

CUM SĂ ÎNVIŢI ANXIETATEA

JOYCE MEYER

Traducător: Aurora Rasbici

*Alfa Omega Publishing
2024, Timișoara*

Publicată în original în limba engleză sub titlul:
Overcoming anxiety

Joyce Meyer Ministries
P.O. Box 655, Fenton, Missouri 63026
Copyright © 2020 by Joyce Meyer Ministries

Tradusă în limba română și publicată cu autorizare.
Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din traducerea
Dumitru Cornilescu a Bibliei.

Traducere: Aurora Rasbici
Corectură: Daniela Groza
Tehnoredactare: David Stoica
Prelucrare grafică: David Stoica

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Meyer, Joyce

Cum să învingi anxietatea / Joyce Meyer ; trad.: Aurora Rasbici. -
Timișoara : Alfa Omega Publishing, 2024.

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-045-449-6

I. Rasbici, Aurora (trad.)

159.9

Versiunea în limba română: ***Cum să învingi anxietatea***

Copyright © 2024 Alfa Omega Publishing

Editura: Alfa Omega Publishing
C.P. 1141, O.P. 8
300890 - Timișoara, România
Tel/Fax: + (40) 256-284.912

E-mail: info@alfaomega.tv
Comenzi online: www.alfaomega.tv/librarie

ISBN 978-606-045-449-6

**CUM SĂ ÎNVINGI
ANXIETATEA**

CUPRINS

7

Introducere

9

Capitolul 1:
**Nu vă îngrijați
de nimic**

14

Capitolul 2:
Așteaptă-te la bine!

19

Capitolul 3:
Lăsa-ți grijile în urmă

26

Capitolul 4:
Mentine-ți pacea

36

Capitolul 5:
**Liniștește-te și
înveselește-te**

INTRODUCERE

Când spun cuvântul „anxietate”, sunt sigur că are un înțeles puțin diferit pentru fiecare. Ea vine sub diverse forme și ne poate face să ne simțim îngrijorați, speriați și chiar bolnavi.

Ca tânără femeie, anxietatea și frica erau „norma” pentru mine. Pentru că am fost abuzată sexual în copilărie, eram extrem de pesimistă și mă temeam mereu de ce e mai rău. Întotdeauna mă așteptam *să se întâmple ceva rău*. Și, ca urmare, eram și destul de nefericită.

Dar asta nu este normalitatea lui Dumnezeu - normalitatea Lui este ***pacea și bucuria***. El vrea ca noi să trăim fiecare zi plini de credință, siguri de dragostea Lui... și așteptându-ne ca El să facă lucruri mărețe în viețile noastre.

De fapt, s-ar putea să fie un gând nou pentru tine, dar Dumnezeu spune că nu este voia Lui ca noi să fim vreodată îngrijorați *de ceva*. El ne invită să venim la El cu toate problemele noastre - El vrea să ne poarte poverile.

Nu sunt sigur unde te afli astăzi - așa cum am spus, anxietatea vine sub multe forme și poate ataca în multe feluri. *Dar știi soluția.*

De-a lungul anilor, Domnul m-a luat de la a fi perpetuu speriată, neliniștită, îngrijorată și epuizată... și m-a adus într-un loc în care nu pot trăi deloc fără pacea și bucuria Sa supranaturală. Și vreau cu disperare același lucru pentru tine.

Sunt atât de încântată de această carte - conține literalmente unele dintre cele mai mari lecții pe care Domnul m-a învățat în ultimii 40 de ani despre cum să lupt cu anxietatea. Am inclus multe, așa că te încurajez să nu te grăbești și să lași cu adevărat aceste lecții să te pătrundă. Caută versetele pe cont propriu și întoarce-te chiar și recitește porțiunile care îți vorbesc cu adevărat.

Vreau să o spun din nou: ***Nu este voia lui Dumnezeu ca tu să trăiești cu anxietate.*** Când anxietatea se instalează, știi că este ușor să intri în panică și să lași frica să preia controlul. Atunci trebuie să încetinim, să ne liniștim și să ne concentrăm asupra lui Isus.

Unul dintre cele mai mari lucruri despre Dumnezeu este faptul că este întotdeauna la o rugăciune distanță, disponibil în orice moment al zilei ca noi să strigăm către El pentru pacea, puterea și ajutorul Său.

Indiferent prin ce treci astăzi - indiferent cât de intimidantă pare situația ta, indiferent cât de stresante sunt lucrurile și indiferent cât de descurajantă poate părea viața - amintește-ți întotdeauna că ***Dumnezeu te iubește.***

El este răspunsul la stresul și presiunea din viața ta... *și El este Cel care poate potoli orice furtună.*

- CAPITOLUL 1 -

NU VĂ ÎNGRIJORAȚI DE NIMIC

Anxietatea este definită ca fiind „o stare de neliniște, de îngrijorare, de teamă intensă sau de groază care uneori chiar nu are o cauză specifică; a fi nerăbdător sau a te gândi și a fi neliniștit dinainte.”

Proverbe 12:25 ne învață că „*Neliniștea din inima omului îl doboară...*”. Ea lasă o persoană cu un sentiment de greutate și este o povară pe care Dumnezeu nu a vrut niciodată să o purtăm.

Vestea bună este că Domnul ne oferă instrucțiuni minunate în Cuvântul Său despre cum să luptăm cu îngrijorarea și anxietatea. Așa cum am menționat, a trăi cu pace și bucurie ar trebui să fie „norma” ca și creștini. Viața aduce dificultăți și surprize, dar Domnul vrea să ne echipeze pentru a face față la tot ceea ce ne iese în cale.

Capitolul 4 din Filipeni conține unele dintre versetele mele preferate pe care le folosesc când vine vorba de acest subiect.

Să începem cu Filipeni 4:6. Acesta spune: „*Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri.*”

Îmi place acest lucru! În primul și în primul rând, Dumnezeu spune: „Nu vă faceți griji de nimic!” Dacă ești ca mine, uneori simți că este responsabilitatea ta să îți faci griji - este un semn că îți pasă... este o parte a vieții.

Dar Dumnezeu spune că nu este voia Lui ca noi să simțim anxietate cu privire la nimic. El ne invită să venim la El cu toate problemele noastre - *El* vrea să ne poarte povara.

Acum, avem și un vrăjmaș, Satana, care vrea să ne fure pacea și bucuria - el încearcă să ne umple mințile și inimile cu anxietate și teamă. **Spun adesea că Satana ne pregătește pentru a ne supăra.**

De aceea este atât de important să alergăm la Dumnezeu atunci când suntem anxioși sau supărați. Îi putem cere ajutorul și putem începe să primim pacea Sa. De fapt, 1 Petru 5:6-7 ne îndeamnă să ne „aruncăm grijile” asupra lui Dumnezeu.

Ce înseamnă acest lucru? A ne arunca grijile înseamnă o viață lipsită de griji și anxietate. Înseamnă să ne punem problemele în mâinile lui Dumnezeu prin rugăciune - înseamnă să luăm lucrurile care ne fac neliniștiți și să le dăm Domnului. Voi împărtăși mai multe despre aruncarea grijilor noastre într-un capitol ulterior.

Așadar, Filipeni 4:6 ne spune *să nu ne îngrijorăm de nimic* - să ne punem problemele în mâna lui Dumnezeu prin rugăciune. Apoi, *când* facem asta, uitați-vă la ceea ce ne spune versetul 7 că se va întâmpla:

„Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus.” (Filipeni 4:7)

Wow! Când sunt neliniștit, supărat, îngrijorat sau temător, nu cred că există ceva ce îmi doresc mai mult decât pacea. Pacea lui Dumnezeu este mai mare decât orice soluție pe care o poate oferi această lume.

Dumnezeu vrea să **ne ia** grijile, anxietatea și îngrijorările și, de asemenea, vrea să **ne dea** pacea și bucuria Sa. Cred că acesta este un schimb destul de bun!

TRĂIEȘTE ÎN PREZENT

Multe lucruri pot provoca anxietate și voi aborda câteva dintre ele în această carte. Cu toate acestea, o cauză majoră a anxietății este faptul că nu trăim „în prezent”.

Ți s-a întâmplat vreodată să te enervezi mental sau emoțional pentru că îți faci griji pentru ceva din viitor? Te-ai simțit vreodată miserabil și ai distrus „ziua de azi” pentru că ești ocupat să repeți în minte o conversație cu cineva... *o conversație care s-ar putea să nu aibă loc niciodată?*

Cu toții am făcut acest lucru într-o măsură sau alta. Din păcate, obișnuiam să fiu regina îngrijorării și a „anticipării”. Mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții fără să mă bucur de ceea ce făceam pentru că eram îngrijorată de *următorul lucru* care trebuia făcut.

Am dezvoltat acest obicei în copilărie pentru că am trăit într-o atmosferă foarte volatilă. Tatăl meu era un om furios și instabil și m-a abuzat sexual de când eram mică. Nu mă simțeam în siguranță și nu știam niciodată ce se va întâmpla în continuare. Pentru a încerca să dobândesc o oarecare stabilitate, încercam să ghicesc ce ar putea face - încercam să nu fiu în locul nepotrivit la momentul nepotrivit sau să nu fac lucruri care l-ar fi enervat. A devenit foarte dificil pentru mine să învăț cum să trăiesc în prezent. Eram mereu îngrijorată de viitor!

Ca adult, mi-am făcut în mod natural griji pentru lucrurile „mari”... probleme care sunt mai serioase. Dar acest obicei s-a răspândit în fiecare parte a vieții mele. Erau și lucrurile mărunte de zi cu zi care îmi furau bucuria și mă nelinișteau.

De exemplu, dacă mergeam undeva cu mașina, nu mă bucuram de călătorie pentru că plănuiam cu anxietate ce trebuie să fac când ajung acolo. Sau poate te poți identifica cu situația aceasta: nu-mi plăcea să iau masa cu familia mea pentru că mă îngrozea deja gândul că va trebui să curăț bucătăria când se va termina cina.

I-au trebuit mulți ani Duhului Sfânt să mă ajute să realizez că singura modalitate de a mă bucura de viață este să fiu o persoană **a prezentului**. Iată lecția: **Trăiește acum și încrede-te în Dumnezeu pentru viitor**. Trăiește acest moment și încrede-te în Dumnezeu pentru următorul!

Cuvântul lui Dumnezeu ne învață că nici măcar nu ar trebui să fim prea preocupați de ceea ce vom spune cuiva, deoarece Dumnezeu ne va da ce să spunem când va veni momentul (vezi Luca 12:11-12).

Nu pot să vă spun de câte ori nu m-am epuizat literalmente repetând în minte o potențială conversație cu șeful meu sau cu un prieten. Mă gândeam: *Ei bine, dacă ei spun asta, atunci eu voi spune asta*. Am continuat la nesfârșit. De cele mai multe ori, ajungeam să nici nu port conversația. Sau, dacă o făceam, era complet diferită de ceea ce mă așteptam. Mi-am irosit timpul și energia (și pacea) fără niciun motiv!

Vezi tu, Dumnezeu ne dă harul Său - puterea Duhului Sfânt - pentru a ne trăi viața. Cu toate acestea, harul Său vine odată cu fiecare sarcină - nu înainte de timp. Acesta este motivul pentru care ne simțim neliniștiți atunci când încercăm să ne dăm seama de lucruri care nu sunt încă aici.

Amintește-ți, pacea și bucuria sunt condițiile normale pentru un creștin. Lumea este plină de presiune, anxietate și teamă - dar nu așa procedează Dumnezeu. El vrea ca noi să credem și să ne încredem în El pentru ceva mai bun.

Ce ar trebui să credem? Dumnezeu vrea să credem că El ne iubește și că putem pune fiecare detaliu al vieții noastre în mâinile Lui. Vrea să credem că El a fost deja acolo unde mergem... și a avut deja grijă de toate înainte să ajungem acolo!

Romani 15:13 spune că bucuria și pacea se găsesc în credință. Iar Evrei 4:3 ne spune că cei care au crezut întră în odihna lui Dumnezeu.

În termeni practici, acest lucru înseamnă că mă pot bucura de viața mea acum, crezând și având încredere în Dumnezeu că El îmi va da harul de a face ceea ce trebuie făcut în viitor. Refuzul de a fi neliniștit arată că avem credință pentru problemele vieții care nu au sosit încă. Acest principiu funcționează pentru fiecare domeniu al vieții - lucrurile majore și lucrurile minore. Chiar și atunci când viața îți aruncă o minge curbă și se întâmplă ceva grav, Domnul vrea ca tu să-ți lași grijile în seama Lui.

De îndată ce ceva devine o „grijă”, decide să te rogi și să o dai Domnului. Încrede-te în El să facă ceea ce trebuie făcut... sau să-ți arate ce trebuie făcut în acel moment.

Între timp, concentrează-te asupra a ceea ce faci și împotrivește-te impulsului de a te grăbi mental. Pe măsură ce o faci - pe măsură ce alegi să îi încredințezi lui Dumnezeu detaliile viitorului tău și să îi predai grijile tale - *vei descoperi că harul Său uimitor va fi acolo la fiecare pas.*

AȘTEAPTĂ-TE LA BINE!

Când eram tânără, eram cea mai negativă persoană pe care o cunoșteam. De fapt, motto-ul meu obișnuia să fie: „Dacă nu te aștepți să se întâmple ceva bun, atunci nu vei fi dezamăgită când nu se întâmplă!”

Poate că te poți identifica. Dacă ai trecut vreodată printr-o serie de dezamăgiri sau ai îndurat multă durere, poate fi ușor să îți dezvolti obiceiul de a aștepta să se întâmple și mai multe lucruri rele.

Așa cum am menționat, am fost abuzată de tatăl meu pe tot parcursul copilăriei mele. Ca adolescentă, m-am măritat apoi cu primul bărbat care a apărut, sperând să încep o viață nouă, dar el a fost un dezastru mai mare decât mine! După ce m-a abuzat și abandonat, căsnicia noastră a luat sfârșit.

Așadar, în momentul în care l-am cunoscut pe soțul meu, Dave, eram extrem de negativă și lipsită de speranță în legătură cu tot, încercând doar să trec peste fiecare zi. Pentru că fusesem rănită atât de mult în viața mea, mă așteptam întotdeauna la ce e mai rău. Am continuat să mă lupt în acest domeniu chiar și după ce am dezvoltat o relație cu Dumnezeu.

Ei bine, într-o dimineață, în timp ce stăteam în baie, am simțit un sentiment opresiv în jurul meu. Nu era ceva nou - era ceva ce mai experimentasem înainte. Era un sentiment care mă făcea să mă gândesc: *Ce lucru rău urmează să mi se întâmple?*

Așa că, în cele din urmă, l-am întrebat pe Dumnezeu ce era. El a vorbit inimii mele că era „o presimțire rea”. Nu auzisem acest

termen în viața mea. Dar, câteva zile mai târziu, am dat peste Proverbe 15:15:

„Toate zilele celui nenorocit sunt rele, dar cel cu inima mulțumită are un ospăț necurmat.”

Odată ce am citit acest verset, mi-am dat seama ce înseamnă. O presimțire rea este teama că se va întâmpla ceva rău atunci când nimic nu merge neapărat rău. Apoi am privit înapoi și am văzut cum m-a afectat în diferite momente din trecut.

De exemplu, în noaptea în care Dave m-a cerut în căsătorie, a spus că trebuie să vorbească cu mine despre ceva. De fapt, am crezut că se va despărți de mine pentru că întotdeauna mă așteptam la lucruri negative. Este exact ceea ce Satana vrea să facem. Vrea să ne așteptăm la ceva rău și să ne temem de „ce-ar fi dacă”.

Vezi tu, **frica** este opusul **credinței**. Frica se așteaptă la ce e mai rău și ne face nefericiți și anxioși. Cu toate acestea, Dumnezeu dorește ca noi să pășim în credință. Vrea să ne așteptăm să se întâmple lucruri *bune* în fiecare zi!

NU TE ÎNGROZI

Din nou, *anxietatea* este parțial definită ca o „teamă care uneori chiar nu are o cauză specifică”. *Temerea* este un alt mod de a spune „presimțiri rele”. Este o formă de teamă și anxietate... este exact *opusul* credinței și speranței.

Adevărul este că Dumnezeu nu intenționează niciodată ca noi să fim nefericiți sau anxioși, chiar și atunci când lucrurile nu merg cum vrem noi. El vrea să ne așteptăm la lucruri bune și să rămânem plini de speranță, indiferent de circumstanțe.

Fără să-și dea seama, cred că o mulțime de oameni se tem de mersul lor zilnic. Putem să ne temem să mergem la serviciu, să ne temem de blocajele din trafic, să ne temem să spălăm vasele, să spălăm rufele, să tăiem iarba, să gătim cina și așa mai departe.

Cu toate acestea, teama ne poate fura bucuria și ne poate ruina ziua. În schimb, te încurajez să nu te mai întristezi din cauza unor lucruri în legătură cu care nu poți face nimic. Alege să rămâi fericit și lasă-L pe Dumnezeu să aibă grijă de asta!

În orice situație, trebuie să avem o atitudine care să spună: „Pot face tot ce trebuie să fac și nu voi înceta să mă bucur de viața mea. Știu că Dumnezeu va lucra totul spre binele meu”.

De exemplu, soțul meu, Dave, obișnuia să aibă migrene debilitante. Dacă ai avut vreodată una, știi cum se întâmplă: durerea de cap apare puțin câte puțin. Așa că, atunci când începe pentru prima dată, începi în mod natural să te temi de ea și să te gândești: *O, nu, iată că vine din nou!*

Într-o zi, Domnul a vorbit inimii lui Dave și i-a spus: „Când simți că apar acele dureri de cap, nu te teme de ele. Te poți bucura de viața ta oricum”.

Romani 8:37 spune: *„Totuși, în toate aceste lucruri, noi suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne-a iubit”.*

Aceasta este ceea ce înseamnă puterea învierii lui Isus Hristos. Înseamnă că exact în mijlocul tuturor acestor lucruri suntem mai mult decât biruitori. Nu trebuie să așteptăm să se termine pentru a ne bucura de viața noastră!

Așadar, Dave a început să pună în practică ceea ce Domnul i-a arătat. Când apărea o migrenă, își spunea: „Nu, nu mă voi teme de ea - mă voi bucura de viața mea”. Nu după mult timp, a încetat complet să mai aibă dureri de cap.

Acum, nu spun că asta va face ca problemele tale să dispară întotdeauna. Cu toate acestea, alegerea de a nu te teme îți va face cu siguranță viața mai frumoasă!

Chiar și atunci când ni se întâmplă lucruri rele sau neplăcute, putem alege să răspundem într-un mod pozitiv. Atunci când o fa-

cem, suntem de acord cu Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este întotdeauna pozitiv.

Indiferent ce îți aduce viața în cale, Dumnezeu are un plan pentru a o face mai bună - un plan plin de speranță și lucruri bune. Te încurajez să fii de acord cu El. Abordează fiecare zi cu o atitudine pozitivă și alege să nu te temi. Pe măsură ce faci asta, cred că vei începe să găsești bucurie în fiecare parte a vieții tale.

DUMNEZEU VREA SĂ FIE BUN CU TINE

Vreau să te oprești pentru o clipă și să te gândești cu adevărat la următoarea afirmație: **Dumnezeu te iubește și vrea să fie bun cu tine în fiecare zi.** Uită-te doar la ce spune Isaia 30:18:

„Totuși Domnul așteaptă să Se milostivească de voi și Se va scula să vă dea îndurare, căci Domnul este un Dumnezeu drept: ferice de toți cei ce nădăjduiesc în El!”

Dumnezeu vrea să fie bun cu tine și vrea ca tu să te aștepti ca El să facă lucruri bune în viața ta. Chiar dacă s-au întâmplat lucruri rele în trecut... și chiar dacă treci prin ceva dificil chiar acum, Domnul vrea ca tu să te încrezi în El și să crezi că are pregătite lucruri bune!

Îmi place foarte mult ce ne spune Isus în Matei 6:31-32. Este atât de practic și are capacitatea de a ne schimba viața dacă îi dăm voie:

„Nu vă îngrijorați, dar, zicând: ‘Ce vom mânca?’ sau: ‘Ce vom bea?’ sau: ‘Cu ce ne vom îmbrăca?’ Fiindcă toate aceste lucruri Neamurile le caută. Tatăl vostru cel ceresc știe că aveți trebuință de ele.”

Acum încearcă să faci acest lucru personal. Gândește-te la unele dintre lucrurile din viața ta care amenință să îți fure pacea și să îți aducă anxietate. Ți-ai pus vreodată întrebări de genul: *Când se va schimba vreodată fiul sau fiica mea? Ce se va întâmpla dacă îmi voi pierde slujba? Cum mă voi descurca cu acea persoană dificilă?*

Indiferent la ce te gândești astăzi, Dumnezeu vrea să arunci asupra Lui grijile tale - toate temerile tale și toate „dacă” - și să alegi să te aștepti la bine în orice situație.

Acum, acest lucru nu înseamnă că ne ignorăm pur și simplu problemele. Dar chiar și în mijlocul momentelor dificile, Dumnezeu ne spune să rămânem pozitivi pentru că El ne iubește și vrea să rezolve aceste situații spre binele nostru (vezi Romani 8:28).

Vreau să închei acest capitol dându-ți câteva teme pentru acasă. Nu te îngrijora - este ușor! Pentru următoarele câteva săptămâni, te încurajez să rostești următoarea afirmație atunci când îți începi ziua:

„Dumnezeu este bun și ceva bun mi se va întâmpla astăzi!”

Nu uita, credința este opusul fricii și anxietății. Și pe măsură ce îți pui în mod activ încrederea în Dumnezeu - crezând, gândind și chiar *vorbind* lucruri pozitive din Cuvântul lui Dumnezeu despre viitorul tău - vei începe să experimentezi pacea și bucuria Lui într-un mod cu totul nou.

- CAPITOLUL 3 -

LASĂ-ȚI GRIJILE ÎN URMĂ

În societatea de astăzi, îngrijorarea este o epidemie. Îngrijorarea ne poate face să ne simțim anxioși, neliniștiți și tulburați - ne poate chiar îmbolnăvi fizic! Dar ceea ce atât de mulți oameni nu știu despre îngrijorare este că este o formă de *frică*.

Cred că este ușor să privim îngrijorarea ca pe ceva banal care nu ne poate face rău cu adevărat. Unii oameni chiar o văd ca pe un lucru pozitiv pentru că demonstrează cât de mult le pasă. Sigur, este firesc să ne îngrijorăm sincer în legătură cu situațiile din viața noastră. Cu toate acestea, atunci când o preocupare sănătoasă se transformă în *îngrijorare*, făcându-ne nefericiți, atunci știm că s-a mers prea departe.

Spun adesea că îngrijorarea este ca și cum ai sta într-un scaun balansoar - este mereu în mișcare, dar nu te duce nicăieri!

Îngrijorarea este opusul credinței; ne fură pacea și bucuria și chiar ne îmbolnăvește. Când ne facem griji, de fapt ne chinuim *pe noi înșine* - facem treaba vrăjmașului în locul lui!

Îngrijorarea este cauzată de faptul că nu ne credem că Dumnezeu va avea grijă de diferitele situații din viața noastră. Prea adesea ne încredem în propriile noastre abilități, crezând că ne putem da seama cum să ne rezolvăm singuri problemele. Cu toate acestea, în cele din urmă învățăm într-un fel sau altul că încercarea de a avea grijă de toate singuri este o sarcină prea mare.

TREI DINTRE CUVINTELE MELE PREFERATE

Recunosc, am fost o persoană îngrijorată profesionistă. Eram bună la asta. Ani de zile, am crezut pur și simplu că era un mod normal de a trăi. Dar, de-a lungul anilor, Dumnezeu m-a ajutat să pun capăt relației mele cu îngrijorarea... și a făcut-o cu ajutorul soțului meu, Dave.

Sunt căsătorită cu Dave de peste 50 de ani și nici nu pot să număr de câte ori am venit la el cu o problemă și el mi-a răspuns cu aceleași trei cuvinte: **„Aruncă-ți grijile”**.

La început, nu am vrut să aud acest răspuns - eram îngrijorată, frustrată și supărată, și voiam o soluție „profundă” sau un cuvânt de la Dumnezeu care să mă ajute să trec peste asta. Dar acesta este un Cuvânt de la Dumnezeu - este exact ceea ce Biblia ne spune să facem!

Uită-te cu mine la 1 Petru 5:6-7. Pot spune că aceste versete au fost cu adevărat versete care mi-au schimbat viața:

„Smeriți-vă, dar, sub mâna tare a lui Dumnezeu, pentru ca, la vremea Lui, El să vă înalțe. Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările voastre, căci El însuși îngrijește de voi.”

În dicționar, termenul „a arunca” înseamnă „a lansa sau a arunca”. Dumnezeu dorește ca noi să ne aruncăm sau să ne lansăm grijile și îngrijorările asupra Lui și să Îi permitem să poarte greutatea lor.

Dar acest lucru necesită o decizie din partea noastră. Am învățat pe propria piele că singura modalitate de a avea ceea ce Dumnezeu spune că putem avea este să facem ceea ce Cuvântul Său spune să facem. În acest caz, dacă vrem să avem pacea Lui, atunci trebuie să ne încredințăm grijile Domnului.

Așadar, atunci când ne apar lucruri care ne fac să fim îngrijorați, avem nevoie de ajutorul lui Dumnezeu. Cum îl obținem? 1 Petru 5:6-7 enumeră doi pași importanți:

1. Să te smeriți.
2. Să-ți arunci asupra Lui îngrijorările.

Cum ne smerim? Venim cu sinceritate înaintea lui Dumnezeu și Îl lășăm să știe că nu putem reuși singuri - că avem nevoie de ajutorul Lui pentru a avea succes în orice domeniu al vieții noastre. Merită, pentru că cei smeriți primesc ajutor!

Adevărul este acesta: Atâta timp cât încercăm să facem totul singuri, Dumnezeu ne va lăsa. El nu va avea grijă de problemele și grijile noastre până când nu vom alege să *i le dăm Lui*. Ori o vom face noi, ori o va face Dumnezeu - dar amândoi nu o vom face!

Acum, să-ți arunci grijile nu înseamnă să fi iresponsabil. Dumnezeu nu va face pentru tine ceea ce tu nu poți face singur. **Trebuie să faci ceea ce poți face și apoi să te încrezi în Dumnezeu să facă ceea ce tu nu poți face.**

Atunci când ne smerim și cerem ajutorul lui Dumnezeu, atunci El este capabil să Își elibereze puterea în situațiile noastre. Abia atunci ne putem bucura cu adevărat de viață!

Așadar, leacul pentru îngrijorare este să ne smerim în fața lui Dumnezeu, să ne aruncăm grijile asupra Lui și să *avem încredere* în El. În loc să ne facem nefericiți încercând să rezolvăm totul singuri, Dumnezeu vrea să ne punem încrederea în El și să intrăm în odihna Lui, abandonându-ne total în grija Lui.

Este absolut minunat când ne putem simți complet confortabil fără să știm „de ce” se întâmplă ceea ce se întâmplă în viața noastră.

Proverbe 3:5-6 spune: „*Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările*”.

Nu trebuie să știm întotdeauna *ce* va face Dumnezeu sau *când* o va face. Tot ce trebuie să știm cu adevărat este că Dumnezeu are

un plan și că El deține controlul. Ne putem odihni în adevărul că, la momentul potrivit, Dumnezeu Își va executa planul.

EȘTI SUPRASOLICITAT?

Cred că prea mulți oameni trăiesc într-o permanentă „suprasolicitare” - ocupați de la răsărit la apus, încercând să rezolve totul, îngrijorați de ceea ce se va întâmpla în continuare. Oamenii își fac griji pentru slujbele lor, finanțele lor, copiii lor, sănătatea lor și viitorul lor... ca să numesc doar câteva! *Dar noi nu am fost mențiți să purtăm aceste poveri.*

Știi că Dumnezeu vrea să îți ușureze poverile și să îți dea pacea și odihna Sa? Și nu doar pentru o zi, o săptămână sau o lună - El vrea ca tu să *trăiești* în pacea Lui.

Matei 11:28 este un verset des citat - și pe bună dreptate. În timp ce îl citești, lasă cuvintele lui Isus să-ți pătrundă adânc în suflet.

Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.

Acum, vreau să citești din nou din *The Message Bible*:

„Sunteți oboșiți? Epuizați? Sunteți sătui de religie? Veniți la Mine. Veniți cu Mine și vă veți recăpăta viața. Vă voi arăta cum să vă odihniți cu adevărat. Umblați cu Mine și lucrați cu Mine - priviți cum o fac. Învățați ritmurile neforțate ale harului. Nu voi pune nimic greu sau nepotrivit asupra voastră. Țineți-Mi companie și veți învăța să trăiți liber și ușor.” (Matei 11:28-30)

Wow! Sună bine, nu-i așa? Am avut destule lucruri „grele” în viața mea și vreau să fiu liberă.

Așa cum am menționat, am fost dependentă de raționament și întotdeauna a trebuit să înțeleg totul. Așa suntem cei mai mulți dintre noi; credem că trebuie să avem un răspuns pentru toate lucrurile din viața noastră.

Pentru a înrăutăți lucrurile, vrăjmașul încearcă, de asemenea, să ne atace mințile cu aceeași întrebare: „**Ce ai de gând să faci?**” Ca un disc stricat, o va reda iar și iar. Dar a avea credință adevărată înseamnă că nu trebuie să știm întotdeauna ce vom face.

Este atât de plăcut să știm că nu trebuie să ne dăm seama de toate. Trebuie doar să ne obișnuim să spunem: „Nu am nicio idee, dar nu-mi voi face griji pentru asta, pentru că Dumnezeu este în control. Am de gând să trăiesc liber și ușor!”

Când ești copleșit de grijile acestei vieți - luptând, muncind și îngrijorându-te - *ai nevoie de odihna lui Dumnezeu.*

Mintea ta are nevoie de odihnă pentru a nu-și mai face griji cu privire la cum să se ocupe de problemele tale, iar emoțiile tale au nevoie de odihnă pentru a nu mai fi supărate tot timpul. Așa că, atunci când simți că îngrijorarea se instalează, amintește-ți ce spune Isus:

„Veniți la Mine... și Eu vă voi da odihnă.” (Matei 11:28)

Isus este „Prințul păcii” (vezi Isaia 9:6), iar pe măsură ce petrecem timp cu El în Cuvântul Său, prin rugăciune sau pur și simplu stând liniștiți în prezența Sa, El ne transmite pacea și odihna Sa.

Când ne simțim anxioși, este ușor să intrăm în panică și să lăsăm frica să preia controlul. Atunci trebuie să încetinim, să stăm liniștiți și să ne concentrăm asupra lui Isus. Unul dintre cele mai mari lucruri despre Dumnezeu este că El este întotdeauna la o rugăciune distanță, disponibil în orice moment al zilei pentru ca noi să strigăm la El pentru pacea, puterea și ajutorul Său.

Și dacă Îi permitem, Dumnezeu se va implica în fiecare domeniu al vieții noastre... și ne va ajuta să schimbăm *îngrijorarea și anxietatea* cu un stil de viață de *închinare*...

ÎNCHINAREA CÂȘTIGĂ BĂTĂLIA

Îngrijorarea și închinarea sunt exact opuse. Îngrijorarea deschide ușa vrăjmașului, dar închinarea este reverența și adorația față de Dumnezeu care ne conduce în prezența Sa.

Dumnezeu ne-a creat pentru a ne închina Lui. De fapt, nu cred că ne putem bucura din plin de viața noastră dacă nu devenim cu adevărat închinători.

Închinarea la Dumnezeu este o alegere. Când lucrurile nu merg bine sau nu avem toate lucrurile pe care ni le dorim sau de care avem nevoie, este ușor să ne descurajăm și să încetăm să ne închinăm lui Dumnezeu și să-l mulțumim. Totuși, acesta este momentul în care trebuie să ne închinăm Lui cel mai mult!

Psalmul 16:11 spune: *„Înaintea feței Tale sunt bucurii nespuse și desfătări veșnice în dreapta Ta”.*

Când alegem să ne închinăm lui Dumnezeu - concentrându-ne pe bunătatea Sa și pe toate lucrurile bune pe care le face pentru noi - Îi invităm puterea și prezența în viața noastră.

Când teama, îngrijorarea și anxietatea te atacă, te provoc să te oprești din ceea ce faci, să faci liniște pentru o clipă și să începi să te închini lui Dumnezeu. Mulțumește-I pentru bunătatea, harul și mila Sa. Alege să te gândești la lucrurile bune pe care El le-a făcut pentru tine în trecut.

Alegerea de a te închina și de a-ți arunca grijile implică și gândurile și atitudinile tale. Atunci când ești tentat să continui să te îngrijezi pentru aceleași lucruri, ia decizia de a intra în acord cu Dumnezeu.

Gândește și spune lucruri de genul:

„Cuvântul Tău spune că Tu ești un ajutor mereu prezent în vreme de necaz. Știu că mă iubești și că lucrezi în favoarea mea chiar acum”. (Vezi Psalmul 46:1; Romani 8:28, 38-39)

„Doamne, am încredere în Tine și cred că Tu lucrezi în viața mea. Mă aștept la lucruri mărețe pentru viitorul meu!” (Vezi Filipeni 1:6; Psalmul 37:3; Isaia 30:18)

Nu spun că ar trebui să ne ignorăm problemele, dorindu-ne ca ele să dispară; este bine să fim sinceri cu privire la ceea ce se întâmplă în viața noastră. Dar îngrijorarea și obsesia față de ele nu ne vor ajuta!

Totuși, atunci când adoptăm o atitudine plină de speranță și pozitivă - o atitudine de închinare - Îl invităm pe Dumnezeu în situațiile noastre și Îi deschidem ușa pentru a ne binecuvânta cu pacea și bucuria Sa.

Închinarea este o *armă spirituală*. Atunci când te rogi și te închini la Dumnezeu, vei primi ajutor ceresc pentru a-ți duce luptele. Harul și puterea lui Dumnezeu pot face să se întâmple cu ușurință lucruri pe care tu nu le poți aduce la îndeplinire, indiferent cât de mult te zbați sau îți faci griji!

Determină care este responsabilitatea ta și fă ceea ce poți, dar nu prelua responsabilitatea lui Dumnezeu. Nu uita, atunci când faci ceea ce **poți** face, Dumnezeu va interveni și va face ceea ce tu **nu poți** face.

Nu mai irosi nicio zi din viața ta îngrijorându-te. Vrăjmașul vrea să folosească îngrijorarea și anxietatea pentru a te intimida și a te face să te temi de viitor. Dar pe măsură ce petreci timp cu Dumnezeu - pe măsură ce începi să te închini Lui și Îi permiți să-ți vorbească inimii - El îți va aduce pacea... **și te va reasigura că are totul sub control.**

MENTINE-ȚI PACEA

Mi-am petrecut mulți ani din viață supărată, tulburată și trăind fără pace. De fapt, nu am știut niciodată cu adevărat ce este pacea! Dar, pe măsură ce am continuat să citesc și să studiez Cuvântul lui Dumnezeu și am văzut ce ne promet Scripturile - când mi-am dat seama că Domnul vrea ca noi să primim zilnic pacea și bucuria Sa - am început să tânjesc după pacea Sa supranaturală în viața mea.

Adevărul este că nu vom avea niciodată pace dacă așteptăm ca circumstanțele noastre să se schimbe. Am ajuns să realizez că lumea nu se va schimba, vrăjmașul nostru (Satana) nu se va schimba și toți oamenii care mă deranjează probabil că nu se vor schimba. Așa că am decis să mă schimb *eu*.

Ioan 14:27 a jucat un rol major în viața mea. Să-l analizăm împreună. Isus spune: „*Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte*”.

Îmi place acest verset! Dumnezeu spune că ne dă pacea Sa; totuși, avem și noi de făcut o alegere. Depinde de noi să luăm decizia de a nu fi tulburați, speriați, agitați și tulburați - *nu se va întâmpla automat*.

Întotdeauna vor exista ocazii să ne supărăm sau să ne simțim jigniți de ceva, și de aceea trebuie să căutăm pacea în mod intenționat. De exemplu, ce se întâmplă dacă îți pierzi cheile de la mașină când întârzii, sau ești prins într-un ambuteiaj, sau cineva de la serviciu primește promovarea pe care ți-o doreai, sau factura

la curent este mai mare decât te așteptai? Da, aceste lucruri pot fi supărătoare. Cu toate acestea, chiar în mijlocul acestor lucruri, Dumnezeu vrea să te bucuri de pacea Sa... El vrea ca tu să *alegi* pacea.

Isus Însuși ne-a spus: „*V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine. În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea*”.
(Ioan 16:33)

Îmi place foarte mult acest lucru pentru că este atât de practic. Dumnezeu nu a spus niciodată că a fi creștin va face ca toate problemele noastre să dispară în mod magic. El spune că întotdeauna vor exista lucruri în viața noastră pentru care să ne supărăm, dar putem primi pacea și bucuria Sa în mijlocul lor - putem învăța să ne schimbăm abordarea față de viață astfel încât să nu trăim supărați tot timpul.

ȘAPTE MODURI DE A-ȚI SPORI PACEA

Cuvântul lui Dumnezeu este cu adevărat manualul nostru de viață și, dacă îi urmăm indicațiile, putem învăța să combatem îngrijorarea și anxietatea în felul Său.

În primul rând, Domnul vrea ca noi să primim pacea Sa prin relația noastră cu El... El este Sursa oricărei păci. Cu toate acestea, El ne dă, de asemenea, instrucțiuni practice despre cum să ne conducem viața și să luptăm cu stresul și anxietatea lumii.

De-a lungul anilor, Dumnezeu m-a învățat multe lecții valoroase în acest domeniu. În acest capitol, vreau să vă împărtășesc doar șapte lucruri care te pot ajuta să îți menții pacea.

1. ÎNȚELEGE VALOAREA PĂCII

Așa cum am menționat, Dumnezeu este adevărata noastră Sursă de pace; cu toate acestea, depinde de noi să o primim și să umblăm în ea. Ani de zile nu am prețuit pacea – îmi era ok să-mi pierd cumpătul, să mă supăr și să-mi fac griji pentru orice și pentru

oricine. A trebuit să ajung într-un loc în care să doresc cu adevărat să umblu în pacea lui Dumnezeu.

Predau adesea despre 1 Petru 3:11 pentru că a avut un impact atât de mare asupra vieții mele. Versetul spune: *să se depărteze de rău și să facă binele, să caute pacea și s-o urmărească.*

Dacă vrem pace, va trebui să facem unele schimbări. Dacă vreau să rămân în pace cu soțul meu, Dave, va trebui să mă străduiesc mai mult uneori. Aceasta înseamnă uneori să fiu prima care își cere scuze, chiar dacă nu cred că ar trebui. Înseamnă să pun mai mult preț pe pace decât pe câștigarea unei dispute și pe a avea „dreptate”.

De asemenea, trebuie să căutăm pacea lui Dumnezeu. Cred că Ieremia 29:13 este una dintre cele mai mari promisiuni din Biblie. Dumnezeu ne spune: *„Mă veți căuta, și Mă veți găsi, dacă Mă veți căuta cu toată inima”.*

Îți dorești adevărata pace interioară - pacea care te menține stabil în orice situație? **Atunci caut-o.** Acest tip de pace se găsește doar într-o relație cu Dumnezeu. Ea trebuie căutată... urmărită... urmată. Pacea adevărată nu se bazează pe lucruri, pe alți oameni sau pe circumstanțe. Se bazează pe menținerea atenției pe Isus și pe urmărirea unei relații intime cu El.

2. FĂ-ȚI INVENTARUL TIMPULUI

Ai o „viață nesustenabilă”? Ce vreau să spun este, faci prea multe? Programul tău este prea încărcat pentru a ține pasul pe termen lung? Dacă ești ca mine, te-ai uitat la programul tău în anumite ocazii și te-ai gândit: *Acest lucru nu este posibil - nimeni nu poate face toate astea! Ceva trebuie să se schimbe.*

Cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face este să ne privim calendarul în fiecare an și să analizăm unde ne petrecem timpul, apoi să luăm decizia de **a elimina** acele lucruri care nu aduc roade în viața noastră. De asemenea, este sănătos să

facem acest lucru pe tot parcursul anului - poate câteva minute în fiecare zi sau la sfârșitul săptămânii.

Vezi tu, Isus nu ne-a poruncit niciodată să fim ocupați, dar ne-a instruit să fim *roditori*. Iar una dintre modalitățile majore de a fi roditori este să ne curățăm continuu viața și să eliminăm lucrurile care nu sunt necesare.

Oamenii mă întrebă adesea: „Cum ai timp să conduci o lucrare mondială, să-ți scrii toate cărțile, să-ți înregistrezi programul de televiziune și să fii în același timp soție, mamă și bunică? Cum reușești să-ți menții prioritățile în ordine?”

Ultima dată când m-a întrebat cineva, am răspuns: „Nu le țin - le ordonez constant.”

Dacă vrem să avem un program care promovează pacea și ne ferește de „grabă și griji”, va trebui să lucrăm la asta în fiecare zi. Lucrul acesta ne va cere să fim selectivi cu timpul nostru și chiar să devenim buni în a spune „nu” cu dragoste anumitor persoane și activități.

Așadar, vă încurajez să vă acordați câteva momente chiar acum și să vă puneți această întrebare: **„Sunt ocupat... sau sunt roditor?”**

3. ÎNCREDE-TE ÎN DUMNEZEU

Am vorbit la conferințe întregi despre Proverbe 3:5-6. Aceste versete conțin rețeta pentru fiecare problemă cu care ne vom confrunta vreodată. Să ne mai uităm o dată la ce spun ele:

Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările.

Nu știu dacă poate fi mult mai clar decât atât! Domnul spune că nu suntem suficient de inteligenți pentru a ne conduce singuri viața... *dar El este*. În orice situație - atunci când suntem răniți, dezamăgiți, confuzi, supărați, anxioși, stresați, speriați, obosiți

sau chiar furioși din cauza situației în care se află viața noastră în acel moment - cele mai bune cuvinte pe care le putem spune sunt: „**Doamne, am încredere în Tine**”.

Așa cum am spus, nu vom avea întotdeauna toate răspunsurile, dar este în regulă. Dumnezeu este credincios și promite să aibă grijă de noi dacă ne punem încrederea în El - în voia Sa, în timpul Său și în modul Său de a face lucrurile.

Suntem „credincioși”, iar Dumnezeu ne-a chemat pur și simplu să avem încredere și să credem că El are în vedere binele nostru și că lucrează întotdeauna pentru binele nostru. Iar atunci când credem, aceasta eliberează o bucurie și o pace extraordinară în viața noastră (vezi Romani 15:13).

Domnul promite că *oricine crede în El nu va fi dat de rușine* (Romani 10:11).

Îți dorești mai multă pace și mai puțină anxietate? Nu mă pot gândi la o metodă mai bună de eliberare a stresului decât încrederea în Dumnezeu. La urma urmei, El este suficient de mare pentru a face față fiecărei probleme pe care o ai. Iar atunci când Îi dai totul Lui, *El promite că nu vei fi dezamăgit*.

4. NU FII UNUL CARE VREA SĂ PLACĂ OAMENILOR

Am învățat această lecție pe calea cea grea. Sunt pur și simplu prea mulți oameni - nu am cum să îi fac *pe toți* fericiți, *tot* timpul.

Acum, nu spun că ar trebui să avem o atitudine beligerantă, rebelă, care să spună: „Nu-mi pasă ce crezi și nu-mi pasă ce faci!” Biblia chiar ne spune să ne slujim unii pe alții (vezi 1 Petru 4:10; Matei 20:27-28). Dar Cuvântul ne instruiește, de asemenea, să nu fim plăcuți oamenilor în detrimentul plăcerii lui Dumnezeu (vezi Faptele apostolilor 5:29).

Se pare că toată lumea vrea ca noi să facem ceva, dar este imposibil să mulțumim și să împăcăm pe toată lumea. Acesta este un

motiv major pentru care atât de mulți oameni sunt suprasolicitați, prea ocupați, grăbiți și stresați! Dacă aș fi făcut tot ce voiau oamenii să fac, nu cred că aș mai fi fost în viață.

A trebuit să învăț din timp că, dacă voiam să am pace în viață - dacă voiam să împiedic stresul și anxietatea să se instaleze constant - atunci trebuia să fiu dispusă să spun „nu” celorlalți și să-mi trăiesc viața în funcție de ceea ce Dumnezeu mă îndruma să fac.

Amintește-ți întotdeauna: *nu poți controla ceea ce gândesc și fac ceilalți*. Unii oameni nu vor fi fericiți indiferent de ceea ce faci, iar tu nu poți lăsa decizia lor de a fi nefericiți să-ți controleze bucuria.

Îmi place Ieremia 29:11. Ne spune că Dumnezeu are gânduri bune pentru viețile noastre - gânduri de **pace** și nu de nenorocire (vezi Ieremia 29:11). Atunci când urmăm îndrumarea și voia Lui pentru viețile noastre și ne eliberăm de încercarea de a îndeplini întotdeauna așteptările tuturor celorlalți, aceasta ameliorează tensiunea și anxietatea și ne permite să-L slujim cu bucurie.

5. VEZI-ȚI DE TREBURILE TALE

O mulțime de oameni nu realizează că acest lucru este chiar în Biblie, așa că vreau să ți-l arăt. În 1 Tesaloniceni 4:11 scrie: *Să căutați să trăiți liniștiți, să vă vedeți de treburi și să lucrați cu mâinile voastre, cum v-am sfătuit.*

Întotdeauna am fost băgăcioasă și m-am băgat în treburile altora și te asigur că asta îți fură liniștea și îți aduce o anxietate nedorită. De multe ori, cu cât știi mai puțin, cu atât îți este mai bine! Lucrurile pe care le afli în cele din urmă pot sfârși prin a te face nefericit.

Nu voi uita niciodată un caz petrecut cu ani în urmă, în primele zile ale acestei lucrări. Asistenta mea se afla la mine acasă, iar noi ne ocupam de niște afaceri și aveam câteva întâlniri. M-am întâlnit mai întâi cu ea, apoi am decis să îmi petrec seara la etaj, în timp ce ea își încheia afacerile cu alții.

Cu toate acestea, în timp ce mă pregăteam să fac un duș, am fost cuprinsă de curiozitatea de a afla ce discutau jos. Așa că m-am dus, cu prosopul pe mine, am îngenuncheat și mi-am lipit urechea de gura de aerisire de pe podea, sperând să le aud conversația.

Chiar atunci, Domnul mi-a vorbit și mi-a spus: „Joyce, uită-te la tine. *Ce faci?*” Am înțeles ideea. Și, în timp, Dumnezeu m-a ajutat să înțeleg valoarea de a-mi vedea de treaba mea.

E ceva în legătură cu un secret care ne entuziasmează... ne place să știm! Totuși, de multe ori, dorința noastră de a „ști” implică și bârfa și judecarea altora pentru ceea ce au spus sau au făcut.

Înainte îmi era ușor să mă uit la o persoană și să o judec imediat și să fiu critică. Dar aceasta nu este calea lui Dumnezeu și nu ne va conduce la o viață de pace. Dumnezeu ne instruește să nu judecăm, ci să „credem întotdeauna ce este mai bun” cu privire la ceilalți (vezi Matei 7:1; 1 Corinteni 13:7).

Fiecare dintre noi are destule provocări în viață și chiar nu avem nevoie de stresul și problemele de a ne implica și în treburile altora.

6. LASĂ PACEA SĂ-ȚI FIE „ARBITRU”

Coloseni 3:15 împărtășește unul dintre cele mai importante principii pe care le putem învăța. Acesta spune: *Pacea lui Hristos, la care ați fost chemați, ca să alcătuiți un singur trup, să stăpânească în inimile voastre, și fiți recunoscători.*

Îmi place foarte mult acest verset. Biblia ne spune să folosim pacea ca arbitru pentru a ne ajuta să luăm decizii în viața noastră. Acum, nu sunt un mare fan al sportului, dar cred că este util să ne uităm la arbitrul dintr-un meci de baseball ca la un exemplu. O parte din munca arbitrului este să decidă ce este „safe” și ce este „out”.

Ei bine, acest verset spune că ar trebui să permitem păcii și armoniei din inimile noastre să acționeze ca un arbitru, luând decizii și rezolvând toate întrebările din mintea noastră. Pacea este modul lui Dumnezeu de a ne spune ce lucruri sunt „sigure” pentru noi și ce lucruri ar trebui să lăsăm deoparte.

Sincer, eu îmi conduc viața urmărind pacea. Am ajuns într-un punct în care, dacă nu am pace în legătură cu ceva, nu voi merge mai departe - este o indicație clară de la Dumnezeu că El nu vrea ca eu să fac acel lucru.

Au fost momente în care mi-am făcut planuri să merg undeva sau să fac ceva și, pe măsură ce timpul trecea - pe măsură ce continuam să merg în acea direcție - deveneam din ce în ce mai neliniștită și pur și simplu nu mă simțeam liniștită să merg mai departe. A fost modul Duhului Sfânt de a-mi arăta că nu era voia lui Dumnezeu ca eu să fac *acel* lucru în *acel* moment.

Acest lucru se aplică în orice domeniu al vieții. Fie că îți cumperi o mașină, cumperi ceva la mall, decizi ce biserică să frecventezi sau chiar te rogi cu ce prieteni să ieși, Dumnezeu ne va conduce *întotdeauna* prin pacea Sa. Și cu cât învățăm mai mult să urmăm pacea lui Dumnezeu, cu atât mai mult ne vom bucura de o viață lipsită de griji, presiune și anxietate.

7. PĂSTREAZĂ LUCRURILE CÂT MAI SIMPLE

Nu trebuie să vă spun că viața poate deveni adesea **complicată**. Între prieteni, familie, copii, muncă, biserică, angajamente, activități și toate surprizele neașteptate ale vieții, de obicei avem multe de jonglat!

De fapt, am descoperit că, cu cât devin mai ocupată, cu atât este mai important să îmi păstrez viața cât mai simplă posibil. Simplitatea aduce pace și odihnă. Chiar mă simt bine să mă gândesc la simplitate.

Obişnuiam să complic lucrurile mult. Povestesc des acest episod: a fost o dată când Dave și cu mine am invitat câțiva prieteni la un prânz lejer pe terasă. Am plănuit să punem niște hot-dog pe grătar. Desigur, era ceva prea ușor pentru mine...

Până sâmbătă, transformasem crenvurștii în fripturi și chiar cum-părasem mobilă nouă pentru terasă, cheltuind bani pe care nu-aveam cu adevărat. Înainte ca oamenii să ajungă, eram frustrată și epuizată. Am regretat că i-am invitat!

Îți sună cunoscut ceva din toate acestea? Dacă da, te încurajez să cauți modalități de a-ți simplifica viața. Fie că este vorba de a-ți face ordine în casă, de a adăuga mai multă marjă la programul tău sau chiar de a găsi modalități mai simple și mai ușoare de a pregăti cina, totul contează.

CE AR FACE ISUS?

Cred că este fascinant să ne uităm la modul în care Isus a gestionat lucrurile și cum a răspuns la presiunile și cererile altor oameni. Te încurajez să citești Evangheliile și să studiezi acest lucru singur.

Isus nu S-a conformat lumii - El a umblat în Duhul. Când S-a simțit obosit și presat de mulțimile care doreau ca El să le ajute, Și-a luat timp să se îndepărteze și să se odihnească. A petrecut timp în rugăciune, singur cu Tatăl, pentru că știa că nu va fi de folos nimănui dacă nu se îmbospătează.

Este atât de ușor să lăsăm nevoile și urgențele altor oameni să ne controleze și să ne manipuleze. Și când îi lăsăm pe alții să ne conducă viața, putem ajunge în punctul în care ne prăbușim! Nu este greșit să vrem să ajutăm sau să fim alături de oameni, dar trebuie să avem grijă de noi înșine, să ne calmăm și să nu ne mai supărăm pentru lucruri care, de obicei, oricum nu contează cu adevărat.

Este pur și simplu uimitor cât de multă anxietate, stres și presiune putem atenua prin simpla *căutare a păcii*. Nu am cum să îți de-

scriu în mod adecvat cât de mult mi-a schimbat viața acest singur lucru. La un moment dat, nici măcar nu știam ce înseamnă pacea, dar acum nu pot trăi fără ea!

Te încurajez să îți rezervi timp în mod regulat pentru a fi singur cu Dumnezeu și a primi pacea Lui. Vorbește cu El, închină-te Lui și chiar stai liniștit în prezența Lui, permițându-I să te întărească din interior spre exterior (vezi Isaia 40:31). Fă-ți timp să citești și să meditezi la Cuvântul lui Dumnezeu. Pe măsură ce faci acest lucru - pe măsură ce îți fixezi ochii asupra lui Isus și Îl faci „mai mare” - grijile și angoasele acestei lumi se vor risipi încet și vor deveni mai mici.

Când viața este copleșitoare și cerințele și poverile acestei lumi încep să provoace anxietate, este timpul să alergi la *Prințul Păcii* (vezi Isaia 9:6). El este răspunsul nostru pentru stresul și presiunile vieții... și *El este Cel care poate potoli orice furtună.*

- CAPITOLUL 5 -

LINIȘTEȘTE-TE ȘI ÎNVESELEȘTE-TE

Ca tânără femeie, eram extrem de serioasă. Din cauza anilor de abuz sexual pe care i-am îndurat în copilărie, nu am știut niciodată cum este să ai o copilărie - să trăiești fără griji și să râzi și să te joci.

Nu voi uita niciodată momentul în care m-am dus la un doctor acum câțiva ani. În timp ce mă examina, acesta a remarcat: „Ești o persoană intensă, nu-i așa?” Avea dreptate. Personalitatea mea este prin natura ei ceva mai serioasă, dar a trebuit să *învăț* cum să mă bucur de viață.

Bucuria este o parte majoră a planului lui Dumnezeu pentru noi. Romani 14:17 ne spune că Împărăția lui Dumnezeu este neprihănire, pace și **bucurie** în Duhul Sfânt. Este o parte din voia Sa pentru viața noastră de zi cu zi!

Ce este bucuria? Nu înseamnă doar să ne distrăm tot timpul sau să facem ceva distractiv. Bucuria a fost definită ca orice, de la „ilaritate extremă” la „o încântare calmă”.

Deoarece sunt o persoană mai serioasă din fire, definiția „încântare calmă” este de obicei starea mea de bucurie. Dar un râs bun din stomac este uneori exact ceea ce ne trebuie!

Bucuria este, de asemenea, o armă spirituală. De exemplu, Neemia 8:10 spune: „**Bucuria Domnului va fi tăria voastră**”. Iar Psalmul 16:11

ne spune unde să găsim bucuria. Acesta spune: *„Înainte de fețe Tale sunt bucurii nespuse și desfătări veșnice în dreapta Ta”*.

La fel ca în cazul păcii, Dumnezeu este sursa noastră de bucurie, dar avem și posibilitatea de a alege. Viața nu va fi niciodată perfectă - vom avea întotdeauna circumstanțe cu care să ne confruntăm. Dar modul în care răspundem la aceste circumstanțe este cel care face diferența.

RÂSUL ESTE UN MEDICAMENT BUN

Proverbe 17:22 conține un sfat minunat, dacă îl vom asculta. Știi că este simplu, dar este mai puternic decât credem. Scrie că: *„O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele”*.

Ia-ți un moment și gândește-te la modul în care abordezi viața. Ți se pare că încerci doar să îți duci la capăt ziua? Dacă ești sincer cu tine însuși, îți amintești când ai râs ultima dată? Ei bine, vreau să știi că bucuria Domnului poate calma anxietatea și durerea emoțională și fizică... îți poate aduce un nou nivel de satisfacție în viață.

Râsul este dovada exterioară a bucuriei interioare și s-a dovedit că te face să te simți mai bine. Am auzit odată pe cineva spunând că râsul este ca un jogging intern și cred că este foarte adevărat. Râsul îmbunătățește sănătatea emoțională și mentală, ne ridică moralul și ne risipește îngrijorarea.

Este aproape imposibil să fi anxios și să râzi în același timp. Acesta este motivul pentru care ar fi înțelept să ne exprimăm bucuria și să ne facem timp să râdem de fiecare dată când avem ocazia. Dumnezeu ne-a dat capacitatea de a râde cu un motiv. Poate părea un lucru mărunț, dar râsul este extrem de important în lupta împotriva stresului, anxietății, fricii și îngrijorării. Este un instrument de la Dumnezeu care ne avantajează în atât de multe feluri.

Interesant este că au fost făcute studii care arată că râsul are unele beneficii extraordinare:

- Râsul determină eliberarea de endorfine, o substanță chimică din organism care ameliorează durerea și creează un sentiment de bunăstare.
- Acesta îți poate crește nivelul de energie, te poate elibera de tensiune și îți poate schimba atitudinea.
- Crește anticorpii și îți întărește sistemul imunitar.
- Un râs bun din stomac te face să inhalezi mai mult oxigen și îți stimulează inima și circulația sângelui. Este ca un exercițiu aerobic intern!

Râsul ne ridică duhul, ne îmbunătățește sănătatea mentală, emoțională și fizică și ne detensionează mintea. Și (iată partea cea mai bună)... *nu costă nimic.*

Avem o armă dovedită, dată de Dumnezeu împotriva stresului, care este gratuită și pe care o putem folosi în orice moment, zi sau noapte.

Poate că nu ai mai râs - adică nu ai mai râs cu adevărat - de foarte mult timp. Dacă este așa, probabil că acest lucru contribuie la stresul cu care te confrunți astăzi. Vei descoperi că te vei simți mai bine după un râs copios.

Uneori mă simt curată și înprospătată după un râs bun. Dacă sunt obosită și istovită de problemele vieții, mă simt adesea ca și cum sufletul meu ar fi un dulap prăfuit - stătut și care are nevoie de aer proaspăt. Dar atunci când profit de ocazia de a râde cu adevărat, se pare că „îmi aerisesc sufletul”, înviorându-mă și ușurându-mi mintea obosită.

Poate te gândești: „*Ei bine, Joyce, eu nu am de ce să râd!*” De multe ori nici eu nu am, dar atunci când îți faci timp, vei fi uimită de cât de diferit vei începe să-ți vezi slujba, familia, relațiile, pe tine însuși și chiar umblarea ta cu Dumnezeu. Vei deveni o persoană al cărei

prim răspuns la situațiile stresante este credința în loc de frică - bucuria în loc de tristețe.

ALEGE SĂ TE BUCURI

Filipeni 4:4 spune: „*Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iarși zic: Bucurați-vă!*”

În timp ce ziua ta se desfășoară, **fă-ți din asta un obiectiv: bucură-te în Domnul!** Pe măsură ce bucuria Domnului îți dă putere, vei fi capabil să faci față oricăror probleme pe care le ai de înfruntat și te vei bucura de viața ta în timp ce o faci.

Dacă ești cum obișnuiam să fiu eu - dacă ești prea serios în privința vieții - este timpul să te relaxezi! Învață să râzi de tine și de lucrurile care în mod normal te frustrează. Nu trebuie să râzi de problemele tale, dar, din fericire, poți râde în timp ce te încrezi în Dumnezeu pentru a avea grijă de ele.

Indiferent prin ce treci astăzi - indiferent cât de intimidantă pare situația ta, indiferent cât de stresante sunt lucrurile și indiferent cât de descurajantă poate părea viața - amintește-ți întotdeauna că **Dumnezeu te iubește**.

Ești special pentru El și El vede prin ce treci. Lui Îi pasă de fiecare detaliu din viața ta și El lucrează deja la o soluție pentru lucrurile care amenință să te copleșească.

Așa că, atunci când lucrurile devin dificile și simți că vrei să renunți, ia decizia de a alerga la Dumnezeu și de a-ți pune încrederea în El - decide să te bucuri chiar în mijlocul lucrurilor prin care treci.

Pentru că El este Cel care îți poate lua toate grijile, îngrijorările și neliniștile... *și te poate umple de bucurie*.

- MÂNTUIRE -

**VIAȚA PLINĂ
DE PACE REALĂ
ÎNCEPE CHIAR AICI**

Primul pas pentru a te bucura de adevărata pace este să-ți predai viața în întregime lui Dumnezeu. Este elementul de bază pe care poți construi orice altceva. În momentul în care îți dai seama de nevoia ta profundă de Dumnezeu, începi o călătorie uimitoare în planul Lui pentru viața ta.

Romani 3:23 spune astfel: *„Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu”.*

Să-L cunoști pe Isus înseamnă pur și simplu să-ți recunoști **nevoia** de El, **să crezi** ce a făcut El pentru tine și **să accepți** darul Său uimitor. Să recunoști că nu poți trăi această viață de unul singur - că ai păcătuit și ai nevoie de un Mântuitor. Iar vestea bună despre cunoașterea lui Isus, despre a fi salvat, este schimbul frumos care are loc în acel moment.

Tu îi dai Lui toate lucrurile rele pe care le-ai făcut și, în schimb, Dumnezeu îți dă tot ce are pentru tine. Fie că știi sau nu încă, planul Lui pentru viața ta este uimitor, iar acesta este primul pas în această călătorie.

DACĂ EȘTI GATA

să îți începi călătoria ta personală cu Isus sau poate vrei să Îl cunoști într-un mod mai profund, vizitează:

joycemeyer.org/KnowJesus

DESPRE AUTOARE

Joyce Meyer este una dintre cele mai importante învățătoare practice ale Bibliei din lume. Autoare a unui bestseller *New York Times*, cărțile ei au ajutat milioane de oameni să găsească speranță și restaurare în Isus Hristos. Prin intermediul *Joyce Meyer Ministries*, ea predă pe o serie de teme, cu un accent deosebit pe minte, vorbire, dispoziții și atitudini. Stilul ei de comunicare sinceră îi permite să împărtășească deschis și practic despre experiențele ei, astfel încât alții să poată aplica în viața lor ceea ce ea îi învață.

JOYCE MEYER MINISTRIES

Sharing Christ - Loving people

Lucrarea lui Joyce Meyer, *Joyce Meyer Ministries*, este chemată să împărtășească Evanghelia și să extindă dragostea lui Hristos. Prin intermediul mass-media, îi învățăm pe oameni cum să aplice adevărul biblic în fiecare aspect al vieții lor și îi încurajăm pe credincioși să slujească lumea din jurul lor.

Prin ramura noastră misionară, *Hand of Hope*, oferim ajutor umanitar global, îi hrănim pe cei înfometateți, îi îmbrăcăm pe cei săraci, slujim oamenii în vârstă, văduvele și orfanii, vizităm pușcăriașii și ajungem la oameni de toate vârstele și din toate categoriile sociale.

Joyce Meyer Ministries este construită pe o fundație a credinței, integrității și a unor susținători dedicați care împărtășesc această chemare.

Pentru a accesa resurse suplimentare de la Joyce Meyer Ministries, pentru a urmări cea mai recentă emisiune *Enjoying Everyday Life* sau pentru a primi informații despre misiunile noastre *Hand of Hope*, vizitează joycemeyer.org.

