Rezumatul Studiului 1 - Viaţa într-o societate de tipul 24/7

1. **Necesitatea odihnei.**
	* Cu toţii, fără excepţie, avem nevoie de odihnă. Chiar şi animalele au nevoie de ea! Chiar şi Adam şi Eva au avut nevoie să se odihnească într-o lume perfectă, fără păcat şi stres. Însuşi Dumnezeu s-a odihnit după 6 zile de muncă! (Gen. 2: 1-3).
	* La fiecare şase zile de muncă, Dumnezeu ne porunceşte ca, aşa cum a făcut El, să dedicăm 24 de ore să ne odihnim în compania Sa (Exodul 20:8-11).
2. **Dumnezeu este preocupat de odihnă.**
	* Ce a motivat lipsa de odihnă a lui Baruc, secretarul lui Ieremia (Ieremia 45:1-5)?
	* Au fost vremuri rele pentru Ierusalim. Cu un an înainte, Nebucadneţar atacase oraşul şi luase prizonieri pe câţiva dintre prinţi şi unele din uneltele templului (Dan. 1:1).
	* La această durere s-a adăugat tristeţea mesajelor de distrugere pe care Dumnezeu le trimitea prin Ieremia. Era sub o epuizare emoţională teribilă şi nu-şi putea găsi odihnă.
	* Dumnezeu îi oferă lui Baruc un răspuns dublu:
		+ *Înţeleg durerea ta*. Mă doare enorm să trebuiască să-mi pedepsesc copiii; să-i distrug pe cei pe care i-am creat cu dragoste şi i-am îngrijit.
		+ *Îţi voi păstra viaţa*. Chiar şi în mijlocul distrugerilor, „Ţie însă îţi voi da ca pradă propria ta viaţă, oriunde vei merge.” (Ieremia 45:5)
	* În tristeţe şi durere, Dumnezeu are o promisiune specială şi pozitivă pentru fiecare dintre noi. Ne oferă o pauză, o odihnă, în mijlocul dificultăţilor.
3. **Odihna biblică:**
	* **Odihna în V.T.**
		+ Vechiul Testament foloseşte diferiţi termeni ebraici pentru a marca odihna:
			1. *Shabbat :*A înceta munca, a se odihni, a-şi lua o vacanţă
			2. *Nuakh:* A se odihni, a se aşeza, a veni. Se foloseşte în porunca a 4-a
			3. *Shaqat*: A se odihni, a primi alinare, a fi liniştit
			4. *raga`*: Utilizat în mod obişnuit cu fraze care indică incapacitatea de a se odihni
			5. *shakab*: A se întinde, a dormi, a fi mort
	* **Odihna în N. T.**
		+ Noul Testament foloseşte, de asemenea, diferiţi termeni greceşti pentru a denumi odihna:
			1. *Anapauō*: Odihnă, relaxare, reînviorare. Se poate referi la odihna fizică sau morală.
			2. *Hēsychazō*: Odihna sabatului, viaţă liniştită; a tăcea pentru că nu are nimic de obiectat.
			3. *Katapauō*: face să înceteze, a face să se odihnească, a se odihni. Folosit în Evrei 4.
		+ În Marcu 6:31 Isus le porunceşte ucenicilor să se retragă pentru a se odihni. Perioadele de odihnă ne protejează sănătatea şi bunăstarea emoţională. Acest principiu ar trebui să se aplice oricărei perioade aglomerate, chiar şi atunci când facem lucrarea lui Dumnezeu.
4. **Odihna fără Dumnezeu.**
	* Fugind de la Dumnezeu, Cain a încercat să-şi satisfacă nevoia de odihnă spirituală şi dorul său de har divin, alergând după lucruri, relaţii umane sau o viaţă excesiv de aglomerată. Foarte actual, nu crezi?
	* O viaţă cu activitate agitată, o viaţă 24/7, o viaţă fără odihna pe care o oferă Dumnezeu, ne va face să pierdem perspectiva; să ne epuizăm fizic, psihic şi emoţional; să neglijăm rugăciunea şi studiul Bibliei; pe scurt, să ne îndepărtăm de Sursa odihnei, de Sursa vieţii (Matei 11:28).