

## STUDIUL 3

### STRESUL

Lectia acestei saptamani vrea sa ne invete care este planul lui Dumnezeu pentru a nu suferi de stres, oboseala mentala si fizica si alte probleme. Vom incepe prin a identifica stresul ca o stare de tensiune nervoasa produsa de excesul de munca, de aspiratii nesatisfacute, de ingrijorare si altele. Stresul se manifesta, in general, printr-o serie de reactii care pornesc de la oboseala prelungita a sistemului nervos si pot produce dureri de cap, gastrite, ulcele si altele, ajungand de multe ori la dereglari psihologice. Atata timp cat traим intr-o lume ca aceasta, desigur ca nu putem fi scutiti de factorii stresului.

Dar lectia acestei saptamani ne aduce experienta lui Ilie pentru a ne invata cum chiar si un om al lui Dumnezeu ca Ilie poate fi afectat de lupte si probleme constante ale vietii prezente. Ilie a fost chemat de Dumnezeu intr-o vreme dificila. Idolatria se raspandise in tot poporul Israel. Regele Ahab se casatorise cu o femeie pagana, numita Izabela, si aceasta facuse sa se compromita inchinarea la Dumnezeu. Se instituisera in poporul lui Dumnezeu un intreg sistem de inchinare la Baal, iar acum Ilie avea misiunea dificila de a chema pe popor inapoi la caile lui Dumnezeu. Istoria este lunga si o avem inregistrata in 1 Imparati capitolele 16,17,18.

Ilie a inceput sa anunte o seceta teribila pentru Israel, si aceasta era o indrazneala care implica un pericol destul de mare. Pentru ca Ahab era regele, dar cea care conducea pe Israel in realitate, era Izabela, sotia sa. Nimeni nu avea curajul sa o infrunte pe aceasta femeie, fara sa sufere consecintele. De aceea avertizarea aceasta ca nu va mai ploua, era un factor de amenintare pentru profet. Dumnezeu ii poruncise lui Ilie sa se ascunda la paraul Cherit, si acolo a fost hranit de corbi, care ii aduceau mancare. Ce minune din partea lui Dumnezeu! Ilie niciodata nu a fost lasat fara protectie, dar mai presus de toata suferinta era prezenta in viata profetului.

Cand apa din parau a secat, Dumnezeu l-a trimis la Sarepta, unde o vaduva l-a alimentat in mod miraculos cu putina faina si ulei care nu se terminau, chiar daca erau folosite in fiecare zi. ȚIti dai seama cum Dumnezeu se ingrijea de servul Sau? Apoi au venit incidentele invierii fiului vaduvei si confruntarea de credinta cu profetia lui Baal. Aceasta

confruntare a reprezentat un factor extrem de obositor si stresant pentru Ilie. Pana aici viata profetului nu fusese doar o parada de experiente placute, ci durerea, suferinta, lipsa erau mereu prezente chiar daca el se bucura de binecuvantarile divine. In disputa cu profetii lui Baal, Ilie i-a vazut murind pe acestia si familiile lor, impreuna cu femeii si copii. Desigur ca Ilie apara principiile unei inchinari autentice, dar mai mult decat atat, sa vezi murind copii era prea mult pentru orice fiinta umana.

Si chiar daca Dumnezeu manifestase dragostea si grija Lui fata de profet, era o fiinta umana ca tine si ca mine, si a ajuns la un moment in care nu a mai putut suporta atata presiune. Dupa moartea profetilor lui Baal, Ilie fugi la Horeb pentru a scapa de mania Izabelei care vroia sa-i ia viata. Iata ce ne spune relatarea biblica in 1 Imparati 19: 4 – „El s-a dus in pustie unde, dupa un drum de o zi, a sezut sub un ienupar si dorea sa moara zicand: „Destul! Acum, Doamne, ia-mi sufletul ca nu sunt mai bun decat parintii mei.” Nu stiu daca te-ai gandit la vartejul de sentimente care il luase in stapanire pe Ilie asa incat sa isi doreasca moartea.

Dorinta de a muri este extrema unei situatii de stres. Persoana simte ca i s-au terminat puterile, ca nu mai are scop pentru a lupta. Si Ilie era un om al lui Dumnezeu. De aceea nu te descuraja, nu te simti un pacatos fara solutie doar pentru ca intr-o ocazie sau alta te stapaneste senzatia ca nu se merita sa traiesti. Ma impresioneaza ceea ce spune Iacov despre Ilie in Evanghelia sa capitolul 5: 17 – „Ilie era un om supus acelorasi slabiciuni ca si noi; si s-a rugat cu staruinta sa nu ploua, si n-a plouat deloc in tara trei ani si sase luni.” ¿Ai inteles? Ilie era un om asemanator cu noi. Si cu toate acestea Dumnezeu l-a folosit intr-un mod deosebit.

Vrea sa ne spuna ca in ciuda faptului ca noi ca oameni mai cadem, nu suntem descalificati pentru totdeauna. Desigur, ca stresati si ingrijorati nu putem fi de folos lui Dumnezeu. Este nevoie ca El sa ne vindece, si Dumnezeu o poate face daca ne incredem in El. In cazul lui Ilie, iata ce a facut Dumnezeu. Ni se relateaza in 1 Imparati 19: 5-7 – „S-a sculat si a adormit sub un ienuper. Si iata ca l-a atins un inger si i-a zis: „Scoala-te si mananca.” El s-a uitat si la capataiul lui era o turta coapta pe niste pietre incalzite si un ulcior cu apa. A mancat si a baut, apoi s-a culcat din nou. Ingerul Domnului a venit a doua oara, l-a atins si a zis:” Scoala-te si mananca, fiindca drumul pe care il ai de facut este prea lung pentru tine.”

¿Vezi cum Dumnezeu nu se da batut? Iar si iar, El este dispus sa te foloseasca in ciuda slabiciunilor tale umane. Dar aici avem anumite lectii care merita sa le extragem din acest incident. ¿De ce ingerul i-a adus mancare lui Ilie? Aici gresim noi de cele mai multe ori, pentru ca gandim

ca doar rugaciunea rezolva totul, ca viata crestinului este doar aspectul spiritual. Sigur ca Dumnezeu va face ceea ce noi nu putem face singuri, dar este nevoie sa ne amintim ca omul nu este o fiinta doar cu facultati spirituale, ci si una cu aspecte fizice si mintal- spirituale. Si toate au legatura unele cu altele, de aceea rugaciunea va face putin in viata unei persoane infometate sau careia ii este frig. Este nevoie ca omul sa fie vazut ca o unitate. Pastorul este necesar ca si medicul si de multe ori este nevoie sa cauti asistenta unui psiholog crestin. Pentru ca psihologia moderna are solutii pentru toate problemele, fara sa tina cont de Cuvantul lui Dumnezeu, si aceasta poate fi periculos pentru un crestin.

Vom trece la urmatoarea parte a lectiei. ¿Care este cea mai buna metoda de a preveni stresul in opinia lui Isus? Sa-L lasam pe El sa ne raspunda. Raspunsul Sau este in Marcu 6: 31- „Isus le-a zis:”Veniti singuri la o parte, intr-un loc pustiu si odihniti-va putin. Caci erau multi care veneau si se duceau si ei nu aveau vreme nici sa manance.” ¿In ce situatie erau ucenicii? Nu aveau timp nici sa manance. ¿Iti amintesti de cineva in aceasta situatie? ¿Ai zis vreodata sau ai auzit pe cineva spunand ca nu are timp sa manance? Prietene, cand cineva crede ca nu are timp sa manance, ceva este gresit, pentru ca daca nu are timp pentru o necesitate vitala, cu atat mai putin va avea timp pentru sotie, copii sau pentru Dumnezeu. De aceea, cu greu aceasta persoana isi va gasi timp sa se roage sau sa studieze Biblia si rezultatul va fi indepartarea inconstienta de izvorul puterii si sanatatii, care este Isus.

Este adevarat ca Ilie era un om al lui Dumnezeu, dar in momentul in care isi dorea moartea, evident ca nu mai era in legatura cu Dumnezeu. Crestinul care traieste o viata de comuniune permanenta cu Hristos, niciodata nu sufera de stres. Poate sa oboseasca fizic, dar stresul intervine doar in momentul cand te separe de Isus. Dar cel mai minunat lucru este ca nici atunci Isus nu te uita si nu te abandoneaza. Ca si in cazul lui Ilie, El trimite un inger sa te sustina. Asa ca cea mai buna maniera de a preveni stresul, este sa pui deoparte timp in fiecare zi pentru a petrece cu Isus. In Isus vei gasi odihna pentru suflet. In El te vei odihni de toate grijile tale care distrug dorinta de a trai.

Isus este exemplul nostru in toate. El deasemenea gasea refugiul in Tatal Sau. De aceea Evangheliile sunt pline de expresii referitoare la munte. ¿Ce facea Isus atata timp pe munte? Se ruga, conversa cu Tatal Sau si apoi cobora pentru a face fata lipsurilor si necesitatilor oamenilor. Probeaza. Invata sa pui deoparte timp in fiecare zi sa stai cu Isus si vei vedea cum viata ta va fi mai productiva, si vei trai cu inima plina de pace. Dar exista o alta metoda de a combate stresul. Sa ascultam ce ni se spune in

Faptele Apostolilor 10: 38 – „cum Dumnezeu a uns cu Duhul Sfânt și cu putere pe Isus din Nazaret, care umbla din loc în loc, făcea bine și vindeca pe toți cei ce era apăsați de diavolul; căci Dumnezeu era cu El.”

¿Vezi ce făcea Isus, cum combatea El stresul? Prin rugăciune, cum am spus mai înainte, dar nu doar atât, ci deasemenea prin slujirea altor persoane. De multe ori gândești că tu ești cel care suferă cel mai mult în această lume, dar dacă te oprești puțin și dedici timp pentru a vizita și a întinde o mână altor persoane, vei descoperi cum chiar dacă tu trăiești o drama în viața ta, există persoane care au tragedii în viețile lor. Și în faptul de a-i ajuta pe alții găsim ceva extraordinar, și anume un factor vindecător fără limită. Eu cunosc persoane care nu aveau chef de viață, deprimată, gândeau că sunt cei mai nefericiți din lume, dar când au avut curajul să privească în jur, au văzut că erau oameni în nevoie, totul s-a schimbat, și astăzi aceste persoane sunt fericite, servind altora.

Egoismul este un asasin crud. Niciodată nu este satisfăcut cu atenția primită, întotdeauna vrea mai mult, întotdeauna crede că nu i se dă suficientă atenție. Egoismul este o fiară care nu se satisface cu nimic și te afundă tot mai mult în depresie. Tu ai un Dumnezeu puternic, ai în jurul tău persoane care te iubesc. Atunci ridică ochii spre cer și apoi în jurul tău și porneste la luptă pentru că biruința este garantată cu Isus. Și nu uita că de bun a fost Dumnezeu cu tine până în acest moment. Pentru că atât de repede și ușor uităm de binecuvântările lui Dumnezeu, în special când suntem obosiți, extenuați sau când trecem printr-o situație neplăcută sau periculoasă.

Israelitii în desert, sunt exemplul clasic al acestui fenomen al uitării. Ei au experimentat o mare eliberare din robia egipteană și vedeau zi după zi fenomene incredibile. Mână, stalpul de foc și de nor, ocazie după ocazie. Dar în anumite situații ei murmurau, se plangeau, vroiau să se întoarcă în Egipt, în sclavie. Desigur că gândeau greșit. Sufletele lor nu se alimentau bine și corpul începea să domine liniștea și pacea interioară. ¿Nu ni se întâmplă și nouă acest lucru de multe ori? Și începem să ne îndoim de dragostea lui Dumnezeu. Este atât de important să întretinem sănătatea sufletului în fiecare moment, să primim de la Dumnezeu putere spirituală pentru a nu aluneca spre rău, spre depresie. Dar uităm. De aceea Dumnezeu le-a spus israelitilor prin Moise în Deuteronom 4:9- „Numai , ia seama asupra ta, și veghează cu luare aminte asupra sufletului tău, în toate zilele vieții tale, că nu cumva să uiti lucrurile pe care ti le-au văzut ochii, și să-ți iasă din inimă; fă-le cunoscut copiilor tăi și copiilor copiilor tăi.”

„Ca nu cumva sa uiti.” Daca petreci in fiecare zi timp cu Isus, cu niciun chip nu vei uita ceea ce Isus a facut pentru tine in trecut si in momentele grele vei stii ca acelasi Dumnezeu care te-a ajutat atunci, cu siguranta te va ajuta pana la capat. Dumnezeu sa te binecuvinteze!