

Odihnește-te în mijlocul stresului

De: Jim Hohnberger

Domnul a răspuns: "Voi merge Eu însumi cu tine și îți voi da odihnă.". *Exodul 33:14*

Un conferențiar, în timp ce explica publicului cum să controleze stresul, a ridicat un pahar cu apă și a întrebat: „**Cât cântărește acest pahar cu apă?**” Ascultătorii săi au dat răspunsuri cuprinse între 20g și 500g.

Vorbitorul a ascultat cu răbdare toate cele mai bune presupuneri pe care oricine se străduia să le dea. A avut toată atenția lor. Apoi a făcut o declarație pe care nimeni nu o va uita. El a spus: "Greutatea absolută a acestui pahar de apă nu contează atât de mult cât de mult contează timpul pe care aș putea încerca să-l susțin. Dacă îl țin în mână timp de un minut, nu este o problemă. Dacă îl țin timp de o oră, o să am o durere în brațul drept. Dar dacă ar trebui să-l susțin o zi, ar trebui să chemați o ambulanță. **În fiecare caz, greutatea este aceeași, dar cu cât o susțin mai mult, cu atât devine mai grea.**"

Este cu adevărat posibil ca susținerea a ceva atât de mic ca un pahar cu apă să incapaciteze un om adult și puternic? Ei bine, da este, dar cine ar face asta în mod voluntar până când ar intra într-o criză? Ei bine, prieteni, majoritatea dintre noi o facem în fiecare zi. O facem automat, fără să o punem la îndoială. Este modul nostru de viață. Și ajungem în criză!

Tocmai de aceea divorțul este rampant, tinerii se răzvrătesc și prietenii se îndepărtează. Problemele de sănătate cresc și criminalitatea se intensifică. **Și ce sunt aceste „pahare mici de apă” de care ne agățăm atât de tenace?**

Ofense primite din partea altora, conflicte nerezolvate, circumstanțe perturbante, prea multe de făcut în prea puțin timp, îngrijorare, anxietate, tehnici ineficiente de rezolvare a problemelor, atitudini proaste, vinovăție, gândire negativă, nevoile și așteptările altora. . . și lista ar putea continua și continua.

Credem că aceste „pahare mici de apă” sunt indispensabile, că trebuie să ne ținem de ele, că vor urma consecințe cumplite dacă le vom abandona. Poate că am avut obiceiul de a le purta atât de mult timp încât par să facă parte din viața noastră și acceptăm pur și simplu prezența lor și durerea care vine odată cu menținerea lor. Și așa am ajuns într-o încurcătură!

Ei bine, care este soluția? Ar trebui cu adevărat să ne trăim astfel viața - încercând să menținem aparențele în timp ce plângem pe dinăuntru? **Asta este „o nebunie” pentru omul care ține paharul de apă, nu-i așa?** Tot ce ar trebui să facă este să-l pună jos, nu? Corect! Trebuie să meargă la masă, să lase paharul de apă pe el, să deschidă mâna și să-l elibereze, apoi să-l lase acolo. Când face acest lucru, experimentează instantaneu ușurare. **Și este tot atât de simplu cu celelalte „pahare de apă” pe care le purtăm.** Motivul pentru care nu găsim nici o ușurare este că încercăm să le gestionăm noi înșine.

Vrem să ne conducem propriile vieți, să fim la cârmă, să controlăm. Jonglăm cu această circumstanță și această relație amestecată cu atitudinile și istoria noastră ne consumă.

Și între timp, Cel care nu ne va părăsi sau nu ne va abandona niciodată va fi alături de noi, invitându-ne să ne odihnim „paharele de apă” în mâinile sale iubitoare.

*El ne invită: **„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară.”***

Destul de simplu, nu? Da, este simplu! Iar restul oferit este la fel de mare ca și Dumnezeu care îl oferă. **Nimic nu este prea mare pentru ca El să-l poarte;** pentru că El susține lumile și conduce universul.

Nimic nu este prea neînsemnat pentru El; pentru că El controlează căderea vrăbiei și numără firele de păr de pe capul nostru. El nu este indiferent la nevoile noastre. Domnul este foarte compătitor și milostiv. El este mișcat de durerile noastre și chiar și exprimarea lor mișcă marea Sa inimă de iubire infinită.

Nu există niciun capitol din experiența noastră prea întunecat pentru ca el să poată citi, și nedumerirea nu este prea complicată pentru el pentru a elucida. Tatăl nostru Ceresc nu trece neobservat; El ne vede lacrimile, ne vede suspinele, ne observă bucuriile și durerile. Noi nu-l putem obosi; nu putem supraîncărca inima Lui.

Partea noastră este simplă: „Du-te” la El. El nu ne cere să reparăm nimic, să ajustăm ceva sau să rezolvăm ceva. Ne invită să venim așa cum suntem și să ne lăsăm sub îndrumarea lui.

„Paharul de apă” este încă acolo, dar nu îl mai putem suporta singuri. Intrăm într-o coaliție cu Cel care ne cunoaște oboseala. **Efortul uman începe să se alieze cu Puterea divină. El poruncește; Eu execut.** El conduce; Eu îl urmez. El îmi sugerează gânduri noi; Eu schimb canalul. Dacă „paharul meu de apă” este o gândire negativă, Dumnezeu mă va îndruma să am gânduri pozitive.

Când aleg să cooperez cu El, El elimină stresul cu care mă confrunt și îl înlocuiește cu odihnă. Din păcate, **depunerea „paharului nostru de apă” nu este o necesitate unică.**

Poate că l-am părăsit ieri, sau chiar acum cinci minute, dar ne-am trezit apucându-l din nou! Când l-am ridicat din nou? Se întâmplă atât de ușor, automat! **Stăpânirea acțiunii de a ne așeza „paharele de apă” este opera întregii noastre vieți.** Încă învăț.

De exemplu, mă pot gândi la puține sarcini din viață care creează mai mult stres decât asumarea sarcinii de a construi o casă - mai ales pentru un german puternic ca mine, care sper să vadă lucrurile făcute punctual și la timp! Se știe că tensiunea care pare o parte integrantă a unui proiect de construcție devastează căsătoriile, alungă pe cei mai buni prieteni și divide bisericile. Acum cred că înțeleg de ce!

Am început micul nostru proiect la sfârșitul primăverii. Cum „Empowered Living Ministries” crește, am simțit nevoia de a acționa mai mult pentru a ne așeza „paharele de apă”, deoarece nu este un birou de unică folosință.

Și, de asemenea, când Andrew și Sarah au început să aibă mica lor familie, Sarah a vrut să se dedice cu normă întreagă rolului de mamă, predând astfel funcția de directoare generală lui Janell. Aveam nevoie de un birou suficient de mare pentru a găzdui echipa noastră și departamentul de expediție și recepție în creștere. **Căutarea noastră** pentru o casă deja construită într-un loc liniștit **ne-a determinat să concluzionăm** că Dumnezeu a vrut să începem cu terenul gol și să construim ceea ce aveam nevoie. Am început să avansăm în această direcție și am fost surprinși de ușile pe care Dumnezeu a început să ni le deschidă. **Am putut cumpăra la un preț rezonabil terenul care nici măcar nu era scos la vânzare.**

Am găsit un plan adecvat, un arhitect care putea să-l adapteze nevoilor noastre și un constructor care „s-a dovedit a fi” disponibil în vara respectivă - când, în general, în acea perioadă a anului avea toate datele rezervate. Am început să fac aranjamente pentru un drum de acces, pentru a putea nivela locația construcției, conectarea la electricitate, telefon, apă, instalații de canalizare și construirea unei fundații.

Piesele păreau să se încadreze la locul lor. În mod incredibil, am reușit să programăm toate aceste sarcini într-o singură săptămână - la timp pentru sosirea constructorului dintr-un alt stat. **„Oh Doamne, chiar ești cu mine! Chiar mă binecuvântezi!”**

Apoi lucrurile au început să se schimbe. Noii mei vecini nu au fost mulțumiți să construim chiar deasupra terenului lor și au început să caute modalități de a ne descuraja și a ne împiedica să mergem mai departe.

A trebuit să cer și să obțin un permis special pentru a putea racola drumul meu la o autostradă județeană. **Cu perseverență, am depășit acest obstacol.**

Apoi a început să plouă. "Doamne, Tu cunoști planurile noastre de construcție. Te rog, ca ploaia să înceteze în curând." Tot plouă. "Doamne, m-ai auzit? Dacă continuă să plouă, Wayne nu va putea pune pietre pe drum; de fapt, pământul pe care tocmai l-a pus pe drum a ieșit afară din cauza apei, Doamne.

Se formează nămol teribil și va costa o mulțime de bani pentru a-l pune la loc. Și dacă nu pune piatra pe drum, electricitatea, apa și canalizarea nu vor fi instalate și nu se poate turna fundația din beton."

A continuat să plouă - în afara sezonului, **ploaie care a udat pământul, a pătruns în pământ și a întârziat proiectul!**

„Doamne, Tu ai toate elementele în mâna Ta. Știi că noi construim acest proiect pentru binele poporului Tău. Tu știi cât de importantă este sincronizarea tuturor elementelor și, dacă se întârzie, pot trece câteva săptămâni înainte să putem să-l reluăm din nou.

Acesta este sezonul aglomerat al construcțiilor, Doamne. Mă ascuți? ” A continuat să plouă timp de trei lungi săptămâni, mizerabil de umede săptămâni. Prietenii care au trăit acolo întreaga lor viață nu și-au putut aminti un iunie mai umed.

„De ce, Doamne? M-ai abandonat? M-ai condus prin Marea Roșie și apoi m-ai lăsat să rătăcesc în acest deșert? Asta mă costă timp și bani. Și era în puterea Ta să eviți toate acestea. Mă pedepsești? Am făcut inconștient ceva care te-a jignit? Unde ești, Doamne?

Pe măsură ce reflectam asupra acestor sentimente neliniștitoare, descurajarea și frustrarea care însoțesc întotdeauna aceste tipuri de gânduri au început să se intensifice. **Eram stresat!**

"Jim, știi că ești un păcătos? "

"Da, Doamne; știu. "

"Știi că păcătoșii au nevoie de un Mântuitor? "

„Da Doamne. Am nevoie de un Mântuitor în fiecare zi. De aceea m-am bazat pe Tine pentru a opri ploaia! "

"A existat vreodată un moment în care am abandonat un păcătos?"

"Nu, Doamne."

*„Știi Jim, deși construiești această clădire pentru Mine, **există ceva care mă îngrijorează mai mult decât timpul tău și banii.** Mă interesează mai mult caracterul tău ".*

„Caracterul meu, Doamne? Nu poate rămâne, pe bancheta din spate, doar o dată?

„Nu, Jim, nu poate. Totul are legătură cu caracterul. Te iubesc atât de mult încât aș vrea să experimentezi liberarea de zgura care încă se agață de sufletul tău adânc în tine. Sunt temeinic și răbdător. Nu sunt atât de interesat de construirea cu cherestea de 2 x 4 (inch) și cuie, cât sunt de interesat să construiesc gânduri și sentimente corecte. **Voi continua să permit încercărilor să sape din ce în ce mai adânc până când zgura va dispărea** și apoi voi putea pune ștampila mea pe fruntea ta.

"Îți amintești de acele două tablouri despre care ai predicat? " Minte mea a vizualizat instantaneu o cabană confortabilă care se odihnea liniștită lângă un lac limpede cristalin. Fără perturbații, fără tânguiri, fără amenințare. Odihnă perfectă. Sau este doar o imagine perfectă de odihnă?

Cu ochii minții am putut vedea a doua pictură. O cascadă turbulentă și tumultuoasă care arunca apă și tunete. Sprijinit pe abis era o ramură de salcie. Precar așezat de vârful ramurii, dar cu securitate, era un cuib de pasăre. Pasărea mamă a cuibărit fără îngrijorare puii ei, nepăsătoare față de lipsa aparentă de securitate a poziției sale. Știu că prima pictură reprezintă imaginea odihnei care îmi sugerează necesitatea calmării mele și a controlului tuturor circumstanțelor mele. **Al doilea este odihna promisă de Hristos, care este independentă de circumstanțe.** Știu totul despre asta. **Am predicat-o. I-am sfătuit și pe alții în acest sens. Și iată-mă, încercând aproape inconștient să-mi ajustez circumstanțele pentru a găsi odihnă.**

Jim, amintește-ți că am spus: „În lume vei avea neazuri; dar îndrăznește, Eu am cucerit lumea”.

Nu ai vrea să-mi dai acest mic „pahar de apă” și mă lași să-l port Eu? "

M-am predat încă o dată Mântuitorului meu iubitor, mi-am schimbat canalul gândurilor și am găsit pace în Dumnezeu meu. Hudson Taylor, un pionier misionar în interiorul Chinei, a învățat bine acest secret. Deseori își

încheia zilele lungi cântând imnul său preferat, „lisuse, mă odihnesc, mă odihnesc” cu micul său organ muzical de suflat.

Odată, când a primit scrisori despre tulburări grave care puneau în pericol viața colegilor săi misionari, a început să fluiere acel cântec familiar. Surprins, unul dintre lucrătorii săi a exclamat: „Cum poți fluiera când prietenii noștri sunt în pericol?” Vrei să fiu neliniștit și îngrijorat? răspunse calm Hudson. „Asta nu i-ar ajuta cu nimic pe ei și cu siguranță pe mine m-ar face incapabil pentru slujba mea. **Am doar rolul de a preda povara Domnului** și de a face ceea ce El îmi cere să fac. ”

Ploaia s-a oprit în cele din urmă și proiectul a continuat. Dar probele nu s-au încheiat. Au continuat să-și asume forme diferite și neașteptate.

Am găsit liniștea sufletească, mai mult de o dată! A trebuit s-o găsesc din nou și din nou, știind că iubitul meu Mântuitor a considerat mai bine construirea mai întâi a caracterului meu și apoi a biroului său.

Același Dumnezeu este aici și pentru tine, prietene! El te invită să-ți eliberați poverile, „paharele de apă” - orice lucru ar fi - în mâinile Lui iubitoare. Ai încredere în El, ascultă-L și găsește **odihnă**.