Deconectează-te



Ghidul zilnic

Observă clipa

Mai întâi, caută-ți un loc unde poți fi o vreme liniștit și în tăcere. Închide telefonul și celelalte aparate electronice și începe să te liniștești. Scoate intenționat un ștecher din priză (de la calculator, de la televizor sau de la altceva), ca gest simbolic de „deconectare” (unplugging). Închide ochii și respiră adânc.

Gândește-te la toate distragerile din viața ta, la tot ce îți provoacă frică, griji sau stres. Imaginează-ți că aceste lucruri sunt scrise în nisipul ud de pe plajă.

Acum imaginează-ți cum vine fluxul, spală complet cuvintele și lasă în urmă doar nisip ud și neted.

Rămâi o clipă în liniște, deconectat de distragerile tale.

Observă Cuvântul lui Dumnezeu

Ne vom ocupa de Biblie în patru pași: citire, meditație (reflecție), rugăciune și contemplare.

Primul pas este citirea pasajului: **Citește** Psalmul 46. În timp ce citești, fii atent la cuvintele sau propozițiile care ies în evidență pentru tine.

> **1** Dumnezeu este adăpostul și puterea noastră.
> El este un mare ajutor care nu lipsește în necazuri.
> **2** De aceea nu ne temem,
> chiar dacă s-ar cutremura pământul
> și s-ar zgudui munții în inima mărilor
> **3** chiar dacă le-ar vui și le-ar spumega apele
> și s-ar cutremura munții la revărsarea lor! Selah
> **4** Este un râu ale cărui izvoare înveselesc cetatea lui Dumnezeu,
> Locul Sfânt al locuințelor Celui Preaînalt.
> **5** Dumnezeu este în mijlocul ei, ea nu se va clătina;
> Dumnezeu o va ajuta la revărsatul zorilor.
> **6** Națiunile se agită, regatele se clatină;
> când Își ridică El glasul, pământul se topește.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

7 DOMNUL Oștirilor este cu noi,
Dumnezeul lui Iacov este locul nostru de scăpare! Selah
8 Veniți și priviți lucrările DOMNULUI,
prin care El a adus pustiiri pe pământ!
9 El oprește războaiele până la capătul pământului;
El zdrobește arcul, rupe lancea
și arde în foc scuturile.
10 „Opriți-vă și recunoașteți că Eu sunt Dumnezeu!
Eu voi fi înălțat printre națiuni,
voi fi înălțat pe pământ!”
11 DOMNUL Oștirilor este cu noi,
Dumnezeul lui Iacov este locul nostru de scăpare! Selah

Psalmul 46

Meditează la cuvântul sau la propoziția pe care ai observat-o cel mai puternic. Concentrează-te câteva momente asupra ei. Fă o listă sau desenează câteva imagini cu alte lucruri care îți vin în minte legat de acest cuvânt sau de această propoziție. De ce crezi că ți-a atras atenția?

Roagă-te lui Dumnezeu. Invită-L pe Dumnezeu să-ți vorbească despre propria ta viață în lumina acestui pasaj. Roagă-L pe Dumnezeu să creeze zi de zi o legătură mai adâncă cu tine.

Contemplă însușirile lui Dumnezeu scoase în evidență în Psalmul 46. Fă o listă cu toate lucrurile pe care le aflăm din acest pasaj despre Dumnezeu și despre natura Lui. Mulțumește-I lui Dumnezeu pentru aceste adevăruri.

Planifică încă un timp în săptămâna aceasta ca să-ți iei un moment de Sabat, poate chiar în fiecare zi. Încearcă din nou acest mod de lucru: citire, meditație, rugăciune și contemplare, cu un alt pasaj biblic.

Observă prezența lui Dumnezeu

În momentele din săptămâna aceasta în care ai „scos intenționat ștecherul din priză” (unplugged), ai observat vreo diferență în viața ta sau în timpul tău cu Dumnezeu? Ți-a arătat Dumnezeu ceva ce nu observaseși înainte?

Dacă n-ai avut încă o ocazie reală să te deconectezi (unplug), cum te simți în privința asta?

O parte din a-L observa pe Dumnezeu este să te uiți unde lucrează Dumnezeu în lumea din jurul nostru. E greu când suntem copleșiți de distrageri.

Exact la asta ne invită practicile Sabatului. Există ceva de care te-ai putea „deconecta” (unplug) pentru o vreme, ca să faci loc pentru a-L

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

observa pe Dumnezeu? Nu trebuie să fie un aparat (deși calculatoarele și telefoanele se numără cu siguranță printre ele). Ar putea fi orice fel de distragere.

Ai putea hotărî să „scoți intenționat din priză” un lucru: pentru o oră pe săptămână, zece minute pe zi, o zi pe săptămână sau chiar pentru tot restul acestei serii?

Ia-ți un moment să te gândești la asta și scrie un lucru de care vrei să te deconectezi, precum și cât de des sau cât timp vrei să faci asta.

Amintește-ți că este decizia ta să scoți ceva din rutina ta obișnuită. Nu este o pedeapsă sau ceva ce „ar trebui” să faci. Este o ocazie. Lucrurile de care te deconectezi nu sunt lucruri rele; doar îți iei intenționat o pauză.

Ai grijă să folosești momentele „unplugged” ca să observi unde lucrează Dumnezeu. Dacă hotărăști să nu te deconectezi chiar acum, și asta e în regulă.

Observă în săptămâna aceasta

Dacă hotărăști să te deconectezi de ceva, notează-ți (în minte sau în scris) cum este experiența pentru tine. Îți e greu să lași lucrul de care te deconectezi? Te prinzi că te gândești la el, în loc să te concentrezi să-L observi pe Dumnezeu? Dacă da, nu-ți face griji: este o experiență cât se poate de normală.

Iată câteva idei despre ce poți face cât timp ești „unplugged”:

- Ieși la plimbare sau la alergat și mulțumește-I lui Dumnezeu pentru diferitele lucruri pe care le vezi și pentru care ești sincer recunoscător.
- Alege un cuvânt sau o propoziție pe care să te concentrezi de fiecare dată când îți amintești de lucrul sau de experiența de care tocmai te-ai deconectat. De exemplu, când te gândești la el, ai putea spune în gând: „Doamne, vreau să Te observ” sau „Isuse, fii aproape de mine”. Poate fi un mod util de a-ți îndrepta gândurile și frustrările spre Dumnezeu.

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.