



Pregătirea pentru schimbare

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Dreptatea va merge și înaintea Lui, și-L va și urma, călcând pe urmele pașilor Lui!” (Psalmii 85:13)

Viața este plină de schimbări. Lucrurile se schimbă tot timpul. Singurul lucru care nu se schimbă este însăși realitatea schimbării. De fapt, schimbarea face parte din existența noastră. Chiar și legile fizicii par să ne învețe că schimbarea există în structura cea mai profundă a realității.

Adesea, schimbarea vine pe neașteptate. Ne urmăm liniștiți rutina când, deodată, într-o clipă, totul se schimbă și suntem prinși complet nepregătiți.

Pe de altă parte, uneori vedem schimbările venind. Ne sunt date avertizări, semne și indicii care să ne anunțe că lucrurile se vor schimba. Când se întâmplă astfel, este înțelept să începem să ne pregătim, în măsura în care este posibil, pentru ceea ce întrevedem că va avea loc. Multe dintre aceste schimbări sunt mari: căsătoria, copiii, bătrânețea și chiar moartea.

Și încă un aspect de care trebuie să ținem seama: noi nu trăim în izolare. Ceea ce înseamnă că schimbarea care se va produce cu noi ne va afecta și familia, și nu într-o mică măsură. În același timp, schimbările care se vor produce cu ceilalți membri ai familiei ne vor afecta și pe noi.

20 aprilie – Ziua libertății religioase (colectă)

Cuvântul lui Dumnezeu nu trece cu vederea realitățile vieții omenesti, ci le prezintă în toată brutalitatea lor și, uneori, în toată durerea și disperarea lor. De fapt, cu excepția primelor câteva pagini ale Bibliei și a ultimelor câteva, **Cuvântul lui Dumnezeu zugrăvește un tablou trist al omenirii.** Pavel nu a exagerat când a scris: „Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu” (Romani 3:23).

1. Ce avertizări și ce făgăduințe găsim în următorul pasaj?

1 Corinteni 10:1-13



În anumite privințe, multe dintre acțiunile noastre în viață nu sunt decât reacții la schimbări. Ne confruntăm în mod constant cu schimbări, iar noi, creștinii, trebuie să le abordăm cu credință, încrezându-ne în Dumnezeu și dovedindu-ne credința prin ascultare, în ciuda ispitei de a proceda altfel.

„Cea mai mare nevoie pe care o are lumea este aceea de oameni adevărați, oameni care să nu se lase cumpărați sau vânduți, oameni care să fie cinstiți și credincioși în adâncul sufletului lor, oameni care să nu se teamă să-i spună păcatului pe nume, oameni a căror conștiință este la fel de bine orientată către datorie cum este acul busolei către pol, oameni care să ia poziție neclintită pentru adevăr, chiar dacă s-ar prăbuși cerurile.” – Ellen G. White, Educație, p. 57

Aceste cuvinte sunt la fel de valabile pentru noi astăzi cum au fost pentru Israelul antic și pentru cei din timpul lui Ellen G. White.

2. Ce greșeli au făcut oamenii din următoarele pasaje biblice, când s-au aflat în fața schimbării, și ce putem învăța din greșelile lor?

Faptele 5:1-10



„Sarai, nevasta lui Avram, nu-i nascuse deloc copii. Ea avea o roabă egipteană, numită Agar. Și Sarai a zis lui Avram: „Iată, Domnul m-a făcut stearpă; intră, te rog, la roaba mea; poate că voi avea copii de la ea.” Avram a ascultat cele spuse de Sarai.

Geneza 16:1,2,5,6 Și Sarai a zis lui Avram: „Asupra ta să cadă batjocura aceasta, care mi se face! Eu însumi ți-am dat în brațe pe roaba mea, și ea, când a văzut că a rămas însărcinată, m-a privit cu dispreț. Să judece Domnul între mine și tine!” Avram a răspuns Saraiei: „Iată, roaba ta este în mâna ta; fă-i ce-ți place!” Atunci, Sarai s-a purtat rău cu ea, și Agar a fugit de ea.” Geneza 16:1-2, 5-6

“Atunci, mama fiilor lui Zebedei s-a apropiat de Isus, împreună cu fiii ei, și l s-a închinat, vrând să-l facă o cerere. El a întrebat-o: „Ce vrei?” „Poruncește”, l-a zis ea, **Matei 20:20-22** „ca, în Împărăția Ta, acești doi fii ai mei să șadă unul la dreapta și altul la stânga Ta.” Drept răspuns, Isus a zis: „Nu știți ce cereți. Puteți voi să beți paharul pe care am să-l beau Eu și să fiți botezați cu botezul cu care am să fiu botezat Eu?” „Putem”, l-au zis ei.” Matei 20:20-22

Schimbările vin și, adesea, aduc cu ele ispite, probleme și, uneori, chiar teamă. Așadar, este foarte important să fim îmbrăcați cu armura spirituală, ca să le putem înfrunța. Indiferent dacă schimbările sunt neașteptate sau dacă fac parte din desfășurarea normală a vieții, noi trebuie să fim pregătiți pentru ce urmează să vină, atât pentru ce vedem, cât și pentru ce nu vedem.

Luni, 15 aprilie

Pregătirea pentru căsătorie

Una dintre cele mai mari schimbări cu care se confruntă omul este căsătoria.

Desigur, nu toți oamenii se căsătoresc. În definitiv, Isus, Marele nostru Exemplu, nu a fost căsătorit. Și nici multe alte personaje biblice. Însă mulți oameni se căsătoresc și, de aceea, Biblia vorbește despre căsătorie, care este unul dintre cei mai mari factori de schimbare din viață.

Primul acord social menționat în Biblie este căsătoria. Pentru Domnul, căsătoria este atât de importantă, încât cuvintele spuse lui Adam și Evei despre căsătorie apar încă de trei ori pe paginile Scripturii: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, se va lipi de nevastă-sa și se vor face un singur trup” (Geneza 2:24; Matei 19:5; Marcu 10:7; Efeseni 5:31). Aceste texte ne spun că, pentru cel care se căsătorește, cea mai importantă relație din viața sa trebuie să fie relația cu partenerul de viață – chiar mai importantă decât cea cu părinții. Căsătoria dintre un bărbat și o femeie este foarte importantă pentru Dumnezeu – ea este și o ilustrare a relației dintre Fiul Său, Isus, și mireasa Lui, biserica (Efeseni 5:32).

Cine construiește o casă trebuie să-și ia timp și să calculeze costurile (Luca 14:28-30). Cu cât mai mult timp ar trebui să-și ia cel care își întemeiază un cămin! O casă este construită din cărămidă,

“Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu pizmăiește, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie,

mortar, lemn, fier, sârmă, sticlă, dar un cămin este clădit din lucruri care nu sunt neapărat materiale.

3. Care sunt câteva trăsături esențiale, importante în toate aspectele vieții, dar în special pentru cei care se pregătesc pentru căsătorie?

nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, 1 Corinteni 13:4-8 nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădărdăiește totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată. Prorociile se vor sfârși; limbile vor înceta; cunoștința va avea sfârșit.” 1 Corinteni 13:4-8

“Roada Duhului, dimpotrivă, este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, Galateni 5:22,23 bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea, înfrânarea poftelor. Impotriva acestor lucruri nu este lege.” Galateni 5:22-23

Pregătirea pentru căsătorie trebuie să înceapă cu mine, personal, individual. În același timp, trebuie să mă uit cu atenție la viitorul partener de viață, ca să văd dacă va fi potrivit. Este harnic(ă)? (Proverbele 24:30-34). Are o fire nestăpânită? (Proverbele 22:24). Împărtășim aceleași convingeri? (2 Corinteni 6:14,15). Cum se vor acomoda membrii familiei mele și prietenii cu viitorul meu soț (viitoarea mea soție)? (Proverbele 11:13). Mă bazez eu pe credință sau doar pe sentimente? (Proverbele 3:5,6). Răspunsurile la aceste întrebări pot însemna un viitor fericit sau o viață de suferință.

Gândește-te la câteva relații de căsătorie bune. Ce principii descoperi în ele care pot fi aplicate și la alte tipuri de relații interpersonale?

Martți, 16 aprilie

Pregătirea pentru a fi părinte

Puține lucruri îți pot schimba viața cum o face venirea pe lume a unui copil. Nimic nu va mai fi la fel în familie.

„Ca săgețile în mâna unui războinic, așa sunt fiii făcuți la tinerete. Ferice de omul care își umple tolba de săgeți cu ei!” (Psalmii 127:4,5)

Însă copiii nu vin cu un manual de utilizare care să le spună părinților cum trebuie să-i îngrijească și cum să rezolve toate problemele care pot să apară. Chiar și părinții cu experiență sunt une-

ori puși în încurcătură de acțiunile, de cuvintele sau de atitudinile copiilor lor.

Așa cum este important să te pregătești pentru căsătorie, la fel de important este ca aceia care speră să devină părinți să fie pregătiți pentru această coplesitoare responsabilitate.

4. Chiar dacă următoarele cazuri de naștere sunt unice, ce principii pot lua din aceste relatări cei care se pregătesc să devină părinți?

1 Samuel 1:27 “Pentru copilul acesta mă rugam, și Domnul a ascultat rugăciunea pe care I-o făceam.” 1 Samuel 1:27

Judecătorii 13:7 “Dar mi-a zis: ‘Tu vei rămâne însărcinată și vei naște un fiu; și acum să nu bei nici vin, nici băutură tare și să nu mănânci nimic necurat, pentru că acest copil va fi închinat lui Dumnezeu din pântecul maicii lui până în ziua morții lui.’” Jud 13:7

Luca 1:6,13-17,39-45,46-55,76-79 “Amândoi erau neprihăniți înaintea lui Dumnezeu și păzeau fără pată toate poruncile și toate rânduielile Domnului.



Și tu, pruncule, vei fi chemat proroc al Celui Preaînalt. Căci vei merge înaintea Domnului, ca să pregătești căile Lui și să dai poporului Său cunoștința mântuirii, care stă în iertarea păcatelor lui;

Ce responsabilitate și ce oportunitate cutremurătoare au avut acești părinți! În aceste familii aveau să se nască profeți și conducători ai lui Israel, unul dintre aceștia urmând să fie cel care trebuia să pregătească o cale pentru Mesia, iar altul, chiar Hristos. Totuși, chiar dacă niciunul dintre copiii noștri nu este destinat să fie un profet biblic, părinții tot trebuie să fie pregătiți pentru această schimbare radicală din viața lor.

„Pregătirea trebuie începută chiar înainte de nașterea copilului, pentru ca acesta să fie în stare să lupte cu succes în bătălia împotriva vrăjmașului.

Dacă, înainte de nașterea copilului, mama este îngăduitoare față de ea însăși, dacă este egoistă, nerăbdătoare, pretențioasă, toate aceste lucruri se vor manifesta în caracterul copilului ei. În felul acesta, mulți copii au primit ca moștenire, la naștere, aproape numai tendințe nestăvilite spre rău.” – Ellen G. White, *Căminul adventist*, p. 256

Indiferent că avem copii în grija noastră sau avem responsabilități în privința altor oameni, ce putem face pentru a ne îndeplini aceste responsabilități în modul cel mai creștinesc posibil?

Cuvintele lui Moise din Psalmul 90:11 ne amintesc de trecerea inexorabilă a timpului. Pe măsură ce anii vin și trec, începem să vedem și să simțim tot felul de schimbări în corpul nostru. Părul încărunțește sau cade, începem să pășim mai încet, să acționăm mai încet, iar durerile devin însoțitorii noștri de fiecare zi. Dacă suntem căsătoriti și avem copii, probabil aceștia au deja propriii copii și noi ne putem bucura de nepoți. Etapele anterioare ale vieții ne-au ajutat să ne pregătim pentru această ultimă etapă.

5. Citește Psalmul 71. Ce ne învață acest psalm despre cum să ne pregătim nu numai pentru vârsta bătrâneții, ci pentru viață în general?

“Pe Tine mă sprijin din pântecul mamei mele. Tu ești Binefacătorul meu încă din pântecul mamei; pe Tine Te laud fără nctare. Dumnezeuule, Tu m-ai învățat din tinerețe, și până acum eu vestesc minunile Tale.” Psalmul 71:6, 17

Psalmul 71 este scris de un om în vârstă, care experimentează schimbările care intervin în viață, dar este fericit deoarece întotdeauna, până acum, și-a pus încrederea în Dumnezeu. Cea mai bună cale de a îmbătrâni este să ne punem încrederea în El de când suntem tineri. De fapt, autorul acestui psalm ne împărtășește trei lecții importante pe care le-a învățat îndreptându-se către această perioadă a vieții sale.

1. **Dobândește o cunoaștere personală profundă a lui Dumnezeu!** Încă din tinerețea lui (vers. 17), Dumnezeu i-a fost o stâncă de adăpost (vers. 1,7) și Mântuitor (vers. 2). Dumnezeu este o stâncă și o cetățuie (vers. 3), speranța și încrederea lui (vers. 5). Psalmistul vorbește despre lucrările minunate ale lui Dumnezeu (vers. 16,17), despre puterea și tăria Lui (vers. 18) și despre toate lucrurile mărețe pe care El le-a făcut (vers. 19). Obiceiul de a vorbi cu Dumnezeu în fiecare zi, când studiem Cuvântul Său și ne luăm timp să medităm la ce a făcut El pentru noi, ne va consolida experiența cu El.

2. **Formează-ți obiceiuri bune!** O alimentație bună, exercițiul fizic, apa, lumina soarelui, odihna etc. ne vor ajuta să ne bucurăm de viață mai mult timp și mai bine. Observă cum se referă psalmis-

tu la încredere (vers. 3), laudă la adresa lui Dumnezeu (vers. 6) și speranță (vers. 14).

3. Dezvoltă pasiune pentru misiunea pe care ne-a încredințat-o Dumnezeu! Autorul acestui psalm nu se gândește să fie leneș la bătrânețe. Chiar și „la pensie” dorește să continue să-L laude pe Dumnezeu (vers. 8) și să le vorbească altora despre El (vers. 15-18).

Pentru cei care sunt mai în vârstă, care sunt câteva dintre beneficiile bătrâneții? Ce știți acum și nu ați știut în tinerețe și ați vrea să le împărtășiți celor mai tineri din grupă?

Joi, 18 aprilie

Pregătirea pentru moarte

Dacă nu vom fi în viață la revenirea Domnului Hristos, o schimbare la care toți trebuie să ne așteptăm este cea mai mare dintre toate: de la viață la moarte. În afară de căsătorie și de naștere, ce schimbare are cel mai mare impact asupra unei familii decât moartea unui membru al ei?

6. Ce ne învață următoarele versete cu privire la moarte?

“În urmă, va veni sfârșitul, când El va da Împărăția în mâinile lui Dumnezeu Tatăl,
1 Corinteni 15:24-26 după ce va fi nimicite orice domnie, orice stăpânire și orice putere. Căci trebuie ca El să împărătească până va pune pe toți vrăjmașii sub picioarele Sale. Vrăjmașul cel din urmă care va fi nimicite va fi moartea.” 1
Corinteni 15:24-26

Adesea moartea vine pe neașteptate și în mod tragic. Câți nu se trezesc într-o dimineață ca de obicei, doar pentru ca, înainte de apusul soarelui, să închidă ochii nu în somn, ci în moarte, sau să piardă pe cineva drag!

Singura pregătire pentru o moarte pe care nu o vezi venind, fie pentru tine, fie pentru cei dragi, este să te asiguri că ești legat de Domnul prin credință și că ești acoperit cu neprihănirea Sa clipă de clipă (vezi Romani 3:22).

Pe de altă parte, ce ai face dacă ai ști că mai ai de trăit doar câteva luni? Nu putem ști cu siguranță când ne va răpune moartea, dar putem ști cu siguranță când ne apropiem de sfârșitul vieții. Așadar,

„David se apropia de clipa morții și a dat îndrumări fiului său Solomon, zicând: „Eu plec pe calea pe care merge toată lumea. Întărește-te și fii om! Păzește poruncile Domnului Dumnezeuului tău, umblând în căile Lui și păzind legile Lui, poruncile Lui, hotărârile Lui și învățăturile Lui, după cum este scris în legea lui Moise, este esențial să ne pregătim, pe noi și pe membrii familiei noastre, pentru inevitabil.

7. Citește unele dintre ultimele cuvinte adresate de David fiului său Solomon. Ce lecții putem învăța de aici cu privire la pregătirea pentru moarte, atât pentru noi, cât și pentru membrii familiei?

1 Împărați 2:1-4 ca să izbutești în tot ce vei face și ori încotro te vei întoarce și pentru ca Domnul să împlinească următoarele cuvinte, pe care le-a rostit pentru mine:

La prima vedere, am putea spune: *Asta e chiar culmea! Tocmai David, care l-a ucis pe Urie după ce o atrăsese pe soția acestuia într-o relație adulteră (2 Samuel 11), îi spune fiului lui să umble în calea Domnului!* Dar poate că tocmai din cauza acestui păcat și a consecințelor sale teribile sunt cuvintele lui David atât de pline de putere. Fără îndoială că el a încercat, în felul său, să-și avertizeze fiul să se ferească de nebunia care lui îi produsese atâta suferință. David a învățat, pe calea cea grea, câteva lecții dureroase despre prețul păcatului și, fără îndoială, dorea să-l cruțe pe fiul lui de suferința pe care el însuși o trăise.

‘Dacă fiii tăi vor lua seama la calea lor, umblând cu credincioșie înaintea Mea din toată inima lor și din tot sufletul lor, nu vei fi lipsit niciodată de un urmaș pe scaunul de domnie al lui Israel.’ 1 Împăraților 2:1-4

Vineri, 19 aprilie

Un gând de încheiere

În istoria călătoriilor lui Israel prin pustie, vedem un lung șir de greșeli făcute în fața schimbărilor, și aceasta în ciuda uimitoarei manifestări a dragostei și a puterii lui Dumnezeu. Chiar înainte ca Israel să intre în țara promisă și să se confrunte astfel cu o altă mare schimbare, Moise i-a spus poporului: „Ați văzut cu ochii voștri ce a făcut Domnul cu prilejul faptei lui Baal-Peor: Domnul, Dumnezeul tău, a nimicit din mijlocul tău pe toți aceia care se duseseră după Baal-Peor. Iar voi, care v-ați alipit de Domnul, Dumnezeul vostru, sunteți toți vii astăzi. Iată, v-am învățat legi și porunci, cum mi-a poruncit Domnul, Dumnezeul meu, ca să le împliniți în țara pe care o veți lua în stăpânire. ... Numai ia seama asupra ta și veghează cu luare-aminte asupra sufletului tău în toate zilele vieții tale, ca nu cumva să uiți lucrurile pe care ți le-au

văzut ochii și să-ți iasă din inimă; fă-le cunoscute copiilor tăi și copiilor copiilor tăi” (Deuteronomul 4:3-9). Cât de important este să nu uităm ce a făcut Domnul pentru noi! Și ce altă cale mai bună de a nu uita există decât aceea de a le spune altora din generația noastră și generațiilor care vin după noi? Să observăm însă cât de importantă a fost familia în toate aceste cazuri – li se ceruse să-și învețe copiii despre toate experiențele lor. Iar păcatul de la Peor a fost ceva ce viza direct viața de familie. „Nelegiuirea care a atras judecățile lui Dumnezeu asupra lui Israel a fost imoralitatea. Impertinența femeilor de a atrage suflete în cursă nu s-a sfârșit la Baal-Peor.” – Ellen G. White, *Căminul adventist*, p. 326



BIBLIA ȘI CARTEA ISTORIA MÂNTUIRII – STUDIU LA RÂND



Biblia: Deuteronomul 23–29

1. Ce anume nu cerea Domnul, dar considera vinovat pe cel care nu împlinea?

2. Unde scrie că părinții nu trebuiau pedepsiți pentru păcatele copiilor (și nici invers)?

3. Ce trebuiau să evoce israeliții prin coșul încărcat cu roade?

4. Cu cine a mai încheiat Domnul legământ, în afară de cei prezenți în adunare?



Istoria mântuirii, cap. 60

5. Ce vor tânji (vor dori nespus) îngerii să facă pentru credincioși în timpul de strâmtorare?



PRIVIRE GENERALĂ

Sunt două tipuri de oameni nepregătiți pentru schimbări – cei care știu că sunt nepregătiți și cei care nu știu. Ai prefera să fii printre cei dintâi? Căsătoria, venirea copiilor în familie, bătrânețea și moartea formează un set de evenimente care influențează radical viața de familie. Cum să te pregătești pentru aceste schimbări importante ale vieții constituie tema acestui studiu.

Nimănui nu-i place să fie prins nepregătit. Întrebările și vizitele neașteptate și inspecțiile-surpriză pot să-ți provoace un nod în stomac. În setul de evenimente despre care am vorbit, unele sunt la alegere, dar altele sunt inevitabile (cum ar fi bătrânețea și moartea, dar și o naștere sau o moarte neașteptată). Pentru lucrurile pe care le alegem și știm că se vor întâmpla, putem să ne pregătim.

Biblia este un exemplu rar în literatura antică, pentru că nu trece sub tăcere greșelile eroilor ei și nici nu le exagerează succesele. Autorii studiului subliniază că Scriptura prezintă viața necosmetizată. Greșelile unora sunt arătate în Biblie pentru ca toți să le vadă și să le servească drept avertizări. Și mărturiile vieților oamenilor din jurul nostru confirmă veridicitatea și atemporalitatea principiilor biblice. Exemplele următoare sunt două dintre miile de experiențe pe care le-ar putea avea oricine și care arată ce dovadă de nechibzuință este să nu te pregătești pentru bătrânețe și pentru moarte ca să poți și atunci să-L glorifici pe Dătătorul vieții.

COMENTARIU

Introducere

Sănătatea. Alex și-a cunoscut ambii bunici și ultimii lor ani de viață l-au făcut să mediteze asupra morții și asupra bătrâneții – secțiunile studiului nostru din această săptămână.

Din nefericire, experiențele bunicii lui ilustrează două căi care ar trebui evitate. Sunt o avertizare.

Alex și soția lui erau în vacanță, când au primit vestea că „Bunicul A” nu era bine. Suferise un atac de inimă cu ceva timp în urmă, în acel an, apoi lucrurile nu se îmbunătățiseră cum sperau toți. Acum era îngrijit de rude. Alex și soția lui și-au schimbat programul și au mers să-l vadă pe bunicul, cândva un pescar robust care îl duse pe Alex la pescuit

de halibut (n.r.: pește de dimensiuni mari – ajunge la 180-200 kg) în Oceanul Pacific și care avusese întotdeauna timp să se oprească la o înghețată cu el. Acum, bunicul zăcea pe un pat, complet îmbrăcat, pe deasupra cuverturii. Era neobișnuit de rigid, ca și când ar fi fost imobilizat. Semiobscuritatea și atmosfera depresivă din încăperea prevesteau inevitabilul. Și-a recunoscut nepotul. Au schimbat câteva cuvinte lipsite de importanță. Apoi bunicul a rostit apăsător câteva cuvinte care aveau să-l urmărească pe Alex de atunci înainte: „Sănătatea... este totul.” A repetat aceste cuvinte ca și când ar fi vrut să rămână ultimele. Alex nu își mai amintește niciun alt cuvânt din conversația aceea, cu excepția acestei declarații cu greutate. Apoi, el și soția lui au plecat. La scurt timp, bunicul a trecut la odihnă. Dar până astăzi, Alex încă aude disperarea din glasul bunicului său când a rostit această revelație de pe patul de moarte: „Sănătatea este totul.” Din nefericire, pentru mulți, o astfel de revelație cu privire la valoarea sănătății vine prea adesea după ce și-au pierdut-o.

Această revelație nu ar trebui să fie o veste zguduitoare pentru adventiștii de-o viață, ca Alex, care cunosc solia sănătății. Alex nu bea, nu fuma și nu consuma carne necurată. Făcea mișcare. De ce s-ar fi temut? La vremea aceea, era mai interesat de studiul Bibliei decât de toate „sfaturile acelea” despre sănătate, pentru care oricum nu avea timp. În plus, solia sănătății părea să-i transforme pe unii în fanatici legalişti. El chiar se convingea singur că „abaterile” către satisfacerea gustului nesănătos sunt semne ale unei abordări echilibrate și dovezi că nu este fanatic sau legalist. Gândindu-se că în trecut nu făcuse din sănătate o prioritate, i-au venit în minte cuvintele lui Pavel: „Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil” (1 Corinteni 13:11). Din fericire, cuvintele bunicului au avut efect.

Studiul acesta nu este un seminar de sănătate, dar își propune să ne arate că o schimbare de perspectivă în ce privește sănătatea este necesară. Când rudele în vârstă intră în declin și, în cele din urmă, trec la odihnă, începem să vedem cum obiceiurile de o viață culminează fie cu o vitalitate prelungită, fie cu o degradare prematură. Boli considerate cândva genetice sau de bătrânețe sunt privite acum ca boli ale stilului de viață. De exemplu, în SUA, statisticile arată că factorul stil de viață este cauza majorității deceselor premature.

În capul tuturor listelor se află un factor de risc major atât pentru moarte, cât și pentru dizabilitate. Ne-am putea gândi că acesta ar putea fi alcoolul, tutunul, obezitatea sau sedentarismul. Greșit. Factorul de risc numărul unu este ceea ce mâncăm în fiecare zi, hrana. Nu te lăsa păcălit de etichete precum „organic”, „vegan”, „fără gluten”, „vegetarian”, „natural” etc. de pe produse preparate și semipreparate. Nutriționiștii sunt de acord că o alimentație bazată în primul rând pe vegetale integrale, nerafinate, adică cereale, leguminoase, fructe și zarzavaturi, reduce substanțial riscul pentru numeroase boli comune. Caldwell B. Esselstyn, Jr., T. Colin Campbell, Dean Ornish și John A. McDougall, inovatori în domeniul medicinei preventive, sunt de acord cu declarația de mai sus în ce privește rolul alimentației în sănătate. De curând, și Neal Barnard, și Michael Greger sunt de aceeași parte. Toți aceștia sunt specialiști cu doctorate în nutriție. Pentru informații suplimentare, caută pe internet lucrările lor. Cu peste o sută de ani în urmă, Ellen White a afirmat că „cerealele, fructele, nucile și zarzavaturile constituie dieta aleasă pentru noi de Creator”. – *Divina vindecare*, p. 296

Adeseori, nu ne place să ni se spună ce să mâncăm. Tendința actuală este: „Prefer să mănânc ce vreau și să mor fericit.” Dar cei care mănâncă „ce vor”, ignorând legile sănătății, de cele mai multe ori nu mor fericiți, ci după boli îndelungate, istovitoare, incapacitante, sau mor prematur, după cum arată rapoartele SUA. Desigur, uneori boala și moartea sunt complet incontrolabile. Dr. Kim Williams, președintele Colegiului American de Cardiologie, un om care se abține de la orice produs de origine animală, spune: „Nu mă deranjează că mor; vreau doar să nu fie din vina mea.” – Jason Kelly, „Heal Thyself”, *The University of Chicago Magazine*, <http://mag.uchicago.edu/science-medicine/heal-thyself>. Ajută-i pe membrii grupei să înțeleagă că schimbarea obiceiurilor alimentare – un pas simplu, dar uneori dificil – este esențială în pregătirea pentru o viață lungă de sănătate și de fericire în Domnul.

Înțelepciunea. „Bunicul B” a fost un om de succes. El a ieșit la pensie bogat și și-a petrecut ultimii ani ai vieții jucând golf și bucurându-se de plăcerile și de privilegiile comunității pensionarilor din înalta societate. În timpul unei rare întruniri de familie, nepoții, adulții ai Bunicului

B, inclusiv Alex, l-au întrebat ce a învățat în cei optzeci de ani de viață pe care-i avea. După câteva momente stânjenitoare, a devenit evident că bunicul nu avea nicio „înțelepciune” de transmis urmașilor. Alex și verii lui știau că bunicul alergase toată viața după bogăție, cu prețul relațiilor și al înțelepciunii. Și lipsa unui răspuns la întrebarea lor era o dovadă că el nu putea să le lase cea mai bogată moștenire pe care o poate lăsa un om generației următoare – înțelepciunea care își are sursa în „frica Domnului” (Psalmii 111:10) și un model de trăire evlavioasă. O astfel de înțelepciune nu se poate obține în ultima clipă; ea trebuie adunată și practică în ani lungi. Ajută-i pe membrii grupei să înțeleagă că timpul pentru aceasta este acum.

Jurnalistul Malcolm Muggeridge, care a dus o viață depravată, a venit la Hristos în ultimii ani ai vieții. Cuvintele lui sunt un sfat înțelept, potrivit să fie transmis mai departe și ascultat de generația următoare, astfel încât noi, ceilalți, să nu ajungem la capătul călătoriei noastre pământenești și să ne dăm seama că ne-am irosit viața: „Aș putea, cred, să mă consider un om de succes. Adesea, oamenii se uită după mine pe stradă; aceasta este faimă. Pot să câștig destul de ușor suficienți bani încât să mă calific pentru un loc de frunte într-un top al veniturilor. Acesta este succes. Cu bani și cu puțină faimă, chiar bătrân fiind, dacă mă preocup puțin pot să am parte de distracții cu prietenii. Aceasta este plăcere. Se poate întâmpla, când și când, ca un lucru pe care l-am spus sau scris să fie suficient de apreciat încât să mă conving singur că am un impact serios asupra timpului nostru. Aceasta este împlinire. Și totuși vă spun și vă implor să mă credeți, înmulțiți aceste mici triumfuri de milioane de ori, adunați-le pe toate grămadă și veți vedea că sunt nimic, absolut nimic. Doar o piedică și atât în comparație cu o singură picătură din apa vie pe care le-o oferă Hristos celor însetați spiritual, indiferent cine sau ce sunt aceștia.” – In Ravi Zacharias, *Can Man Live Without God*, (Nashville: W Publishing Group, 1994), p. 116

Dacă este posibil, caută un om în vârstă și înțelept să împărtășească în grupă câteva experiențe semnificative și perle din înțelepciunea acumulată.

APLICAȚIE

Iată câțiva pași valabili atât în pregătirea pentru căsătorie, cât și în pregătirea pentru a fi părinte și pentru bătrânețe. Mai întâi, citește sfaturile, proverbele și istorisirile biblice pe aceste teme. Apoi, citește material extrabiblic creștin scris de autori specializați în aceste domenii. În final, stai de vorbă cu cupluri căsătorite, cu părinți și cu persoane în vârstă, pentru a-ți forma cea mai realistă imagine cu putință a acestor evenimente.

Un alt pas practic este de a face „socoteala cheltuielilor” (Luca 14:28). Aceasta se aplică direct fiecărei persoane, indiferent că pasul căsătoriei sau al rolului de părinte este încă în viitor, și, indirect, la bătrânețe și moarte. Ia în considerare întrebări precum:

1. Sunt oameni de șaptezeci sau de optzeci de ani care și acum colindă munții cu rucsacul în spate, în timp ce alții, de aceeași vârstă, abia pot să urce câteva trepte. Ce schimbări în stilul de viață ar trebui să faci astăzi ca să ai cele mai bune șanse ca în acei ani târzii ai vieții să ai o sănătate optimă?

2. Să ai copii este o binecuvântare extraordinară (Psalmii 127:3-5), dar implică, totodată, sacrificiu de timp, de resurse și de energie. De când se nasc, se trezește în noi o grijă continuă pentru siguranța, pentru dezvoltarea, pentru bunăstarea și pentru mântuirea lor. Orice plan, orice mutare, orice gest spontan devine mult mai complex. Legătura dragostei pe care o avem cu copiii noștri face ca totul să merite pe moment, dar mulți nu ajung să-și pună întrebarea importantă dacă acel copil merge în viață în direcția în care îl conduce Domnul.