

COMBUSTIBIL PENTRU *suflet*

Aprecieri pentru această carte

Aventurierul Bear Grylls împărtășește inspirația care îl ajută să rămână puternic și să-și găsească pacea în fiecare zi. Meditațiile și pasajele din Biblie din această carte de lecturi pentru suflet explorează teme precum încrederea, prietenia, eșecul, curajul, riscul și multe altele. *Combustibil pentru suflet* este o carte fantastică pentru inspirație și reflecții zilnice, săptămânale sau „din când în când“ despre viață și sensul ei. Bear Grylls a scris-o din suflet, cu inima smerită și fără filtre care să-l facă să pară grozav. Este o carte ce poate fi citită pagină cu pagină sau „pe sărite“. Fiecare meditație este ușor de citit, în doar 5 minute. Este perfectă pentru meditația de dimineața, de seara sau oricând vrei tu.



Îți place să subliniezi punctele-cheie atunci când citești o carte? Dacă da, cumpără-ți un pachet de carioci în 6 culori. Vei avea nevoie de ele pentru această carte. Am citit Biblia și diferite cărți pe teme creștine timp de 64 de ani și am citit zeci de cărți motivaționale. Dar, pentru mine, *Combustibil pentru suflet* este cea mai bună carte de felul acesta de până acum.



Credincios Scripturii, Bear Grylls evită sentimentalismul, dar meditațiile sale sunt sincere, clare și la subiect. Dragostea stă la baza cunoașterii lui Isus Cristos, iar creștinismul este o aventură fără egal. *Combustibil pentru suflet* este cartea din care mă alimentez în fiecare dimineață. Găsec zilnic puterea de a merge mai departe.



Să fim sinceri... există o mulțime de cărți cu meditații de tot felul. Dar trebuie să recunoaștem că această carte, *Combustibil pentru suflet*, este printre cele mai bune pe care le-am citit. Meditații scurte, dar pline de putere pe care le poți aplica în viața personală imediat. Deși Bear Grylls este cunoscut pentru abilitățile sale de supraviețuire și pentru faptul că își asumă riscuri în diverse emisiuni TV, în această carte își deschide inima pentru Cristos și te încurajează și pe tine să faci același lucru. Dacă sufletul tău tânjește după ceva MAI MULT, crede-mă, *Combustibil pentru suflet* este ceea ce ai nevoie. Mulțumesc, Bear Grylls, pentru această lectură memorabilă.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GRYLLS, BEAR

Combustibil pentru suflet : meditații zilnice cu care să-ți alimentezi viața

/ Bear Grylls. - Oradea : Scriptum, 2023

ISBN 978-606-031-161-4

159.9

2

BEAR GRYLLS

COMBUȘTIBIL PENTRU *suflor*

Meditații zilnice cu care să-ți alimentezi viața



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published under the title
Soul Fuel: A Daily Devotional
by Bear Grylls



© BGV Global Limited, 2019
Published by arrangement with Hodder & Stoughton
An Hachette UK company

Ediția în limba română, publicată sub titlul
Combustibil pentru suflet: meditații zilnice cu care să-ți alimentezi viața
de Bear Grylls

© 2023 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea - Bihor, România
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite provin din NTR (Noua traducere românească) a Bibliei și trad. Dumitru Cornilescu (VDC) Alte traduceri ale Bibliei în limba engleză folosite: AMP (Amplified Bible), AMPC (Amplified Bible, Classic Edition), ESV (English Standard Version), EXB (Expanded Bible), KJV (King James Bible), MSG (The Message), NASB (New American Standard Bible), NKJV (New King James Version), NTL (New Living Translation)
RSV (Revised Standard Version), TLB (Living Bible)

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN 978-606-031-161-4

Tiparul executat în U.E.

CUPRINS

| | | |
|-----------------------------|--|-----|
| Muțumiri | | 7 |
| Introducere | | 9 |
| UNDE A ÎNCEPUT TOTUL | | 13 |
| SPERANȚĂ | | 45 |
| SCOP | | 75 |
| DETERMINARE | | 102 |
| RELAȚII | | 133 |
| VIZIUNE | | 165 |
| ÎNȚELEPCIUNE | | 195 |
| CREDINCIOȘIE | | 227 |
| CURAJ | | 259 |
| IERTARE | | 289 |

| | | |
|------------------|--|-----|
| LIBERTATE | | 321 |
| RISC | | 353 |
| Concluzii | | 387 |
| Despre autor | | 389 |

MULȚUMIRI

CÂȚIVA OAMENI SPECIALI, bărbați și femei deosebite, mi-au modelat viața și credința, iar această carte nu ar fi apărut fără ei.

În primul rând, multe dintre istorisiri și glume au venit de la Nicky și Pippa Gumbel, care mi-au fost buni și loiali prieteni de-a lungul vieții.

De asemenea, aplecarea și inspirația pentru cartea de față le-am găsit la cel mai bun prieten al meu, Charlie Mackesy, care a trăit întotdeauna cu libertate, curaj și bunătate.

Apoi, gândul meu se îndreaptă către Jim Hawkins, cu care continui să comunic în fiecare dimineață pe e-mail, și care este o persoană loială, jovială și înțeleaptă și pe care îl iubesc foarte mult.

Și către Chris Stanley-Smith, care m-a condus spre credință în timp ce eu eram un adolescent nervos, ciudat și zbuciumat. Ce exemplu uman extraordinar ai fost dintotdeauna!

În final, mulțumiri Sharei și celor trei băieți ai noștri, care îmi arată continuu cum să-mi folosesc credința – cu dragoste, bunătate, generozitate, umor și loialitate.

INTRODUCERE

UNEORI, OAMENII MĂ ÎNTREABĂ despre lucrurile pe care le-am făcut. Ei vorbesc în special de escaladarea Everestului, supraviețuirea în junglă sau traversarea oceanului – ca fiind printre cele mai memorabile succese. Dar pentru mine acestea sunt partea cea mai puțin interesantă a poveștii mele. Adevărul cert este că în spatele fiecărui succes răsunător, fiecărui premiu sau realizărilor care devin cap de afiș, există un șir de eșecuri. Viața mea e mai mult un amalgam de frământări, îndoieli și frici, unele dintre ele depășite, altele nu.

O întrebare mai pertinentă ar fi: de unde îmi vine puterea?

Cel mai sincer răspuns este că, de cele mai multe ori, nu mă simt puternic. Viața poate fi o bătălie. Toți simțim asta uneori. Totuși, puterea mea pare că vine din momentele de liniște de la începutul zilei. Vine atunci când sunt singur, în genunchi. Vine atunci când am momentul meu de liniște cu Dumnezeu.

Dumnezeu. Pentru mulți dintre noi, acesta este un cuvânt dificil. La fel pot fi și cuvintele „biserică“ sau „Tată“. Pentru alții, sunt chiar dureroase sau neplăcute. Dar hai să privim dincolo de cuvinte, la forța ce se ascunde în spatele lor. Acea forță este dragostea. Să ne amintim cine este Creatorul nostru și bunătatea Lui. El ne cheamă

COMBUSTIBIL PENTRU SUFLET

acasă, într-un mod inconfundabil pe fiecare dintre noi. El e de partea noastră, de partea ta. El ne întinde mâna, nu contează cât de departe credem că am căzut.

Așadar, Dumnezeu e dragoste? Așa cred. Adică, asta e tot ceea ce Isus a dorit să ne împărtășească, nu-i așa? Dragoste. Puterea pe care El a adus-o a fost întruchiparea bunătății. Dragostea aceasta ne susține, ne îndrumă, ne întărește și ne salvează. Este o putere la care știu că mă pot întoarce, oricât de departe m-aș simți.

Nu mă întorc la Dumnezeu pentru a fi religios. De fapt, m-am luptat cu religia ca idee. Pare atât de instigatoare și plină de reguli. Ambele lucruri m-au ținut departe. Biserica se portretizează ca fiind curată și perfectă. Dar viața nu este nici curată, nici perfectă. Îngenunchez pentru că așa-mi găsesc puterea. Despre asta scriu în carte. Noțiunile de putere în slăbiciune, conectare prin sinceritate și putere prin umilință reprezintă o călătorie și nu sunt prea departe pe acest drum. Dar mă țin de el, cât de bine pot, pentru că inima mea simte că așa e bine.

Deși am o oarecare vechime în viața de credincios, găsesc călătoria grea pe alocuri. Deseori o dau în bară. Mă trezesc că mă zbat pe margine mai mult decât ți-ai imagina vreodată. Așa că pentru mine, a-mi începe ziua cu Dumnezeu chiar mă ajută. E ca mâncarea. Ca o hrană pentru suflet.

Despre asta vorbește *Combustibil pentru suflet*. Este oportunitatea de a împărtăși cu tine felul resurselor pe care mă bazez în fiecare zi ca să-mi păstrez viața pe drumul bun. Asemenea amnarului sau lungimii unei frânghii solide, credința este o altă componentă esențială a arsenalului meu de supraviețuire. Reprezintă însă mai mult de atât. E coloana mea, inima tuturor lucrurilor – cea mai importantă sursă a oricărei puteri pe care o am.

În mod intenționat nu există repere formale în intervențiile din carte și niciun plan de lecturare greu de urmărit. *Combustibil pentru suflet* reprezintă doar 360 de intervenții separate, grupate în jurul temelor la care mă trezeam revenind neîncetat – speranță, scop, determinare, relații, viziune, înțelepciune, credincioșie, curaj, iertare, eliberare și risc. Deși această carte are scăpări, fiindcă mai sunt multe de spus, este un punct de pornire. Sper cu tărie că te poate încuraja să

INTRODUCERE

fi puternic și să abordezi viața cu bunătate și curaj, având încrederea că ești într-adevăr iubit și liber în Isus.

Vor fi zile când nu vei putea deschide această carte. Poate nu o vei mai răsfoi săptămâni, luni – chiar ani. Poate pe copertile ei se va depune praful, dar e în regulă. *Combustibil pentru suflet* e aici doar ca să te ajute și nu vei simți dezaprobare în paginile ei. Toți trăim în păcat mai mult decât îți poți imagina, dar totuși privim și spre Domnul. Și El este bun.

Cel mai important lucru este să găsim curajul de a ajunge și de a apuca mâna care se întinde spre noi. Astfel ne vom apropia de lumină, puțin câte puțin. Și nu vom renunța niciodată.

Credința este o călătorie și asemenea tuturor călătoriilor mari se construiește zilnic cu pași mici, plini de credință.

Cartea aceasta cuprinde, în paginile ei, resurse pentru călătoria ta. Nu subestima puterea cuvintelor Bibliei. Adesea au fost o lumină pe cărarea mea întunecată și o putere pentru corpul meu gata să cedeze. Immanuel Kant a spus: „Biblia este o fântână inepuizabilă a tuturor adevărilor. Existența Bibliei este cea mai mare binecuvântare experimentată vreodată de omenire.”*

Cuvântul Tău este o candelă pentru picioarele mele și o lumină pe cărarea mea.

—PSALMUL 119:105

Sper cu adevărat ca această carte să te binecuvânteze, să te îmbogățească și să-ți dea putere în fiecare zi.

* James Bell Jr și Stan Campbell, *The Complete Idiot's Guide to the Bible*, ed. 3, Londra, DK Publishing, 2005.

UNDE A ÎNCEPUT TOTUL

COMBUSTIBIL PENTRU SUFLET

AVEAM 16 ANI CÂND S-A ÎNTÂMPLAT. Era sfârșitul unei zile obișnuite de școală, și pe măsură ce ultima lumină din casa noastră se stingea și în cele din urmă întunericul se așternea, încet mă furișam afară prin geamul de la parter.

Lumina lunii era suficientă pentru a putea merge, dar m-aș fi descurcat și dacă ar fi fost întuneric beznă sau un viscol puternic. Am mai făcut asta de sute de ori. Dar noaptea aceea era diferită. Știam unde merg. La copacul meu preferat și la ascunzătoarea mea secretă. Întotdeauna mi-a plăcut să mă cațăr cât mai aproape de cer, în brațele sale, ascuns vederii de jos de toate frunzele și ramurile de sub mine.

Vestea că nașul meu, Stephen, a murit subit, în urma unui atac de cord, m-a lovit puternic. Stephen fusese cel mai bun prieten din lume al tatălui meu și era ca un al doilea tată pentru mine. Ne însoțea în toate vacanțele familiei. M-a ajutat să învăț să fac atât de multe și întotdeauna râdea și mă înveselea. I-am simțit moartea ca și cum cineva mi-ar fi sfâșiat inima.

Șocul morții lui subite m-a umplut de mânie și m-a lăsat cu un sentiment de confuzie și singurătate – toate de-a valma. A fost prea crud și mult prea devreme. De fapt, nici nu știam ce simt. Aveam nevoie de puțin timp – singur. De aceea am ieșit în acea noapte, croindu-mi drumul spre copacul singuratic.

M-am cățarat rapid. Senzația scoarței, înclinarea crengilor, felul în care copacul a început să se miște sub greutatea mea în timp ce mă urcam – toate îmi erau familiare. Ajuns la vreo doisprezece metri înălțime și la ultima creangă care mă putea ține, m-am oprit.

Apoi lacrimile au început să curgă. Mânia odată cu ele. Îmi țineam capul în mâini. Plângeam și loveam copacul. Unii ar fi zis că mă rugam.

Ani la rând am păstrat tăcere față de Dumnezeu. Când eram tânăr, credința mi se părea atât de naturală, ca și cum ar fi ceva în lăuntru meu și doar pentru mine. Ca o simplă prezență: liniștită, deloc critică, puternică și întotdeauna bună.

La școală, adolescent fiind, am fost nevoit să stau la serviciile religioase nesfârșite, în capelă. Credința mea murea lent. Moarte prin plictiseală. Moarte prin religie. Moarte prin irelevantă. Am presupus

UNDE A ÎNCEPUT TOTUL

că credința aparținea trecutului, iar maturizarea însemna abandonarea oricărui simț al supranaturalului. Erau doar copilării.

Moartea lui Stephen mi-a stârnit flacăra emoțiilor, palpăirea unui tăciune interior, ca și cum durerea agita totul. Și peste toate, liniștea, prezența calmă a lui Dumnezeu vântura cu blândețe cărbunele negru al credinței. Acea Prezență era tot ce îmi doream în timp ce stăteam sus în copac. Și apoi, tăciunele a licărit.

Pe măsură ce mânia s-a potolit pentru câteva clipe și lacrimile s-au uscat pentru o vreme, am spus singura rugăciune care vreodată contează pentru inima omului: „Isuse, dacă ești adevărat, dacă ești, Te rog rămâi cu mine în seara aceasta.“

1 PRIETEN ÎNTR-ADEVĂR

ARE NEVOIE DUMNEZEU DE NOI pentru a fi puternic? Nu. Are El nevoie de noi să fie impresionant? Categoriec, nu. Dumnezeu nu este impresionat de abilitățile noastre. El merge acolo unde este primit și unde este nevoie de El. El caută oamenii care Îi spun un „da“ liniștit în inima lor. Aceia care înțeleg, asemenea mie, că singuri suntem atât de limitați. Când suntem goi, El ne poate umple și poate lucra prin noi.

Când credem că avem totul în propriile mâini, nu mai este loc în inima noastră pentru El și minunile Sale.

Isus a spus:

Voi sunteți prietenii Mei... Nu vă mai numesc sclavi... ci v-am numit prieteni.

—IOAN 15:14-15

Nu există nimic mai puternic – și niciun privilegiu mai mare în viață decât să fii numit prietenul Celui Atotputernic. Suntem iubiți, oricum am fi, iertați, restaurați și împrietenți cu El.

2 CINE ESTE ISUS

„CÂND AM CRESCUT“, a spus odată Madonna, „Isus Cristos a fost pentru mine ca un star de cinema, idolul meu preferat.“*

Napoleon Bonaparte a mers mai departe: „Cunosc natura umană și vă spun că Isus Cristos nu a fost un om. Mințile superficiale văd o asemănare între Cristos și întemeietorii imperiilor și dumnezeii altor religii. Acea asemănare nu există. Între creștinătate și celelalte religii este o distanță infinită.“**

* Scott Cohen, „Madonna: The 1985 «Like a Virgin» Cover Story“, Spin, mai, 1985. Folosit cu permisiune.

** Clayton Kraby, „Napoleon Bonaparte’s View of Jesus“, *Reasonable*

UNDE A ÎNCEPUT TOTUL

Apoi a fost romancierul H. G. Wells: „Sunt un istoric, nu sunt un credincios. Dar acest păstor sărac din Galileea este în mod incontestabil centrul istoriei.”*

Nu a existat niciodată un om ca Isus. El ne întrece pe toți în bunătate și curaj, în impact și influență. Cei mai mari artiști, lideri și gânditori, laolaltă, sunt eclipsați de El.

Și totuși Isus nu a venit să ne impresioneze. El a spus că a venit să ne salveze, în umilință totală, ca Dumnezeu coborât printre noi. Dacă El este cine spune că este și Evanghelia este adevărată, atunci asta este o veste foarte bună. El doar vrea să ne învețe să întindem mâna și să ne încredem în El că ne poate ajuta și liniști, ierta și restaura. Dacă vrem să trăim din plin și cu putere, atunci acesta trebuie să fie primul pas.

Deci, oriunde ai fi cu Dumnezeu – fie că Îl cauți, vrând mai mult, fie că I-ai întors spatele și ai plecat – acest verset este adevărat:

Căci Fiul Omului a venit să caute și să mântuiască ce era pierdut.

—LUCA 19:10

Amintește-ți – sau descoperă pentru prima dată – că ne putem încrede în El și că El are puterea de a ne schimba viețile în bine. Am învățat încet că El este cheia în toate.

3 ESTE BINE SĂ I SE REAMINTEASCĂ

TREBUIE SĂ TREC prin ușa fricii frecvent în viața mea. Toți trecem prin ea, dacă vrem să ajungem într-un loc important. Dar am învățat să mă rog în tăcere în inima mea în acele momente și să mă bazez pe Cineva mai mare, mai curajos și mai puternic decât mine. Aceasta a fost cheia. Nu te duce singur. Așază-ți mâna în mâna Celui Atotputernic. El este acolo, alături de noi.

Așa fac tații grozavi. Își țin copiii de mână.

Theology, <https://reasonabletheology.org/napoleon-bonapartes-view-of-jesus/>.

* Thomas A. Harris, *I'm OK - You're OK*, New York, Quill, 2004.

COMBUSTIBIL PENTRU SUFLET

Rugăciunile pe care le spun când sunt speriat sunt necizelate. (Poate nu sunt rugăciuni în felul celor învățate la școală. Dar sunt rugăciuni adevărate.) Îi arăt lui Dumnezeu cele mai adânci temeri ale mele și Îl rog să fie cu mine. Îi cer Lui ajutorul pentru a putea merge mai departe.

Mulți dintre noi încearcă să-și țină temerile secrete, dar îngroparea lor le face să crească. Când le scoatem la lumină, ele adesea se ofilesc. Dar scoaterea la lumină și împărtășirea lor lui Dumnezeu și celor dragi necesită curaj.

Iată ce spune Biblia:

Oare nu Eu ți-am poruncit: fii tare și curajos! Nu te îngrozi și nu te înspăimânta.

—IOSUA 1:9 AMP

Dar cum găsim acel curaj?

Fiindcă Domnul, Dumnezeul tău, este cu tine oriunde vei merge!
v.9 AMP

Indiferent cu ce temeri ne confruntăm, amintește-ți: nu le ținem piept singuri. Creatorul universului este bun, El este lângă noi, în noi și pentru noi.

4 LECȚII ÎNVĂȚATE PE GENUNCHI

VIAȚA POATE FI GREA, chiar dură. Adesea poate fi marcată de durere, pierderi, doliu, relații frânte sau probleme de sănătate. Nimeni nu poate evita toate aceste lucruri, pentru că fac parte din această călătorie. Și nu am fi umani dacă uneori nu am fi disperați după ajutor.

Dar minunea credinței noastre este că acele momente nu sunt unele de neajutorare sau lipsite de speranță. Dimpotrivă. Sunt momentele noastre de maximă putere. Nu conștientizăm întotdeauna sau nu simțim că ar fi așa. Dar iată:

UNDE A ÎNCEPUT TOTUL

Ești binecuvântat când ești la capătul puterilor. Acolo unde tu ești mai slab, Dumnezeu este mai prezent și voia Lui se va face.

—MATEI 5:3 MSG

Când nu mai putem să ne agățăm de propriile noastre „puteri“, nu avem altă șansă decât să îngenunchem și să plângem. Și ca oameni ai credinței nu suntem niciodată mai înalți decât atunci când îngenunchem. Mai puțin din noi. Mai mult din El.

Îți amintești poezia despre urmele pe nisip, când scriitoarea se întreba de ce avea doar o urmă de pași atunci când avea cea mai mare nevoie de Isus? El i-a răspuns: „Deoarece atunci te purtam pe brațe.“*

În acele vremuri când devenim conștienți cu câtă disperare avem nevoie de Dumnezeu, El este acolo. Chiar lângă noi. El este cât se poate de aproape când avem nevoie de El.

5 FII MULȚUMITOR!

Mulțumiți în orice împrejurare. Căci aceasta este voia lui Dumnezeu.

—1 TESALONICENI 5:18

IATĂ UN VERSET INTERESANT și provocator pentru că nu e primul lucru la care ne gândim când se întâmplă ce e mai rău! Adesea, în situații critice, ni se întâmplă să cădem sau ne dăm bătăuți. Dar Dumnezeu are o cale mai bună, mai iscusită. El ne cere să fim mulțumitori în orice împrejurare. În loc să acuzi și să te vaiți, mulțumește pentru toate lucrurile bune din viața ta. Asta este o trăire radicală.

În esență, binele este dovada faptului că suntem iubiți de Dumnezeu și avem un viitor cu El în eternitate. O veste nemaipomenit de bună!

Când vine vorba de a trăi viața pe pământ cu putere și scop, este dovedit științific că mulțumirea schimbă starea noastră în bine.

* Poemul „Footprints“ este marcă înregistrată © 1964 by Margaret Fishback Powers. Toate drepturile rezervate. Publicată cu permisiunea HarperCollins Publishers Ltd, Toronto, Canada.

COMBUSTIBIL PENTRU SUFLET

Așadar, hai să facem din asta o atitudine zilnică și un mod de viață: întotdeauna mulțumitori pentru binecuvântările noastre, fie că e vorba de mâncare, sănătate, avere, relații, distracție, familie sau doar de promisiunile Lui pentru viitorul nostru.

Pavel știa totul despre asta:

Tot ce este adevărat, tot ce este nobil, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este plăcut, tot ce este demn de admirat, dacă este vreo faptă măreață, dacă este ceva demn de laudă, la acestea gândiți-vă!

—FILIPENI 4:8

Cu alte cuvinte, căutați lucrurile pozitive și alegeți să fiți mulțumitori.

Apostolul Pavel avea dreptate. Dacă ne uităm în jurul nostru și ne concentrăm atenția pe ceea ce este bun, ne ajută să-L vedem pe Dumnezeu în multe lucruri mici pe care adesea le ignorăm, fie că e vorba de mângâierea unui câine încântat că ne vede sau de zâmbetul și bunătatea cuiva care ne servește o cafea. Bunătatea lui Cristos se vede în toate acestea. Când trăim așa, e ca și cum ni s-ar deschide ochii. Și totul începe cu o atitudine de mulțumire.

6 CUVINTELE VIEȚII

ÎN CONDIȚII PRIELNICE și într-un timp suficient de lung, un râu poate tăia în stâncă, lăsând în urma lui canioane de sute de metri adâncime. Nu pentru că râul e puternic, ci datorită curgerii sale continue. Același principiu se poate aplica și în practica noastră de citire a Bibliei. Dacă ne facem timp să o citim și să medităm asupra ei, va avea un impact în viața noastră, aproape fără să ne dăm seama.

Psalmul 19 scris de David subliniază unele dintre efectele vieții schimbate de Scriptură. El explică cum:

- ✘ ne dă înțelepciune;
- ✘ ne îndreaptă pe drumul bun;