

LBRIS

We know
books

PR. DR. NICHOLAS G. LOUH

DR. ROXANNE K. LOUH

CUM SĂ NE
SCHIMBĂM ÎN BINE

Un preot, un psiholog, un plan

Traducere din limba engleză

Diana Stănciulescu

editura
Σοφία

București

Cuprins

Pr. dr. Nicholas G. Louh și dr. Roxanne K. Louh	5
INTRODUCERE	7
Scopul pe care Dumnezeu l-a rânduit pentru fiecare	8
Luarea-aminte la noi înșine. „Cum putem să comunicăm cu El dacă noi nu comunicăm cu noi înșine?”	11
Disciplina duhovnicească. Lupta dintre trup și duh	13
Să spunem NU vocii lăuntrice care nu vrea să asculte	15
1. SĂ NE FIE CREDINȚA TEMELIE	17
Caută să te liniștești	22
Evită stresul cronic	24
Încearcă metoda „Să începem cu 15 minute”	28
Să-L punem pe Dumnezeu în centrul vieții noastre	39
Propuneri pentru discuții	44
2. REMODELEAZĂ-ȚI MINTEA	45
Să învățăm să deosebim duhurile	52
Cum să evităm erorile de gândire	53
Să ne înnoim mintea – cu ajutorul lui Dumnezeu	63
Cei trei pași	65
Să ne rugăm neîncetat	70
Să evaluăm mediul în care trăim	71
Propuneri pentru discuții	76
3. SĂ NE BIRUIM PATIMILE	77
Să fim atenți	83

LIBRIS

We know
books

Rezistă la ispita adicției.....	88
Învăță să distingi vinovăția folositoare de cea care nu ne este de folos	90
Să ne iertăm pe noi înșine.....	95
Să-i iertăm pe ceilalți.....	98
Propuneri pentru discuții.....	120
4. SĂ FACEM DIN FIECARE ÎNCERCARE O BIRUINȚĂ.....	121
Să acceptăm că vom trece și prin perioade grele	122
Să nu căutăm vinovați.....	126
Să nu uităm că Hristos suferă alături de noi.....	128
Să nu înceteze rugăciunea	130
Să avem răbdare	132
Mai presus de orice, să-L căutăm pe Dumnezeu.....	139
Să cerem și ajutorul celor din jur	143
Să ne încredințăm proniei dumnezeiești.....	146
Să privim în față încercările și să le acceptăm.....	151
Să ne păzim gândurile.....	159
Luptă împotriva fricilor tale cu credință.....	162
Să facem diferența între îngrijorarea productivă și cea neproductivă.....	170
Ai grijă de trupul tău.....	173
Găsește sensul suferinței tale	179
Propuneri pentru discuții. Cei trei R – repaus, reflecție și reacție	186
5. OCUPĂ-TE ȘI DE TINE	189
Eliberează-te de oboseala cronică.....	193
Să nu ne lăsăm păcăliți de falsa grijă de sine.....	199

Cum să înțelegem de ce avem nevoie.....	201
Să acordăm atenție semnalelor legate de stres	203
Încetinește ritmul și acordă-ți un răgaz.....	207
Să ne angajăm să respectăm sărbătorile.....	212
Descarcă-ți gândurile.....	216
Ascultă semnele corpului tău	218
Ai grijă de viața ta duhovnicească.....	222
Să ne purtăm de grijă unii altora.....	224
Propuneri pentru discuții.....	227
Practici de autoîngrijire.....	228
6. TRANSFORMAREA CĂSNICIEI TALE	231
Cultivă duhul prieteniei.....	246
Timpul petrecut împreună să fie de calitate.....	250
Reflectează asupra felului în care fiecare gestionează conflictele.....	255
Învăță cum să te certți cu folos	261
Să știi să ascuți	270
Să știi când este necesar un răgaz	274
Propuneri pentru discuții.....	278
Cele 10 întrebări deschise ale Roxannei	279
Cele 12 sugestii ale părintelui Nick pentru o căsnicie împlinită.....	279
7. PREGĂTEȘTE-ȚI COPIII PENTRU VIAȚĂ	281
Cum să rezistăm în fața influenței lumii acesteia	284
Trezvia.....	292
Timpul liber	293
Încurajează-ți copiii să-și exprime emoțiile și sentimentele.....	294

LIBRIS

We know
books

Să nu ne ieșim din fire.....	296
Trasarea unor limite.....	301
Respectul.....	302
Puterea cuvintelor.....	305
Să ne ascultăm reciproc.....	307
Smerenia.....	308
Stabilirea priorităților.....	309
Coordonarea părinților.....	312
Părinții, pilde de trăire a învățaturii creștine.....	313
Ai grijă de tine.....	316
Transmiteți-le valorile voastre.....	318
Propuneri pentru discuții.....	326
8. REVARȘĂ LUMINA TA ÎN JUR.....	329
Revarșă lumina compasiunii.....	336
Fii generos.....	342
Încurajează-i pe ceilalți cu lumina ta.....	345
Bucură-te de binecuvântarea de a dărui.....	351
Ia parte la găsirea soluției.....	355
Propuneri pentru discuții – Despre odihnă, reflecții și găsirea soluțiilor.....	366
Compasiune și generozitate.....	366
Încurajare.....	366
Ia parte la găsirea soluției.....	367
CONCLUZII.....	369

Pr. dr. Nicholas G. Louh și dr. Roxanne K. Louh

Noi, un preot și un psiholog, reunim în căsnicia noastră două lumi diferite și două domenii de studiu diferite. Aceste două domenii, nu doar diferite, ci aparent opuse, credința și psihologia, vor conlucra pentru a vă oferi un tip de reflecție care va stimula o preschimbare durabilă. Vom aduce la suprafață strategii potrivite cu aspirațiile creștine și meditațiile privind propria viață, cu intenția de a vă oferi temelia necesară pentru a trăi cât mai aproape de chemarea pe care ne-a adresat-o Dumnezeu tuturor.

De aproape douăzeci de ani colaborăm pentru a face profesiile noastre să conveargă în încercarea de a-i ajuta pe oameni să facă schimbările mult dorite în viață. Împreună cumulăm treizeci de ani de experiență în consiliere familială și individuală. Sugestiile, observațiile și sfaturile pe care vi le propunem au ca temei studiile și practica acumulate de-a lungul acestor ani.

Am avut ocazia să împărtășim munca noastră în cadrul pelerinajelor, a emisiunii noastre săptămânale la 77 WABC Radio din New York City, intitulată *În direct cu soții Louh*, în emisiuni televizate și radiofonice din Florida, orașul Jacksonville, dar și în *Minte sănătoasă în corp sănătos*, programul în direct cu ascultătorii de la Ancient Faith Radio. Vă invităm să ne vizitați și pe site-ul TheLouhs.com pentru a continua comunicarea începută pe această cale.

INTRODUCERE

*Și să nu vă potriviți cu acest veac, ci să vă schimbați prin înnoirea minții,
ca să deosebiți care este voia lui Dumnezeu,
ce este bun și plăcut și desăvârșit.
(Romani 12, 2)*

Simți cumva că mersul pe cale a încetinit sau a devenit monoton? Că nu mai reușești să te bucuri de preschimbarea continuă a vieții tale și a credinței într-un mod care să îți dea putere? Poate a fost o vreme când te trezeai în fiecare dimineață pătruns de sentimentul că ai un rost în viață și că abia aștepti să înceapă o nouă zi, iar acum, în zori, te uiți cu inima grea la o listă de sarcini și, oricâtă cafea ai bea, nu îți poate da energia de care ai nevoie disperată pentru ziua care te așteaptă.

Din când în când, fiecare dintre noi se confruntă cu această luptă lăuntrică și toți avem aspecte ale vieții care par să ne despartă de chemarea lui Hristos. Fie că este vorba despre lupta cu gânduri tulburi, de povara trecutului, de relația cu soțul tău (sau cu soția ta), ori pur și simplu de strădania de a gestiona cumva haosul zilnic al vieții moderne, provocările în fața cărora ne găsim par uneori ca o temniță cu porțile închise de unde, captivi, nu mai reușim să ducem viața bogată pe care ne-o promite credința noastră.

Dar azi este o nouă zi! Niciodată nu e prea târziu să ne întoarcem, să avem parte de un nou început și să ne recalibrăm

CAPITOLUL 1

SĂ NE FIE CREDINȚA TEMELIE

Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă. (Matei 6, 33)

Când te trezești dimineața, ce gânduri îți trec prin minte când ridici capul de pe pernă? Care este primul gând înainte de a pune tălpile pe podea? Te gândești cumva la lista de sarcini pe care le ai de îndeplinit? Te simți stresat imediat de toate treburile pe care trebuie să le duci cumva, la oamenii de care trebuie să ai grijă, la ziua cea lungă care îți stă înaintea? Te simți apăsător de griji? Dar dacă ai putea să te trezești în fiecare dimineață cu pacea lui Dumnezeu domnind în inimă, cu mintea ațintită la cuvântul Lui, cu voința mai puternică în fața zilei care te așteaptă pentru că ai căutat „și v-ați îmbrăcat cu omul cel nou, care se înnoiește, spre deplină cunoștință, după chipul Celui ce l-a zidit” (*Coloseni 3, 10*)?

Iată ce înseamnă să Îl punem pe Dumnezeu pe primul loc în viața noastră: exact ca atunci când ne pregătim practic pentru o nouă zi, la fel trebuie să ne pregătim și duhovnicește pentru acest nou început. Sfântul Apostol Pavel ne spune în *Epistola către Efeseni* cum să ne primenim duhovnicește: „Și încălțați picioarele voastre, gata fiind pentru Evanghelia păcii. În toate luați pavyza credinței, cu care veți putea să stingeți toate săgețile cele arzătoare ale vicelanului. Luați și coiful mântuirii și sabia Duhului, care este cuvântul

lui Dumnezeu". (*Efesenii* 6, 15-17) Când luăm toate aceste lucruri pentru duhul nostru trebuie să alegem *conștient* să lăsăm ca Duhul Sfânt să ne călăuzească. Dar, dacă vrem ca pașii noștri să ni-i îndrepte credința, atunci trebuie să pornim la drum cu un nivel de luare-aminte la noi înșine care să ne permită să ne dorim cu adevărat să alegem să punem în practică ceea ce credem, chiar și în momentele în care viața va încerca să ne împiedice, inclusiv când nu ne este la îndemână și chiar când suntem sub imperiul furiei sau când ne cuprinde neagra tristețe.

Pe măsură ce parcurgi această carte, vei începe să observi că *nu putem pune în practică principiile schimbării vieții propuse în text fără să Îi cerem mai întâi lui Dumnezeu să ne arate calea*. Fie că vrem să ne biruim viciile ori vrem să avem o căsnicie mai puternică, să ne înnoim relația pe care o avem cu copiii noștri sau să ne îngrijim pe noi înșine mai bine, Dumnezeu rămâne în centrul atenției noastre. El ne iubește, El ne îndrumă, ne primenește și ne întărește și ne ajută să vedem toate semnele pe care le-a pregătit pentru noi, pe cale. El ne ajută să construim acea temelie de nezdruncinat pe care se ridică toate celelalte, temelia credinței în Hristos. Așa cum spunea *Evanghelia după Matei* că înțelept este cel care și-a clădit casa pe stâncă, la fel și pentru noi, când facem din Hristos temelia vieții noastre, casa noastră va rezista chiar dacă ploaia cade, vin râurile mari, suflă vânturile și bat în casa aceasta, însă ea nu va cădea, fiindcă este întemeiată pe stâncă (*cf. Matei* 7, 24-25).

Așadar, dacă vrem să simțim puterea înnoitoare a lui Dumnezeu și să aflăm ce chemare are El pentru noi, trebuie să ni-L alegem ca temelie și centru al vieții noastre. Dar cum anume să facem acest lucru? Învățând să Îi ascultăm vocea și să punem mai presus de orice această ascultare. Știm că nu

este deloc o provocare ușoară, întrucât presiunile vieții moderne ne copleșesc cu agitația de zi cu zi și adesea ne simțim oboșiți și doar încercând să ținem pasul cu sarcinile noastre zilnice. Dar cine mai are timp să strecoare încă ceva în orarul său de zi cu zi? Chiar și părintelui Nick îi este greu să facă acest lucru, deși, ca preot, munca lui Îl are în centru pe Dumnezeu împreună cu Biserica Lui!

Ne ajută dacă putem considera această ascultare de Dumnezeu ca izvor al tuturor celorlalte lucruri din viața noastră. Chiar și aspectele de pe lista noastră de sarcini care nu par să aibă o semnificație duhovnicească pot beneficia de influența lui Dumnezeu, după cum te vei convinge parcurgând această carte. Poate la prima vedere nu pare așa, dar sarcinile cotidiene precum cumpărăturile alimentare, răspunsul la e-mailuri, asistatul la evenimentele sportive la care participă copiii noștri, plimbatul câinelui sau drumul până la serviciu și înapoi, toate acestea pot oferi oportunități de a-L asculta pe Dumnezeu și de a-I sluji.

Pe de altă parte, dacă nu vrem să facem din ascultarea lui Dumnezeu prioritatea cea mai importantă a zilei, ne pomenim captivi în ritmul și amăgirile lumii, în loc să urmărim ceea ce este cu adevărat important! A-L asculta pe Dumnezeu ne ajută să trăim cu înțelepciune fiecare clipă a vieții noastre, să avem dreaptă socoteală – dar cum am putea oare să trăim bine fără acest lucru, indiferent ce facem la un moment dat? În *Pildele lui Solomon* scrie atât de frumos:

„Fiul meu, de vei primi povețele mele și sfaturile mele
de le vei păstra,
Plecându-ți urechea la înțelepciune și înclinând inima
ta spre bună chibzuială,
Dacă vei chema prevederea și spre buna-cugetare îți
vei îndrepta glasul tău,

LBRIS

We know

Dacă o vei căuta întocmai ca pe argint și o vei săpa ca și pe o comoară,

Atunci vei pricepe temerea de Domnul și vei dobândi cunoștința de Dumnezeu.” (2, 1-5)

Când mergeam să vedem meciurile de fotbal ale copiilor noștri am înțeles acest concept de ascultare a lui Dumnezeu și cât de greu poate fi pentru noi toți. Copiii noștri, George și Gabriella, joacă amândoi fotbal de performanță. Le place acest sport, iar nouă ne place să asistăm la meciurile lor. Ne-ar plăcea să putem spune că suntem genul de părinți care urmăresc meciul liniștiți și discreți, dar, din păcate, nu suntem așa. Suntem genul de părinți care fac galerie pentru toată echipa, iar când unul dintre copiii noștri ajunge la minge strigăm: „Bravo! Foarte bine! Ai grijă la adversar!” În mintea noastră, suntem siguri că ei aud și că vor și urma sfaturile noastre. Amuzant este că nu se întâmplă așa mereu. Așa încât, într-o zi, l-am întrebat pe George: „Ne-ai auzit când erai pe teren? Am încercat să îți spunem că ai un adversar în spate. Tocmai te încurajam.” Iar el ne-a privit și ne-a spus: „Nu vă auzeam glasul deloc, era prea mult zgomot pe marginea terenului și chiar nu puteam să vă aud.”

Probabil că așa Se simte și Dumnezeu când încearcă să ne îndrume ca un antrenor. În drumul nostru prin viață, este o gălăgie atât de mare pe margine, încât nu putem auzi ce ne spune Tatăl nostru cel ceresc. Oare nu cumva încearcă să ne încurajeze și să ne dea o stare de spirit mai bună ori să ne prevină cu privire la un pericol? Poate încearcă să ne îndrume cum să ne schimbăm viața, dar sunt prea multe voci mai aproape care acoperă glasul Lui? În fiecare zi, lumea ne bombardează cu atâta zgomot! Sunetele vin din toate direcțiile și auzim o multitudine de voci ale oamenilor care încearcă să ne definească. Mai auzim și vocile din mintea noas-

IBRIS | We know books

tră spunându-ne că darurile noastre nu sunt atât de mari și făcându-ne să ne îndoim de valoarea pe care o avem. Auzim și vocile responsabilităților și sarcinilor cotidiene care concurează pentru timpul pe care am vrea să I-l dăruim lui Dumnezeu. Mai auzim și gălăgia tulburătoare a telefoanelor, a televiziunii, a e-mailurilor și a site-urilor de socializare – toate concurează pentru atenția noastră cu mesaje care încearcă să ne atragă cu valori care nu ne definesc: înșelăciunea, limbajul vulgar, atacurile verbale, egoismul, vanitatea, violența, infidelitatea, degradarea și câte altele! Aceste mesaje concurează în fiecare zi cu glasul lui Dumnezeu și încearcă să ne dea sfaturi privitoare la probleme de morală, de fidelitate, de valoare personală și de luare a deciziilor. „Ia ce-ți place!” ne spun ele. „De ce să ierți?”, „Fă ce vrei, nu-ți face griji că ai putea răni pe cineva”, „Doar tu contezi: să fii cunoscut, să faci bani, să fii admirat. Nu te mai gândi la cum să fii martorul a ceva deosebit, martor al lui Hristos”, „Niciodată nu vei fi suficient de bun” și da, „Tu ești într-adevăr suma tuturor fri-cilor tale”.

Nu ți-au trecut prin minte aceste mesaje în timp ce parcurgi rutina unei zile? Nouă, da! Atunci care ar fi soluția? Biblia ne răspunde foarte clar: „Opriti-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu!” (*Psalmi* 45, 10). Ne sugerează că nu Îl vom cunoaște pe Dumnezeu până când nu vom agonisi suficientă liniște pentru a putea să-L simțim. Iar atunci când în sfârșit ne oprim și ascultăm, Îi îngăduim să ne cunoască, așa cum ne spune *Sfânta Evanghelie după Ioan*: „Oile Mele ascultă de glasul Meu și Eu le cunosc pe ele, și ele vin după Mine” (*Ioan* 10, 27). Ne închinăm unui Dumnezeu Care tânjește să ne cunoască și ca și noi să-L cunoaștem, căci vrea ca între noi să existe o legătură strânsă. În *Epistola Sobornicească a Sfântului Apostol Iacov* ni se reamintește că și noi ju-

IBRIS | We know
 căm un rol în această relație: „Apropiati-vă de Dumnezeu și
 Se va apropia și El de voi.”

Așadar cum ajungem la această liniștire, pentru a învăța să ascultăm mai bine glasul lui Dumnezeu? În cele ce urmează, în acest capitol vom trece în revistă mai multe moduri practice în care L-am poftit pe Dumnezeu în viețile noastre și în viețile oamenilor cu care am lucrat, atât ca preot (părințele Nick), cât și ca psiholog (Roxanne). Rugămintea noastră este să te alături încercării noastre de a deschide ușa inimii și a-i îngădui glasului Lui să se audă mai tare.

Caută să te liniștești

Mulți creștini de-a lungul a două milenii au căutat să se apropie mai mult de Dumnezeu și să simtă înnoirea minții prin căutarea liniștirii, departe de lume. Noi am simțit puternic acest lucru când Dumnezeu ne-a binecuvântat cu un pelerinaj în Țara Sfântă, la Ierusalim, unde am mers pe urmele pașilor Lui. În acest pelerinaj, am observat iar și iar că Domnul Iisus Se retrăgea de zgomotul lumii pentru a căuta solitudinea, pacea, liniștea. A căutat solitudinea pentru a Se întâlni cu Dumnezeu atunci când mergea în deșertul Iudeei și a petrecut patruzeci de zile și nopți pregătindu-Se să înceapă lucrarea Lui publică (*Matei 4, 1-11*). A căutat solitudinea și înainte să-Și aleagă apostolii, apoi a petrecut o noapte întregă pe munte în liniște, în singurătate și rugăciune, căutând să afle voia Tatălui Său în una dintre cele mai importante decizii din slujirea Lui (*Marcu 3, 13-19*). Hristos a mai căutat solitudinea și liniștea și pentru a Se ruga: „Și a doua zi, foarte de dimineață, sculându-Se, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu și Se ruga acolo” (*Marcu 1, 35*). Putea fi întâlnit adesea singur pe un munte sau pe malul Mării Galileei.

LIBRIS | We know books

Hristos Se mai retrăgea în solitudine și când era îndurerat: „Iar Iisus, auzind, S-a dus de acolo singur, cu corabia, în loc pustiu” (*Matei 14, 13*). Când a pățimit din cauza crucii și a suferinței legate de moartea care Îl aștepta, Iisus L-a căutat pe Dumnezeu în Grădina Ghetsimani de pe Muntele Măslinilor. Putem conchide că a căutat solitudinea de fiecare dată când voia să fie mai aproape de Dumnezeu. Căutarea liniștii este și ea o temă recurentă în *Vechiul Testament*. Dumnezeu Se arată adesea oamenilor după ce au căutat să se liniștească, așa cum s-a întâmplat cu Sfântul Proroc Ilie, care s-a retras într-o peșteră, în sălbăticie (*I Regi 19, 11-12*), și cu Moise în deșert cu rugul aprins (*Ieșirea 3*).

Dacă Hristos Însuși avea nevoie de solitudine pentru ca Dumnezeu să-L poată primeni duhovnicește, cu cât mai mult avem nevoie noi? Majoritatea nu am putea sta patruzeci de zile și de nopți într-un loc izolat sau să ne ducem noaptea pe un munte din apropiere, însă putem găsi alte moduri de a crea acest gen de spațiu. În primul rând, putem pregăti un loc liniștit în casă unde să ne putem retrage în liniște în fiecare zi. Poate ai o cameră pe care o folosești ca birou și în care te poți retrage câteva minute înainte de a pregăti masa, ori poți rămâne în liniște în dormitor în timp ce soțul tău (sau soția ta) se pregătește să plece la serviciu. Am descoperit și că mersul sau alergatul ar putea să ne ofere puțină liniște. Căci așa cum Iisus a mers cândva peste 100 de kilometri din Galileea în Ierusalim (câștigând astfel cam cinci zile de solitudine, potrivit *Sfintei Evanghelii după Ioan 7, 10*), și noi putem să facem o plimbare sau să alergăm dimineața sau după apusul soarelui, într-o perioadă a zilei când este mai liniște. Deși Hristos Se retrăgea adesea pe munte, noi putem să stăm pur și simplu în fața casei sau într-un parc din apropiere, în liniștea naturii și departe de lucruri care să ne distra-

LIBRIS | We know books

gă atenția. Iisus ieșea adesea dincolo de zidurile cetății pentru a căuta solitudinea, la fel și noi putem să ieșim dincolo de zidurile vieții noastre agitate pentru a pune astfel niște hotare pentru solitudinea noastră. Și, asemeni lui Hristos Care mergea pe malul Mării Galileei, și noi putem să ne plimbăm prin natură pentru a ne deschide mințile și a ne simți mai aproape de Dumnezeu nostru prin rugăciune.

Atunci când găsești un moment de liniște și un loc liniștit, observă ce e în inima ta. În acea liniște, Dumnezeu îi va șopti inimii tale o îndrumare, o încurajare, ceva care să te înțeleptească sau să-ți înnoiască mintea. Dacă ascultăm cu mare atenție, începem să discernem ce anume se repetă în viața noastră, ce uși ne închide Dumnezeu și ce convingeri ne sădește în inimă, în ce alte direcții ne îndrumă. Acest lucru ne va ajuta să vedem mai bine și să aflăm care este chemarea pe care ne-o adresează.

Ce se întâmplă atunci când nu ne înnoim în Hristos prin disciplina liniștirii? Poate apărea o distanțare în relația noastră cu Dumnezeu pentru că nu putem să Îi auzim îndreptările, iar lumea ne presează din toate părțile și ne erodează ideile, sentimentele, mintea și inima cu propriile ei valori, motivații și principii. Credința noastră ajunge să se reducă la o afirmație, în loc să fie o busolă în viața noastră de zi cu zi. Cu cât ne liniștim mai mult sufletele în fața lui Dumnezeu, cu atât Îi auzim vocea mai bine. Nu Îl putem găsi pe Dumnezeu în plin zgomot. Ci El este Cel Care *intră* în liniștea noastră când Îi facem loc.

Evită stresul cronic

Și lumea, la rândul ei, vrea să înlăture glasul lui Dumnezeu, solicitându-ne să fim mereu aglomerați cu treburi.

LIBRIS | We know books

Din multe puncte de vedere, ne putem gândi la comunicarea noastră cu El ca la o relație, iar relațiile bune necesită timp și atenție, să ne ținem departe de sarcinile zilnice care tind să ne epuizeze. *Sfânta Scriptură* ne arată relația noastră cu Dumnezeu ca fiind asemănătoare relației dintre soți. De Sfintele Paști, Biserica se referă la Hristos ca la Mirele său Care Se cunună cu Biserica Sa, iar verigheta este Sfânta Cruce. Așa cum căsătoria noastră depinde de o bună comunicare, la fel se întâmplă și cu relația noastră cu Dumnezeu. Deși sunt multe feluri în care îi putem transmite cuiva că este important pentru noi, a-i acorda timp este probabil cel mai problematic. Necesită un sacrificiu adevărat a ceva ce majoritatea simțim că devine o comoară prețioasă: un timp bine investit, fără întreruperi, fără distrageri, petrecut din toată inima. Nu este la fel de ușor ca atunci când îi facem un cadou cuiva prin simpla apăsare a unui buton, sau când mai trimitem rapid mesajul: „Te iubesc” ori îmbrățișăm pe cineva care urmează să plece. Ci a oferi din timpul nostru presupune să sacrificăm altceva ce era important de pe lista noastră. Și de noi depinde dacă alegem să facem acest lucru, căci Dumnezeu la Care ne închinăm noi *nu ne forțează* să avem o relație bună cu El. Ne închinăm la un Dumnezeu Care bate la ușa inimilor noastre și Care ne-a dăruit liberul arbitru pentru a alege dacă vrem sau nu să ne petrecem timpul cu El. Să ne reamintim ce ne spune Hristos în *Apocalipsă*: „Iată, stau la ușa și bat; de va auzi cineva glasul Meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine” (3, 20). Să observăm aici că Dumnezeu nu poate pătrunde în inima noastră decât dacă suntem atenți când bate și Îi deschidem.

Dumnezeu bate la ușa inimii noastre în atâtea feluri: ne strică planurile pe care ni le facem noi, ne scoate în cale oameni la care nu ne așteptam, ne trimite binecuvântări ne-

LIBRIS | We know books

sperate și îngăduie dezamăgiri care ne fac să ne schimbăm traiectoria. Ne face să ne vedem greșelile. El îngăduie să ai-bă loc situații dificile și ne deschide inimile pentru a observa ce emoții nedorite aveam, ce tulburare sau lipsă a păcii în legătură cu un lucru sau altul. Cel mai adesea luăm aminte la bătaia Lui la ușa inimii noastre când citim cuvântul Său, iar în *Epistola către Evrei a Sfântului Apostol Pavel* scrie: „Căci cuvântul lui Dumnezeu e viu și lucrător și mai ascuțit decât orice sabie cu două tăișuri, și pătrunde până la despărțitura sufletului și a duhului, dintre încheieturi și măduvă, și destoinic este să judece simțirile și cugetările inimii” (4, 12). Trebuie să ne asigurăm că atunci când Dumnezeu bate la ușa inimii noastre, existența aglomerată pe care o ducem nu ne va împiedica să-L lăsăm să-Și reînnoiască prezența în viața noastră, iar duhul nostru să își găsească îndrumare. Povestea Martei și a Mariei surprinde foarte bine această idee:

„Și pe când mergeau ei, El a intrat într-un sat, iar o femeie, cu numele Marta, L-a primit în casa ei.

Și ea avea o soră ce se numea Maria, care, așezându-se la picioarele Domnului, asculta cuvântul Lui.

Iar Marta se silea cu multă slujire și, apropiindu-se, a zis: Doamne, au nu socotești că sora mea m-a lăsat singură să slujesc? Spune-i deci să-mi ajute.

Și, răspunzând, Domnul i-a zis: Marto, Marto, te îngrijești și pentru multe te silești;

Dar un lucru trebuie: căci Maria partea cea bună și-a ales, care nu se va lua de la ea.” (*Luca* 10, 38-42)

Părintele Nick s-a luptat și el cu acest gen de viață aglomerată:

Ca preot, îi cercetam pe cei bolnavi și mergeam în parohie 24 de ore pe zi și tot nu isprăveam toată lu-