

## Stresul

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: 1 Împărați 17,2-4.15.16; 19,1,2; Marcu 6,31-34; Galateni 6,2; Ioan 15,13.

### Sabat după-amiază

**Text de memorat: „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă.” (Matei 11,28)**

Stresul îi afectează pe toți oamenii. Sarcinile de serviciu, crizele familiale, vinovăția, nesiguranța viitorului, nemulțumirea față de trecutul personal, toate ne împovărează. Dacă mai adăugăm la acestea și evenimentele generale ale vieții, sentimentul de apăsare sporește și ne afectează sănătatea fizică și psihică.

Cercetătorii Thomas H. Holmes și Richard H. Rahe au conceput *Scala de măsurare a readaptării sociale*, care cuprinde evenimentele vieții și nivelul de stres corespunzător fiecăruia: moartea partenerului de viață – 100; accident sau îmbolnăvire – 53; schimbarea locuinței – 20; etc. Persoana care adună peste 200 de puncte are 50% șanse să se îmbolnăvească; dacă adună peste 300 de puncte, poate trece printr-o criză.

Un nivel moderat de stres este necesar pentru îmbunătățirea performanței, însă, dacă se depășește un anumit prag, stresul ne poate afecta sănătatea.

Domnul Isus ne arată, prin învățătură și exemplu, că cel mai bun remediu pentru stres este să-L căutăm pe Dumnezeu într-un loc retras și liniștit (Marcu 6,31). Dacă Îi vom permite, Domnul ne va ajuta să facem față presiunilor inevitabile ale vieții.

## 1. Cum a avut grijă Dumnezeu de Ilie în timpul secetei din Israel? 1 Împ. 17,2-6.15.16

În timpul unei foamete îndelungate, Ilie s-a simțit foarte aproape de Domnul, care a avut personal grijă de el. Mai întâi, Ilie a avut privilegiul de a fi hrănit de două ori pe zi de niște corbi (care în mod normal sunt niște păsări urâcioase), o adevărată minune! Apoi, a mâncat timp de doi ani pâine făcută din puținul ulei și puțina făină pe care le mai avea o văduvă. Mai avem nevoie de alte dovezi al grijii lui Dumnezeu față de noi?

Ellen G. White a aplicat lecțiile din acest episod la poporul credincios al lui Dumnezeu din ultimele zile: „Am văzut că ne vor fi asigurate pâinea și apa în acel timp și că nu vom duce lipsă și nu vom flămânzi, căci Dumnezeu poate să ne întindă o masă în pustie. Dacă va fi nevoie, va trimite corbi să ne hrănească, așa cum a făcut-o pentru a-l hrăni pe Ilie.” – Ellen G. White, *Experiențe și viziuni*, pag. 56

## 2. Ce alte experiențe a mai avut Ilie și ce lecții putem desprinde din ele pentru viața noastră? 1 Împ. 17,17-22; 18,23-39.45

Dumnezeu a lucrat prin Ilie pentru a-l readuce la viață pe fiul văduvei. Ce test al credinței și ce manifestare a puterii lui Dumnezeu asupra vieții și a morții! După aceea, testul de pe Muntele Carmel a fost o demonstrare incontestabilă și spectaculoasă a puterii Sale. În sfârșit, ploaia torențială de la finalul celor trei ani de secetă a fost o altă manifestare a intervenției lui Dumnezeu în viața oamenilor. Ne este greu să credem că o persoană care a avut atât de multe experiențe, nu mai reușește să-și pună toată încrederea în Domnul; totuși, Ilie a fost asaltat de simptomele stresului și ale descurajării (vezi secțiunea de mâine).

Avem aici o lecție importantă. Indiferent de minunile din viața noastră, ne vom întâlni mereu cu obstacole. Nimeni, nici măcar un profet ca Ilie, nu este imun la problemele vieții.

*Succesul și realizările din viața ta îți produc stres? Un lung șir de evenimente emoționante (chiar pozitive) îți pot produce o tensiune și mai mare. Pe de altă parte, de ce nu este bine să fim prea mulțumiți de noi înșine, atunci când viața curge liniștit?*

Citește 1 Împărați 18,40. Fie că a participat direct sau nu la uciderea a sute de oameni, Ilie a condus această operațiune și, fără îndoială, aceasta a fost pentru el o experiență care l-a tulburat profund din punct de vedere emoțional. Dumnezeu a îngăduit acest act, deoarece a considerat că era singura cale de eradicare a idolatriei, în ritualurile căreia se includea și sacrificarea copiilor (Ier. 19,5). Cu toate acestea, profetul a fost negreșit afectat din punct de vedere emoțional.

### 3. Pe lângă stresul produs de acest act, cu ce alt factor de stres s-a mai confruntat Ilie? 1 Împ. 19,1,2

De la începutul domniei lui Ahab, regina cea rea și-a propus să-l determine pe soțul ei să-i slujească lui Baal și să i se închine (1 Împ. 16,31). Datorită influenței ei, tot Israelul a căzut în idolatrie. Izabela a contribuit la restaurarea închinării la Astarteea, una dintre formele cele mai josnice și mai degradante ale idolatriei canaanite. Însă acum, după moartea preoților idolatri, Izabela a ajuns la capătul răbdării și s-a umplut de furie.

### 4. Care a fost reacția lui Ilie la mesajul trimis de Izabela? 1 Împ. 19,3,4

Cum a putut acest om al lui Dumnezeu, după seria întreagă de minuni la care a fost martor, să ajungă într-o stare de disperare atât de adâncă?! Cum de s-a descurajat atât de tare, încât să-I ceară lui Dumnezeu să-i ia viața, după atâtea minuni la care fusese martor sau în care fusese implicat direct!

„Așa a știut Satana să profite de slăbiciunile omenești. El va lucra și de aici înainte în același fel. Ori de câte ori cineva este înconjurat de nori, încurcat de împrejurări sau lovit de sărăcie sau de vreo nenorocire, Satana e și el acolo, ca să ispitească și să necăjească. El ne atacă în punctele slabe din caracterul nostru. El caută să clatine încrederea noastră în Dumnezeu, care îngăduie să existe asemenea stări de lucruri.” – Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 120

*De câte ori ai reacționat la fel ca Ilie, de câte ori ai uitat modul extraordinar în care a lucrat Domnul pentru tine? De ce este important ca, mai ales în momentele de disperare și de stres, să rememorăm modul în care Dumnezeu a lucrat în viața noastră? De ce uităm atât de repede ce a făcut El pentru noi? Cum te pot ajuta lauda și închinarea în momentele dificile ale vieții?*

**5. Ce remedii simple i-au fost oferite lui Ilie în această perioadă stresantă din viața lui? Ce putem învăța de aici? Ce impact au faptele noastre (fie ele bune sau rele) asupra stării minții noastre? 1 Împ. 19,5-9**

Dormi. Mănâncă. Dormi din nou. Apoi fă exercițiu fizic intens – mergi pe jos patruzeci de zile și patruzeci de nopți, de la Muntele Carmel la Muntele Horeb. Cât de interesant este că somnul adecvat, exercițiile fizice și alimentația sănătoasă se regăsesc atât de des în prescripțiile medicale pentru combaterea stresului psihic!

Un tratament deseori administrat în cazul tulburărilor de dispoziție este programarea activităților. El constă din stabilirea unui program rigid în care se cuprind activități plăcute și utile, care să constrângă persoana deprimată să se organizeze, să anticipe și să desfășoare diverse activități. Un astfel de regim o ajută să își umple timpul cu activități pozitive și să evite autocompătimirea. Printre activități, se numără și exercițiul fizic, deoarece el ajută la producerea de endorfine, niște substanțe naturale similare morfinei, care sporesc buna dispoziție și, cel puțin temporar, eliberează de depresie.

Providența divină l-a condus pe Ilie la pașii practici necesari pentru restaurarea echilibrului său psihic. La fel ca el, și noi avem nevoie să rămânem deschiși față de călăuzirea divină. Imediat ce s-a așezat sub ienupăr, Ilie s-a rugat. Da, este adevărat că nu a fost tipul potrivit de rugăciune (pentru că I-a cerut Domnului să-i pună capăt vieții), dar cel puțin s-a rugat, și-a exprimat dorința ca Dumnezeu să preia controlul.

Ilie a ieșit din starea de descurajare teribilă și Dumnezeu a putut să lucreze mai departe prin el (1 Împ. 19,15.16; 2 Împ. 2,7-11). Înainte să fie luat la cer, Ilie a avut marele privilegiu de a-l unge pe succesorul lui și de a fi martor la despărțirea apelor Iordanului, pentru ca să traverseze râul împreună cu Elisei, ca pe uscat.

În final, Ilie a fost luat la cer fără să cunoască experiența morții! Un „final” surprinzător pentru un bărbat care nu cu mult în urmă Îi ceruse lui Dumnezeu să-i ia viața!

***Ce binecuvântări pierdem, dacă ne rugăm numai când suntem descurajați și disperăți? Comparați viața de rugăciune constantă cu rugăciunile înălțate numai în momente de criză. Cum putem să ne formăm deprinderea de a ne ruga neîncetat?***

Odată cu apariția telefonului mobil, după 1990, un pastor adventist bătrân a spus: „Nu îmi voi cumpăra niciodată așa ceva! Când vizitez bisericile și ascult problemele oamenilor, obosesc și mă întristez. Dar, când mă întorc în mașină, mă liniștesc. Dacă mi-aș lua telefon mobil, nu aș avea liniște nici măcar în mașină!” Toți urmașii lui Hristos au nevoie să găsească un loc liniștit, unde să se roage și să asculte vocea lui Dumnezeu prin intermediul Cuvântului Său scris.

### 6. Citește Marcu 6,31. Ce lecție învățăm din acest verset? Cât de des mergi într-un loc liniștit și te odihnești? Sau îți găsești mereu o scuză?

Referindu-se la Domnul Isus, Ellen White scria: „Clipele Lui ferite erau atunci când era singur cu Dumnezeu și cu natura. De câte ori avea ocazia, Se retrăgea din locul muncii Sale, pentru a merge în câmpii, să mediteze în văile înverzite, pentru a fi în strânsă legătură cu Dumnezeu, pe colinele munților sau printre copacii pădurii. De multe ori, zorile dimineții Îl găseau în vreun loc retras, meditănd, cercetând Scripturile sau rugându-Se. Din aceste răstimpuri de liniște, pornea apoi spre casă, unde Își relua lucrările și dădea pildă de muncă plină de răbdare.” – Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 90

### 7. Ce alt loc de refugiu mai avea Domnul Isus? Mat. 21,17; Marcu 11,11

Oamenii pot fi atât o sursă de stres, cât și o sursă de liniște. Isus Își găsea liniștea în preajma prietenilor Lui, Lazăr, Marta și Maria, care Îl încurajau și Îi arătau afecțiune. „Inima Lui era prinsă într-o puternică legătură de iubire față de familia din Betania. ... Adesea, când era obosit, însetat după o părtășie omenească sinceră, El găsea adăpost în familia aceasta pașnică. ... Mântuitorul prețuia o casă liniștită și niște ascultători interesați. El avea nevoie de duioșia, curtenia și iubirea oamenilor.” – Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 524

*Cum poți aplica în viața ta metoda lui Isus pentru combaterea stresului? Ce sfat i-ai oferi unei persoane care locuiește departe de natură? Sau unei persoane care locuiește în aceeași casă cu toți membrii familiei lărgite? La cine apelezi (dintre prieteni/rude) atunci când ești descumpănit și ai nevoie de suport emoțional?*

## 8. Prin ce cuvinte descrie Petru comportamentul Domnului Isus? Fapte 10,38

Fără îndoială, Domnul nostru a dus o viață neegoistă. El Și-a întrebuințat toată energia pentru a le sluji altora, pentru a le aduce alinare prin cuvintele Sale și prin puterea Sa vindecătoare. El nu a folosit niciodată puterile divine pentru El Însuși. Lucrul acesta l-a impresionat pe Petru atât de mult, încât atunci când a vorbit despre Isus, a folosit următoarele cuvinte: El „umbla din loc în loc, făcea bine și vindeca pe toți cei ce erau apăsați de Diavolul” (vers. 38).

În majoritatea cazurilor, problemele legate de locul de muncă, de relațiile cu ceilalți sau de bani se datorează unor motive egoiste. De aceea, o metodă bună de a elimina stresul este îndreptarea atenției spre ceilalți (și nu spre noi înșine). Cei care se oferă să lucreze ca voluntari sau care participă la proiecte comunitare etc., declară că se simt mult mai bine și se simt mai satisfăcuți decât cei care nu se implică în astfel de activități.

## 9. Citește Gal. 6,2, Fil. 2,4 și Ioan 15,13. Ce mesaj desprindem din aceste versete?

John D. Rockefeller (1839-1937) ne-a oferit un exemplu de combatere a stresului prin abaterea atenției de la noi înșine și prin concentrarea asupra nevoilor celor din jur. Până în 1897, compania lui, Standard Oil, opera aproape 90% din rafinăriile din Statele Unite. La vârsta de 50 de ani, a ajuns cel mai bogat om în viață. Însă, în 1891, a căzut în depresie și a fost la un pas de moarte. Totuși și-a recăpătat sănătatea în numai câteva luni.

Ce anume a făcut? Pe lângă o dietă simplă, odihnă și exercițiu, el a luat hotărârea să-și doneze toată averea și să se ocupe tot restul vieții cu acte de caritate. La începutul secolului XX, averea lui se ridica la aproape 900 de milioane de dolari. La moartea sa, averea lui a fost evaluată la 26 milioane de dolari. Donațiile lui au ajuns la oamenii din toată lumea. În ceea ce-l privește, Rockefeller a mai trăit fericit încă peste 40 de ani, adică până la vârsta de 97 de ani.

*Ai experimentat binecuvântarea care vine din a le sluji altora? Ce-ar fi dacă te-ai ruga și te-ai strădui să faci mai mult în această privință?*

„Obosit peste măsură, [Ilie] s-a așezat să se odihnească sub un ienupăr. Și, stând acolo, s-a rugat să moară. ... Fugar, departe de locuințele omenеști, cu inima zdrobită de o descurajare amară, nu dorea să mai vadă față de om. ... În experiența tuturor vin vremuri de descurajare cruntă și dezamăgire amară, zile când amărăciunea le este partea și le este greu să creadă că Dumnezeu mai este binefăcătorul cel iubitor al copiilor Lui de pe pământ, zile când necazurile hărțuiesc sufletul, până acolo încât moartea pare mai de dorit decât viața. În asemenea împrejurări, mulți își pierd încrederea în Dumnezeu și sunt duși în robia îndoielii, în sclavia necredinței. Dacă am putea, în acele situații, să vedem cu ochii spirituali semnificația providențelor lui Dumnezeu, am vedea îngerii căutând să ne salveze de noi înșine, luptând să așeze picioarele noastre pe o temelie mai tare decât dealurile veșnice. Atunci, o credință nouă, o viață nouă ar curge în ființa noastră.” – Ellen G. White, *Profeți și regi*, pag. 162

### Întrebări pentru discuție

1. Ai avut experiențe când ai văzut clar mâna lui Dumnezeu la lucru în viața ta, când credința ta a fost puternică, iar după aceea, te-ai descurajat și te-ai îndoit de Dumnezeu și de călăuzirea Sa? Ce ai învățat din aceste experiențe? Cum îi poți ajuta pe cei care trec prin situații similare?
2. De ce te simți mai bine atunci când îi ajuți pe ceilalți? Pe de altă parte, de ce ne este atât de greu să le oferim altora din ceea ce avem? Cum putem să ne deprindem să renunțăm la noi înșine, ca să slujim mai bine nevoilor celor din jur?
3. Analizează-ți stilul de viață. Ce mănânci și ce bei? Faci exercițiu fizic? Îți mai rămâne timp liber? Ce schimbări poți să faci ca să te simți mai bine din punct de vedere emoțional și fizic? Este adevărat că, în unele cazuri, oamenii au probleme psihice foarte serioase care trebuie să fie tratate de un specialist. Însă de multe ori, schimbările aduse în stilul de viață ne pot ajuta semnificativ.
4. De cât timp liber dispui? Cum ți-l petreci? Ce poți face în timpul liber pentru a întări relația ta cu Dumnezeu?

### Fiul risipitor

Sunt un tânăr din Mexic și credeam că viața nu are niciun rost. Eram dependent de alcool și aveam probleme cu familia. Dar am cunoscut un adventist care mi-a dat o Biblie veche, subliniată. Am citit în special versetele subliniate și am descoperit cu uimire că învățăturile ei sunt pline de viață! Am început să vin la biserică împreună cu prietenul meu și am citit Biblia mai departe. Dumnezeu m-a scos din starea disperată în care mă aflam și m-a chemat să le slujesc celor care trăiesc cum trăiam eu înainte.

Așa am cunoscut niște rude de departe ale soției mele. Ne-am împrietenit și le-am cerut permisiunea de a studia Biblia împreună. Mai întâi au refuzat, spunându-mi că făceau parte din altă biserică. Stând de vorbă cu ei, mă rugam ca Dumnezeu să le deschidă inima. Iar când ne pregăteam de plecare, mi-au zis:

- Să mai veniți pe la noi și să ne vorbiți din Biblie!

Când m-am întors să studiem Biblia împreună, Jorge, unul dintre copiii, a ieșit furios din cameră. De fiecare dată, Jorge pleca din cameră. Însă noi am studiat mai departe și membrii familiei au primit adevărurile biblice. Într-o seară, a participat și Jorge la studiu. Când șapte dintre membrii familiei au cerut să se alăture bisericii, Jorge s-a numărat printre ei. Abia mai târziu am aflat că fusese atât de furios din cauza studiilor biblice, încât plănuiase să mă omoare.

Le-am vorbit despre Evanghelie localnicilor unui sat de munte, de lângă orașul meu. Într-o zi, am observat că niște bărbați mă urmăreau în timp ce mă îndreptam spre casa unei familii interesate. Bărbatul la care mergeam i-a văzut și el și mi-a spus să am grijă, fiindcă erau periculoși. Apoi, le-a spus celor care mă urmăreau să mă lase în pace, pentru că sunt misionar și am venit să le vorbesc despre dragostea lui Dumnezeu. Hoții nu m-au mai necăjit de atunci. În cele din urmă, șapte persoane din acest sat s-au alăturat bisericii.

Îmi place să le vorbesc oamenilor despre Evanghelie, pentru că și mie mi-au vorbit alții despre ea. Îl laud pe Dumnezeu că m-a ajutat să lucrez cu aproape 50 de persoane care și-au predat viața lui Hristos.

***Rugați-vă pentru oamenii care nu au nicio speranță. Nu uitați că darurile voastre aduc o schimbare în viața celor care vor să afle despre dragostea lui Dumnezeu.***

*Alberto Villanueva își împărtășește credința în Morelos, Mexic.*