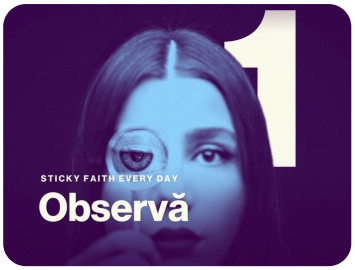
Observă

Ghidul zilnic



Observă clipa

Ți-e greu uneori să te concentrezi când citești Biblia sau când te rogi? Da, știm cum e. Și vrem să-ți spunem de la început: cea mai importantă „regulă” este să nu te învinovățești pentru asta. A doua „regulă” (sau, mai bine zis, invitație) este să-i dai o șansă, chiar dacă de obicei ți-e greu.

În această călătorie de 8 săptămâni vom exersa o metodă care s-ar putea să-ți fie cunoscută sau nu. Este vorba mai mult de a te ruga cu Biblia. Nu citești ca să „bifezi” un pasaj sau ca să „înveți ceva nou”, ci citești Biblia ca pe o cale de a-L observa pe Dumnezeu.

Iată propunerile noastre ca să încerci asta:

Mai întâi, caută-ți un loc unde poți fi o vreme liniștit și fără să te deranjeze nimeni. Închide telefonul și celelalte aparate electronice (da, chiar așa!) și începe să te liniștești. Unora le e de ajutor să închidă ochii. Alții preferă să privească la ceva care îi ajută să-și concentreze atenția, de exemplu o fereastră, o lumânare sau o cruce.

Inspiră și expiră de câteva ori, încet și adânc, și timp de aproximativ un minut nu face nimic altceva decât să respiri. Spune-I lui Dumnezeu că ești gata să observi.

Nu te grăbi în acest timp în care te liniștești. Când simți că e momentul potrivit, treci la pasul următor.

Observă Cuvântul lui Dumnezeu

Mai jos găsești un pasaj din Biblie (Psalmul 25), pe care îl vom folosi pentru un exercițiu pe care Biserica l-a numit de-a lungul istoriei Lectio Divina (înseamnă „lectură spirituală [sau sfântă]” și se pronunță „LEC-ți-o Di-VI-na”). Dacă preferi, îl poți citi și din Biblia ta.

Știm că David este autorul Psalmului 25. Deși nu cunoaștem momentul exact, se crede că a scris acest psalm după ce a săvârșit păcatul adulterului cu Bat-Șeba. În acest psalm, David își arată dorința după o relație intimă cu Dumnezeu. Într-o cultură care vedea Cuvântul și adevărul lui Dumnezeu ca pe niște reguli de respectat, David cere, de exemplu, în versetul 5: „Călăuzește-mă în adevărul Tău”.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

Îndrumări pentru Lectio Divina

Citește pasajul de trei ori, încet, și fă între lecturi câte o pauză de liniște.

La prima citire: Doar ascultă cuvintele. Te poate ajuta să citești cu voce tare, dacă ești într-un loc unde se poate.

La a doua citire: Fii atent la ce mai observi. Poate e o propoziție care îți sare în ochi, un cuvânt la care nu ai fost atent prima dată sau altceva de care devii conștient. Poate e o emoție sau o imagine interioară care prinde viață.

La a treia citire: Invită-L pe Dumnezeu să-ți arate un anumit cuvânt, o propoziție, un sentiment sau o imagine care ți se adresează azi ție personal. Roagă-L să-ți arate chiar acum, în ziua aceasta, în clipa aceasta, ce vrea să-ți spună prin acest text. E în regulă dacă nu „se întâmplă" nimic, dar spune-I pur și simplu lui Dumnezeu că ești deschis și că asculți.

Gata? Să începem:

> **1** La Tine, DOAMNE, îmi înalț sufletul.
> **2** Dumnezeul meu, în Tine mă încred:
> să nu fiu făcut de rușine!
> Să nu se bucure dușmanii mei de mine!
> **3** Nimeni dintre cei ce nădăjduiesc în Tine nu va fi făcut de rușine,
> dar vor fi făcuți de rușine cei ce Te trădează fără motiv.
> **4** DOAMNE, arată-mi căile Tale,
> învață-mă cărările Tale!
> **5** Călăuzește-mă în adevărul Tău și învață-mă,
> căci Tu ești Dumnezeul mântuirii mele;
> în Tine nădăjduiesc toată ziua.
> **6** Adu-Ți aminte, DOAMNE, de îndurarea Ta
> și de bunătatea Ta,
> căci ele sunt din veșnicie.
> **7** Nu-Ți aminti de păcatele tinereții mele
> și de fărădelegile mele!
> Adu-Ți aminte de mine potrivit îndurării Tale,
> pentru bunătatea Ta, DOAMNE!
> **Psalmul 25**

Observă prezența lui Dumnezeu

După ce ai citit de trei ori, rămâi o clipă în liniște cu cuvântul, imaginea sau propoziția ta, dacă ai una. Fie că ai, fie că nu, spune-I în orice caz lui Dumnezeu mulțumesc.

Acum roagă-te cu propriile tale cuvinte. Poate vrei să folosești Psalmul 25:4-5 ca rugăciune de început, care apoi trece în propriile tale cuvinte către Dumnezeu. Sau rugăciunea ta devine, pentru încă câteva

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

momente, o observare tăcută în prezența lui Dumnezeu.

DOAMNE, arată-mi căile Tale, / învață-mă cărările Tale! Călăuzește-mă în adevărul Tău și învață-mă, / căci Tu ești Dumnezeul mântuirii mele; / în Tine nădăjduiesc toată ziua. (Psalmul 25:4-5)

A renunța + a adăuga

Ca să-L observi mai mult pe Dumnezeu: poate există ceva în viața ta la care ai putea renunța, ca să ai mai mult loc, energie, timp și concentrare să fii atent la Dumnezeu în mijlocul vieții de zi cu zi.

La fel, poate există ceva ce ai putea adăuga (puțin mai mult timp în rugăciune sau mai multă muzică ce te ajută să te concentrezi pe Dumnezeu), care te-ar ajuta să fii mai sensibil la Dumnezeu.

Gândește-te în rugăciune la ce ai putea renunța din viața ta și ce practică (sau practici) ai vrea să adaugi, ca să faci loc pentru a-L observa mai mult pe Dumnezeu. Scrie aici câteva idei. Dacă iei o hotărâre fermă, scrie-o cât mai concret.

Hotărăsc să renunț la următoarele lucruri din viața mea, ca să-L observ mai mult pe Dumnezeu în fiecare zi:

Hotărăsc să adaug următoarele lucruri în viața mea, ca să-L observ mai mult pe Dumnezeu în fiecare zi:

Observă în săptămâna aceasta

Săptămâna aceasta, fă-ți timp în fiecare zi să te întorci la Psalmul 25. Îl poți citi în același fel sau în moduri diferite: depinde de tine.

Începe și să cultivi o atenție mai mare față de Dumnezeu în viața de zi cu zi (așa cum sapi pământul într-o grădină). Oprește-te în diferite momente ale zilei ca să cauți, să asculți și să simți prezența lucrătoare a lui Dumnezeu. E în regulă dacă nu auzi sau nu simți nimic concret, dar uneori, când invităm Duhul lui Dumnezeu să ne facă mai atenți, asta ne deschide ca, în timp, să observăm mai mult ce face Dumnezeu în jurul nostru.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

Încearcă să citești acest pasaj în mișcare, de exemplu în timp ce mergi pe jos la școală sau prin cartier, ori chiar înainte să ieși la alergat. Fii atent la ce observi altfel datorită acestui lucru.

Când cauți săptămâna aceasta moduri de a observa prezența și lucrarea lui Dumnezeu, ai putea folosi și această rugăciune a lui Isus, cunoscută adesea ca „Tatăl nostru” (din Matei 6:9-13). Unii oameni găsesc că e un ritm de ajutor să spună această rugăciune în fiecare zi.

> Tatăl nostru, Care ești în ceruri,
> sfințească-se numele Tău,
> vie împărăția Ta,
> facă-se voia Ta,
> precum în cer așa și pe pământ.
> Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi
> și ne iartă nouă greșelile noastre,
> precum și noi iertăm greșiților noștri.
> Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.
> Că a Ta este împărăția și puterea
> și slava în vecii vecilor.
> Amin.
> *(textul liturgic tradițional în limba română)*

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

© Fuller Youth Institute · Versiunea în limba română: Pulse, cu permisiunea Fuller Youth Institute.

Citatele biblice sunt preluate din Noua Traducere Românească (NTR), Copyright © 2007, 2010, 2016, 2021 Biblica, Inc. Folosit cu permisiune. Toate drepturile sunt rezervate.

Gratuit pentru lucrarea ta cu tinerii. Ce ai voie să faci cu acest material: **thepulse.org/ro/terms**