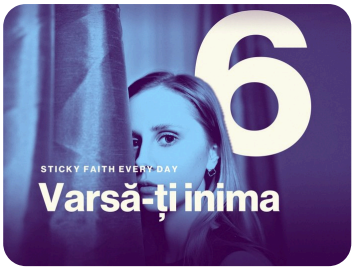
Varsă-ți inima

Ghidul zilnic



Viața nu e mereu roz. De fapt, viața e adesea foarte dureroasă. Îndoiala, frica, mânia, dezamăgirea și tristețea sunt toate emoții care joacă un rol important în faptul că suntem oameni.

Uneori suntem tentați să ascundem aceste sentimente de Dumnezeu. Dar Biblia este plină de povești, poezii și cântece scrise de oameni și despre oameni care uneori erau foarte dezamăgiți și și-au adus aceste dezamăgiri înaintea lui Dumnezeu. Când ne aducem plângerea înaintea lui Dumnezeu, Îi vărsăm inima (durerea, îndoiala, dezamăgirea, tristețea noastră) și apoi ne amintim de prezența Lui, care rămâne.

Plângerea nu se termină întotdeauna cu un final fericit. Uneori durerea vine și rămâne mult timp, dar plângerea se încheie întotdeauna cu certitudinea prezenței lui Dumnezeu.

Observă clipa

Respiră de câteva ori încet și adânc și liniștește-te în interior. Gândește-te să aprinzi o lumânare lângă tine. Unora le este de ajutor atunci când petrec timp cu Dumnezeu. Lumina statornică a lumânării este o aducere aminte palpabilă a prezenței lui Dumnezeu; chiar dacă uneori gândurile noastre o iau razna, Dumnezeu este cu totul cu noi.

Observă Cuvântul lui Dumnezeu

Când te-ai liniștit în interior, deschide Biblia la Psalmul 77. Citește încet tot psalmul. Citește-l acum încă o dată și fii atent la emoțiile pe care psalmul le trezește în tine. Cum te simți la fiecare verset?

> **1** Strig cu glasul meu către Dumnezeu,
> strig cu glasul meu către Dumnezeu, ca să mă audă.
> **2** În ziua necazului meu Îl caut pe Stăpânul;
> noaptea mâna mea se întinde fără încetare,
> sufletul meu nu vrea să fie mângâiat.
> **3** Mi-aduc aminte de Dumnezeu și gem;
> cuget, și duhul meu slăbește. Selah
> **4** Tu îmi ții pleoapele deschise;
> sunt tulburat și nu pot vorbi.
> **5** Mă gândesc la zilele de altădată,
> la anii din vechime.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

6 Îmi aduc aminte noaptea de cântecul meu,
cuget în inima mea,
și duhul meu cercetează:
7 Va lepăda Stăpânul pentru totdeauna?
Nu-Și va mai arăta bunăvoința?
8 S-a dus pentru totdeauna îndurarea Lui?
S-a sfârșit pentru veșnicie promisiunea Lui?
9 A uitat Dumnezeu să aibă milă?
Și-a închis El, în mânia Lui, îndurarea? Selah
10 Apoi am zis: „Aceasta este durerea mea:
s-a schimbat dreapta Celui Preaînalt.”
11 Îmi voi aminti de faptele DOMNULUI,
da, îmi voi aminti de minunile Tale de odinioară.
12 Voi medita la toată lucrarea Ta
și voi cugeta la faptele Tale.
13 Dumnezeule, calea Ta este sfântă!
Ce dumnezeu este mare ca Dumnezeul nostru?
14 Tu ești Dumnezeul Care face minuni;
Ți-ai arătat puterea printre popoare.
15 Cu brațul Tău Ți-ai răscumpărat poporul,
pe urmașii lui Iacov și ai lui Iosif. Selah
16 Apele Te-au văzut, Dumnezeule,
apele Te-au văzut și s-au cutremurat;
chiar și adâncurile s-au zbuciumat.
17 Norii au revărsat ape,
cerurile au tunat,
și săgețile Tale au zburat în toate părțile.
18 Tunetul Tău a bubuit în vârtej,
fulgerele au luminat lumea,
pământul s-a zguduit și s-a cutremurat.
19 Calea Ta a trecut prin mare,
cărările Tale prin ape mari,
dar urmele Tale nu s-au cunoscut.
20 Ți-ai condus poporul ca pe o turmă,
prin mâna lui Moise și a lui Aaron.

Psalmul 77

Observă prezența lui Dumnezeu

Autorul Psalmului 77 a făcut, de fapt, două liste. În versetele 1-9, psalmistul înșiră dezamăgiri și plângeri față de Dumnezeu și pare să nu țină nimic ascuns. În versetele 10-20 schimbă direcția și își îndreaptă

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

privirea spre caracterul lui Dumnezeu și spre ce a făcut Dumnezeu.

Ia-ți acum cât timp ai nevoie ca să-ți scrii propriile două liste. Scrie mai întâi „lista cu rufe murdare”: îndoieli, răni, temeri și dezamăgiri. Ia exemplu de la autorul Psalmului 77 și nu ține nimic ascuns.

Oprește-te câteva minute la această listă.

Scrie apoi o altă listă cu lucruri despre care știi că sunt adevărate despre Dumnezeu. Gândește-te la caracterul lui Dumnezeu și la însușirile despre care știi din Biblie că Îi aparțin, și gândește-te și la propria ta viață. Unde ai trăit faptul că Dumnezeu a fost acolo pentru tine personal și ți-a rămas credincios?

Încheie rugându-te ca Dumnezeu să țină în mâna Lui toate lucrurile din prima ta listă și să-ți fie deosebit de aproape, în timp ce îndrăznești să te încrezi că a doua listă este adevărată.

Observă în săptămâna aceasta

Ca și la alte practici pe care le-am încercat în această serie, și plângerea are nevoie de exercițiu. Adesea ne simțim foarte bine când ne ducem cu mânia sau cu durerea noastră la un prieten sau la cineva apropiat din familie, dar ezităm puțin când e vorba să-I spunem lui Dumnezeu tot ce simțim.

Psalmul 62:8 ne amintește că Dumnezeu este interesat de tot ce simțim, nu doar de lucrurile „bune”:

Încredeți-vă în El în orice vreme, popoare! / Vărsați-vă inima înaintea Lui! Dumnezeu este adăpostul nostru.

Lasă versetul acesta să-ți fie o aducere aminte săptămâna aceasta. Poate vrei chiar să-ți iei timp să-l înveți pe de rost sau să-l scrii pe o fișă și s-o pui într-un loc unde o vezi toată săptămâna.

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**