

26 iunie – 2 iulie

Viața într-o societate de tipul 24/7

Textul de memorat: „*Sufletul meu suspină și tânjește de dor după curțile Domnului; inima și carnea mea strigă către Dumnezeu cel Viu!*” (Psalmii 84:2)

Tic-tac, tic-tac, tic-tac. Ceasul bătea continuu și fără milă. Mai erau două ore până la deschiderea Sabatului. Mary oftă în timp ce inspecta micul apartament. Jucăriile copiilor zăceau încă peste tot în sufragerie; bucătăria era un dezastru; Sara, fetița lor cea mai mică, zăcea în pat cu febră, iar ea acceptase să slujească în ziua următoare ca diaconesă care întâmpina oamenii în biserică, ceea ce însemna că trebuia să plece de acasă cu treizeci de minute mai devreme decât de obicei. *Îmi doresc să pot găsi puțină liniște mâine*, gândea Mary cu îngrijorare.

În același timp, în partea cealaltă a orașului, Josh, soțul ei, stătea la rând ca să achite cumpărăturile săptămânale. Traficul fusese din nou un coșmar. Cozile de la casele de marcat erau lungi. Fiecare părea că își făcea cumpărăturile exact în momentul acela. *Am nevoie de puțină odihnă, nu mai pot merge înainte așa*, gemu în sinea lui. *Viața trebuie să fie mai mult decât atât.*

Viețile noastre sunt dominate de ore de vârf, ore de lucru, programări medicale, conversații pe Skype, cumpărături și serbări școlare. Fie că folosim mijloacele publice de transport, că mergem cu scuterul sau că suntem la volanul propriei mașini pentru a ne transporta familia, bătăile ca de tobă ale angajamentului nostru constant față de lumea din jur amenință să înăbușe ce este cu adevărat important.

Cum putem găsi odihnă într-o atât de mare agitație?

Duminică, 27 iunie – Obosiți

1. De ce a creat Dumnezeu o zi de odihnă chiar înainte să fi fost cineva obosit? Geneza 2:1-3

Chiar înainte ca omul să se repeadă să-și făurească o viață stresantă, Dumnezeu a stabilit un semn pentru a ne împrăști memoria. Ziua aceasta avea să fie un timp în care să ne oprim și să ne bucurăm de viață; o zi în care să fim, și nu să facem; o zi în care să sărbătorim în mod deosebit darul ierbii, al aerului, al faunei sălbatice, al apei, al oamenilor și, mai presus de orice, al Creatorului oricărui dar bun.

Aceasta nu a fost o invitație valabilă o singură dată și care a expirat odată cu exilarea din Eden. Dumnezeu voia să Se asigure că ea putea trece testul timpului și, astfel, chiar de la început, a împletit odihna de Sabat în însăși țesătura timpului.

S-ar putea crede că, întrucât dispunem de numeroase dispozitive și mașinării care ne ușurează munca, ar trebui să fim mai puțin obosiți din punct de vedere fizic decât erau oamenii acum două sute de ani. În realitate, odihna pare să fie greu de găsit chiar și în ziua de azi. Până și momentele în care nu lucrăm sunt petrecute într-o acțiune frenetică. Pare că suntem mereu, cumva, în urmă; oricât am reuși să realizăm, există întotdeauna mai mult de făcut.

De asemenea, cercetările demonstrează că dormim mai puțin și mulți oameni sunt într-o mare măsură dependenți de cofeină pentru a merge mai departe. Deși avem telefoane celulare mai rapide, computere mai rapide și conexiune de internet mai rapidă, totuși pare că nu avem niciodată timp suficient.

2. Ce ne învață următoarele texte despre importanța odihnei? Marcu 6:31; Psalmii 4:8; Exodul 23:12; Deuteronomul 5:14; Matei 11:28

Dumnezeu care ne-a creat a știut că avem nevoie de odihnă fizică. El a întocmit niște cicluri în timp - noaptea și Sabatul - ca să ne ofere șansa la odihnă fizică. Recunoașterea lui Isus ca Domn peste viața noastră implică, de asemenea, asumarea responsabilității de a ne face timp să ne odihnim. La urma urmei, porunca despre Sabat nu este doar o sugestie. Este o poruncă!

Și viața ta se desfășoară într-o continuă alergare? Ce poți face pentru a experimenta mai bine odihna pe care Dumnezeu vrea să o avem, atât fizic, cât și spiritual?

Luni, 28 iunie – Când rămânem fără energie

Lipsa de somn și epuizarea din cauza suprasolicitării constituie probleme reale. Totuși, mai îngrijorător este atunci când simțim că mergem înainte cu „rezervorul emoțional” gol. Și, bineînțeles, când la încercările emoționale se adaugă lipsa somnului, putem ajunge să fim dureros de descurajați.

Baruc, scribul lui Ieremia, trebuie să se fi simțit deseori astfel, în timpul ultimilor ani zbuciumați ai Ierusalimului, înainte de haosul, suferința și prăpădul care aveau să urmeze după distrugerea cetății de către babilonieni.

3. Care era starea emoțională a lui Baruc? Ieremia 45:1-5

Îți poți imagina cum ar fi dacă Dumnezeu ți-ar trimite un mesaj personalizat, special pentru tine? Baruc a primit un mesaj direct din sala tronului lui Dumnezeu (Ieremia 45:2). Ni se spune că aceasta s-a întâmplat în „al patrulea an al lui Ioiachim, fiul lui Iosia”, cam prin 605 sau 604 î.Hr. Ieremia 45:3 este o descriere concisă a modului în care se simt oamenii când rămân fără energie sau fără putere.

Din tot ce știm din Scriptură despre această perioadă, este clar că plângerile lui Baruc nu erau tânguiri superficiale. El avea motive întemeiate să se simtă descurajat și epuizat din punct de vedere emoțional. Multe lucruri rele se întâmplau și multe altele urmau să vină.

4. Cum răspunde Dumnezeu la durerile lui Baruc? Ieremia 45:4,5

Răspunsul lui Dumnezeu la durerea reală a lui Baruc ne reamintește că disperarea și durerea lui Dumnezeu trebuie să fi fost exponențial mai mari decât ale scribului lui Ieremia: El zidise Ierusalimul; El era pe punctul de a-l dărâma. Dumnezeu sădise poporul Israel ca pe o vie (Isaia 5:1-7); tot El era pe punctul de a-l deșzrădăcina și a-l duce în exil. Nu aceasta dorise Domnul pentru poporul Său, dar lucrurile evoluaseră astfel din cauza răzvrătirii lor împotriva Sa.

Însă pentru Baruc exista o speranță. Dumnezeu avea să-i păstreze viața - chiar și în mijlocul distrugerii, exilului și pierderii.

Citește din nou cuvintele lui Dumnezeu adresate lui Baruc. Ce mesaj general putem extrage din ele pentru noi înșine? Ce spun ele despre faptul că, în ultimă instanță, Dumnezeu este acolo pentru noi, indiferent de situația în care ne aflăm?

Marti, 29 iunie – Odihna în Vechiul Testament

Cu toate că Dumnezeu ne-a creat pentru activitate, ea trebuie să fie întreruptă de odihnă. Vechiul Testament ebraic include mai mulți termeni care exprimă ideea de odihnă. În descrierea pe care Geneza 2:2,3 o face despre Dumnezeu, care Se odihnește în ziua a șaptea creată de curând, se folosește verbul *shabbat*, „a înceta munca, a se odihni, a-și lua o vacanță”. Aceasta este forma verbală a substantivului „Sabat”. Același verb este folosit în Exodul 5:5 la forma cauzativă și este tradus cu „a face/determina pe cineva să se odihnească” de munca sa. Faraonul cel mâniaș îl acuză pe Moise că „îl [face] să-și înceteze lucrările”.

În porunca a patra a Decalogului, actul odihnei lui Dumnezeu din ziua a șaptea este exprimat prin forma verbală ebraică *nuakh* (Exodul 20:11; Deuteronomul 5:14). Verbul este tradus cu „a se odihni” în Iov *Studiu Biblic, Trim. III, 2021 – Odihna în Hristos*

3:13 sau, în sens figurat, cu „a așeza”, cu referire la chivotul legământului din Numeri 10:36. În 2 împărași 2:15 se precizează că duhul lui Ilie „a venit” [în engl. „s-a odihnit”] peste Elisei.

O altă formă verbală importantă este *shaqat*, „a se odihni, a primi alinare, a fi liniștit”. Se folosește în Iosua 11:23, unde se spune că țara s-a odihnit de război după cucerirea inițială a lui Iosua. Termenul apare deseori cu sensul de „pace” în cărțile Iosua și Judecătorii.

Și verbul *raga'* este folosit pentru a exprima ideea de odihnă. În avertizările din Deuteronomul cu privire la neascultare, Dumnezeu le spune copiilor lui Israel că nu vor găsi odihnă în exil (Deuteronomul 28:65). Același verb apare și la forma cauzativă, în Ieremia 50:34, descriind incapacitatea de a oferi odihnă.

5. Despre ce fel de odihnă se vorbește în Deuteronomul 31:16 („vei adormi”) și în 2 Samuel 7:12 („vei fi culcat”)?

Ambele versete folosesc o expresie idiomatice derivată din verbul *shakab* și care înseamnă „a se întinde, a dormi”. În legământul pe care îl face cu David, Dumnezeu îi promite viitorului rege al lui Israel: „Când ți se vor împlini zilele și vei fi culcat cu părinții tăi, Eu îți voi ridica un urmaș după tine” (2 Samuel 7:12).

Lunga listă a verbelor ebraice care denotă odihna ne ajută să înțelegem că noțiunea teologică de odihnă nu este legată doar de unul sau două cuvinte specifice. Noi ne odihnim la nivel individual și la nivel colectiv. Odihna are un impact asupra noastră din punct de vedere fizic, social și emoțional și nu se limitează la Sabat.

Negreșit, moartea este un dușman și, într-o zi, va fi nimicită. Oricât de mult i-am jeli pe morții noștri și le-am duce lipsa, de ce este încurajator să știm că ei se odihnesc, cel puțin pentru acum?

Miercuri, 30 iunie – Odihna în Noul Testament

O formă verbală deseori întâlnită în Noul Testament este *anapauō*, „odihnă, relaxare, reînviore”. Este folosită într-una dintre cele mai cunoscute afirmații ale lui Isus, în Matei 11:28: „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.” Ea poate să se refere la odihna fizică (Matei 26:45). În salutul final adresat corintenilor, prin aceeași formă verbală Pavel își exprimă bucuria pentru sosirea prietenilor care i-au „răcorit duhul” (1 Corinteni 16:18).

Un alt verb folosit pentru a exprima ideea de odihnă este *hēsychazō*. El descrie odihna de Sabat de care au avut parte ucenicii în timp ce Isus Se odihnea în mormânt (Luca 23:56), dar mai este folosit și pentru a descrie un mod de viață liniștit (1 Tesaloniceni 4:11) și poate indica faptul că cineva nu are nicio obiecție și, deci, păstrează liniștea (Faptele 11:18).

Atunci când descrie faptul că Dumnezeu S-a odihnit la crearea lumii în a șaptea zi, Evrei 4:4 folosește verbul grecesc *katapauō*, „a face să înceteze, a face să se odihnească, a se odihni”, evocând folosirea Septuagintei, adică a traducerii grecești a Vechiului Testament. În mod curios, cele mai multe întrebări ale acestui verb în Noul Testament se găsesc în Evrei 4.

6. De ce le spune Isus ucenicilor să vină deoparte și să se odihnească, având în vedere numeroasele ocazii de misiune pe care le aveau atunci? În timp ce meditezi la această întrebare, ia în considerare contextul mai amplu din Marcu 6. Marcu 6:30-32

Versetul: „Veniți singuri la o parte [...] și odihniți-vă” (Marcu 6:31) nu este formulat ca o invitație. Este exprimat sub forma unui imperativ, care este un ordin sau o poruncă. Isus este preocupat de ucenicii Săi și de starea lor fizică și emoțională. Aceștia tocmai se întorseseră dintr-o lungă călătorie misionară în care Isus îi trimisese doi câte doi (Marcu 6:7). Marcu 6:30 descrie întoarcerea lor emoționantă. Inimile trebuie să le fi fost pline. Ei voiau să împărtășească biruințele și eșecurile lor cu Isus; totuși, Isus întrerupe totul, chemându-i mai întâi să se odihnească. Marcu include și o notă explicativă: „Căci erau mulți care veneau și se duceau și ei n-aveau vreme nici să mănânce” (Marcu 6:31). A fi copleșiți și prea ocupați în lucrarea

lui Dumnezeu este o adevărată provocare și pentru ucenici. Isus ne reamintește că trebuie să ne protejăm sănătatea și starea de bine emoțională planificând perioade de repaus.

Care sunt acele modalități prin care îl poți ajuta și despovăra pe pastor, pe prezbiter sau pe o altă persoană despre care știi că ar putea fi epuizată îndeplinind lucrarea Domnului? Ce ai putea face pentru a-ți exprima aprecierea și a ajuta această persoană să găsească odihnă?

Joi, 1 iulie – „Un pribeag și fugar”

7. Ce l-a făcut pe Cain să devină un „pribeag și fugar” pe pământ? Geneza 4:12

Textul biblic nu afirmă în mod clar de ce Dumnezeu a avut plăcere de Abel și de jertfa lui, dar nu a avut plăcere de Cain și de jertfa lui (Geneza 4:4,5). Dar noi știm de ce: „Cain se înfățișă înaintea lui Dumnezeu având în inima sa nemulțumire și necredință cu privire la jertfa făgăduită și la nevoia de a aduce jertfe ca daruri. Darul său nu dovedea pocăință față de păcat. El gândea, așa cum mulți gândesc astăzi, că ar fi o dovadă de slăbiciune să urmeze exact planul rânduit de Dumnezeu, de a se încrede în totul, pentru mântuire, în ispășirea Mântuitorului făgăduit. El a ales calea încrederii în sine. El avea să se înfățișeze în virtutea propriilor merite” - Ellen G. White, *Patriarhi și profeți*, p. 72

Dumnezeu a zis despre Cain că avea să fie „un pribeag și un fugar” pe pământ nu pentru că El l-a făcut să devină astfel, ci, mai degrabă, ca o *consecință* a propriilor fapte păcătoase ale acestuia. Negăsind odihnă în Dumnezeu, Cain a descoperit că nu putea să o găsească în niciun alt mod, cel puțin nu adevărata odihnă.

Termenul ebraic tradus cu „a privit cu plăcere” (Geneza 4:4) ar putea fi redat și ca „a privit de aproape, a luat în considerare cu mare grijă”. Dumnezeu Își îndreaptă privirea atent și minuțios nu atât de mult asupra jertfei, cât asupra atitudinii celui care o aduce. Respingerea jertfei de mâncare a lui Cain nu a fost o reacție arbitrară a unui Dumnezeu capricios. Mai degrabă, ea descrie procesul de examinare și de cântărire atentă a caracterului, a atitudinii și a motivațiilor celui care aduce jertfa. Este un bun exemplu de judecată de cercetare.

8. Citește Geneza 4:13-17 și descrie reacția lui Cain față de judecata lui Dumnezeu.

Când încercăm să fugim din prezența lui Dumnezeu, devenim neliniștiți. Căutăm să umplem dorința arzătoare după harul divin cu lucruri, cu relații omenești sau cu o viață ocupată peste măsură. Cain a început să întemeieze o dinastie și o cetate. Ambele lucruri reprezintă mari realizări și vorbesc despre determinare și energie, dar dacă este o dinastie lipsită de Dumnezeu și o cetate răzvrătită, în cele din urmă nu vor însemna nimic.

Chiar dacă vom ajunge să suferim consecințele păcatelor noastre așa cum facem de obicei, cum putem învăța să acceptăm iertarea păcatelor care ne este oferită prin jertfa lui Isus?

Vineri, 2 iulie – Un gând de încheiere

„După aprecierea rabinilor, esența religiei consta în a fi întotdeauna într-o activitate intensă. Ei se legau de unele fapte exterioare pentru a-și arăta înalta lor evlavie. În felul acesta, se despărțeau de Dumnezeu și se zideau în mulțumirea de sine. Pericolul acesta există și astăzi. Pe măsură ce activitatea crește și avem succes într-o ramură oarecare a lucrării pentru Dumnezeu, apare pericolul de a ne încrede în planurile și metodele omenești. Există tendința de a ne ruga mai puțin și de a avea credință puțină. Ca și ucenicii, suntem în primejdia de a pierde din vedere dependența noastră de Dumnezeu și de a căuta să facem un mântuitor din activitatea noastră. Trebuie să privim fără încetare la Isus și să ne dăm seama că puterea Lui este aceea care săvârșește lucrarea. Deși trebuie să lucrăm cu râvnă pentru mântuirea celor pierduți, trebuie să ne luăm timp și pentru meditație, pentru rugăciune și pentru studierea Cuvântului lui Dumnezeu.” - Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii/Viața lui Isus*, p. 362

Biblia: Luca 8-14

1. Cine și ce anume a spus în fața întregului norod?
2. Unde și ce a spus Domnul despre o „parte întunecată a trupului”?
3. Ce anume și cui îi dă Domnul cu plăcere?
4. Despre cine și de ce a spus Domnul că nu poate fi ucenicul Lui?

Evanghelizare, Secțiunea 14, subcapitolul „Femeile în lucrarea publică”

5. Cu ce condiție pot femeile inteligente să ia parte la conducerea grupelor de studiu biblic?