EDITURA SCRIPTUM®

Nu te îngrijora

Aprecieri pentru această carte

„Îl apreciez foarte mult pe Max Lucado şi-mi place foarte mult noua lui carte intitulată *Nu te îngrijora*. Scriptura vorbeşte foarte clar pe tema îngrijorării, iar Max reuşeşte într-un mod atât de frumos şi de accesibil să contureze un plan de luptă împotriva stresului care ne poate stăpâni şi distruge viețile."

—Andy Stanley, pastor, autor, vorbitor,
fondator al North Point Ministries

„Cartea *Nu te îngrijora* are un mesaj profund şi profetic pentru fiecare dintre noi în aceste vremuri haotice. Max ne aminteşte că putem să ne încredem în Dumnezeu în orice privință. El este bun, tot ceea ce face El este bun şi toate lucrurile pe care le îngăduie în viața noastră lucrează spre binele nostru şi slava Lui. Teama, teroarea şi nesiguranța îi paralizează pe mulți, dar această carte ne va ajuta să privim spre viitor cu credință şi nădejde."

—Christine Caine, fondatoare a organizațiilor
A21 şi Propel Women

„Trebuie să recunosc faptul că în fiecare an, în apropierea Paştelui, obişnuiesc să răsfoiesc cartea lui Max Lucado, *Nu-i de mirare că e numit Mântuitorul*, ca să caut vreo ilustrație pe care s-o folosesc în predica de Paște! Max Lucado este unul dintre cei mai prolifici şi înzestrați scriitori ai timpurilor noastre. Parcurgând cea mai recentă carte a sa, *Nu te îngrijora,* afirmația care mi-a rămas întipărită în minte este următoarea: «Tu poți să fii controlorul de trafic în aeroportul minții tale. Tu poți să ocupi turnul de control şi să direcționezi traficul gândurilor din lumea ta.» Incredibil! Numai Max Lucado ar fi putut face această analogie. Te rog, citeşte această carte din scoarță-n scoarță. Nu-ți poți permite să pierzi niciun cuvânt din ea."

—Rich Wilkerson, pastor principal,
Trinity Church, Miami, Florida

„Într-o lume plină de teamă şi anxietate, Max Lucado ne aminteşte de acea pace interioară care transcende haosul. O carte care trebuie neapărat lecturată în timp ce navigăm prin zgomotul vieții de zi cu zi."

—A. R. Bernard

„«Bună, sunt Dave şi sufăr de îngrijorare cronică.» (Bună, Dave.) Îngrijorarea a fost într-adevăr un lucru greu de biruit în viața mea. Epistola către filipeni m-a ajutat să țin acest monstru la distanță, iar lecturarea cărții *Nu te îngrijora* mă învață cum să neutralizez influența îngrijorărilor vieții. Mulțumesc, Max, pentru că ne îndrepți privirea spre Cel care este mai puternic decât circumstanțele din viața noastră, mai mare decât problemele noastre şi care poate să ne dea pace în fiecare zi."

—Dave Stone, pastor principal, Southeast
Christian Church, Louisville, Kentucky

„Deşi se bucură de zeci de ani de succes ca scriitor şi învățător, Max Lucado nu coboară standardul, ci continuă să se adreseze în mod relevant problemelor cititorilor. În cartea *Nu te îngrijora*, Max recunoaşte puterea îngrijorării, dar, de asemenea, ne aminteşte că există speranță pentru a o birui."

—Dave Ramsey, autor şi gazdă de emisiune
radio transmisă la nivel național

„Nu ar fi pur şi simplu minunat să trăim o viață lipsită de teamă? Dar ce spui despre o viață lipsită de anxietate? Vestea bună este că acest lucru este posibil şi răspunsul se găseşte în Cuvântul lui Dumnezeu. În noua sa carte, *Nu te îngrijora*, Max Lucado foloseşte Scriptura pentru a explica cum putem

lupta împotriva anxietății, îngrijorării şi fricii şi cum putem trăi o viață plină de nădejde, pace şi credință."

—Robert Morris, pastor principal fondator al Gateway Church, Dallas/Fort Worth, Texas; autor al cărților: *O viață binecuvântată*, *Puterea cuvintelor tale* şi altele

„«Nu te îngrozi şi nu te înspăimânta...» a fost îndemnul personal pe care Dumnezeu i L-a dat lui Iosua. Deşi victoria îi fusese garantată, inima lui încă tremura de teamă. S-ar putea ca şi inima ta să tremure astăzi de teamă. Dumnezeu are un mesaj special pentru tine. Max îl scoate la lumină şi îl face uşor de înțeles. Este un mesaj care te va încuraja."

—Pastor Carter Conlon, pastor principal, Times Square Church, nyc; autor al cărții *Fear Not: Living Courageously in Uncertain Times* [Nu te teme: Trăieşte curajos în vremuri tulburi]

„Îngrijorarea nu face discriminare. De aceea, orice om, în orice perioadă a vieții, are nevoie de ajutor practic pentru a identifica şi pentru a birui puterea ei devastatoare. Abordarea din perspectivă biblică a autorului furnizează instrumentele de care ai nevoie pentru a prelua controlul asupra vieții tale şi pentru a aduce un plus de calm haosului din interior."

—Chris Brown, expert financiar, pastor şi vorbitor al organizației Ramsey Solutions

„Pastorul Max Lucado are un talent unic de a ne invita, cu mult har, pe fiecare dintre noi la o conversație, sinceră şi centrată pe Cristos, despre Cuvântul lui Dumnezeu. Cartea de față tratează o problemă care ne afectează pe toți. El ne conduce în mod strategic, cu o inimă de păstor, către biruință şi eliberare din acest război împotriva îngrijorării."

—Bobbie Houston, pastor asociat principal la Hillsong Church

„Îngrijorarea încearcă să ne cuprindă pe fiecare dintre noi şi să ne țină captivi, dar Max Lucado ne oferă câțiva paşi practici şi câteva adevăruri fundamentale pentru a ne ajuta să scăpăm din ghearele anxietății şi să trăim o viață mai liniştită."

—Annie f. Downs, autor al cărților *Looking for Lovely* [În căutarea frumosului] şi *Let's All be Brave* [Să fim curajoşi]

De acelaşi autor,
la Editura Scriptum au mai apărut:

Asemenea lui Isus
Calmul din mijlocul furtunii
Când Dumnezeu îți șoptește numele
Despre viață
Fără teamă
Fiecare zi merită o șansă
Harul
Înainte de amin
În rolurile principale, vol. 1
Îndrăznește să trăiești
Înfruntă-ți uriașii
Nu-i de mirare că e numit Mântuitorul
Nu te îngrijora
Nu totul se învârte în jurul meu
3:16 Numerele speranței
O dragoste care merită dăruită
Poți să treci și peste asta
Povestea lui Dumnezeu, povestea ta
Salvatorul de lângă tine
Zile glorioase

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LUCADO, MAX
Nu te îngrijora / Max Lucado. - Oradea: Scriptum, 2019
ISBN 978-606-031-017-4

Nu te ÎNGRIJORA

Cum să-ți găsești echilibrul într-o lume nebună

MAX LUCADO

Editura Scriptum®
Oradea

Originally published in U. S. A. under the title
Anxious for Nothing
© 2017 by Max Lucado
Published by permission of Thomas Nelson.
Thomas Nelson is a registered trademark of Thomas Nelson, Inc.
All Rights Reserved.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul
Nu te îngrijora
de Max Lucado

© 2019 Editura Scriptum®
str. Lăpuşului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor
Tel. /Fax/Robot: 0359-412. 765, Tel. /Robot: 0259-457. 428
E-mail: scriptum@scriptum. ro
Pagina web: WWW. SCRIPTUM. RO

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice în limba română sunt preluate din NTR - Noua Traducere în Limba Română. Celelalte citate biblice în limba română provin din: VDC - Versiunea Dumitru Cornilescu, BVA - Biblia în versiunea actualizată. Citate din traduceri ale Bibliei în limba engleză: AMPC – The Amplified Bible Classic Edition, ESV - English Standard Version, KJV - King James Bible, MSG - The Message, NCV - New Century Version, NLT - New Living Translation, NIV - New International Version, NRSV – New Revised Standard Version, PHI – Phillips New Testament in Modern English, THE VOICE - The New Testament in the Modern Language, TLB - The Living Bible.

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

ISBN 978-606-031-017-4

Tiparul executat în U. E.

Împreună cu soția mea, Denalyn, dedicăm cu mare bucurie această carte lui Kahu Billy, Jenny Mitchell și fraților minunați din biserica Mana Christian Ohana. De cincisprezece ani vă deschideți casele pentru noi atunci când suntem în mijlocul vostru. Vă purtăm în inimile noastre.

Cuprins

Mulțumiri 11

1. Mai puțină îngrijorare, mai multă credință 13

Secțiunea 1:
CELEBREAZĂ BUNĂTATEA LUI DUMNEZEU
Bucură-te totdeauna în Domnul.

2. Bucură-te de suveranitatea lui Dumnezeu 27
3. Bucură-te de îndurarea lui Dumnezeu 41
4. Bucură-te *totdeauna* în Domnul 53

Secțiunea 2:
ADRESEAZĂ-I LUI DUMNEZEU CERERILE TALE
Fă cunoscute cererile tale înaintea lui Dumnezeu.

5. Un calm contagios 67
6. Roagă-te, nu dispera 77

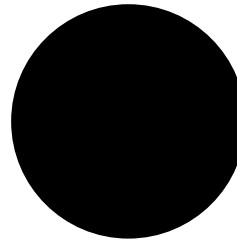
Secțiunea 3:
Lasă îngrijorările în mâna lui Dumnezeu
Cu mulțumire...

7. Minunata recunoştinţă 89
8. Pacea lui Dumnezeu, pacea ta 97

SECȚIUNEA 4:
MEDITEAZĂ LA LUCRURI BUNE
Gândeşte-te la lucruri vrednice de laudă.

9. Ia seama la gândurile tale 111
10. Agață-te de Cristos 121
11. C. A. L. M. 131

Ghid de studiu 141
Versete biblice 177



Mulțumiri

E chipa care a făcut posibilă apariția acestei cărți nu are pereche. Din ea fac parte oameni iscusiți în domeniu, dedicați misiunii pe care o au şi, mai mult decât atât, dispuși să suporte capriciile autorului. Lucrez cu unii dintre aceşti prieteni de mai bine de treizeci de ani, iar astăzi le sunt şi mai recunoscător decât la începutul colaborării noastre.

Printre aceștia se numără editorii Liz Heaney şi Karen Hill. Voi m-ați îndemnat, m-ați înduplecat, m-ați încurajat şi mi-ați dat aprobarea voastră. Fiecare paragraf poartă amprenta voastră de experți în domeniu. Vă mulțumesc.

Corectorul Carol Bartley. Tu reprezinți pentru un manuscris ceea ce reprezintă un grădinar priceput pentru o grădină. Nu scapi din vedere nicio buruiană.

Steve şi Cheryl Green. Şi Dumnezeu a zis: „Să-i dăm lui Max doi îngeri care să-l păzească." Astfel i-a trimis pe Steve şi pe Cheryl.

Echipa minunată de la editura Thomas Nelson formată din Mark Schoenwald, David Moberg, LeeEric Fesko, Janene MacIvor,

Jessalyn Foggy and Laura Minchew. Sunt onorat să pot colabora cu voi.

Asistenta mea, Sara Jones. Mulțumesc pentru că ai citit volume întregi de cărți. Şi mulțumesc, mai mult decât orice, pentru că eşti fiica mea.

Coordonatorii echipei Greg şi Susan Ligon. Sunteți de neîntrecut în energie, competență, diplomație şi iscusință. Vă sunt recunoscător.

Asistenții administrativi Janie Padilla şi Margaret Mechinus. Voi întruchipați o inimă de slujitor.

Familia noastră în continuă creştere: Brett, Jenna şi Rosie; Andrea; Jeff şi Sara. Sunt foarte mândru de voi.

Şi Denalyn, scumpa mea soție. Fiecare zi este mai frumoasă datorită ție. Fiecare persoană este mai bună datorită cuvintelor tale. Şi, de fiecare dată când te privesc, îmi înalț ochii către cer şi exclam: „Mulțumesc, Doamne!“

Capitolul 1

Mai puțină îngrijorare, mai multă credință

Îngrijorarea este o frică mai puțin intensă. Este o stare de neliniște, de teamă. Un vânt rece care urlă fără încetare.

Ea nu-i atât o furtună, cât convingerea că se apropie una. Întotdeauna... vine una. Zilele însorite nu sunt decât liniștea dinaintea furtunii. Nu te poți relaxa. Nu poți lăsa garda jos. Pacea este temporară, de scurtă durată.

Îngrijorarea nu-i teama că ai văzut un urs grizzly, cât suspiciunea că ai să întâlnești unul, doi sau chiar zece urşi în dosul oricărui copac, după orice colț. În mod inevitabil. Este doar o chestiune de timp ca ursul grizzly să iasă la lumină, să-și arate colții şi să te înghită împreună cu familia ta, cu prietenii tăi, cu contul tău bancar, cu animalele tale de companie şi, de ce nu, cu toată țara ta.

Sunt multe necazuri în lume!

Aşa că nu dormi bine.
Nu râzi prea des.
Nu te bucuri de soare.
Nu fluieri când te plimbi.

Iar când alții o fac, te uiți la ei cu o privire *semnificativă* care le spune: „Ce naivi sunteți!“ Ba poate îi mai și întrebi: „Nu ați citit ştirile? Nu ați auzit veștile? Nu ați văzut ce spun studiile?“

Avioanele se prăbuşesc. Bursa de valori scade. Teroriştii ne terorizează. Oamenii buni devin răi. Inevitabilul se întâmplă. Amprentele sunt descoperite. Nenorocirile pândesc la tot pasul; este doar o chestiune de timp.

Îngrijorarea este o ploaie de meteoriți „dar dacă“.

Îngrijorarea este o ploaie de meteoriți „dar dacă“. Dar dacă nu reuşesc să închei contractul de vânzare? Dar dacă nu primesc mărirea de salariu? Dar dacă nu-mi voi permite să pun aparat dentar copiilor? Dar dacă copiii mei vor avea dinții strâmbi? Dar dacă acest lucru îi va împiedica să-şi facă prieteni, să urmeze o carieră sau să-şi întemeieze o familie? Dar dacă ajung boschetari sau muritori de foame și o să fluture un carton pe care va scrie: „Părinții mei nu şi-au putut permite să-mi pună aparat dentar?“

Îngrijorarea este o stare de agitație, de suspiciune, de neliniște. Este viața pe care o trăiești în gamă minoră cu griji majore, captiv în permanență pe nava piraților.

Eşti când Puiu'mic[1], când Aiurel[2]. Simți că cerul se prăbuşeşte, dar nu peste oricine, ci dintre toți, tocmai peste tine.

Prin urmare, devii neliniștit. Ești bântuit de o teamă nejustificată, care îți învăluie inima, de o presimțire sumbră în privința lucrurilor... care ar putea să se întâmple... cândva în viitor.

Îngrijorarea şi frica sunt surori, dar nu gemene. Frica vede amenințarea, îngrijorarea și-o imaginează.

Frica strigă: „Ieși afară!“, îngrijorarea se gândeşte: „Dar dacă?“

Frica te face să lupți sau să fugi. Îngrijorarea te epuizează şi te distruge. Frica îți face inima să bată nebunește când vezi un şarpe cu clopoței încolăcit la tine în curte. Îngrijorarea este vocea care îți

1 Puiu' pesimist din fabula *Puiu' Mic* care alertează celelalte animale de la fermă că se prăbuşeşte cerul, după ce este lovit de un obiect căzut la întâmplare (n.trad.)

2 Desemnează un pesimist. Numele măgăruşului melancolic din seria pentru copii *Winnie, ursulețul de pluş* (n.trad.)

spune: „Niciodată, dar niciodată în viața ta să nu mergi desculț prin iarbă. S-ar putea să fie un şarpe... pe undeva."

Termenul în limba engleză pentru „îngrijorat" este *anxious,* care, prin sine însuși, este o definiție. Cuvântul este compus prin alăturarea a doi termeni, *angst* şi *xious*. *Angst* denotă o stare de neliniște. *Xious* denotă sunetul gâfâielilor după alergatul în sus pe scări, când, după zece trepte, simți că ți se taie răsuflarea și inima-ți bate cu repeziciune. Respirația ta întretăiată sună atunci ca a doua silabă a cuvântului *anxious,* sunet ce mă face să mă întreb dacă nu cumva oamenii îngrijorați sunt tocmai aceia care își pierd răsuflarea din pricina neliniștii din viața lor.

Un bătrânaș din Hawaii mi-a spus odată de unde provine cuvântul *haole,* pe care locuitorii insulei îl folosesc pentru străinii din Hawaii. *Haole*, în hawaiiană, înseamnă „fără suflare." Acest cuvânt a început să fie asociat cu imigranții europeni din anul 1820.[1] Deşi sunt diverse explicații ale acestui termen, îmi place cea pe care el mi-a dat-o: „Înaintaşii noştri credeau că noii veniți erau într-o permanentă grabă de a-şi sădi plantațiile, de a-şi construi porturile şi fermele. În ochii bătrânașilor, aceștia păreau să gâfâie tot timpul."

Îngrijorarea și frica sunt surori, dar nu gemene. Frica vede amenințarea, îngrijorarea și-o imaginează.

Îngrijorarea îți taie răsuflarea în mod sigur. Ar fi bine dacă s-ar rezuma la atâta. Dar ea te privează şi de somn, și de energie, și de acea stare de bine. „Nu te agita, a scris psalmistul, căci aceasta duce numai la rău" (Ps. 37:8, NKJV): rău la gât, la maxilar, la spate şi la stomac. Îngrijorarea îți afectează starea emoțională. Te trezești că ți se zbat ochii, că-ți crește tensiunea, că te doare capul şi că transpiri. Dacă vrei să vezi care sunt

1 *Haole* (pronunțat haule) este un apelativ hawaiian pentru străinii de pe insulă, în special pentru oamenii albi. Este un cuvânt compus format din termenul *ha,* care înseamnă „respirație" sau „spirit", şi termenul *ole,* care înseamnă „deloc" sau „fără". Unii consideră că acest termen datează încă din vremea când misionarii creştini au venit pentru prima dată pe acele insule. Kapehu Retreat House, „Hawaiian Words", www.kapehu.com/hawaiian-words.html

consecințele îngrijorării, citeşte măcar jumătate dintre bolile descrise într-o carte de medicină.

Îngrijorarea nu este plăcută.

Poate te confrunți tocmai acum cu îngrijorarea, sau poate vreun cunoscut de-al tău. Potrivit Institutului Național de Sănătate Mintală, tulburările de îngrijorare sau anxietate au atins proporții epidemice. Pe parcursul unui an, aproape cincizeci de milioane de americani sunt afectați de atacuri de panică, de fobii sau de alte tulburări de anxietate care se manifestă prin dureri în piept, stări de amețeală şi confuzie, teamă de mulțime și nevoia de izolare. Tulburările de anxietate se situează „pe primul loc între problemele psihice care afectează femeile, în mod deosebit, şi pe al doilea loc după consumul de alcool şi droguri în rândul bărbaților.“[1]

„Statele Unite este la ora actuală națiunea cea mai afectată de anxietate din lume.“[2] (Bravo nouă!) Țara Stelelor şi a Dungilor[3] a ajuns să fie țara stresului și a concurenței. Aceasta este o realizare care ne costă scump. „Bolile asociate stresului costă națiunea 300 de miliarde de dolari în fiecare an, sumă regăsită în facturile medicale şi în pierderea productivității, în timp ce consumul de sedative creşte vertiginos; numai între anii 1997 şi 2004, americanii au dublat suma pe care o cheltuiesc pentru procurarea medicamentelor împotriva anxietății cum ar fi Xanax şi Valium, aceasta ajungând de la 900 de milioane de dolari până la 2,1 miliarde de dolari.“[4] *The Journal of the American Medical Association* [Jurnalul Asociației Medicilor Americani] citează un studiu care indică o creştere exponențială a cazurilor de depresie. Oamenii din fiecare generație a secolului XX

1 Edmund J. Bourne, *The Anxiety and Phobia Workbook,* 5th ed., Oakland, CA: New Harbinger, 2010, xi.

2 Taylor Clarks, „It's Not the Job Market: The Three Real Reasons Why Americans Are More Anxious Than Ever Before“, Slate, 31 ianuarie 2011. http:// www. slate.com/articles/arts/culturebox/2011/01/its_not_the_job_market.html.

3 Referire la steagul Statelor Unite format din 50 de stele şi 13 dungi orizontale – n.trad.

4 Ibid.

„erau de trei ori mai predispuşi să sufere de depresie“ decât oamenii din generația anterioară.[1]

Cum este posibil acest lucru? Maşinile noastre sunt mai sigure ca oricând. Resursele de hrană, apă şi electricitate ne sunt asigurate. Deşi mai bântuie bande de hoți pe străzi, majoritatea americanilor nu trăiesc sub amenințarea atacului iminent. Cu toate acestea, dacă îngrijorarea ar fi o probă olimpică, cu siguranță am câştiga medalia de aur.

În mod ironic, locuitorii altor țări se bucură de mai multă linişte. Deşi nivelul lor de trai este mai scăzut decât al americanilor, nivelul de anxietate în rândul lor este de cinci ori mai mic decât în rândul americanilor. „În mod surprinzător, când aceşti oameni mai puțini stresați emigrează în Statele Unite, ei au tendința de a deveni la fel de stresați ca americanii. Așadar, se pare că ceva din modul nostru de viață ne răpește calmul şi linişte.“[2]

Şi studenții noştri simt acest lucru. Un studiu realizat în rândul a peste două sute de mii de studenți din anul întâi, „a indicat o scădere record a stării generale de sănătate psihică şi stabilitate emoțională a studenților.“[3] Psihologul Robert Leahy afirma că: „Un *copil* obişnuit din zilele noastre suferă de aceleaşi tulburări de anxietate ca un *bolnav psihic* din anii 1950.“[4] Copiii au mai multe jucării, haine şi oportunități decât au avut vreodată, dar până ajung la vârsta plecării din familie, ei deja se confruntă cu probleme emoționale.

Suntem tensionați.

De ce? Care este cauza anxietății noastre?

Pe de o parte, schimbarea. Cercetătorii afirmă că „mediul şi ordinea socială în Occident s-a schimbat în ultimii treizeci de ani mai mult decât în cei trei sute de ani anteriori!“[5] Gândeşte-te la lucrurile care s-au schimbat. În primul rând, tehnologia. Apariția

1 John Ortberg, *Grija pentru suflet: Despre îngrijirea celei mai importante părți din ființa ta*, Oradea, Scriptum, 2015.
2 Clark, „It's Not the Job Market.“ Ibid.
3 Ibid.
4 Robert L. Leahy, *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You,* Carlsbad, CA: Hay House, 2009, 4.
5 Bourne, *The Anxiety and Phobia Workbook*, xi.

internetului. Sporirea pericolelor privind încălzirea globală, războiul nuclear şi atacurile teroriste. Suntem bombardați cu aceste schimbări şi noi pericole la fiecare câteva secunde prin intermediul telefoanelor noastre performante, al televizorului sau al calculatorului. În generația bunicilor mei, veştile despre un cutremur din Nepal ajungeau la capătul celălalt al lumii abia după câteva zile. În zilele părinților noştri, veștile despre catastrofa din timpul zilei erau relatate la știrile de seară. Dar astăzi, ele ne sunt comunicate la câteva minute de la momentul în care au avut loc. Abia apucăm să procesăm un eveniment, că deja auzim despre un altul.

În al doilea rând, astăzi ne deplasăm mai repede ca niciodată. Înaintaşii noştri călătoreau într-o zi atât cât putea să-i ducă un cal sau o cămilă. Dar noi? Noi zburăm dintr-un colț al lumii în celălalt, de parcă am trece de pe o stradă pe alta. Strămoşii noştri erau nevoiți să-și scoată creierul din funcțiune la apusul soarelui. Dar noi? Noi atunci ne punem să ascultăm ştirile, să deschidem laptopul sau să urmărim cel mai recent spectacol de supraviețuire. Ani de zile am urmărit ştirile de la ora zece seara. Nimic nu se compară cu mersul la culcare cu mintea plină de ştiri proaspete despre crime şi catastrofe.

Ce să mai vorbesc despre asaltul problemelor personale? Poate te confrunți cu executarea silită, sau te lupți cu cancerul, sau te târâi printr-un divorț, sau te străduiești să scapi de vreo dependență. Poate ai dat faliment, ai rămas lefter sau te retragi din afaceri.

Fără excepție, fiecare dintre noi îmbătrânim. Şi odată cu vârsta vin o serie de schimbări. Soția mea a găsit o aplicație care ghiceşte vârsta unei persoane după evaluarea chipului acesteia din poză. Ei i-a dat cu cincisprezece ani mai puțin. Desigur că i-a plăcut. Iar mie mi-a dat cu cinci ani mai mult, aşa că am refăcut testul. Mi-a mai dat şapte în plus. La următoarea dată încă zece. Atunci m-am oprit, înainte să mă declare mort.

Îngrijorarea nu poate fi evitată, dar închisoarea ei este opțională.

Poate crezi că creştinii sunt scutiți de îngrijorare. Dar nu este aşa. Am fost învățați că viața de creştin este o viață plină de pace şi atunci când nu avem pace, presupunem că problema este la noi. Nu numai că ne îngrijorăm, dar ne şi simțim vinovați din cauza aceasta.

În consecință, intrăm într-un cerc vicios al îngrijorării și al vinovăției din care nu putem ieși.

Și atunci ne mirăm că omul ajunge neliniștit și ne întrebăm dacă apostolul Pavel a fost realist atunci când a scris: „Nu vă îngrijorați de nimic“ (Flp. 4:6).

Ar fi fost de ajuns să spună: „Îngrijorați-vă mai puțin“, sau „Îngrijorați-vă doar joia“, sau „Îngrijorați-vă doar în momentele de criză.“

Dar se pare că Pavel nu ne oferă o cale mai ușoară. „Nu vă îngrijorați de nimic.“ De absolut nimic. De niciun lucru. Oare la asta să se fi referit? Nu chiar. El a scris versetul la timpul prezent, ceea ce implică o stare continuă. Pavel face referire aici la *îngrijorare ca stil de viață*, în traducere proprie: „Nu lăsa nimic în viață să te neliniștească şi să-ți taie răsuflarea în permanență.“ Îngrijorarea nu poate fi evitată, dar închisoarea ei este opțională.

Îngrijorarea nu este un păcat; este o emoție. (Aşa că nu te îngrijora dacă ești îngrijorat.) Totuşi, ea poate da naștere unui comportament păcătos. Când încercăm să ne amorțim temerile îmbuibându-ne cu mâncare sau cu băutură, când ne vărsăm mânia precum vulcanul Krakatau sau când ne vârâm temerile pe gâtul celui care este gata să le înghită, atunci păcătuim. Dacă îngrijorarea toxică te îndeamnă să-ți părăseşti soțul sau soția, să-ți neglijezi copiii, să nu-ți respecți legămintele sau să-i răneşti pe cei din jur, ține minte că Isus ne-a lăsat aceste cuvinte: „Fiți atenți la voi înşivă, ca nu cumva să vi se îngreuneze inimile cu... îngrijorările vieții...“ (Luca 21:34). Este inima ta îngreunată de îngrijorare?

Iată câteva semne:

- Râzi mai puțin decât altădată?
- Găsești câte un neajuns în orice promisiune?
- Cei care te cunosc cel mai bine te-ar descrie ca fiind mereu negativist și critic?
- Presupui mereu că se va întâmpla ceva rău?
- Moderezi sau minimalizezi veştile bune cu propria-ți versiune despre realitate?
- Preferi de multe ori să rămâi în pat decât să te ridici?

- Pui accent pe lucrurile negative şi treci cu vederea pe cele pozitive?
- Dacă ar fi posibil, ai evita orice interacțiune cu oamenii pentru tot restul vieții tale?

Dacă ai răspuns afirmativ la majoritatea întrebărilor, atunci am un prieten pe care aş vrea să-l cunoști. De fapt, un verset pe care aş vrea să-l citeşti, un verset pe care l-am citit și eu de atâtea ori, încât m-am împrietenit cu el. Mi-ar plăcea să propun acest pasaj biblic din Filipeni 4:4-8 pentru expoziție în Muzeul Celebrităților Scripturii, alături de cuvintele înrămate ale Psalmului 23, ale rugăciunii domneşti şi ale versetului 16 din Ioan 3:

> Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Vă spun din nou: bucurați-vă! Blândețea voastră să fie cunoscută de toți oamenii! Domnul este aproape. Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, prin mijlocire şi rugăciune, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar pacea lui Dumnezeu, care depăşeşte orice înțelegere, vă va păzi inimile şi gândurile în Cristos Isus.
>
> În cele din urmă, fraților, tot ce este adevărat, tot ce este nobil, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este plăcut, tot ce este vrednic de admirat, dacă este vreo faptă măreață, dacă este ceva vrednic de laudă, la acestea gândiți-vă!

Cinci versete cu patru îndemnuri care culminează cu o promisiune minunată: „Iar pacea lui Dumnezeu, care depăşeşte orice înțelegere, vă va păzi inimile şi gândurile“ (v. 7).

> *Celebrează bunătatea lui Dumnezeu*: „Bucurați-vă totdeauna în Domnul“ (v. 4).
>
> *Adresează-I lui Dumnezeu cererile tale*: „... faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu...“ (v. 6).
>
> *Lasă îngrijorările tale în mâna lui Dumnezeu*:
>
> „... cu mulțumire...“ (v. 6).
>
> *Meditează la lucruri bune*: „... dacă este vreo faptă măreață, dacă este ceva vrednic de laudă, la acestea gândiți-vă“ (v. 8).