

NATURA

O SURSA DE SANATATE

Duminica

Gen 1,27 - 2,25

²⁷Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut.

²⁸Dumnezeu i-a binecuvântat, și Dumnezeu le-a zis: "Creșteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul, și supuneți-l; și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului, și peste orice viețuitoare care se mișcă pe pământ."

²⁹Și Dumnezeu a zis: "Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră."

³⁰Iar tuturor fiarelor pământului, tuturor păsărilor cerului, și tuturor vietăților care se mișcă pe pământ, care au în ele o suflare de viață, le-am dat ca hrană toată iarba verde." Și așa a fost.

³¹Dumnezeu S-a uitat la tot ce făcuse; și iată că erau foarte bune. Astfel a fost o seară, și apoi a fost o dimineață: aceasta a fost ziua a șasea

¹Astfel au fost sfârșite cerurile și pământul, și toată oștirea lor.

²În ziua a șaptea Dumnezeu Și-a sfârșit lucrarea, pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse.

³Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ziua aceasta S-a odihnit de toată lucrarea Lui, pe care o zidise și o făcuse.

⁴Iată istoria cerurilor și a pământului, când au fost făcute.

⁵În ziua când a făcut Domnul Dumnezeu un pământ și ceruri, nu era încă pe pământ nici un copăcel de câmp și nici o iarbă de pe câmp nu încolțea încă: fiindcă Domnul Dumnezeu nu dăduse încă ploaie pe pământ și nu era nici un om ca să lucreze pământul.

⁶Ci un abur se ridica de pe pământ și uda toată fața pământului.

⁷Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viață, și omul s-a făcut astfel un suflet viu.

⁸Apoi Domnul Dumnezeu a sădit o grădină în Eden, spre răsărit; și a pus acolo pe omul pe care-l întocmise.

⁹Domnul Dumnezeu a făcut să răsară din pământ tot felul de pomi, plăcuți la vedere și buni la mâncare, și pomul vieții în mijlocul grădinii, și pomul cunoștinței binelui și răului.

¹⁰Un râu ieșea din Eden și uda grădina; și de acolo se împărțea și se făcea patru brațe.

¹¹Numele celui dintâi este Pison; el înconjoară toată țara Havila, unde se găsește aur.

¹²Aurul din țara aceasta este bun; acolo se găsește și bedelion și piatră de onix.

¹³Numele râului al doilea este Ghihon; el înconjoară toată țara Cuș.

¹⁴Numele celui de al treilea este Hidechel: el curge la răsăritul Asiriei. Al patrulea râu este Eufratul.

¹⁵Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească.

¹⁶Domnul Dumnezeu a dat omului porunca aceasta: "Poți să mănânci după plăcere din orice pom din grădină;

¹⁷dar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit."

¹⁸Domnul Dumnezeu a zis: "Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el."

¹⁹Domnul Dumnezeu a făcut din pământ toate fiarele câmpului și toate păsările cerului; și le-a adus la om, ca să vadă cum are să le numească; și orice nume pe care-l dădea omul fiecărei viețuitoare, acela-i era numele.

²⁰Și omul a pus nume tuturor vitelor, păsărilor cerului și tuturor fiarelor câmpului; dar, pentru om, nu s-a găsit nici un ajutor, care să i se potrivească.

²¹Atunci Domnul Dumnezeu a trimis un somn adânc peste om, și omul a adormit; Domnul Dumnezeu a luat una din coastele lui și a închis carnea la locul ei.

²²Din coasta pe care o luase din om, Domnul Dumnezeu a făcut o femeie și a adus-o la om.

²³Și omul a zis: "Iată în sfârșit aceea care este os din oasele mele și carne din carnea mea! Ea se va numi, femeie, pentru că a fost luată din om."

²⁴De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup.

²⁵Omul și nevasta lui erau amândoi goi, și nu le era rușine

Luni

Gen 3

¹Șarpele era mai șiret decât toate fiarele câmpului pe care le făcuse Domnul Dumnezeu. El a zis femeii: "Oare a zis Dumnezeu cu adevărat: "Să nu mâncați din toți pomii din grădină?"

²Femeia a răspuns șarpelui: "Putem să mâncăm din rodul tuturor pomilor din grădină."

³Dar despre rodul pomului din mijlocul grădinii, Dumnezeu a zis: "Să nu mâncați din el, și nici să nu vă atingeți de el, ca să nu muriți."

⁴Atunci șarpele a zis femeii: "Hotărât, că nu veți muri:

⁵dar Dumnezeu știe că, în ziua când veți mânca din el, vi se vor deschide ochii, și veți fi ca Dumnezeu, cunoscând binele și răul".

⁶Femeia a văzut că pomul era bun de mâncat și plăcut de privit, și că pomul era de dorit ca să deschidă cuiva mintea. A luat deci din rodul lui, și a mâncat; a dat și bărbatului ei, care era lângă ea, și bărbatul a mâncat și el.

⁷Atunci li s-au deschis ochii la amândoi; au cunoscut că erau goi, au cusut laolaltă frunze de smochin și și-au făcut șorțuri din ele.

⁸Atunci au auzit glasul Domnului Dumnezeu, care umbla prin grădină în răcoarea zilei: și omul și nevasta lui s-au ascuns de Fața Domnului Dumnezeu printre pomii din grădină.

⁹Dar Domnul Dumnezeu a chemat pe om, și i-a zis: "Unde ești?"

¹⁰El a răspuns: "Ți-am auzit glasul în grădină; și mi-a fost frică, pentru că eram gol, și m-am ascuns."

¹¹Și Domnul Dumnezeu a zis: "Cine ți-a spus că ești gol? Nu cumva ai mâncat din pomul din care îți poruncisem să nu mănânci?"

¹²Omul a răspuns: "Femeia pe care mi-ai dat-o ca să fie lângă mine, ea mi-a dat din pom și am mâncat."

¹³Și Domnul Dumnezeu a zis femeii: "Ce ai făcut?" Femeia a răspuns: "Șarpele m-a amăgit, și am mâncat din pom."

¹⁴Domnul Dumnezeu a zis șarpelui: "Fiindcă ai făcut lucrul acesta, blestemat ești între toate vitele și între toate fiarele de pe câmp; în toate zilele vieții tale să te târăști pe pânțe, și să mănânci țărână."

¹⁵Vrăjmășie voi pune între tine și femeie, între sămânța ta și sămânța ei. Aceasta îți va zdrobi capul, și tu îi vei zdrobi călcâiul."

¹⁶Femeii i-a zis: "Voi mări foarte mult suferința și însărcinarea ta; cu durere vei naște copii, și dorințele tale se vor ține după bărbatul tău, iar el va stăpâni peste tine."

¹⁷Omului i-a zis: "Fiindcă ai ascultat de glasul nevestei tale, și ai mâncat din pomul despre care îți poruncisem: 'Să nu mănânci deloc din el', blestemat este acum pământul din pricina ta. Cu multă trudă să-ți scoți hrana din el în toate zilele vieții tale;

¹⁸spini și pălămidă să-ți dea, și să mănânci iarba de pe câmp.

¹⁹În sudoarea feței tale să-ți mănânci pâinea, până te vei întoarce în pământ, căci din el ai fost luat; căci țărână ești, și în țărână te vei întoarce."

²⁰Adam a pus nevestei sale numele Eva: căci ea a fost mama tuturor celor vii.

²¹Domnul Dumnezeu a făcut lui Adam și nevestei lui haine de piele, și i-a îmbrăcat cu ele.

²²Domnul Dumnezeu a zis: "Iată că omul a ajuns ca unul din Noi, cunoscând binele și răul. Să-l împiedicăm dar acum ca nu cumva să-și întindă mâna, să ia și din pomul vieții, să mănânce din el, și să trăiască în veci."

²³De aceea Domnul Dumnezeu l-a izgonit din grădina Edenului, ca să lucreze pământul, din care fusese luat.

²⁴Astfel a izgonit El pe Adam; și la răsăritul grădinii Edenului a pus niște heruvimi, care să învâртеască o sabie învâпăiată, ca să păzească drumul care duce la pomul vieții.

Marti

Ier 10, 12.13

¹²Dar El a făcut pământul prin puterea Lui, a întemeiat lumea prin înțelepciunea Lui, a întins cerurile prin priceperea Lui.

¹³La tunetul Lui, urlă apele în ceruri; El ridică norii de la marginile pământului, dă naștere fulgerelor și ploii, și scoate vântul din cămărilor Lui.

Ps 19,1-6

¹Cerurile spun slava lui Dumnezeu, și întinderea lor vestește lucrarea mâinilor Lui.

²O zi istorisește alteia acest lucru, o noapte dă de știre alteia despre el.

³Și aceasta, fără vorbe, fără cuvinte, al căror sunet să fie auzit:

⁴dar răsunetul lor străbate tot pământul, și glasul lor merge până la marginile lumii. În ceruri El a întins un cort soarelui.

⁵Și soarele, ca un mire, care iese din odaia lui de nuntă, se aruncă în drumul lui cu bucuria unui viteaz:

⁶răsare la un capăt al cerurilor, și își isprăvește drumul la celălalt capăt; nimic nu se ascunde de căldura lui.

Miercuri

Mat 6,28

²⁸Și de ce vă îngrijorați de îmbrăcăminte? Uitați-vă cu băgare de seamă cum cresc crinii de pe câmp: ei nici nu torc, nici nu țes;

Mat 6,25-34

²⁵De aceea vă spun: Nu vă îngrijorați de viața voastră, gândindu-vă ce veți mânca, sau ce veți bea; nici de trupul vostru, gândindu-vă cu ce vă veți îmbrăca. Oare nu este viața mai mult decât hrana, și trupul mai mult decât îmbrăcăminte?

²⁶Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră, și nici nu strâng nimic în grânare; și totuși Tatăl vostru cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele?

²⁷Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?

²⁸Și de ce vă îngrijorați de îmbrăcăminte? Uitați-vă cu băgare de seamă cum cresc crinii

de pe câmp: ei nici nu torc, nici nu țes;

²⁹totuși vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava lui, nu s-a îmbrăcat ca unul din ei.

³⁰Așa că, dacă astfel îmbracă Dumnezeu iarba de pe câmp, care astăzi este, dar mâine va fi aruncată în cuptor, nu vă va îmbrăca El cu mult mai mult pe voi, puțin credincioșilor?

³¹Nu vă îngrijorați dar, zicând: "Ce vom mânca?" Sau: "Ce vom bea?" Sau: "Cu ce ne vom îmbrăca?"

³²Fiindcă toate aceste lucruri Neamurile le caută. Tatăl vostru cel ceresc știe că aveți trebuință de ele.

³³Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și neprihănirea Lui, și toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra.

³⁴Nu vă îngrijorați dar de ziua de mâine; căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăși. Ajunge zilei necazul ei.

Joi

Ps 104

¹Binecuvântează, suflete, pe Domnul! Doamne, Dumnezeule, Tu ești nemărginit de mare! Tu ești îmbrăcat cu strălucire și măreție!

²Te învelești cu lumina ca și cu o manta; întinzi cerurile ca un cort.

³Cu apele îți întocmești vârful locuinței Tale; din nori îți faci carul, și umbli pe aripile vântului.

⁴Din vânturi îți faci soli, și din flăcări de foc, slujitori.

⁵Tu ai așezat pământul pe temeliiile lui, și niciodată nu se va clătina.

⁶Tu îl acoperisei cu adâncul cum l-ai acoperi cu o haină; apele stăteau pe munți,

⁷dar, la amenințarea Ta, au fugit, la glasul tunetului Tău au luat-o la fugă,

⁸suindu-se pe munți și pogorându-se în văi, până la locul, pe care li-l hotărâsei Tu.

⁹Le-ai pus o margine, pe care nu trebuie s-o treacă, pentru ca să nu se mai întoarcă să acopere pământul.

¹⁰Tu faci să țâșnească izvoarele în văi, și ele curg printre munți.

¹¹Tu adapi la ele toate fiarele câmpului; în ele își potolesc setea măgarii sălbatici.

¹²Păsările cerului locuiesc pe marginile lor, și fac să le răsune glasul printre ramuri.

¹³Din locașul Tău cel înalt Tu uzi munții; și se satură pământul de rodul lucrărilor Tale.

¹⁴Tu faci să crească iarba pentru vite, și verdețuri pentru nevoile omului, ca pământul să dea hrană:

¹⁵vin, care înveselește inima omului, untdelemn, care-i înfrumusețează fața, și pâine, care-i întărește inima.

¹⁶Se udă copacii Domnului, cedrii din Liban, pe care i-a sădit El.

¹⁷În ei își fac păsările cuiburi; iar cocostârcul își are locuința în chiparoși;

¹⁸munții cei înalți sunt pentru țapii sălbatici, iar stâncile sunt adăpost pentru iepuri.

¹⁹El a făcut luna ca să arate vremurile; soarele știe când trebuie să apună.

²⁰Tu aduci întunericul, și se face noapte: atunci toate fiarele pădurilor se pun în mișcare;

²¹puii de lei mugesc după pradă, și își cer hrana de la Dumnezeu.

²²Când răsare soarele, ele fug înapoi, și se culcă în vizuinile lor.

²³Dar omul iese la lucrul său, și la munca lui, până seara.

²⁴Cât de multe sunt lucrările Tale, Doamne! Tu pe toate le-ai făcut cu înțelepciune, și pământul este plin de făpturile Tale.

²⁵Iată marea cea întinsă și mare: în ea se mișcă nenumărate viețuitoare mici și mari.

²⁶Acolo în ea, umblă corăbiile, și în ea este leviatanul acela pe care l-ai făcut să se joace în valurile ei.

²⁷Toate aceste viețuitoare Te așteaptă, ca să le dai hrana la vreme.

²⁸Le-o dai Tu, ele o primesc; îți deschizi Tu mâna, ele se satură de bunătățile Tale.

²⁹Îți ascunzi Tu Fața, ele tremură; le iei Tu suflarea: ele mor, și se întorc în țărâna lor.

³⁰Îți trimiți Tu suflarea: ele sunt zidite, și înnoiești astfel fața pământului.

³¹În veci să țină slava Domnului! Să Se bucure Domnul de lucrările Lui!

³²El privește pământul, și pământul se cutremură; atinge munții, și ei fumegă.

³³Voi cânta Domnului cât voi trăi, voi lăuda pe Dumnezeuul meu cât voi fi.

³⁴Fie plăcute Lui cuvintele mele! Mă bucur de Domnul.

³⁵Să piară păcătoșii de pe pământ, și cei răi să nu mai fie! Binecuvântează, suflete, pe Domnul! Lăudați pe Domnul!