# Simplifică

*Ghidul zilnic*




*Simplify* (sau „a simplifica”) este un cuvânt pe care nu-l folosim des, mai ales când e vorba de propria noastră viață.

Cu cât creștem, cu atât viața noastră de zi cu zi devine mai plină și mai complicată. Școala, munca, familia, prietenii, sportul, moda, viitorul și tot restul se luptă pentru atenția noastră. Iar ca să ținem pasul cu toate, avem nevoie de calculatoare, smartphone-uri, carduri de credit, cluburi, canale de social media și o grămadă de cofeină.

Cât de complicată a devenit viața ta? De câte lucruri ai nevoie ca să le duci pe toate la capăt? Gândește-te puțin cât de des ești mulțumit cu tot ce ai.

Probabil nu ai nevoie de tot ce ți-ai dori și poate nici măcar de tot ce ai deja. S-ar putea să-L observi mai bine pe Dumnezeu în viața ta și în lume dacă trăiești *simplify*.

Prin viața lui Isus suntem invitați să trăim altfel. Un fel de a trăi care nu e complicat de frică și de griji, ci e călăuzit de acest adevăr simplu:

*Ne putem pune încrederea în Dumnezeu, care ne cunoaște nevoile și ne poartă de grijă.*

Invitația pentru săptămâna aceasta este să-ți simplifici viața, despărțindu-te de unele dintre lucrurile tale. Asta nu înseamnă totuși că trebuie să trăim în epoca întunecată de dinainte de Instagram și Starbucks. Înseamnă însă că probabil îți poți permite să lași să plece câteva lucruri din viața ta: pe ce îți cheltui banii, cum îți petreci timpul și, poate cel mai important, pentru ce îți faci griji în timpul zilei.

*Simplify* ne ajută să ne punem încrederea în Dumnezeu și să recunoaștem că nu suntem la mila presiunii, a grijilor și a materialismului care se învârte în jurul nostru. Când ne simplificăm viața, suntem în stare să recunoaștem ce contează cu adevărat, și asta nu doar pentru o vreme, ci pentru toată viața. Așa câștigăm loc ca să-L vedem pe Dumnezeu și pe oamenii din lumea noastră cărora le putem da ceva și pe care îi putem binecuvânta.

## Observă clipa

Unde ai cele mai multe lucruri?

Poate în dulap, unde îți ții hainele sau pantofii. Sau pe contul tău de Instagram, unde îți păstrezi telefonul, ceasul, bijuteriile, pălăriile sau colecțiile. Ar putea fi calendarul tău sau extrasul de cont al cardului de credit. Poate e calculatorul tău sau colecția ta de jocuri video. Poate e locul în care îți păstrezi cele mai multe lucruri. Dar ar putea fi și locul în care lucrurile contează cel mai mult pentru tine. Ai putea chiar spune că locul acesta are un fel de control asupra ta.

**Ce observ**

*Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.*

Du-te acum acolo și uită-te în jur. Ce observi? Gândește-te unde, când și de ce ai primit toate lucrurile pe care le ai acum. Ce lucruri nu sunt acolo și ți-ai dori să fie?

Petrece acum câteva momente în liniște înaintea lui Dumnezeu. Uită-te încă o dată la lucrurile tale. Pune-ți câteva alte întrebări. Chiar ai nevoie de toate lucrurile acestea? La ce ți-ai putea permite să renunți? Dacă ai face o listă cu ce contează cu adevărat pentru tine, ar fi toate lucrurile acestea pe listă?

Pe parcursul acestei serii ai fost invitat să renunți la ceva din viața ta (săptămâna 1) și să te deconectezi („unplug", săptămâna 2), ca să-L observi mai mult pe Dumnezeu. Invitația din săptămâna aceasta este să-ți simplifici viața (*simplify*), lăsând să plece câteva lucruri ȘI lăsând să plece grijile și nemulțumirea care apar când alergi după aceste lucruri. Este o invitație care merge dincolo de aceste 8 săptămâni.

În loc să exersezi această practică doar pentru o vreme: ce-ar fi dacă ai putea trăi *simplify* toată viața și L-ai observa pe Dumnezeu tot mai mult în fiecare zi?

## Observă Cuvântul lui Dumnezeu

Mai jos găsești un pasaj din Biblie în care sunt redate cuvintele lui Isus. Citește pasajul încet de trei ori și fă o pauză de liniște între lecturi.

Ce observi la cuvintele lui Isus? Fii atent la anumite cuvinte sau propoziții care ies în evidență pentru tine. Poți să-ți notezi cuvintele, gândurile și sentimentele care îți vin în minte în timp ce citești textul biblic.

> **25** De aceea vă spun: nu vă îngrijorați pentru viața voastră, gândindu-vă ce veți mânca sau ce veți bea, nici pentru trupul vostru, gândindu-vă cu ce vă veți îmbrăca. Oare nu este viața mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea?
> **26** Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră și nici nu strâng în hambare, și totuși Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu valorați voi mult mai mult decât ele?
> **27** Și cine dintre voi, îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la lungimea vieții lui?
> **28** Și de ce vă îngrijorați pentru îmbrăcăminte? Uitați-vă cu atenție la crinii câmpului, cum cresc: ei nici nu trudesc, nici nu torc.
> **29** Totuși vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre ei.
> **30** Așadar, dacă Dumnezeu îmbracă astfel iarba câmpului, care astăzi este, iar mâine este aruncată în cuptor, nu vă va îmbrăca El cu mult mai mult pe voi, oameni puțin credincioși?
> **31** Nu vă îngrijorați deci, spunând: «Ce vom mânca?» sau «Ce vom bea?» sau «Cu ce ne vom îmbrăca?»
> **32** Căci neamurile caută toate aceste lucruri, iar Tatăl vostru Cel ceresc știe că aveți nevoie de ele.
> **33** Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui, și toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra.

**Ce observ**

*Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.*

> **34** Deci nu vă îngrijorați de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăși. Ajunge zilei necazul ei.
>
> **Matei 6:25-34**

## Observă prezența lui Dumnezeu

După ce ai citit pasajul, stai o clipă în liniște. Adu-I lui Dumnezeu toate cuvintele, sentimentele și gândurile. Gândește-te la această întrebare:

*Cred eu că aceste cuvinte ale lui Isus sunt adevărate?*

Apoi petrece un timp în rugăciune cu Dumnezeu. De multă vreme, oamenii folosesc o rugăciune simplă ca să-și îndrepte inima spre Dumnezeu. Se numește „Rugăciunea seninătății”:

*Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea să le deosebesc unele de altele.*

Poți folosi această rugăciune ca să începi timpul tău de rugăciune cu Dumnezeu. Gândește-te la pasajul din Matei 6:25-34 și adu înaintea lui Dumnezeu domeniile din viața ta în care te simți stresat și îngrijorat. Gândește-te cum ți-ai putea simplifica viața și cum ai putea lăsa să plece unele lucruri, ca să te încrezi mai mult în Dumnezeu și să trăiești o libertate mai mare.

Nu-ți face griji dacă rugăciunile tale sunt frumoase sau lungi. Dumnezeu aude rugăciunile simple.

## Observă în săptămâna aceasta

În săptămâna aceasta, petrece în fiecare zi puțin timp cu acest pasaj biblic și cu această rugăciune ghidată. Și aici e valabil: nu-ți face griji că totul trebuie să fie lustruit sau perfect.

Gândește-te cum îți folosești banii și timpul săptămâna aceasta. Care este un lucru la care poți renunța săptămâna aceasta, ca să trăiești mai simplu (*simplify*)? Poate renunți o zi întreagă la social media și la divertisment. Sau decizi să nu cumperi hanoracul pe care ți-ai pus ochii de ceva vreme. Sau comanzi un burger și renunți la cartofii prăjiți.

Pe parcursul zilei, fă o listă (pe hârtie sau în minte) cu momentele în care observi că Dumnezeu îți poartă de grijă. Încheie ziua mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru grija Lui și pentru interesul pe care Îl are față de tine.

**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**