. Să ne împotrivim dorinței firești de a obține cunoștințe. Ceea ce învățăm, trebuie să punem în practică. Astfel evităm să devenim îngâmfăți. Să ne ferim și de învățături greșite.

Exercițiu

Pentru a alerga în alergarea care ne stă înaintea, trebuie să evităm poverile și încurcăturile inutile. Să învățăm răbdarea privind la Domnul Isus.

Igienă

Cuvântul lui Dumnezeu nu este numai hrana, ci și apa de curățire. De aceea să nu fim doar ascultători, ci și împlinitori. Cu cât ne curățim mai des, cu atât ne va fi mai ușor să rămânem curați și cu atât mai armonioasă va fi părtașia noastră cu Domnul și unii cu alții.

Atitudinea interioară

O atitudine plină de iertare și de dragoste față de alții, precum și o atitudine plină de încredere față de Dumnezeul nostru vor avea efect pozitiv asupra sănătății noastre spirituale.

Siguranță

Să fim veghetori și să nu ne asumăm niciun risc. Accidentele reprezintă o cauză principală pentru îmbolnăviri.

Semnale de alarmă

La apariția semnalelor de alarmă trebuie să căutăm imediat ajutor la Domnul.

Control general regulat

Fiecare creștin trebuie să învețe metoda autocontrolului (nu preocuparea cu sine) și să o practice. Să rămânem mereu în apropierea Domnului și să-L rugăm să ne arate greșeala.

Marele Medic

Să ne străduim să-L cunoaștem tot mai bine pe marele Medic. Să nu ascundem nimic de El și să urmăm indicațiile Sale. Astfel ne vom bucura de o sănătate stabilă.

Sănătate!