



Curierul Adventist

REVISTĂ LUNARĂ DE INFORMAȚII ȘI INSPIRAȚIE PENTRU AȘTEPTĂTORII REVENIRII LUI HRISTOS

Dumnezeu să vă ajute în lucrul vostru!

Este o mare plăcere și o adevărată bucurie să mă adresez exploratorilor și întregii biserici cu ocazia primei sărbătoriri pe plan național a zilei exploratorilor, în chiar anul internațional al exploratorilor. Faptul că biserica mondială pune deoparte, de mai multă vreme, o zi în calendarul ei, pentru a o dedica celor mai tineri urmași ai Domnului Hristos, arată preocuparea serioasă pentru ca băieții noștri și fetele noastre să primească o educație nobilă, orientată spre desăvârșirea caracterului.

În țara noastră, programul pentru exploratori este la început, dar aceste începuturi sunt extrem de promițătoare. În ce mă privește, am avut ocazia să-i observ pe exploratori de câteva ori la lucru și am fost foarte încântat. Abia aștept ca și băieții mei, dintre care unul este la vârsta exploratorilor, să se poată încadra în acest program.

Cu ocazia acestei zile, doresc să-mi exprim aprecierea deosebită pentru cei care fac o muncă de pionierat în acest domeniu, pentru instructorii de exploratori. Ei înșiși au foarte multe lucruri de învățat, au foarte multe deprinderi de câștigat. În loc să trăiască o viață

liniștită, fără griji, în comunitate, sau să desfășoare niște activități de rutină, ei s-au angajat în niște activități noi, de pionierat. Pentru cei pe care i-am văzut, am toată admirația și le spun tuturor celor pe care nu îi cunosc: Dumnezeu să vă ajute în lucrul vostru! Doresc, de asemenea, ca toți copiii, care sunt de vârsta potrivită pentru a participa, să prețuiască ocazia și să facă tot ce le stă în putință pentru a beneficia de aceste programe. Câștigurile se vor vădi acum, printr-o viață mult mai atrăgătoare, plină de aventură și de bucurie, prin relații mai bune între cei de aceeași vârstă, printr-o încadrare mai bună în societate și în biserică, iar câștigul spiritual va putea fi pe deplin apreciat doar dincolo de hotarele timpului, în Împărăția lui Dumnezeu. Aș vrea ca acolo să fim cu toții, pătrunși de același spirit al exploratorilor, acolo unde zilnic vor fi noi taine ale naturii de descoperit, acolo unde cunoștința va fi fără margini și unde activități noi vor înviora corpul și spiritul nostru zi de zi.

Adrian Bocăneanu,
președintele bisericii adventiste de ziua a șaptea din România

CURIERUL ADVENTIST- lucruri vechi și lucruri noi

De-a lungul a peste șapte decenii, Dumnezeu a binecuvântat cu atâta dărmicie *Curierul Adventist*. Timp de zeci de ani, el a fost aproape singura lectură spirituală disponibilă și chiar o unealtă pentru activitate misionară. Chiar acum, când ne bucurăm de o abundență de cărți și de material religios, *Curierul* rămâne principalul mijloc de comunicare în interiorul bisericii. Numărul actual de abonamente (peste 12.000) exprimă interesul față de revistă. Pentru numărul de credincioși din biserica noastră, acesta este unul dintre cele mai bune tiraje din biserica mondială.

Dar acum, în preajma unui nou an, vrem să ne punem ținte și mai înalte pentru *Curierul Adventist*. Sunt trei direcții care mă preocupă în special.

1. Realizarea unui dialog mai susținut pe paginile revistei. Cel puțin două dintre rubricile regulate ale revistei (pagina de scrisori și rubrica Dialog 3 D, la care se adaugă într-o anumită măsură și paginile de știri și informații) au fost concepute special pentru a le oferi cititorilor posibilitatea să-și exprime reacțiile cu privire la articolele publicate, să vorbească despre felul în care percep realitățile din biserică și să contribuie la conturarea de răspunsuri autentice la preocupările și dilemele vieții noastre de credință.

Nu pot să ascund faptul că aceste pagini sunt adesea în suferință. Avem nevoie de mai mult curaj ca să gândim cu mintea noastră și să comunicăm ce gândim. După zeci de ani în care am fost forțați să nu vorbim și mai ales să nu scriem, avem nevoie să învățăm să vorbim și mai ales să scriem, neuitând să încheiem cu semnătura. În curând, vom desfășura în diferite comunități un seminar pentru promovarea dialogului în scris în interiorul

bisericii. Foarte curând, mulți dintre tineri vor avea posibilitatea să participe, prin rețeaua Internet, la schimbul curent de opinii în biserica adventistă din lumea întreagă. Dialogul autentic este esențial pentru o revitalizare a bisericii.

2. O prezență mai susținută a autorilor din țară. Biserica adventistă este cu adevărat o mișcare internațională și nu cultivăm nici un fel de sentimente naționaliste, dar cine poate fi mai sensibil la bucuriile, dificultățile și dilemele cititorilor din România decât cei care scriu din România?

În această privință, este de asemenea nevoie de educație, de exercitare, de dialog critic. Un grup de colaboratori ai revistei va fi la dispoziția dv. pentru evaluarea articolelor pe care le veți trimite și pentru a contribui la formarea autorilor autohtoni. Cei care doresc să scrie articole sunt invitați ca mai întâi să comunice redacției subiectul pe care-l preconizează și un rezumat în zece-cincisprezece rânduri al articolului. În felul acesta, se poate programa din timp o gamă variată și consistentă de subiecte, atât doctrinale/spirituale, cât și practice.

3. Lărgirea familiei cititorilor *Curierului*, cu o preocupare specială pentru noii convertiți din biserică. Lista de abonați ai revistei nu ne dă nici un fel de informații cu privire la vechimea lor în cadrul comunității, dar mai mulți colegi mi-au confirmat părerea că mulți dintre cei de curând veniți în biserică nu cunosc revista. Este posibil ca aceasta să se datoreze și lipsei unei preocupări speciale a redacției pentru nevoile lor specifice, dar în mod sigur este și rezultatul lipsei de informare. Este nevoie ca atât redacția, cât și conducerea comunităților să coopereze, cu următorul obiectiv: o revistă care să răspundă nevoilor

noilor convertiți și un exemplar să ajungă în căminul fiecăruia dintre ei.

Care este partea redacției? S-au făcut deja aranjamentele necesare, așa încât, începând cu ianuarie 1997, revista să conțină un supliment de patru pagini (în mijlocul revistei), destinat special celor de curând veniți și celor care sunt în pragul intrării în biserică. Ce urmează să conțină acest supliment? În primul rând, lună de lună va fi prezentat câte un aspect fundamental al doctrinei biblice, într-un limbaj accesibil, cu răspunsuri practice la întrebările cele mai frecvente pe care le ridică cei aflați la începutul vieții creștine. Periodic, vor apărea articole de istorie a bisericii adventiste din lumea întreagă și din țara noastră, punctând evenimentele unor ani decisivi. În fiecare număr va fi o pagină care să ajute la orientarea noilor convertiți în viața și practicile bisericii adventiste - de la descifrarea unor termeni specifici, adesea de neînțeles pentru cineva care nu a crescut în biserică, până la prezentarea structurii și organizației bisericii, pentru ca fiecare membru să contribuie în mod inteligent la viața comunității. Nu vor lipsi interviuri cu noii convertiți și nici experiențele lor cele mai semnificative.

Cei peste 35.000 care au intrat în biserică în ultimii șase ani și jumătate reprezintă pentru comunități o valoare incalculabilă. Unii dintre ei sunt deja conducători în diferitele activități ale comunității, dar foarte mulți sunt în fruntea activităților misionare. Câțișia au urmat Institutul Teologic și sunt angajați, iar alții se pregătesc acum pentru activitatea pastorală. Cei mai mulți dintre evangheliștii cu literatură sunt de curând intrați în biserică! Biserica întreagă cunoaște o nouă vitalitate și o reînșufletire a spiritului misionar datorită lor. O parte importantă a personalului de la uniune și de la conferințe vine dintre ei.

Dar resursele sunt și mai mari. Este necesar un program conceput și urmărit în mod conștient pentru consolidarea lor în experiența

(continuare în pag. 17)

DEPARTAMENTE

- 2 Editorial
- 4 Editorial special
- 8 Masă rotundă
- 18 Știri, informații, anunțuri

ARTICOLE

- 5 Cum văd delegații la sesiunea Conferinței Generale viitorul bisericii
D. Mc Bride, R. Dudley, E. Hernandez
- 13 Alege (votază) pentru libertatea religioasă
Viorel Dima
- 14 Evanghelizarea făcută de exploratori dă rezultate
Richard Walton
- 15 ZIUA EXPLORATORILOR
Vom merge cu copiii noștri
Cristian Modan
- 20 SĂNĂTATEA CA MISIUNE
Viața și stilul de viață
Benjamin Lau

„Dumnezeu va da tot mai multă lumină, iar vechile adevăruri vor fi redescoperite și așezate în rama prețioasă a adevărului. Ca ambasadorii ai lui Hristos, noi trebuie să cercetăm Scripturile și să căutăm adevărurile care au fost ascunse sub gunoii erorilor, iar fiecare rază de lumină primită trebuie să fie comunicată altora. Un interes va predomină, un subiect va înghiți pe toate celelalte: Domnul Hristos, Neprihănirea noastră.”

(Ellen White, *Review and Herald*, 23 decembrie 1890)

În numărul viitor:

Hristos în Sanctuarul Său

Prelegeri pentru Săptămâna de Rugăciune



8 Slujirea familiei



15 Ziua exploratorilor



21 Sănătatea ca misiune

Publicația oficială a Bisericii Creștine Adventiste de Ziua a Șaptea din România.

Apare lunar, sub coordonarea Comitetului Uniunii

Redactor Adrian Bocăneanu

Consultanți Aron Moldovan, Ioan Cămpian-Tătar, Adam Engelhardt, Teodor Huțanu, Virgil Peicu, Teofil Petre, Iosif Suci, Victor Zgunea

Colaboratori speciali Ioan Buciuman, Lucian Cristescu, Viorel Dima, Lazăr Farray, dr. Gily Ionescu, Gheorghe Modoran, Emilian Niculescu

Secretar de redacție

Mihai Ghioaldă

Tehnoredacție George Toncu

Adresa redacției:

Curierul Adventist, str. Labirint 116, 74124 București, Oficiul poștal 20, tel. 323 48 95.

Către cititori: Dorim să creăm un spațiu de dialog în care să puteți comunica sugestiile, reacțiile la articolele publicate, preferințele pentru anumite subiecte sau abordarea unor probleme pe care le socotiți importante. Ne ce-

rem scuza dacă, din motive de spațiu, vom reformula unele scrisori mai lungi.

De asemenea, primim cu plăcere manuscrise nesolicitate. Sunt binevenite informații și inițiative din viața comunităților. Apreciam articole care tratează aspecte legate de experiența personală, puncte de vedere asupra problemelor majore care ne confruntă, articole pentru copii. Vă rugăm să păstrați o copie, deoarece exem-

plarul trimis va fi reținut la redacție pentru o posibilă publicare. Articolele se vor scrie la două rânduri și nu vor depăși trei coli format A4. Ele vor fi însoțite de numele autorului, adresa și telefonul. Nu publicăm articole nesemnate.

Imprimată la Tipografia **Viață și sănătate.**

Adresa: str. V. Braniște nr. 29, tel. 323 48 95.

ISSN 1220-6725

Anul LXXIII nr. 10

Roluri arogate, roluri încredințate

Si Dumnezeu a rânduit în biserică, întâi, apostoli; al doilea, prooroci; al treilea, învățători; apoi, pe cei ce au darul minunilor; apoi pe cei ce au darul tămăduirilor, ajutorărilor, cârmuirilor... (1 Corinteni 12,28)

În capitolul 12 din 1 Corinteni, apostolul Pavel compară biserica lui Hristos cu trupul omenesc; prin aceasta, ne pune în față ce a intenționat Dumnezeu să fie biserica Sa - un corp unitar, alcătuit din elemente cu funcții clar delimitate și cu atribuții precise.

În ciuda specializării pe diferite roluri, funcționarea se realizează prin interdependență. Atât din 1 Corinteni 12,28, cât și din Efeseni 4,11-12, reiese limpede o structură organizatorică pe care biserica trebuie să o adopte ca mod de îndeplinire a misiunii.

„Dumnezeu a rânduit...“, iar biserica este datoare să promoveze planuri și acțiuni după ceea ce „El a rânduit“.

Oricine se naște în biserica lui Hristos primește un rol: cel dintâi și cel mai important rol al oricui se naște în biserica Sa este acela de „martor“ al Lui - de „misionar“.

Lucrurile pot merge bine în biserică doar atunci când fiecare își înțelege rolul și își dă silința să-l împlinească.

În momentul când cineva încearcă să rezolve rolurile altora, apar confuzii, tensiuni, dificultăți.

Roluri arogate. Există oameni care au o părere atât de înaltă despre ei înșiși, încât ei cred că orice produs al minții lor trebuie privit ca adevăr absolut, ca linie de urmat. Ei sunt gata oricând să ofere soluții în orice problemă, oricui, de la orice nivel din biserică. Nu este nimic rău în faptul că oamenii gândesc și oferă soluții sau idei, însă, în momentul în care cei care au un rol recunoscut de biserică, după cum „El a rânduit“,

hotărăsc într-un fel într-o problemă de care ei răspund și această hotărâre nu este după recomandarea sau după dorința expresă a celor care au cerut să se facă altfel, dar care au alt rol în biserică, atunci apar nemulțumirile: se contestă autoritatea bisericii, sunt blamați și batjocoriți responsabilii bisericii și toți, de sus până jos, sunt „apostaziați“.

Eu cred că și acesta este un rol pe care cineva trebuie să-l îndeplinească, însă mă întreb: Cine este cel care oferă asemenea roluri?

Cum pot unii slujbași să decidă ca zecimea adunată în coșurile pentru colectă să intre în fondul comunității? Cine le-a atribuit lor acest rol în biserică? Nu slujesc ei aceluiași Dumnezeu care zice: „Aduceți însă la casa vistieriei toate zecimile, ca să fie hrană în Casa Mea...“? Cel care a spus: „Sunteți blestemați, câtă vreme căutați să Mă înșelați...“ este, cumva, mort pentru acești oameni? Sau conștiința lor este moartă, asemenea celei a lui Uza?

Rolurile le-a rânduit El, iar biserica trebuie să vegheze la respectarea lor.

Când un prezbiter, un grup sau chiar o comunitate îi amenință în fel și chip pe administratorii de la diferite nivele ale bisericii, pentru că mutarea unui pastor se face fără acordul lor, ce rol este acesta? Cui îi folosește? Cine le-a încredințat acest rol?

Este normal să ne întrebăm fiecare dacă lucrul pe care îl facem aparține unui rol încredințat de Dumnezeu. Mi se pare numai drept ca, înainte de a face un lucru, să ai simțământul că Dumnezeu îl aprobă ca fiind de la El.

Roluri încredințate. „Acum, fiul omului, te-am pus străjer peste casa lui Israel. Tu trebuie să ascuți Cuvântul care iese din gura Mea și să-i înștiințezi.“ (Ezech. 33,7)

Primejdia cea mai mare pentru cei care, prin hotărârea bisericii,

poartă anumite poveri - au niște roluri - este de a uita că sunt doar niște „unelte“ în mâna Celui care conduce cu adevărat.

A-ți îndeplini rolul ca un „stăpân“ nu este ce a rânduit Dumnezeu - Singurul Stăpân - și nici biserica nu a încredințat cuiva așa ceva.

Este posibil ca un om să aibă mari realizări, fie ca pastor, fie ca administrator, și să depună mari eforturi în rolul încredințat lui de către biserică, chiar să facă sacrificii vizibile, dar în acest rol a urmărit el proslăvirea lui Dumnezeu sau și-a înălțat propria imagine?

A-ți folosi rolul încredințat de biserică pentru popularitate, pentru a-ți consolida poziția, făcând uz de autoritatea și influența slujbei tale, nu este nimic altceva decât o trădare a chemării lui Dumnezeu.

Adevăratul om de succes nu se măsoară nici după realizări, nici după faimă, ci după ce a devenit el în urma realizărilor.

Oricât de mare ar fi succesul și influența cuiva, dacă vrea să rămână credincios rolului ce i s-a încredințat, el va fi totdeauna conștient că nu a făcut decât ce se cuvenea, ca „un rob netrebnic“, iar prin aceasta el recunoaște că este doar o unealtă smerită în mâna adevăratului Maestru.

Dacă o persoană, în numele lucrării sau chiar al bisericii, își arogă niște roluri pe care nici Dumnezeu, nici biserica nu i le-a încredințat, dovedește prin aceasta - chiar fără să știe - că de fapt nu iubește biserica, ci, practic, este împotriva ei. Nu este mai puțin adevărat că și cel care are o recunoaștere din partea bisericii pentru un anumit rol, dacă nu-l îndeplinește cu lepădare de sine, smerit și cu teamă, este tot atât de vinovat.

Orice neglijare, atât în pastorație cât și în administrație, intră sub acuzația clară a aceluiași Stăpân: „Vai de păstorii lui Israel, care se pasc pe ei înșiși“ (Ezech. 34,2).

Ce este de făcut?

Întotdeauna s-au manifestat în biserică „roluri arogate“, însă efectul lor distructiv ar fi aproape
(continuare în pag. 17)

Cum văd delegații la sesiunea Conferinței Generale viitorul bisericii

Într-un timp în care avem resurse limitate, ce trece și ce rămâne?

Anul trecut, 2.300 de responsabili din administrație, conducători, educatori, pastori și conducători laici adventiști s-au adunat pentru a cincezi și șasea sesiune a Conferinței Generale, la Utrecht, Olanda. Ei au făcut mai mult decât să aleagă slujbași, să asculte rapoarte, să voteze schimbări de regulamente și să îmbunătățească *Manualul bisericii*. Delegații și-au împărtășit viziunea lor personală cu privire la direcțiile viitoare ale bisericii.

Acăști delegați, dintre care 19% erau membri laici și 12% surori, au fost, predominant, bărbați de vârstă mijlocie, cu o bună educație, angajați ai bisericii. Ei au participat la un sondaj alcătuit de noi la cererea conducătorilor Conferinței Generale. În forma extinsă a sondajului erau trecute diferite departamente de slujire și diferite programe, iar delegații au fost întrebați unde ar trebui ca biserica să-și investească resursele în următorii cinci ani. Domeniile incluse în studiu au fost evanghelizarea și misiunea, unitatea bisericii, punctele fundamentale de credință, educația creștină, relațiile etnice și cele dintre sexe, implicarea în domeniul sănătății publice, problemele sociale și economice și libertatea religioasă.

Studiul s-a desfășurat într-o serie de grupuri de discuții din diferitele diviziuni ale lumii. Chestionarul a fost tradus în șase limbi și trimis fiecărui delegat înainte de a veni la sesiune. Dintre cei 2.341 de delegați înscriși, mai mult

**Duane McBride,
Roger L. Dudley
Edwin I. Hernandez**

de 2.000 au completat și înapoiat chestionarele, rata răspunsului fiind de 86%.

Evanghelizarea și misiunea

Delegații au exprimat marea nevoie ca membrii bisericii să fie cuprinși în activitatea de evanghelizare, atât pe plan global, cât și pe plan local. Dintre cele 31 de metode prezentate pentru îndeplinirea misiunii bisericii, 51% dintre delegați au ales instruirea membrilor pentru lucrarea misionară și câștigarea de suflete drept prioritatea numărul unu în privința investirii fondurilor. Instruirea pentru evanghelizarea condusă de laici s-a aflat de asemenea pe un loc de frunte în fiecare dintre cele 15 regiuni geografice ale bisericii (11 diviziuni, trei câmpuri atașate și personalul de la sediul Conferinței Generale).

Pe următoarele patru locuri în ordinea priorității au fost Misiunea Globală (lucrarea misionară în teritorii în care nu sunt membri adventiști), evanghelizarea personală

în teritorii în care sunt membri, evanghelizarea între necreștini și evanghelizarea publică.

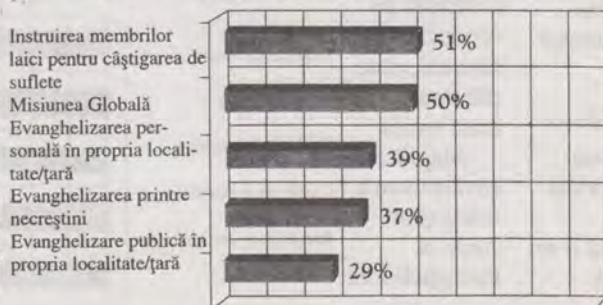
Unitatea în biserica mondială

Lucrând activ în mai mult de 210 țări, biserica adventistă este binecuvântată cu o diversitate de membri. Avându-se în vedere diversitatea extraordinară a culturilor și a raselor, delegaților li s-a cerut să identifice elementele care contribuie la unitatea bisericii. Care este liantul care ține biserica unită?

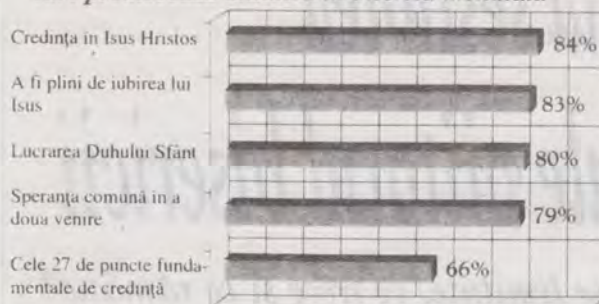
Dintre cele 30 de elemente indicate, „credința în Isus Hristos”, „iubirea lui Isus” și „lucrarea Duhului Sfânt” au fost identificate drept aspectele cele mai unificatoare ale adventismului. Au urmat învățăturile distinctive despre speranța în a doua venire, cele 27 de puncte fundamentale de credință și Sabatul. Alte elemente importante au fost: o misiune comună, scrierile sorei Ellen White, felul cum înțelege biserica adventistă profețiile și evenimentele din timpul sfârșitului, împărtășirea viziunii și studiul Școlii de Sabat.

Cele mai importante elemente care țin laolaltă biserica adventistă nu sunt organizația, structura sau practicile comune, ci *experiența și punctele de credință*, care îl au în centru pe Domnul Hristos. Într-adevăr, elementele care țin de organizație n-au apărut decât la numărul 12 (*Manualul bisericii adventiste de ziua a șap-*

Recomandări pentru finanțarea în primul rând a evanghelizării și misiunii



Recomandări privind cei mai importanți factori care promovează unitatea în biserica mondială



tea) și numărul 13 (sistemul universal al organizației bisericii).

Punctele fundamentale de credință

Întrucât biserica adventistă crește în toată lumea, apare o nouă generație, cu nevoi care se schimbă permanent. Delegații au fost întrebați care dintre cele 27 de puncte fundamentale de credință ar trebui accentuate în mod deosebit în următorii cinci ani. Ei au ales experiența mântuirii, a doua venire a Domnului Hristos, isprăvnicia și zecimea, căsătoria și familia, rămășița și misiunea ei și unitatea în trupul lui Hristos.

Prin răspunsurile lor, delegații n-au atribuit o importanță mai mare unei doctrine față de alta, ci au apreciat care învățături trebuie subliniate/întărite în câmpul din care venise fiecare delegat.

Este demn de notat că delegații au considerat necesar ca doctrina mântuirii să fie cel mai mult pusă în evidență. Aceasta ar putea arăta îngrijorarea de faptul că oamenii pot deveni adventiști fără să înțeleagă adevărurile fundamentale ale creștinismului. Se subliniază concluzia părții anterioare a sondajului, și anume că este nevoie ca miezul învățăturii creștine să fie mai important decât elementele specifice ale bisericii - deși acestea sunt foarte importante.

Educația creștină adventistă

În domeniul educației adventiste, delegații au exprimat dorința intensă de a folosi educația creștină drept cadrul în care să li se predea tinerilor Evanghelia și

învățăturile și valorile adventiste. Pe lângă aceasta, s-a considerat că este necesară integrarea autorității Bibliei în fiecare nivel al procesului de educație.

În al treilea rând, s-a exprimat

dorința de a alcătui programe și materiale care să satisfacă nevoile spirituale ale tinerilor adventiști din școli, colegii și universități neadventiste. Rezultatele acestei secțiuni arată o reafirmare a misiunii sistemului de educație adventist.

S-a constatat și o conștientizare sporită a faptului că mulți tineri adventiști vor obține educație în instituții de învățământ neadventiste. Delegații au dorit să fie împlinite căile prin care sunt împlinite nevoile spirituale ale acestor elevi și studenți. Aceasta nu înseamnă refuzul de a sprijini educația adventistă, ci mai degrabă reflectă realitatea că un număr din ce în ce mai mare de tineri caută să-și obțină educația în afara sistemului de învățământ al bisericii. Acești elevi și studenți au nevoie de legături spirituale și sociale.

Relațiile etnice și cele dintre sexe în cadrul bisericii

Cum creează biserica o comunitate a credincioșilor, al căror angajament față de Hristos cuprinde și, totuși, trece dincolo de interesele, de angajamentele și de valorile lor culturale? Aceasta este

o întrebare vitală, care îi confruntă pe conducătorii bisericii, când călătoresc în toată lumea.

Majoritatea covârșitoare a delegaților crede că Evanghelia are

cea mai mare putere pentru îndreptarea relațiilor naționale, etnice, tribale și a celor dintre sexe, în cadrul bisericii. Grupul a mai spus că este nevoie de mai multe predici și programe care scot în evidență iubirea lui Dumnezeu pentru toți oamenii și păcătoșenia urii.

Delegații au sprijinit ferm principiul ca munca egală să fie plătită egal, indiferent de sex sau de naționalitate. Cu toate acestea, s-a acordat puțină importanță creării de noi posibilități ca surorile să primească slujbe în biserică.

De asemenea, delegații și-au exprimat interesul pentru alcătuirea de programe și pentru instruirea persoanelor care să se ocupe de problemele etnice și de cele dintre sexe și să ajute la prevenirea conflictelor și a tensiunilor.

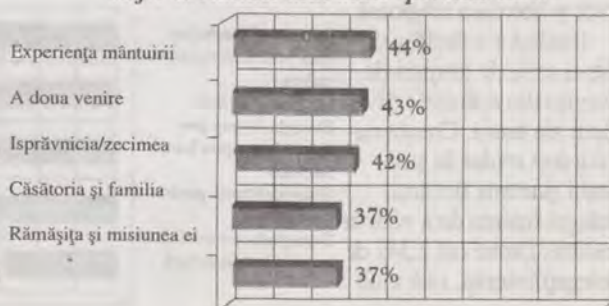
Sănătatea publică

În acest domeniu, delegații au fost rugați să stabilească ordinea inițiativelor în domeniul sănătății publice, pentru care biserica alocă fonduri. Mai mult de 42% dintre cei care au răspuns au arătat că biserica trebuie să se implice considerabil în educația elementară în sănătatea publică. Alte domenii considerate foarte importante au fost îmbunătățirea nutriției și funcționarea spitalelor și clinicilor.

În general, domeniul foarte specifice ale sănătății publice, ca planificarea familială, prevenirea folosirii narcoticelor și îngrijirea bolnavilor de SIDA, nu au fost sprijinite la fel de mult ca rolurile sanitare mai generale.

Datele sugerează că mai puțin de jumătate dintre delegați cred că

Puncte fundamentale de credință care este nevoie să fie subliniate mai mult - primele cinci



biserica trebuie să se implice mai mult în domeniul sănătății publice. Aceasta ar putea indica faptul că delegații s-au concentrat mai mult asupra angajării bisericii în câștigarea de suflete și în evanghelizare decât asupra implicării ei în probleme de sănătate publică.

Problemele sociale și economice

Fiind rugați să arate în care probleme sociale și economice ar trebui să se implice conducerea bisericii și să fie investite resurse, 44% dintre delegați au ales protecția familiei. Programele de ajutor în caz de calamitate și inițiativele care susțin relațiile familiale și sexuale învățate de Biblie au fost pe locurile doi și, respectiv, trei. Cei care au răspuns au manifestat un sprijin puternic pentru educația cu privire la independența economică și pentru programele care susțin etica și morala bazate pe Biblie.

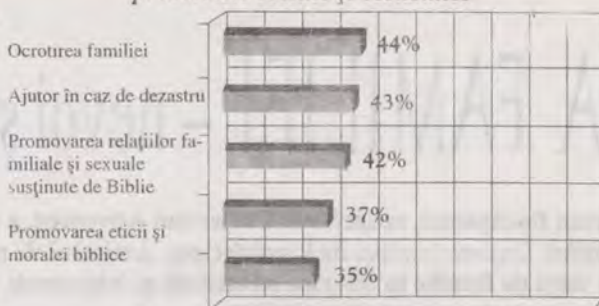
Se pare că delegații au considerat că rolul bisericii în problemele sociale și economice are o puternică bază biblică. Problemele sociale cu o bază biblică mai puțin clară (cel puțin așa cum sunt interpretate în prezent de către adventiști) au fost sprijinite mai puțin.

Libertatea religioasă

Libertatea religioasă a fost întotdeauna o problemă vitală pentru biserică. Adventiștii, ca o mică minoritate religioasă, au suferit deseori, din punct de vedere economic, social și legal pentru credința lor. Prin urmare, ei s-au aflat în primele rânduri ale celor care cereau ca legile să protejeze ideile și practicile minorităților religioase. În mod tradițional, adventiștii au căutat această protecție nu doar pentru ei, ci și pentru alții.

Mai mult, majoritatea delegaților au considerat că biserica trebuie să preîntâmpine înființarea unei religii de stat. Cei

Recomandări pentru o implicare mai mare în problemele sociale și economice



mai mulți delegați au fost de părere că biserica trebuie să se implice mai mult în protejarea drepturilor credincioșilor de a se închina public, de a da mărturie despre credința lor și de a ține întâlniri de evanghelizare.

Recomandări pentru schimbări în alocarea de fonduri

Delegații au fost rugați să aleagă cinci programe în care doresc să se investească mai mult și cinci programe în care doresc să se investească mai puțin. Primele cinci programe în care delegații au dorit să crească investițiile au fost Misiunea Globală, instruirea membrilor laici pentru câștigarea de suflete, predarea punctelor de credință adventiste în sistemul de educație mondial al bisericii, evanghelizarea publică și difuzarea sporită a studiilor Școlii de Sabat. Delegații au recunoscut în mod clar rolul distinctiv al bisericii ca popor al rămășiței, subliniind iminența celei de-a doua veniri.

Domeniile în care delegații au dorit să se investească mai puțin au cuprins predarea poziției adventiste istorice cu privire la serviciul militar, școlile de limbă engleză, inițiativele care urmăresc reducerea posibilității de a deține arme în societate,

crearea de uniuni pentru un scop comun, evaluarea relațiilor etnice și a celor dintre sexe, și angajații care lucrează pentru mai mult de o diviziune.

Câteva concluzii

Pe plan global, studiul conturează un tablou al unei conduceri total centrate în Isus Hristos. El

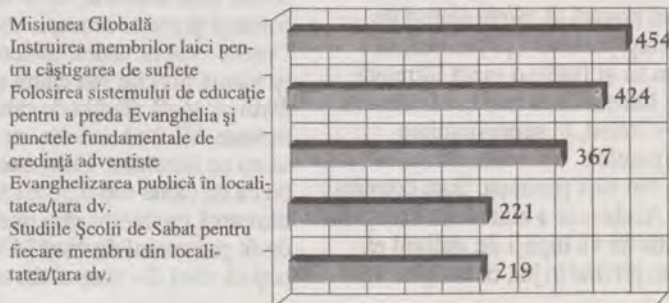
arată că delegații recunosc că biserica este chemată să fie rămășița, să evanghelizeze lumea, în timp ce se îngrijește de nevoile vremelnice fundamentale ale oamenilor. Această prioritate s-a văzut clar atunci când delegații au susținut că Misiunea Globală și instruirea membrilor laici pentru câștigarea de suflete sunt primele domenii în care investițiile ar trebui să crească.

De asemenea, grupul de delegați consideră că biserica are un rol public în societate, un rol care ia naștere din etica și din moralitatea Bibliei. În acest cadru, delegații au susținut ferm apărarea libertății religioase, ajutorul în caz de calamitate și preîntâmpinarea înființării religiei de stat.

Duane McBride este președintele departamentului de științe comportamentale de la Universitatea Andrews și director executiv al Institutului pentru prevenirea bolilor de dependență; Roger L. Dudley este profesor de slujire creștină la Universitatea Andrews; Edwin I. Hernandez este profesor asociat de sociologie la Universitatea Andrews.

Adventist Review, 25 iulie 1996

Cinci domenii în care să se investească mai multe fonduri (numărul arată de câte ori)



SLUIREA FAMILIEI - nevoi și inițiative

De curând, fratele Adrian Bocăneanu, redactorul Curierului Adventist, a inițiat o masă rotundă cu directorii departamentului *Slujirea familiei* de la conferințe. Articolul de mai jos arată cum sunt văzute nevoile actuale ale vieții de familie în biserica adventistă și inițiativele prin care se dorește împlinirea lor.

Răspunsurile aparțin fraților: Gabriel Dragoș (Conferința Banat), Mihail Baciuc (Conferința Moldova), Leon Roman (Conferința Muntenia), Romulus Chelbegean (Conferința Oltenia), Ioan Orban (Conferința Transilvania de nord) și Elisei-Iacob Nădășan (Conferința Transilvania de sud).

Banat

1. În conferința noastră, am avut parte de binecuvântări deosebite din partea lui Dumnezeu, cu ocazia întâlnirii familiilor de pastori din Conferințele Banat și Oltenia, în anul 1994, la Băile Herculane. Ocazia de a comunica, de a ne ruga și de a avea experiențe împreună a avut darul ca peste ani să păstreze vie ecourile ei în amintirea tuturor. Simțământul apartenenței la „marea familie” a celor credincioși, dorința de a face planuri comune pentru vestirea Evangheliei și în mod deosebit cunoașterea celorlalți colegi și a familiilor lor au contribuit la întărirea relațiilor dintre familiile pastorilor din cele două conferințe. Dorim mai des asemenea ocazii.

Moldova

1. Mă întreb dacă nu cumva abordarea unui subiect legat de viața de familie ne-ar plasa, în ochii celor din jur, într-o epocă primitivă. Este atât de greu să mai susținem astăzi valori „vechi”, care nu mai sunt la modă, când tot mai des se spune că familia îngreșește libertatea individului, că este o grea povară să rămâi alături de același partener (și, culmea, să-i mai fii și fidel) o viață întreagă. Te întrebi dacă mai crede cineva în viitorul, în supraviețuirea căminului.

Nu sunt pesimist. Sunt convins că Acela care a adus la existență familia Se va îngriji de viitorul ei. Dar, privind în jur, ce imagine văd?

Prin tribunale, judecătorii, avocații și grefierii câștigă sume frumoase pe seama familiilor care se dezintegrează. Tot mai mulți oameni vor să rămână sau să devină singuri. În tot mai multe case locuiesc împreună doi străini sau doi dușmani. Familia modernă devine din ce în ce mai mult asemenea unui copac scorburos: o

1. Cum apreciați situația actuală a vieții de familie? Care sunt profilul și nevoile căminului adventist contemporan?

aparență de familie, pentru frumusețea imaginii de afară, iar în interior, pustiu și gol.

În ultima vreme, putem întâlni în fiecare zi oameni care își plimbă câinii. Este adevărat, câini de rasă, frumoși și foarte scumpi, uneori. Deseori putem vedea oameni care își sărută pisicile sau câinii și le dăruiesc toată atenția de care sunt în stare. Văzând aceasta, nu putem să nu ne întrebăm: Cum este posibil ca un câine sau o pisică să trezească un interes mai mare decât partenerul de viață? Cum poți să oferi din timpul tău unui

necuvântător, iar pentru soția ta sau pentru soțul tău să nu ai timp niciodată?

De unde atâtea desmierdări pentru animalul din lesă, iar pentru un suflet însetat, de acasă, nimic? Beculețul de bord arată că rezervorul este gol.

Este uimitor cât de mulți bărbați își lustruiesc mașinile cu patimă și au grijă de ele ca de niște idoli, iar pentru soțiile lor nu au timp, nu au zâmbete, cuvinte frumoase sau flori. Și tot atât de uimitor este atunci când o soție știe să privească luminos și cuceritor la străini, iar soțului său îi aruncă priviri de foc și de amenințare.

Trebuie să recunoaștem că este mai ușor să lustruiești mașina decât să fii amabil și curtenitor cu partenerul tău. De ce oare? Poate fiindcă pe un câine îl plimbi sau îl mângâi atunci când vrei tu, însă cu partenerul trebuie să negociezi timpul, locul, ceea ce presupune comunicare, efort, iar uneori cedare. Se preferă necuvântătoarele, mașinile, străinii, pentru că ei acceptă necondiționat ce li se oferă și astfel se acoperă în mod egoist nevoia de dăruire. Însă fericirea, pe care ne-o dorim cu toții, nu are de-a face cu lucruri ușoare, venite de-a gata și ieftine. Ea trăiește doar în relații. Am fost creați să fim fericiți, și acest ideal îl atingem doar atunci când ne străduim să-l facem fericit pe cel de lângă noi.

Ni se cere să oferim dragoste, dar tocmai aici e problema. Apostolul Pavel caracterizează ultima generație prin cuvintele: „fără

dragoste firească". Prea repede se renunță la celălalt, atunci când se constată că rezervorul sentimentelor s-a golit.

Într-o societate în care problemele materiale au prioritate, Dumnezeu alege un model. Un popor este chemat nu doar să ridice din țărână steagul poruncilor Sale sau să-L așeze pe El în centrul închinării, ci și să prezinte un model de familie creștină și să promoveze păstrarea vechilor valori morale ale familiei.

Muntenia

1. Ceea ce face astăzi ca în unele familii să fie puțină diferență între un cămin creștin și unul necreștin este influența pe care o exercită lumea, modelele societății asupra gândirii și idealurilor celor care se numesc creștini. Schimbarea rapidă a valorilor și a priorităților face ca orientarea materialistă și seculară asupra vieții să-i dea familiei un loc secundar ca importanță, ca timp și ca preocupare. Reperetele familiilor de astăzi, în general, nu se bazează pe „ce a intenționat Dumnezeu prin căsătorie”, ci pe felul „cum se gândește și ce se face în lumea din jurul meu”! Legământul căsătoriei a ajuns un contract social, o sursă de profit și de satisfacție reciprocă, în cel mai bun caz. Confuzia este întreținută, în parte, și de contextul cultural, chiar religios, dar nu biblic, mistic, dar nu spiritual, în care adevăratele valori sunt abandonate în schimbul conformării la diferite tipare legaliste, puritane, umaniste sau chiar seculare. Căminul e tratat doar dintr-o perspectivă socială, psihologică, economică, uitând fundamentul - intenția lui Dumnezeu. Pe alocuri, se alunecă în cealaltă extremă, a rigidității, a falsei principialități și a opacității față de realitate, din teama de a nu aluneca în libertinism și în permisivitate.

Legământul iubirii este destinat să protejeze nu doar pe fiecare membru, ci familia ca unitate. El se concentrează mai mult pe ce oferă fiecare decât pe ce primește fiecare și cere ca fiecare să se dăruiască pe sine relației, în loc să țină scorul la ce a oferit.

O viziune corectă despre dragostea „agape” trebuie dublată de o bună instruire în aspectele aparent tehnice care fac parte din legile creației sufletului și trupului, ca să devenim asemenea lui Dumnezeu. În general, avem parte de o familie de origine, dar și de o familie prin alegere, iar cele două se influențează reciproc: alegem în funcție de ce suntem și vom fi ce am ales, dacă nu avem un alt punct de reper (pe Dumnezeu).

O familie sănătoasă este un loc de apartenență, de creștere și de dezvoltare, de siguranță și de protecție, un loc al transmiterii valorilor prin ce suntem, nu prin ce știm, un loc unde oamenii și relația se ridică deasupra valorilor lucrurilor. O familie sănătoasă nu este o familie unde nu există probleme, ci una în care ele sunt recunoscute, iar soluțiile sunt soluțiile lui Dumnezeu. Experiența căminului rămâne totuși un act al credinței în valoarea principiilor eterne.

Oltenia

1. Dacă e vorba de ancorarea în contemporaneitate, aș începe prin recunoașterea faptului că noțiunea de cămin a suferit modificări majore atât în societate, în general, cât și în biserică, în particular.

Căminul clasic, sau nucleul familial (soț, soție și unul sau doi copii), aproape că nu mai există sau, în afara faptului că va fi declarată urgent „monument al naturii divine” și va fi ocrotită ca atare, este o „specie” amenințată cu dispariția.

Oricine poate verifica această schimbare radicală a noțiunii de familie, în propria sa comunitate. Fratele X, deși are patruzeci de ani, e necăsătorit și locuiește cu bătrânii lui părinți. Sora Y tocmai a divorțat de soțul ei infidel și s-a retras la văduva sa mamă împreună cu amândoi copiii, care, deși i-au revenit din divorț, poartă încă numele tatălui lor. Fratele Z, divorțat la urgență „din vina ambilor soți” după doar șase luni de la nuntă, tocmai s-a recăsătorit cu „cea mai cuminte și mai spirituală față din adunare”, care, bineînțeles, a fost exclusă pentru căsătorie nebiblică, iar

acum, deși participă amândoi regulat la serviciile divine, nu pot redeveni membri ai bisericii decât, eventual, peste vreo cincisprezece ani, când copiii lor adolescenți vor veni într-o zi la conferință ca să întrebe respectuos de ce nu se poate rezolva dosarul lui „mami” și al lui „tati”.

Da! Căminul adventist contemporan își automutilează chipul - și din față, și din profil - cu fiecare nouă generație, ca să nu zic cu fiecare nouă căsătorie oficiată în biserică. De exemplu, soți brutali, care-și împlinesc sacra datorie de preot al familiei prin „teologia pumnului”, soți îndelung răbdătoare la abuzuri, pentru „păstrarea onoarei bisericii”, copii care, la adolescență, devin „subiti” irecuperabili prin puterea Evangheliei și inepuizabil subiect lacrimogen al orelor de rugăciune. „Așa se face pe la noi, frate!” și „Ce, vrei să rădă tot satul de noi?” - deci „sfânta tradiție” și „gura lumii” se impun din ce în ce mai mult ca „principii ale bisericii”.

Degeaba îi citești unui mire, la cununie, din Geneza 2,24, definiția lui Dumnezeu pentru căsătorie, care include faptul de a nu locui laolaltă (în aceeași casă, în aceeași curte) cu familia părinților săi, când domiciliul lui antibiblic a fost prestabilit și construit cu sudoare de tatăl său acum douăzeci de ani, îndată ce a aflat că Dumnezeu i-a dăruit un urmaș care-i va purta numele. Degeaba îi citești mirelui tot capitolul 5 din Efeseni, el nu aude decât versetul 22, prima parte. Degeaba propui să fie pus sub disciplină un soț violent, când toți bărbații din comitet își bat nevestele în mod curent.

Cam acesta este profilul căminului adventist contemporan.

Care-i sunt nevoile? Fără îndoială, acestea sunt trei la număr, și anume: 1. educație; 2. educație; 3. educație. Căci, atât în dreptul fiecărui om, cât și în dreptul sacrei unități bi-umane numite de Biblie „cămin”, în cel mai profund sens al ei, educația este sinonimă cu mântuirea.

Transilvania de nord

1. „Legătura familiei este cea mai strânsă, cea mai delicată și cea mai sfântă dintre toate câte sunt pe

pământ." (Ellen White, *The Adventist Home*, pag. 18). Nu este de mirare, deci, că toate forțele răului s-au unit și atacă această instituție sacră. Nici familiile creștine din conferința noastră nu sunt scutite de această luptă continuă.

Unul dintre motivele crizei prin care trece familia este faptul că membrii ei își petrec majoritatea timpului în prezența unor oameni străini, astfel că soții ajung în situația contradictorie de a petrece mai mult ore din zi în compania altor persoane decât cu tovarășa sau cu tovarășul lor de viață. Un alt motiv ar fi lăsarea aproape permanentă a copiilor în grija unor persoane străine. În același timp, schimbarea fundamentală a opiniei despre sexualitate dezvoltă continuu un val de familii cu moravuri ușoare.

Recunoaștem, deci, că familia creștină trece printr-o mare criză, din care doar perspectiva pe care o oferă Biblia poate să o salveze.

Transilvania de sud

1. Suntem prinși de iureșul vremii, trăim într-o lume grăbită, iar noi am inversat ordinea priorităților: „La început, Dumnezeu“. Dacă El ocupă primul loc în viața mea, El, care este Izvorul dragostei, al acceptării, al păcii, va face din familia mea un colț de rai.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi ne asemănăm cu Marta cea grăbită și atât de ocupată cu aranjarea casei sau cu întinderea mesei. Cred că a venit timpul să auzim chemarea plină de gingășie a Mântuitorului și să ne așezăm asemenea Mariei la picioarele Sale, să învățăm să iubim, să iubim cu adevărat.

O amenințare frecventă pentru familia adventistă este aceea a obligațiilor prea numeroase, de muncă istovitoare pentru asigurarea unui nivel de viață ridicat. De cele mai multe ori, munca pentru familie răpește timpul atât de prețios, necesar relației autentice. Nici o activitate din lume nu va înlocui satisfacția unei legături strânse cu membrii familiei.

Dumnezeu așteaptă să-I acordăm timpul nostru, dorește să ne vadă plecați în rugăciune alături de cei dragi, dorește ca, împreună,

să-I vorbim despre temerile, împlinirile și bucuriile noastre. Dumnezeu nu este o teorie abstractă. El este viu și lucrează, ne protejează și ne încurajează să ne luăm în serios calitatea de creștini și de membri ai familiei adventiste.

2. Ați dori să ne prezentați o inițiativă eficientă pusă în aplicare în conferința dv.?

Banat

2. Cred că cele mai deficitare compartimente ale vieții de familie sunt altarul de dimineața și de seara și, totodată, comunicarea între membrii familiei. Se simte nevoia de a studia împreună, din Biblie și din Spiritul Profetic, caracterul Domnului Isus Hristos, pentru a descoperi cum este El și pentru a ne ruga ca Duhul Sfânt să dezvolte mai pe deplin aceste calități în membrii familiei. Astăzi, în ciuda greutăților și a lipsurilor care ne confruntă, casa noastră, familia noastră, sufletul nostru sunt pline tot mai mult de lucrurile noastre, de dorințele noastre, de planurile noastre și, cu toate acestea, ar trebui să nu uităm că, pentru a fi cu adevărat fericiți și bogați, trebuie să le aducem la picioarele Sale și să le supunem voinței Lui.

Moldova

2. În scopul acesta, am considerat că este binevenit un Seminar de familie în cadrul conferinței noastre. Genericul lui, „Să redescoperim fericirea în cămin“, cred că vorbește de la sine despre scopul urmărit. Deja a fost prezentat în două centre, Vaslui și Focșani, urmând ca din luna octombrie să fie continuat și în alte 10-12 centre. Prezența în număr mare arată interesul membrilor noștri față de acest subiect. Desigur, succesul acestui seminar se datorează și

soției mele, care îmi este alături, prezentând cursurile împreună cu mine. La aceste seminarii participă și prietenii familiilor adventiste, care au astfel ocazia să-și formeze o imagine despre preocupările și chiar despre doctrina bisericii noastre.

Muntenia

2. Traversăm o perioadă critică pentru starea familiei, iar scopul pentru care Dumnezeu a adus-o la existență este puțin înțeles sau chiar uitat. Starea lumii este starea familiei, și nu întâmplător, soluția lui Dumnezeu pentru vindecarea lumii începe cu vindecarea familiei (Maleahi 4,5.6). Trimiterea proorocului Ilie nu înseamnă că biserica trebuie să-l aștepte, ci să-și identifice și să-și asume chemarea de a fi Ilie, „solul Meu“, cu o solie clară de refacere a relațiilor esențiale: cele dintre soți, părinți, copii, adică om, și Dumnezeu.

Lucrarea bisericii va avea o influență deosebită și o ușă mereu deschisă, pentru că pornește de la cea mai mare nevoie a omului: nevoia de dragoste, de apartenență. Desigur, într-o măsură mai mare sau mai mică, aproape fiecare comunitate se străduiește să-și îplinească menirea. Dar o experiență deosebită, ce merită să fie prezentată este inițiativa comunității Târgoviște.

Responsabilul local pentru Slujirea familiei a avut ideea să formeze un grup de sprijin, care să discute problemele legate de misiunea acestui departament în cadrul comunității, și apoi să-l implice în împlinirea ei. Din acest grup fac parte 5-6 familii, acoperind o arie largă de vârstă și de pregătire, așa încât să poată împlini nevoile comunității în acest domeniu. Implicarea familiei pastorului, a unui psiholog și a cadrelor medicale face ca preocuparea să fie deopotrivă spirituală și practică.

Acest grup se întâlnește regulat, devenind un cerc de prietenie. La început, membrii grupului au diagnosticat starea comunității în domeniul relațiilor de familie, apoi au căutat soluții și au elaborat un plan de lucru pe termen scurt și pe termen lung. Prioritatea, ca investiție imediată de timp, aparține

problemelor acute, dar preocuparea de fond a acestui comitet este lucrarea de instruire și de prevenire. Pe termen lung, se urmărește ca, prin predicare, printr-o bibliotecă de specialitate la comunitate, prin cursuri de instruire, prin sfătuire individuală sau de grup, să se formeze grupe de prietenie și de sprijin în toată comunitatea. De asemenea, pregătirea premaritală și asistența de specialitate pentru unele familii sau pentru familiile aflate în criză la diferite etape din viața constituie obiectivul acestui grup.

Demnă de a fi menționată este și inițiativa surorilor din comunitatea Betel, din Buzău, care se întâlnesc pentru dialog pe probleme de familie și pentru rugăciune. Faptul că s-a creat o atmosferă unde se poate discuta este un prim pas. Dublat de o instruire și de o păstorie în domeniu, acest experiment poate fi un model de urmat.

Oltenia

2. Un material special, destinat cursului premarital cu tinerii a căror nuntă urmează să fie oficiată, a fost distribuit și prelucrat amănunțit la una dintre întâlnirile lunare ale pastorilor la conferință. Ideea unanim acceptată este ca, după o serioasă și insistentă comunicare publică prealabilă în toate comunitățile, fiecărui cuplu ce urmează să devină familie să i se ofere cununia religioasă doar după ce a parcurs împreună cu pastorul acest curs. În ciuda inevitabilelor greutăți de ordin administrativ, eu personal aplic, în mod strict, această decizie, de mai bine de un an, și nu-mi pare rău! Suntem cu toții de acord că pastorul are nu doar dreptul de „a legaliza tragedii”, ci și pe acela de a le oferi tinerilor adventiști, care se căsătoresc în biserică, mai multe șanse de fericire familială decât oriunde în altă parte. Mai mult decât un simplu oficiant cultic, pastorul poate fi un adevărat părinte spiritual, un modelator de caractere, un educator.

Transilvania de nord

2. Începând cu primul trimestru al anului 1996, am hotărât ca fiecare al cincilea Sabat din trimestru

să constituie o ocazie de zidire a familiei creștine și am pregătit un material de instruire și de orientare, care este trimis fiecărei comunități din conferință. Cu această ocazie, comunitatea locală este sfătuită să aibă o masă comună în Sabat, la prânz, când se realizează o strânsă părtășie.

Aș spune că o altă inițiativă fericită a fost organizarea unei tabere pentru familia Izvoare, județul Maramureș, unde au participat 30 de persoane, atmosfera fiind extraordinară.

Dorim să adâncim, în continuare, legătura dintre conferință și comitetele locale ale departamentului *Slujirea familiei*, pentru a întări și încuraja familiile deja formate și ca să ajutăm familiile aflate în criză.

Transilvania de sud

2. Încă de la apariția volumului devoțional *Treptele devenirii*, am căutat să-i sensibilizez pe părinți în ce privește valoarea acestei broșuri. Materialul acesta, fiind interesant și educativ, a fost acceptat ușor atât de părinți, cât și de copii. Dacă în primul trimestru al acestui an au fost solicitate 400 de exemplare, pot spune cu bucurie că, pentru ultimul trimestru, în Conferința Transilvania de Sud, am distribuit 2.000 de exemplare. Aceasta înseamnă că, în aproape jumătate dintre familii, el este sursa pentru întreținerea focului pe „altar”.

3. Aveți un proiect major pe care doriți să-l lansați în conferință?

Banat

3. Pentru anul 1997, mda gândesc la posibilitatea organizării unei tabere de instruire și de recreare pentru cele mai tinere familii din conferința noastră și, în același timp, o tabără care să-i reunească pe cei care se gândesc la o familie,

pe cei care acum sunt singuri. De asemenea, cred că pentru toamna lui '97 ar fi potrivit ca, în cadrul unui „Festival al familiei”, să-i cunoaștem și să-i ascultăm pe cei care alcătuiesc cele mai vârstnice și mai stabile cupluri din Conferința Banat.

Moldova

3. O preocupare existentă la ora aceasta are în centrul atenției pregătirea foarte serioasă a tinerilor care urmează să intre în universul atât de tainic și de plăcut al familiei. Suntem conștienți de faptul că o construcție are toate șansele să rămână în picioare pe timp de furtună, dacă i se așază o temelie solidă. Dorim să punem la dispoziția fiecărui pastor suficient material ajutător, instructiv, în așa fel încât fiecare pastor să fie un consilier familial, iar pregătirea tinerilor pentru căsătorie să poarte o amprentă de profesionalism.

Muntenia

3. Avem un material ce va putea fi obținut de toți, un seminar pentru grupele de evanghelizare, având ca subiect viața de familie. Planul prevede ca un grup de două-trei familii să-și invite prietenii (cam tot atâtea familii), iar un moderator să conducă discuția, lecție de lecție. Seminarul prezintă problemele care confruntă familiile de astăzi și soluțiile biblice de care avem nevoie, familiarizându-ne astfel cu gândirea biblică. Acest seminar este în pragul tipăririi. Ideal ar fi, și este în atenția mea, ca acest seminar să fie precedat de unul de sfătuire și de ajutor pentru cei care le vor prezenta, așa încât aceștia să parcurgă niște etape anterioare.

Oltenia

3. Propun un sistem de educație continuă prin organizarea anuală a unor seminarii specifice, pe grupe de vârstă și de interes (premarital, marital, educarea copiilor), în câteva centre ale conferinței (Craiova, Pitești, Alexandria, Rm. Vâlcea), timp de cel puțin o săptămână.

Aș adăuga organizarea anuală a unei întâlniri la sfârșit de săptămână (trei-patru zile), într-o stațiune

(Olănești, Herculane), a familiilor pastorilor, ocazie folosită atât pentru părtășie, cât și pentru instruire. Cel puțin la astfel de ocazii, copiii pastorilor ar putea să se cunoască și să-și clarifice identitatea și misiunea.

Transilvania de nord

3. Urmează să prezint comitetului conferinței, spre studiu și definire, un proiect care va putea fi lansat cu ocazia întâlnirilor de lucru pe centre misionare, începând cu primul trimestru din anul 1997. Despre ce este vorba? Comunitățile vor fi chemate ca, prin mijlocirea și prin implicarea comitetelor și responsabililor departamentului *Slujirea familiei*, să numească un „sfat al bătrânilor”. Cine să compună acest sfat? Bărbați și femei cu o ținută morală model, cu experiență și cu credibilitate în fața membrilor.

În ce va consta activitatea acestui sfat? În acest timp de criză, ei vor fi chemați în primul rând pentru rugăciune, veghere și sfătuire. Vor contribui prin experiența lor la bunul mers al fiecărui segment al acestui departament, cum ar fi relațiile soț-soție, părinți-copii, tineri-vârșnici, căsătoriți-necăsătoriți, văduvi, orfani, divorțați.

Transilvania de sud

3. Lucrăm în prezent la materialul devoțional destinat copiilor și tinerilor, pentru 1997. Este un material deosebit de valoros, care tratează subiectul creațiunii, și așa fi fericit să știu că fiecare cămin adventist va beneficia de el.

Tot pentru anul 1997, mi-am propus întâlniri cu responsabilii departamentului *Slujirea familiei* din comunități și pregătirea unor materiale specifice, care să fie prezentate în fiecare biserică.

Banat

4. Vis? E frumos să visezi! Însă este și mai frumos atunci când „visul bun” se împlinește! Aș dori, ca slujitor al Evangheliei, să fiu invitat în familiile din biserică pentru a sta de vorbă și a găsi împreună răspunsul la nevoile lor, nu la probleme.

Doresc ca făgăduința făcută prin profetul Maleahi să-și găsească împlinirea în viața familiilor din Conferința Banat și din întreaga

biserică: „El va întoarce inima părinților spre copii și inima copiilor spre părinții lor, ca nu cumva, la venirea Mea, să lovesc țara cu blestem” (Mal. 4,6).

4. Care este cel mai frumos vis pe care-l aveți pentru viața de familie?

Moldova

4. Cred că nu poate fi un vis mai frumos pentru viața de familie decât să avem familii puternice din punct de vedere moral, social, care să fie predici nerostite despre iubirea lui Dumnezeu, Cel care Și-a dat viața pentru noi. Cum este posibil lucrul acesta? Am descoperit în Spiritul Profetic un pasaj interesant care prezintă cauza ruinei relațiilor de familie, dar în același timp arată și remediul, și idealul. Acesta este, de fapt, și scopul spre care tindem pentru familia creștină adventistă.

„Cauza divizării și a discordiei în familie și în biserică este despărțirea de Hristos. A ne apropia de Hristos înseamnă să ne apropiem unii de alții. Secretul adevăratei unități în biserică și în familie nu stă în arta negocierii sau în cea a conducerii, nici într-un efort supraomnesc de a învinge greutățile ... ci în unirea cu Hristos.”

Muntenia

4. Visul meu este ca, în comunitățile noastre, să existe un sistem eficient de ajutor pentru familiile aflate în criză, dar mai ales o instruire adecvată (un program de prevenire) pentru cei care se pregătesc pentru căsătorie, pentru tinerii căsătoriți, pentru cei care au copii mai mici sau adolescenți. De asemenea, să existe un grup de sprijin pentru cei singuri. Două sau trei familii să formeze grupe misionare în care invită familii neadventiste. Dificultățile din familie sunt o ocazie permanentă pen-

tru lucrare și șansa ca noi, „Ilie”, să oferim forța unui exemplu care mărturisește despre un Dumnezeu al familiei.

Biserica trebuie să țină sus stindardul căsătoriei biblice în fața agresivității seculare, apelând la toate resursele care îi stau la îndemână: predicare, învățare, literatură, sfătuire și relație. Credincioasă chemării ei, biserica trebuie să proclame un Dumnezeu al refacerii, al acceptării și al înțelegerii pentru cei care au suferit atacuri din partea celui rău.

Oltenia

4. Am cel puțin trei visuri diurne permanente, la fel de frumoase și de îndrăznețe:

1. Recunoașterea, ocrotirea și păstoria statutului de „single” (necăsătorit niciodată sau fost căsătorit, acum divorțat sau văduv) și crearea unui program permanent, destinat în mod special acestei categorii.

2. Calitatea cursului premarital, ținut de fiecare pastor la nivel local, să-i determine pe tineri să-și dorească participarea la un astfel de curs, cel puțin la fel de mult ca și implicarea lor într-o prietenie sau căsătorie reală cu persoana „mult visată”.

3. Evanghelizarea naturală, spontană și inevitabilă, realizată prin fericita viață de familie a fiecărui cămin adventist, să concureze - în ce privește eficiența - campaniile de evanghelizare organizate de Conferința noastră.

Transilvania de nord

4. În această vreme de criză, doresc fiecărei familii creștine prezența lui Isus în mijlocul său. De asemenea, doresc ca soții să aibă mai mult timp unul pentru celălalt și, împreună, mai mult timp pentru copii. Doresc ca toți să converseze, să se cunoască și să se înțeleagă cât mai bine.

Transilvania de sud

4. Aș dori ca fiecare familie să dea viață adevărului pe care îl cunoaște, să trăim o religie autentică în cămin, pentru ca astfel biserica să-și poată îndeplini misiunea încredințată ei de către Hristos.

Alege (votează) pentru libertatea religioasă

Dacă Spiritul Profetic ne învață să scriem „articole periodice cu privire la libertatea religioasă”¹, acum este momentul cel mai potrivit să o facem. De ce? Pentru că trăim în vremea sfârșitului, când marea strâmtorare este pe punctul să se arate dar și pentru că mulți credincioși se întreabă dacă avem ceva de făcut pentru asigurarea libertății de conștiință sau dacă trebuie să ne implicăm în vreun fel în politică, pentru a asigura un climat de toleranță religioasă.

Dacă la cele de mai sus adăugăm avertizarea sorei White, că „mulți păzitori ai Sabatului nu sunt corecți în fața lui Dumnezeu cu privire la vederile lor politice”², este clar că trebuie să vedem ce ne învață Inspirația să facem în această privință.

Pe de-o parte, ni se vorbește despre greșeala lui Solomon, care a constatat în „realizarea de alianțe politice”³, și suntem avertizați că lucrarea lui Dumnezeu nu trebuie să fie „unită cu politica” și că „nu trebuie să petrecem timpul vorbind sau lucrând pentru politică”⁴, pentru ca „biserica să nu fie împărțită din cauza problemelor politice”, fiind clar că „poziția și principiile lor în problemele politice împiedică mult înaintarea spirituală”⁵. Iată de ce „advenștii de ziua a șaptea trebuie să se separe de politică”⁶, iar „slujitorii Evangheliei trebuie să-și păstreze slujba neatinsă de tot ce este lumesc sau politic”⁷. Pe de altă parte, suntem sfătuiți să votăm, ni se atrage atenția la responsabilitatea pe care o avem când votăm și suntem asigurați că Dumnezeu are bărbați și femei în posturi de răspundere, care susțin cauza bisericii Sale și fac dreptate sfinților.

„Ocroțirea libertății de conștiință este datoria statului”⁸, dar, „datorită influenței unor mișcări agresive”⁹, „autoritățile vor face legi pentru a restrânge libertatea religioasă”¹⁰. „Apărătorii libertății de conștiință

Viorel Dima

vor fi puși în poziții nefavorabile”¹¹, astfel încât să fie cale liberă pentru manifestarea intoleranței.

Datoria advenștilor de ziua a șaptea este să-și pună influența în slujba păstrării libertății de conștiință¹² și a climatului de toleranță. Iată câteva sugestii din scrierile inspirate, care ne vor ajuta să fim corecți înaintea lui Dumnezeu în ce privește părerile noastre politice:

„Protestați împotriva măsurilor care restrâng libertatea religioasă”¹³, iar „conducătorii poporului să acționeze” în sensul acesta.

„Avertizați împotriva ezitării și incertitudinii cu privire la acest subiect”¹⁴. „Advenștii de ziua a șaptea trebuie să vină în fața forurilor legislative ca să apere libertatea religioasă”¹⁵.

Cu privire la vot, suntem sfătuiți „să nu votăm, în poziții de încredere, persoane lipsite de stăpânire de sine”¹⁶, „persoane care vor restrânge libertatea religioasă”¹⁷ sau „care vor favoriza legile duminicale”¹⁸.

„Votați să fiți liberi” și, prin conjunctura politică la crearea căreia contribuți cel puțin prin vot, „să puteți rămâne voi înșivă”¹⁹. „Pentru posturile de încredere, votați oameni care pot dovedi stăpânire de sine”²⁰ și care s-au dovedit cinștiți, plini de curaj și gata să ia poziție împotriva corupției și a orientărilor potrivnice principiilor drepturilor omului și libertății de conștiință și de religie.

„Noi să veghem ca să nu ne facem vrăjmași în lumea politică”²¹. Ba mai mult, să ne facem prieteni, pe care să-i încurajăm și să-i susținem în rugăciune, pentru a înțelege principiile libertății religioase în așa măsură, încât să devină promotorii acestora.

În concluzie, biserica adventistă, ca organizație sau ca grup de credincioși, nu se implică în politică și se ferește să exercite o influență care să orienteze corpul

credincioșilor într-o direcție sau alta. Fiecare trebuie să voteze în deplină libertate. În același timp, însă, ca unii care știm că forțele răului sunt la lucru ca să limiteze libertatea personală de a lua o atitudine pentru Hristos, fiecare credincios este responsabil să se informeze, să cunoască orientările celor pe care urmează să-i voteze, pentru ca votul să fie dat în cunoștință de cauză. Nu uitați că toți politicienii fac promisiuni frumoase, însă trebuie să știm ce garanții dau ei că le vor împlini, ce au făcut până acum, ce angajamente au față de alte forțe sau grupuri.

Când se decid pe cine să susțină prin vot, creștinii să ia în considerație mai degrabă care ar fi viitorul credinței și al libertății de a alege și de a trăi credința pe care fiecare o dorește decât cât de mulți vor vota la fel.

1 Gospel Workers (Slujitorii Evangheliei), pag. 97-98

2 Testimonies, vol. 1, pag. 533

3 Profeți și regi, pag. 37-39

4 Fundamentals of Christian Education (Fundamentele educației creștine), pag. 483-484; Gospel Workers, pag. 396

5 Testimonies, vol. 1, pag. 534

6 Fundamentals of Christian Education, pag. 483; Gospel Workers, pag. 395

7 Mărturie, vol. 7, pag. 251

8 Tragedia veacurilor, pag. 183

9 Mărturie, vol. 6, pag. 24-25

10 Hristos, Lumina lumii, pag. 587

11 Counsels on Health (Sfaturi pentru sănătate), pag. 506; Welfare Ministry (Lucrarea de binefacere), pag. 137

12 Testimonies, vol. 5, pag. 714

13 Idem, pag. 452

14 Idem, pag. 715

15 Selected Messages (Mărturie selectate), cartea 2, pag. 375

16 Temperance (Cumpătarea), pag. 47, 254

17 Fundamentals of Christian Education, pag. 475; Gospel Workers, pag. 391

18 Fundamentals of Christian Education, pag. 475

19 Selected Messages, cartea 2, pag. 336-337

20 Temperance, pag. 255

21 Fundamentals of Christian Education, pag. 479

Evanghelizarea făcută de exploratori dă rezultate

Ca tânăr de 14 ani, am descoperit ceva mai entuziasmant decât surfingul, decât jocurile video sau decât distracțiile de la Disneyland. Este vorba de evanghelizare și nimic altceva nu dă la fel de multă satisfacție!

Toamna trecută, o biserică adventistă din Keene, Texas, m-a invitat să ajut într-o serie de conferințe de evanghelizare televizată, care a durat cinci săptămâni. La începutul acestui an, comunitatea mea, de lângă Bakersfield, California, ne-a rugat pe tatăl meu și pe mine să ținem o serie de conferințe de evanghelizare condusă de laici, iar eu am fost unul dintre vorbitori. Deși rugămintea m-a cam speriat - erau câteva piedici serioase în calea evanghelizării în această localitate - ne-am dat seama că avem o armă secretă. Clubul exploratorilor.

Mijloc de lucrare misionară

Fiindcă de mai mult de un an clubul nostru participase la lucrarea misionară, iar cei mai mulți membri ai clubului erau copii neadvențiști din împrejurimi, le-am dat exploratorilor un rol activ în cadrul întâlnirilor.

Membrii clubului s-au apucat serios de treabă și au format corul copiilor. Pastorul Skip Johnson, un compozitor talentat, i-a învățat câteva cântări compuse de el și a condus corul. De asemenea, exploratorii au făcut, din hârtie, un model al fiarei din Apocalipsa 13. Modelul s-a dovedit a fi extrem de folositor.

Totodată, exploratorii au invitat părinții și rudele lor la întâlniri, și ei

Richard Walton

au răspuns. În seara de deschidere toate locurile au fost ocupate. A trebuit să mai aducem scaune pentru cei care stăteau în picioare. Cu toate că am avut întâlniri în fiecare seară din săptămână, oamenii au continuat să vină - chiar și atunci când am prezentat învățături distincte, ca Sabatul, sanctuarul și profeția celor 2.300 de zile.



Din inima unui tânăr: Richard Walton, în vârstă de 14 ani, a prezentat solii seară de seară.

Noi botezuri

La mijlocul seriei, am făcut prima invitație pentru botez și 25 de oameni au venit în față. Unii dintre ei erau exploratorii. Ce privește să vezi cum copii, care pășiseră prima dată în biserică noastră ca exploratori, veneau acum în fața amvonului, completeau cartonașe de angajament și se pregăteau pentru botez. A fost chiar mai entuziasmant să vezi cum părinții și rudele lor îi urmează.

Când o fată de 16 ani l-a invitat pe unchiul ei, el a spus: „Ce

încerci să faci? Să fiu mântuit?” Unchiul ei a răspuns unei invitații de a-l urma pe Isus, pe care am făcut-o mai târziu, în cursul seriei. A venit și fiul său, de 18 ani. Atât el cât și fiul lui sunt acum membri zeloși ai bisericii noastre și au spus că intenționează să studieze ca să devină pastori!

Până acum au fost botezați și s-au alăturat bisericii 28 de noi membri și este planificat un nou

botez. Numărul crește continuu. Eu prezint un studiu biblic, ca parte a eforturilor făcute în continuarea seriei. De fiecare dată când se ia o nouă hotărâre pentru botez, îi dăm Domnului toată lauda.

Deseori sunt întrebat cum de m-am angajat în evanghelizare, fiind atât de tânăr. Răspunsul meu este că Domnul mi-a deschis această ușă, însă El a făcut aceasta prin adulții care au fost dispuși să încredințeze unui tânăr o lucrare pentru Isus Hristos. Uneori

oamenii se întrebă de ce tinerii adventiști nu fac mai mult pentru biserică. Poate fiindcă nu li se cere foarte des. Din fericire, eu aparțin unei biserici care le-a cerut tinerilor să ajute. Poate că și tinerii din biserică dv. vor răspunde, așa cum au răspuns prietenii mei. Încercați. Veți descoperi că aceasta va schimba și viața copiilor.

*Richard Walton, elev din Bakersfield, California
Adventist Review, 18 iulie 1996*

Vom merge cu copiii noștri...

Era o zi însorită. Exploratorii mergeau în șir, în liniște, pentru a putea asculta glasul pădurii. În acea dimineață, programul a fost deosebit de captivant, iar acum așteptau cu toții să găsească un loc unde să mănânce. În fiecare lună aveau o incursiune în care aplicau practic tot ce au învățat între timp, iar ei țineau foarte mult la acea zi.

Au ajuns într-o poiană largă și s-au așezat pe iarbă, în așteptarea mesei. Mihai, instructorul lor, îi anunțase că, de această dată, va aduce el de mâncare pentru toți. „Cu siguranță că vom sărbători ceva”, se gândeau exploratorii. Gândul că va urma o surpriză făcea ca nerăbdarea specifică apropierei mesei să crească.

Fără să se grăbească, Mihai a scos din rucsac ce pregătise. Era un vas cu orez fierț, descurajant de mic și doar o jumătate de pâine, care, pe deasupra, părea destul de tare. Copiii au deschis ochii mari, mirați, în timp ce simțeau în stomac un freământ bine cunoscut. „Asta este tot ce am putut pregăti pentru astăzi. Vom împărți frățește”, a spus Mihai. Cu toate acestea, copiii erau încă neîncrezători. Erau obișnuiți cu surprizele, dar aceasta părea prea de tot. „Trebuie să fie o glumă”, își spuneau, însă seriozitatea de pe chipul instructorului i-a convins că se înșelau. Așa că, afișând un aer de dezamăgire, apoi de resemnare, au devenit foarte atenți ca puținul pe care-l aveau să fie împărțit cu adevărat frățește.

Orezul nu avea nici un gust, căci era gătit foarte simplu, iar pâinea era, într-adevăr, cam tare. Cu toate acestea, ele au dispărut în câteva clipe. Copiii au mâncat în tăcere, apoi s-au uitat întrebători la Mihai. „Ce ați spune dacă pentru

Cristian Modan

toată ziua de astăzi nu ați avea de mâncare decât atât?” i-a întrebat el. „Dar dacă aceasta ar fi singura masă pentru trei zile, cum ați reacționa? Ce ați face dacă prietenul vostru cel mai bun ar avea într-o săptămână doar trei mese ca acestea? Știați că milioane de oameni s-ar bucura să aibă chiar și atât la fiecare trei zile?” Fiecare întrebare era urmată de exclamații de uimire din partea copiilor. Apoi, aceștia au înțeles. Și-au amintit de câte ori au fost nemulțumiți sau mofturoși și au înțeles cât de mult au fost binecuvântați.

Exploratorii s-au prins de mâini și au mulțumit fiecare lui Dumnezeu pentru ce le oferă El zilnic, din belșug. Apoi au început să gândească foarte serios: „Ce am putea face pentru a-i ajuta pe cei ce duc lipsă?” „Eu cunosc o familie foarte săracă; ce-ar fi să mergem în fiecare săptămână să le ducem câte ceva?” Au făcut câteva planuri concrete, s-au rugat și au pornit din nou în șir indian. Păsările cântau parcă mai frumos decât înainte.

Iată lumea exploratorilor. O lume plină de famlec, în care lecțiile de viață sunt transmise prin metode simple și eficiente, special adaptate pentru juniori. Căci *exploratorii descoperă lumea prin experiment și învață practicând*. Materialul de studiu este inepuizabil, iar lecțiile învățate aici, nu vor fi uitate niciodată.

Trăim într-o lume deosebită de cea de acum 150 de ani, deosebită și de cea de acum 50, 20 sau chiar de acum 10 ani. Nici problemele cu care se confruntă tinerii de astăzi nu sunt identice cu ale tinerilor din timpurile când a fost fondată biserica noastră. Schimbările rapide care au loc în societate și noile descoperiri ale tehnicii au

făcut ca generațiile să se succedă într-un ritm mult mai rapid decât în trecut.

Adolescenții sfârșitului de mileniu au, în general, aceleași nevoi de bază ca și cei din trecut, însă metodele folosite de Satana pentru a-i atrage sunt mult mai sofisticate. Televiziunea este de departe cel mai puternic modelator al valorilor. Posturile TV s-au înmulțit, iar programele s-au diversificat extrem de mult în ultimii 7 ani. Dincolo de câteva programe cu adevărat educative, filmele de televiziune și video, alături de muzica modernă, transmit mesaje ce îndeamnă la ură, la violență, la sinucidere, la abuz de alcool și de droguri, la imoralitate. Colegii și prietenii exercită, de asemenea, o presiune psihologică menită să-i facă pe toți să se conformeze unui standard in-doielnic, dar larg acceptat.

Aceasta înseamnă că lucrul pe care nu-l vom face noi, îl vor face „prietenii”, televiziunea și atâtea alte medii care se luptă să cucerească mintea copiilor și a tinerilor noștri. Toate aceste influențe fac ca aproape jumătate dintre tinerii crescuți în biserica noastră să se piardă.

În mijlocul acestor provocări, biserica trebuie să fie la fel de decisivă ca și Moise în fața lui faraon. Fără să cedeze în fața presiunilor acestuia, el a afirmat hotărârea poporului lui Dumnezeu: „*vom merge cu copiii noștri...*” (Ex. 10,9) Însă cum îi vom înfrunța pe faraonii acestei lumi când, prin metodele enumerate mai sus, aceștia înșală un procent semnificativ dintre copiii și tinerii bisericii, făcându-i să spună: „Noi nu mergem cu voi”?

Aici se vede eficiența programelor pentru tineret și în special a programului pentru exploratori. Astfel, în comunitățile în care

funcționează astfel de programe, se pierd doar 20% dintre tinerii crescuți în biserică, în timp ce, acolo unde acestea nu există, pierderea este de 80%. Astfel, media pierderilor atinge în general 50%.

În plus, în țările unde acest program are deja o tradiție, se observă că tinerii care participaseră la programele pentru exploratori au depășit mai ușor criza adolescenței, și-au format o personalitate foarte puternică și au devenit foarte buni specialiști în profesii pe care le-au îmbrățișat. În biserică, aceștia sunt cei mai consacrați conducători.

În țara noastră este nevoie ca acest program să se dezvolte în continuare; însă, în același timp, vor fi gândite și pregătite programe pentru adolescenții de peste 15 ani și pentru copiii mai mici de 11 ani. Ar fi o pierdere foarte mare dacă exploratorii ce trec de 15 ani ar fi lipsiți de un program pe măsură, care să continue

pregătirea lor pentru viață și pentru lucrare tocmai în momentul în care criza adolescenței se manifestă cel mai acut. Pe de altă parte, presiunile pe care le fac cei mai mici de 11 ani, care doresc să intre într-o grupă de exploratori, ne-au convins că este nevoie să concepem un program special pentru ei.

Programul de exploratori oferă relații durabile, responsabilitate, lecții practice și identitate. În medie, grupele de exploratori sunt formate din 7-8 copii ce se leagă unii de alții printr-o prietenie durabilă. De asemenea, începând cu acest an, fiecare explorator va avea un rol precis în cadrul grupei: conducător, redactor, medic, geograf, meteorolog, biolog, trezorer etc. În ce privește lecțiile practice, în introducerea acestui articol aveți un exemplu, sperăm, elocvent. Acest mesaj tipic Explo' este alcătuit astfel încât să aibă o influență puternică asupra copiilor și să nu poată fi uitat cu ușurință. De asemenea, copiii au nevoie de identitate, pe care o găsesc în acest program. Pentru ei, să fii explorator înseamnă să fii un serv al lui Dumnezeu, să fii un prieten al oamenilor; înseamnă să cunoști și să ocrotești natura.

De aceea, programul Explo' este considerat, în întreaga lume, cel mai eficient program de păstorie a copiilor din clasele V-VIII. El este conceput astfel încât să răspundă setei lor de cunoaștere, dorinței de a aparține, sădind în același timp în sufletul lor iubirea de Dumnezeu și de natură.

S-ar putea pune întrebarea: din moment ce acest program este atât de eficient, cum se face că noi nu am știut nimic despre el până acum? Răspunsul este foarte ușor de dat. Din nefericire, atunci când Conferința Generală a adoptat acest program în 1950, la noi nu se putea vorbi despre activități speciale pentru tineri. Așa se face că mulți dintre cei care au astăzi între 20 și 40 de ani nu au avut ocazia să participe nici măcar la programe cu tradiție în biserică, așa cum este Școala de Sabat pentru copii.

Experiența și rezultatele obținute în alte părți și succesul pe care îl are deja în țara noastră sunt un argument puternic în favoarea dezvoltării exploratorismului. Deși a început doar cu doi ani în urmă, programul Explo' din România s-a dezvoltat într-un ritm extrem de rapid. El a demarat cu ajutorul unui grup de tineri competenți și inimoși din Târgu Mureș, cărora li s-au adăugat alții din Muntenia. Apoi, numărul instructorilor ce au luat în serios această misiune a crescut în mod constant în întreaga țară, ajungând astăzi la cca 300. Iată, pe scurt, dezvoltarea exploratorismului în România:

Momente mai importante ale anului 1994

- iulie și noiembrie - două tabere de pregătire pentru instructori de exploratori: Casa de piatră '94, Bușteni '94
- decembrie - 35 de instructori explo activi
250 de copii exploratori

Momente mai importante ale anului 1995

- iulie - prima tabără de copii exploratori, la Padina, în Bucegi
- octombrie, noiembrie - 2 tabere de pregătire pentru instructori de exploratori, Bușteni '95, Dezna '95
- decembrie - 120 de instructori de exploratori activi
1150 de copii exploratori

Momente mai importante ale anului 1996, anul exploratorului

- februarie, martie - 3 cursuri de pregătire pentru instructorii activi
- iulie - Tabără națională de instruire pentru grupele Bușteni '94, Bușteni '95, Dezna '95
- august - 6 tabere pentru copii exploratori, 800 de participanți
- august, septembrie - 5 tabere de pregătire pentru noi instructori
- septembrie - Convenția Națională Explo'. Invitat Jose Figóls, directorul de tineret de la Diviziunea Euro-Africa
- septembrie - peste 300 de instructori Explo' activi

Fr. Jose Figóls, directorul de tineret de la Diviziunea Euro-Africa, a participat la Convenția Națională Explo', ținută în septembrie, și s-a întâlnit cu reprezentanții ai instructorilor din toată țara. Declarându-se plăcut surprins de amploarea pe care a luat-o programul de exploratori, fr. Figóls ne-a încurajat și ne-a asigurat de tot sprijinul Diviziunii.

Estimăm că, în decembrie, numărul copiilor care vor participa la acest program se va apropia de 3.000. Observați că această creștere este exponențială; pe măsură ce avem mai mulți instructori, avem mai mulți copii în grupe de exploratori și în același timp putem pregăti mai mulți instructori noi. În acest proces, conferințele se ocupă de pregătirea și calificarea instructorilor, iar comunitățile le acordă responsabilitatea de a lucra. Această responsabilitate poate fi retrasă, dacă biserica locală consideră că un instructor nu mai corespunde din punct de vedere spiritual sau moral.



Tabăra pentru instructori de exploratori de la Codlea, Braşov, 1996

Până acum, media de vârstă a instructorilor se situează în jurul vârstei de 22 de ani. Deşi cei mai mulţi sunt tineri şi foarte tineri, avem şi instructori ce depăşesc vârsta de 30 şi chiar 40 de ani, aceştia dovedindu-se foarte activi şi eficienţi.

Dacă până acum procentul de copii neadventişti ce participau activ în grupele de exploratori era de 15%, o dată cu anul de evanghelizare 1996-1997, acest procent va creşte în mod simţitor. Aceasta deoarece exploratorii au decis ca în fiecare grupă să fie integraţi şi 3 copii din familiile neadventiste. Astfel, aceşti copii vor putea să se bucure de un program deosebit şi mulţi dintre părinţii lor vor fi atraşi spre Domnul Hristos tocmai prin entuziasmul copiilor lor, manifestat faţă de mişcarea de exploratori.

În comunităţile care încă nu au instructori calificaţi, acest program nu va putea demara decât anul viitor, după următoarea tabără de instruire. Aceasta deoarece programul 'Explo' este deosebit de complex şi nu poate fi însuşit citind un anumit manual, ci doar într-un curs special de pregătire, de 9-10 zile, într-o tabără de vară. Până atunci, are loc procesul de selecţie a tinerilor capabili, în vârstă de cel puţin 17 ani, membri ai bisericii, care vor fi invitaţi la următoarea instruire.

„Acum este momentul să lucrăm cu străduinţă. Vrajmaşul înaintea din toate părţile ca un fluviu ieşit din matcă. Doar puterea lui Dumnezeu îi poate salva pe copiii noştri de valul înşelăciunilor celui rău. Răspunderea ce stă asupra părinţilor, instructorilor şi membrilor bisericii, de a-şi face

partea lor în cooperare cu Dumnezeu, este mai mare decât ar putea-o exprima cuvintele.“ (Ellen White, *Counsels to Teachers*, pag. 166).

Tinerii au nevoie de un steag pe care să-l urmeze, de un imn pe care să-l cânte şi de un crez pe care să-l susţină. Acum, în anul şi în preajma zilei exploratorului, instructorii şi copiii vor să vă spună că ei sunt, conform salutului lor, *Pentru Domnul, gata oricând!*

„Cerule ne tot cheamă, / N-avem nici o teamă, / Drumul oricât ar fi de greu“, spun primele versuri ale imnului lor şi, în ritmul lui, exploratorii pornesc încrezători spre Împărăţia lui Dumnezeu. Să mergem împreună cu copiii noştri!

Cristian Modan este directorul de tineret al Conferinţei Muntenia şi asistentul directorului de tineret de la Uniune pentru exploratori

EDITORIAL / urmare din pag. 2

creştină, pentru integrarea lor sănătoasă în biserică şi pentru valorificarea darurilor şi zelului lor, pentru împlinirea viziunii luminoase despre care vorbeşte înţeleptul în Proverbe 4,18: „Dar cărarea celor neprihăniţi este ca lumina strălucitoare, a cărei strălucire merge mereu crescând până la miezul zilei“.

Vreau să mai adaug că acest supliment se va putea desprinde şi transforma într-o colecţie specială. Întreaga revistă - care acum va avea 28 de pagini - se va tipări pe hârtie de calitate mai bună, cu o creştere minimă a abonamentului.

Care este partea conducerii comunităţilor? Să-i identifice pe toţi cei care au primit botezul în ultima perioadă - doi, trei sau patru ani - şi care nu sunt încă abonaţi la

Curier. Din bugetul comunităţii, sau dintr-o donaţie specială, să li se asigure un abonament pentru şase luni. Va fi foarte frumos ca primul număr să li se ofere într-un cadru special, o mică sărbătoare, în care să se accentueze importanţa creşterii în viaţa de credinţă şi rolul pe care revista bisericii îl îndeplineşte. După trei luni, se va discuta din nou cu membrii care au beneficiat de această ofertă specială şi vor fi încurajaţi să îşi reînnoiască abonamentele.

De acest plan ar trebui să beneficieze şi cei care se află acum în clasa de pregătire şi sunt orientaţi spre botez. Programul „Descoperiri în profeţie“ a umplut multe dintre comunităţile noastre cu vizitatori şi nu puţini dintre ei ştiu că şi-au găsit locul aici. Să folosim revista pentru a-i ajuta să devină membri ai familiei bisericii.

Vă mulţumesc tuturor pentru cooperare. Sunt nerăbdător să primesc ideile şi observaţiile dv. Împreună putem produce un *Curier* mai bun, mai folositor, mai frumos.

ab

EDITORIAL SPECIAL / urmare din pag. 4

neglijabil, dacă noi, care avem „roluri încredinţate“, ne-am fi făcut conştiincios datoria, aşa cum cere Cel care ne-a chemat şi aşa cum aşteaptă şi biserica.

Este acum timp de conflicte, de dispute pentru roluri, de critică şi de acuzaţii, de negare şi de nesocotire a autorităţii bisericii?

Sau este acum momentul neglijării rolurilor, al nepăsării faţă de ce ni s-a încredinţat, al căutării populismului ieftin, al autoritarismului sau al oricărei alte forme de egoism?

Cel în a Cărui mână stă această biserică spune acum hotărât: „Iată, Mă voi îngriji Eu. Însumi de oile Mele şi le voi cerceta“ (Ezech. 34,11).

Cred că este timpul ca fiecare dintre noi să ne dăm seama, indiferent de chemarea noastră, că trebuie să fim găsiţi credincioşi în „lucrul încredinţat“.

*Petre Teofil,
preşedintele Conferinţei Muntenia*

Invitație la memorarea

Psalmilor. Departamentul de tineret al bisericii adventiste de ziua a șaptea, Conferința Bacău, a propus memorarea Psalmilor, pentru cei domici să memoreze Biblia. În prima etapă (septembrie 1996 - mai 1997), s-a ales prima carte (Ps. 1-41). Începând cu preșcolarii, cei din clasele primare, juniorii, cei mai în vârstă și chiar bătrânii, toți "ntem invitați să ne îmbogățim mintea cu minunații Psalmi.

„O moștenire plăcută mi-a căzut la sorț, o frumoasă moșie mi-a fost dată.“ (Ps. 16,6) „Strâng Cuvântul Tău în inima mea.“ (Ps. 119,11) „Cuvintele Tale sunt moștenirea mea de veci, căci ele sunt bucuria inimii mele.“ (Ps. 119,111)

Întâlnirea participanților va avea loc în cursul lunii mai 1997, la biserica adventistă din Matca, la o dată ce urmează a fi stabilită.

(Vasile Fereșteanu)

Sărbătoare la Kiev.

În zilele de 12-15 septembrie 1996, la Kiev, capitala Ucrainei, a avut loc șirul de manifestări prilejuite de aniversarea a 110 ani de la pătrunderea soliei advente pe teritoriul acestei țări.

Au fost prezenți delegații din diferite țări, cum ar fi Rusia, Polonia, Republica Moldova, Ungaria și România. Din țara noastră au participat președintele și secretarul Uniunii de conferințe, Adrian Bocăneanu și Aron Moldovan. Au fost prezenți, de asemenea, președintele și secretarul Conferinței Moldova, Teodor Huțanu și Mihail Baciu.

La seminariile de joi și vineri privind istoria adventă în estul și sud-estul Europei și „adventismul în profetie“, precum și la manifestarea de sâmbătă, 14 septembrie, și-a adus contribuția și delegația Uniunii române.

Ziua de sâmbătă a fost martora unei grandioase

Protocol

Încheiat la 25.09.1996, cu ocazia întâlnirii dintre reprezentanții Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea și cei ai Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea - Mișcarea de Reformă.

Întâlnirea celor două delegații, compuse din: Aron Moldovan, Emilian Niculescu, Lazăr Forray, din partea bisericii adventiste, și Traian Crăcea, Vasile Cămărășan, Liviu Tudoroiu, din partea bisericii adventiste - mișcarea de reformă, a avut loc la București, strada Gheorghieni nr. 7.

Aceasta a fost prima întâlnire de lucru din seria contactelor dintre reprezentanții celor două biserici, inițiată de biserica adventistă.

S-a cerut prezența lui Dumnezeu prin două rugăciuni din ambele părți și, într-o atmosferă creștinească de stimă și de iubire, s-au abordat următoarele aspecte: 1. scopul urmării de aceste întâlniri; 2. modalitatea de realizare a scopului; 3. spiritul pe care îl vom promova în cadrul discuțiilor.

Cu privire la scop, am stabilit că, recunoscând realitatea existenței celor două biserici care au comune majoritatea punctelor de credință și o bună parte a istoriei lor, este o cerință firească redefinirea propriilor identități. Aceasta cu atât mai mult cu cât, în aceste ultime zile ale istoriei, ambele susțin că au misiunea de a vesti întreita solie îngerească din Apocalipsa 14,6-12.

Privind modalitatea după care să se desfășoare schimbul de idei, am convenit asupra următorului program:

- se simte nevoia mai multor întâlniri succesive pe care le vom stabili de fiecare dată, în funcție de evoluția discuțiilor;

- stabilim următoarea schemă de abordare: discutarea istoriei comune până în anul 1914, prezentarea identității fiecărei biserici, discutarea punctelor de vedere divergente;
- următoarea întâlnire se stabilește să aibă loc în aceeași componență a delegațiilor, la data de 10 octombrie 1996.

Am căzut de acord să promovăm o manieră de abordare nepătimasă, calmă, cât mai obiectivă, deschisă, sinceră și în deplin respect față de ceilalți și mai cu seamă față de adevărul demonstrat pe baza Bibliei, a Spiritului Profeteției, a faptelor reale și a judecății sănătoase.

Din partea Bisericii
Adventiste de Ziua a Șaptea

Aron Moldovan
Emilian Niculescu
Lazăr Forray

Din partea Bisericii
Adventiste de Ziua a Șaptea
- Mișcarea de Reformă

Traian Crăcea
Vasile Cămărășan
Liviu Tudoroiu

manifestări într-o sală magnifică din Kiev, în care au fost prezenți cca 2.000 de participanți. Au fost evocate începuturile istoriei adventiste, în general, și pe pământ ucrainean, în special. Toate categoriile de vârstă, de la copii până la cei cu părul nins, prin cântări, muzică instrumentală, scenete, evocări, scurte rapoarte, poezii sau cuvinte de salut, au participat la

această întâlnire, în care se exprima bucuria celor 52.000 de adventiști din Ucraina, care au fost atrași în această biserică de mesajul celor trei îngeri din Apocalipsa 14. SLAVA BOGU = Lăudat să fie Domnul!

(Aron Moldovan)

NET '96 în România. La câteva zile după debutul emisiunilor prin satelit „Descoperiri în profetie“,

se conturează deja câteva constatări și observații:

1. Contrar estimărilor pesimiste, mediul românesc se arată receptiv la dimensiunea spirituală, atunci când există deschidere din partea bisericii.

2. Scăderea semnificativă a participării în serile următoare, la aproximativ jumătate față de seara de deschidere, fapt care a dus implicit la descurajarea participării oaspeților, indică o slabă pregătire spirituală în multe comunități. Aceasta poate compromite eforturile financiare făcute cu atâta sacrificiu, în vederea echipării tehnice.

3. În pofida scăderii generale, în multe localități numărul participanților se menține, ba chiar este în creștere, cu toate că și acolo există urgența lucrărilor agricole. Iată ce înseamnă un bun conducător și membri motivați!

4. Imperativul clipei prezente este *Legarea de prietenii și înființarea grupelor de suport* prin cele trei metode: a. vizite, b. vizite, c. vizite. Aceasta nu este o glumă, ci însuși principiul de bază al metodei Domnului Hristos.

(Lucian Cristescu, coordonatorul
NET '96 pentru România)

NET '96. Un program introductiv, înregistrat de pastorul Mark Finley, a fost transmis în Europa, în 12 limbi, de postul 3 ABN, sâmbătă seara (după orarul european), 5 octombrie. În emisiunea sa de sâmbătă seara (în Europa duminică seara), pastorul Finley a anunțat că, numai în România, au participat la programul din seara de deschidere cca 70.000 de persoane în aproximativ 400 de biserici.

În prima parte a acestui an, la editura Pacific Press au sosit 68.000 de tone de hârtie (32 de camioane), pentru a fi transformată în diferite produse care să

ajute NET '96. Angajații au lucrat de atunci peste program, pregătind: • 12,2 milioane de fișe de înscriere pentru studii biblice; • 8,2 milioane de invitații; • 7,6 milioane de studii biblice în limba engleză; • 1,7 milioane de studii biblice în limba spaniolă; și • 3,3 milioane de studii *Discoveries in Prophecy (Descoperiri în profeție)*; în total, 33 milioane de formulare tipărite.

Pe cheltuiala sa, editura Pacific Press a tipărit și expediat fiecărei familii adventiste din America de Nord o ediție specială a revistei SIGNS, cu o pagină întreagă de publicitate (pe coperta din spate) ce anunța subiectul lui Mark Finley din seara de deschidere, numărul de telefon la care cititorii pot suna fără să le fie taxată convorbirea, pentru a solicita informații cu privire la locurile de recepție a emisiunilor, revista având încă o copertă (patru pagini) pe care era prezentată NET '96.

(Din buletinul informativ al președintelui Conferinței Generale, 7 octombrie 1996)

Intoleranță religioasă în Mexic. Datorită, parțial, lipsei controlului guvernamental mexican în regiunile în care zapatasas dețin terenurile înalte, mulți dintre membrii noștri au suferit persecuții religioase, iar unii chiar au murit pentru credința lor. Mulți dintre credincioșii noștri au fost alungați de pe proprietatea lor, unii au fost bătuți și mai mulți au fost omorâți. Vă invităm să vă rugați pentru credincioșii noștri din Mexic în acest timp de încercare.

(Din buletinul informativ al președintelui Conferinței Generale, 9 sept. 1996)

Li s-au ars casele, au fost legați și alungați. Sudul Mexicului este de mulți ani un punct fierbinte din cauza frământărilor poli-

Advențiștii își exprimă dezamăgirea față de fixarea alegerilor sâmbăta în Ghana.

Biserica adventistă de ziua a șaptea și-a exprimat dezamăgirea față de o decizie a parlamentului ghanez de a păstra hotărârea ca alegerile să fie organizate pe 7 decembrie, în pofida unui apel al bisericii adventiste de a schimba data, întrucât va fi sâmbăta, ziua pe care advențiștii o serbează ca Sabat.

„Respectarea Sabatului și ascultarea din iubire de poruncile lui Dumnezeu sunt principii fundamentale ale bisericii adventiste de ziua a șaptea”, a spus Bert B. Beach, secretar general al Comitetului adventist pentru relații între biserici. „Exercitarea votului de către persoane instruite, în sprijinul temperanței și al valorilor morale, al dreptății și bunăstării societății, este un drept civic și totodată o îndatorire patriotică.”

Exprimându-și dezamăgirea față de această decizie, Comitetul pentru afaceri publice și libertate religioasă al bisericii adventiste de ziua a șaptea a declarat: „Guvernul are datoria să se gândească în mod serios la aspectele care țin de conștiință și să emită legi ținând cont de acestea. Biserica adventistă de ziua a șaptea, reprezentând o parte considerabilă a societății ghaneze, este dezamăgită de hotărârea autorităților competente, de a nu ține seamă de advențiștii de ziua a șaptea, și de felul cum înțeleg ei ziua biblică de odihnă”.

Membrii comitetului au mai recomandat ca biserica adventistă din Ghana să insiste în continuare ca autoritățile să ia măsuri spre a se permite ca numărul mare de advențiști să voteze printr-un scrutin special ori să fie prelungită ziua de votare.

Este de așteptat ca aproximativ nouă milioane de ghanezi să voteze la alegerile de anul acesta. În Ghana sunt cam 174.000 de advențiști de ziua a șaptea plus membrii familiilor lor.

(EUD, News Items, 27 august 1996)

Este jumătatea mai puțin industrializată a Mexicului, dar probabil cea mai pitorească - prin superbul său mini-Marele Canion, prin ruinele vechilor temple ale maișilor și prin impresionantul munte vulcanic, Pico de Orizaba, înalt de 5.614 m.

Sudul Mexicului este și un loc în care resentimentele religioase sunt din ce în ce mai mari. Locuitorii multor localități rurale sunt necăjiți de incursiunile protestanților în bastionul lor romano-catolic, vechi de secole.

Advențiștii de ziua a șaptea au pus lemne pe foc prin evanghelizarea lor puternică. Și în sudul Mexicului a fost într-adevăr plină de putere. În doar patru ani, numărul membrilor a crescut cu 86.000 de la 225.000

la 311.000, la începutul lui 1995. Aproape toți membrii noi vin din catolicism.

Însă lucrul acesta nu s-a făcut fără suferință. Advențiștilor li s-au ars casele, au fost legați de pomi câte o zi întreagă și au fost dați afară din casă, de la serviciu și din localitate. Persecuția nu este provocată sau scuzaată de bisericile catolice; este adusă la îndeplinire de tâlhari catolici, deranjați de erodarea tradițiilor lor religioase și a autorității lor.

Aceste persecuții amintesc despre trecut, despre Evul Mediu. Dar și despre prezent. Bosnia. Irlanda. Iran. Eu am vizitat țări în care advențiștii au fost întemnițați zile și decenii întregi. Am vorbit cu soții care își așteptau soțul și cu copii care așteptau ca tatăl

să vină acasă. Bunicul meu a fost dat afară din casă când avea 18 ani, fiindcă devenise adventist.

Pentru acești advențiști, adevărul nu costă puțin. El înseamnă diferența dintre viață și moarte, dintre libertate și detenție, dintre a avea serviciu și a fi șomer. Însă faptul de a-L urma pe Isus este cel mai important. Isus și crucea Sa devin mai reale pentru ei în fiecare zi.

Cine spune că a fi membru în biserica adventistă nu înseamnă nimic? Nu le spuneți așa ceva acestor oameni.

(Miron Widmer, editor asociat, *Adventist Review*, 11 aprilie 1996)

Creșterea bisericii din Ucraina duce la înființarea a noi conferințe.

Ca răspuns la creșterea rapidă a bisericii în estul Ucrainei, delegații din conferința ucraineană de est au votat ca teritoriul să fie împărțit în două noi conferințe. După întâlnirea de lucru de la Kharcov, mai mult de 800 de persoane s-au adunat într-o sală pentru serviciul divin.

În urmă cu câțiva ani, în Kharcov era o singură biserică adventistă. În prezent, în acest oraș sunt 1.500 de membri advențiști și șase biserici.

(*Adventist Review*, 9 mai 1996)

Advențiștii din Letonia serbează 100 de ani de lucrare.

Prin muzică, predicare și mărturii personale, 1.500 de advențiști și oaspeți au comemorat 100 de ani de când biserica adventistă este prezentă în Letonia. Adunarea a avut loc pe 31 august la Riga, capitala Letoniei.

Oficialități guvernamentale, reprezentanți ai altor biserici creștine și vizitatori din statele Baltice Estonia și Lituania au participat, de asemenea, la întâlniri. În Letonia sunt aproape 4.000 de advențiști în 43 de biserici.

(*Adventist Review*, 26 septembrie 1996)

Viata și stilul de viață

Să zicem că se numește Larry. Era un tânăr în vârstă de 28 de ani, creator de reclame, care m-a solicitat să-l ajut în privința deselor lui infecții respiratorii. Mai mulți medici îi prescriaseră deja tot felul de antibiotice, însă în urma acestora avusese frecvente infecții micotice la nivelul gurii. El a venit la mine pentru că dorea „să nu mai ia medicamente“, fiindcă acestea nu făceau decât să-i producă mai multe necazuri.

Am evaluat cu grijă deprinderile stilului său de viață, dar n-am putut descoperi cauza. De zece ani el fusese vegetarian și rar consuma dulciuri sau alimente bogate în grăsime. Nivelul său de colesterol, 150 mg/dl, era unul dintre cele mai scăzute ale pacienților mei. Cât despre exerciții - el mergea pe jos, alerga ușor și se antrena cu regularitate la sala de gimnastică. În plus, de cinci ani nu mai fuma și nu mai consuma alcool. Astfel, mi-a fost greu să-i sugerez vreo îmbunătățire a stilului de viață.

După câteva săptămâni, Larry a recunoscut că, de mulți ani, fumase marijuana. Când l-am sfătuit să renunțe la aceasta, Larry s-a înfuriat, aducând tot felul de motive pentru a nu o face. Mi-a arătat un număr de articole „științifice“, care arătau că marijuana este inofensivă. Din nefericire, nu l-am putut convinge pe Larry că obiceiul său de a fuma marijuana era cauza deselor lui infecții. El a plecat din biroul meu și nu s-a mai întors niciodată. De la acea întâlnire, în urmă cu șapte ani, am descoperit multe studii care prezintă efectele dăunătoare ale drogurilor recreative asupra sistemului de apărare al corpului.

Benjamin Lau

Sistemul de apărare

Corpul omenesc se compune din câteva sisteme importante, fiecare îndeplinind o funcție specială. Dintre aceste sisteme diferite, cel mai intens studiat în ultimul timp este sistemul de apărare și de control, cunoscut celor ce se ocupă cu biologia și cu medicina sub numele de „sistemul imunitar“. În deceniul trecut, s-au descoperit multe lucruri despre acest sistem de apărare. Organele care alcătuiesc acest sistem sunt următoarele: timusul, un mic organ situat în spatele osului pieptului (sternul); măduva osoasă, întâlnită mai ales în oasele lungi; splina, așezată în partea stângă a abdomenului; de asemenea, ganglionii limfatici, răspândiți în zone strategice din tot corpul. Există și tipuri de celule specifice, folosite de acest sistem, pe care le voi prezenta mai jos.

Cum ne protejează sistemul de apărare? Cum patruează și cum identifică el invadatorii, de pildă bacteriile, virusurile și celulele canceroase? Ce se cunoaște despre deprinderile stilului de viață, ca exercițiul, alimentația, consumul de lichide, munca și stresul, care pot intensifica sau reduce activitatea acestui sistem?

Sistemul nostru imunitar seamănă foarte mult cu ministerul apărării. Când lucrează așa cum trebuie, el ne protejează de invadatorii străini și menține pacea internă. Ministerul apărării folosește diferite ramuri - armata de uscat, flota de război, aviația militară și infanteria marină, ca să amintim doar câteva - care o ajută să-și facă datoria. Tot astfel, sistemul nostru imunitar are cel puțin cinci ramuri - limfocitele B (B de la „bone marrow“ = măduva osoasă),

limfocitele T (T de la timus), fagocitele (neutrofile, monocite și macrofage), celulele killer (ucigașe) și celulele natural killer (NK). Macrofagele sunt „garda națională“, staționată în diferite părți ale corpului nostru, iar alte tipuri de celule se găsesc în sânge, făcând parte din celulele albe sangvine.

Limfocitele B răspund la diferiți stimuli, producând anticorpi care ajută corpul să lupte împotriva multor infecții obișnuite. Celelalte patru tipuri de celule imunitare (și cele care intră în categoria lor) atacă direct invadatorii străini, cum sunt celulele canceroase, bacteriile, virusurile sau ciupercile. Unele își efectuează atacul secretând substanțe chimice puternice, numite citokine (cyto = celulă, kine = element activ). În prezent, recunoaștem cel puțin patru subcategorii de limfocite T: limfocitele T ajutătoare, care sunt totdeauna gata să ajute alte celule; limfocitele T citotoxice, al căror principal rol este de a ține sub control invadatorii străini; celulele T supresoare, care acționează ca și poliția militară, împiedicând celelalte tipuri de celule să-și încalce limita; și a patra categorie de celule T, cele care sunt implicate într-un anumit fel de alergie, cum este dermatita, la persoanele alergice la compuși chimici vegetali.

Celulele imunitare recunosc intrușii străini

Celulele de diferite tipuri circulă de multe ori pe oră prin tot corpul în vasele de sânge, în splină, în ficat și în ganglionii limfatici. Fiecare tip de celulă are molecule detectoare pe suprafața sa, ca să identifice atât intrușii străini cât și pe membrii care nu se poartă cum trebuie, de pildă

celulele canceroase. Oamenii de știință numesc aceste molecule de detectoare CD-uri, de la expresia „clusters of differentiation“, adică centre de diferențiere. Eu le-aș spune, simplu, centre de detectori. CD-urilor li se atribuie numere. De exemplu, CD4 este asociat cu celulele ajutătoare T, iar CD8, cu celulele T supresoare. La pacienții cu SIDA, virusul distruge celulele CD4. Ca rezultat, există prea puține ajutătoare și prea multe supresoare, aceasta slăbind apărarea corpului.

Aceste celule imunitare pot secreta citokine puternice pentru a-i ține sub control pe intruși. Se știe, de asemenea, că aceste celule folosesc citokinele ca să comunice una cu alta. Unele citokine se numesc interleukine - adică substanțe secretate de diferite tipuri de celule spre a fi folosite ca să „vorbească“ unele cu altele. În condiții normale, aceste celule lucrează împreună în mod ordonat, fiind astfel corpul de primejdii și de acțiuni nocive. Dacă acești membri ai sistemului de apărare lucrează atât de bine, atunci de ce ne îmbolnăvim chiar cu boli atât de groaznice, cum este SIDA și cancerul? Am putea întreba, în același fel, de ce este învinsă o armată națională. Motivul poate fi lipsa de muniție, lipsa unei conduceri energice sau doar slaba pregătire a personalului militar. Tot astfel, dacă membrii sistemului de apărare al corpului nostru nu sunt puternici, dacă sunt prost hrăniți ori solicitați la maximum, atunci nici ei nu-și pot îndeplini răspunderea care le revine.

Astăzi știm că deprinderile stilului de viață sunt principalele cauze ale cancerului, ale bolilor coronariene, ale SIDA și ale altor boli degenerative. Felul cum trăim influențează direct, fie pozitiv, fie negativ, sistemul nostru imunitar.

Deprinderi ale stilului de viață care slăbesc sistemul imunitar

1. **Alcoolul** - Alcoolul este problema de sănătate numărul unu în societatea noastră. O cercetare cu ajutorul calculatorului a litera-

turii de specialitate scoate în evidență mai mult de o sută de rapoarte științifice, publicate în ultimii zece ani, care arată că folosirea alcoolului slăbește sistemul imunitar. Mai multe studii arătau că alcoolul reduce drastic activitatea normală a limfocitelor B, a limfocitelor citotoxice T, a celulelor natural killer și a fagocitelor. Dacă vă puteți imagina cum se poartă o persoană sub influența alcoolului - neatent, indiferent, șovăitor - așa au descoperit cercetătorii că se comportă celulele imunitare când sunt scăldate într-un mediu alcoolic. Parcă nu le pasă de răspunderile lor.

Astăzi știm că deprinderile stilului de viață sunt principalele cauze ale cancerului, ale bolilor coronariene, ale SIDA și ale altor boli degenerative.

Ce cantitate de alcool poate avea un efect nociv? Nivelul producției de anticorpi s-a micșorat de mai mult de trei ori la persoanele care consumă doar două porții de alcool. Cu alte cuvinte, după doar două pahărele de alcool, apărarea organismului prin anticorpi scade la mai puțin de o treime față de normal. Într-un alt studiu, limfocitele citotoxice T și-au pierdut rezistența la virusul SIDA după ce persoanele au consumat, în medie, patru beri. Efectul de slăbire a imunității, produs de alcool, a persistat mai multe zile, chiar după ce alcoolul fusese eliminat din organism.

Studiile au arătat că folosirea alcoolului la „ocazii“, de către fe-

meile însărcinate, nu dăunează doar sistemului imunitar, ci provoacă și diformități ale fătului. Alte studii arată că abuzul de alcool în timpul activității sexuale sporește riscul îmbolnăvirii de SIDA. Mai mult, o dată ce o persoană este infectată cu un virus, alcoolul grăbește dezvoltarea bolii. În general, studiile au demonstrat că alcoolul, chiar în cantități mici, este nociv și poate mări probabilitatea și gravitatea infecțiilor. Legat de aceasta, este necesar să fim atenți la alcoolul deghizat, din siropul de tuse și din diferite băuturi, citind eticheta de pe sticlă.

2. **Tutulul** - Un studiu amplu, în care au fost cuprinși 4.462 de bărbați, a arătat că fumătorii aveau un nivel de anticorpi mai scăzut și un număr mai mic de CD8 (celule care „patrulează“ căutând celule infectate de virus sau celule canceroase). Când cineva începe să fumeze, activitatea imunitară poate fi ușor intensificată (celulele sunt mai active, încercând să elimine iritantul), însă curând după aceasta urmează o suprimare a celulelor T, a celulelor NK și a fagocitelor. Și fumatul pasiv și-a demonstrat efectul asupra sistemului imunitar. Copiii părinților fumători suferă de mai multe alergii, din cauza dereglării unei categorii a limfocitelor B care face ca anticorpii IgE să producă reacții alergice, ca guturaiul, astmul și problemele de sinuzită cronică. De asemenea, ei sunt mai predispuși la infecții respiratorii.

Unul dintre pacienții mei mai tineri suferea de otită cronică și de infecții ale sinusului. Diferitele metode de tratament aplicate n-au fost încununate de succes. Aflând că tatăl fuma, l-am încurajat să renunțe la acest obicei. La început neîncrezător că obiceiul lui de a fuma avea ceva de-a face cu sănătatea slabă a fiului său, în cele din urmă tatăl s-a lăsat de fumat și a fost plăcut surprins să descopere că infecția cronică și alergiile fiului său au trecut.

3. **Marijuana** - După tutun, marijuana este substanța cel mai mult folosită pentru fumat în societatea noastră. În prezent, știm că

marijuana suprimă sistemul imunitar, împiedică reproducerea, provoacă boli respiratorii și sporește riscul îmbolnăvirii de cancer pulmonar. Cercetările arată în mod hotărât că folosirea marijuanei slăbește activitatea limfocitelor T și a macrofagelor. Consumarea ei în timpul sarcinii prezintă importante riscuri, printre care greutatea scăzută la naștere și diformități ale fătului. Dintre cele 20 de rapoarte publicate recent, pe care le-am analizat eu, doar patru indicau lipsa efectelor dăunătoare ale acestei substanțe asupra sistemului imunitar, iar celelalte 16 studii arătau suprimarea acestuia.

Marijuana are un efect dăunător nu numai asupra sistemului imunitar, ci și asupra sistemului nervos central. Cunoscut un tânăr foarte inteligent, care a fumat marijuana doar de două ori și a ajuns într-o atât de gravă deprimare și tulburare emoțională, încât ani de zile n-a putut desfășura o activitate normală. Părinții lui au căutat ajutor la mulți medici, însă, din nefericire, situația lui nu s-a ameliorat.

4. *Cocaina* - Cercetările abia au început să dezvăluie efectul suprimant al cocainei asupra limfocitelor T, asupra celulelor NK, asupra celulelor B și a fagocitelor. Sunt dovezi potrivit cărora cocaina poate afecta negativ evoluția bolilor infecțioase, mai ales a bolilor produse de virusuri.

Pe lângă aceste așa-numite droguri recreative, rețineți că și medicamentele prescrise și cele cumpărate fără rețetă pot afecta sistemul imunitar și alte sisteme ale corpului, ca sistemul digestiv și sistemul nervos central. De multe ori am descoperit colegi de profesie care sufereau de crize de anxietate (neliniște), de deprimări grave și de simptome persistente asemănătoare celor de gripă, după ce au luat un medicament pentru tulburări de somn sau pentru stres.

O colegă m-a sunat într-o dimineață devreme să-mi spună că unchiul ei trecuse recent printr-o gravă stare depresivă și dorea să se sinucidă. Acest domn avea coșmaruri, tulburări de somn, se te-

mea foarte tare și își pierduse pofta de mâncare. Colega mea a amintit un medicament nou pe care îl lua el și se întreba dacă nu cumva acesta putea fi cauza. Căutând aceste informații, am citit: „Rareori (mai puțin de 0,5%), reacțiile adverse includ coșmaruri, insomnie, confuzie, halucinații, anorexie (lipsa poftei de mâncare), depersonalizare....”. Statisticile nu înseamnă mare lucru pentru cel care suferă efectele secundare. Pentru această persoană procentul este 100%, nu mai puțin de 0,5%. I-am spus aceste, tinere să-l aducă pe unchiul ei la cabinetul meu și să începem să-l ajutăm să nu mai facă acel tratament. Mesajul care trebuie reținut din această experiență este că medicamentele folosite pentru combaterea anxietății sau a insomniei pot produce, în mod ironic, anxietate, deprimare și insomnie ca efecte secundare.

În general, dacă nu este absolut necesar, eu recomand să nu se ia nici un fel de medicament. Când este nevoie de medicamente, sunt foarte atent să ajut pacienții să înțeleagă atât cât pot ei de mult despre medicamentele pe care le iau - cum trebuie folosite și care sunt efectele secundare posibile. Îi încurajez să citească *Physicians' Desk Reference (PDR) (Agenda medicală)* sau prospectul care însoțește medicamentele. Acest procedeu ajută pacientul să fie mai bine informat.

5. *Cafeaua* - S-a dovedit efectul cafeinei de a slăbi reacția limfocitelor T atât la bărbați, cât și la femei. Atât activitatea celulelor B, cât și a celulelor NK scade în timpul consumului de cafeină. Aceste celule sunt necesare pentru producerea de anticorpi și, respectiv, pentru apărarea naturală. Ceea ce mulți oameni nu știu este că multe băuturi răcoritoare și medicamente cumpărate fără rețetă conțin și cafeină.

Un prieten de-al meu dentist suferea de sindromul de oboseală cronică și avea repetate infecții virale. Dându-și seama că antibioticele nu ajutau, s-a decis să-i ceară sfatul soției mele, care este dietetician. Ea a încercat să-l ajute

să-și îmbunătățească alimentația, însă el tot nu se simțea bine. În cele din urmă, a fost convins să renunțe la cafea și, spre surprinderea și spre bucuria lui, a învins viroza cronică de care suferea și s-a bucurat de mai multă energie.

6. *Alimentația săracă* - Atât Societatea oncologică americană, cât și Institutul oncologic național din SUA au recomandat o reducere a consumului total de grăsimi și mărirea consumului de legume, de fructe proaspete și de cereale integrale. Se știe că aceste alimente din plante previn cancerul. Este interesant că nici celele noastre imunitare nu tolerează grăsimile în cantitate mare. Concentrația crescută de grăsimi lenește aceste celule, așa încât ele nu pot funcționa la întreaga capacitate. Pe de altă parte, legumele cu frunze verzi și galbene și fructele proaspete conțin substanțe speciale fitochimice (substanțe chimice din plante), vitamine și minerale care însănătoșesc celulele imunitare. Când avem o alimentație bună, celulele noastre imunitare sunt pline de viață, active și capabile să-și îndeplinească funcțiile de apărare și de ofensivă. Când celulele imunitare sunt sănătoase, dușmanii, ca bacteriile patogene, virusurile și cancerul, au șanse mai mici de supraviețuire.

Acum câțiva ani, colegii mei și cu mine am publicat un studiu care arăta că zahărul împiedică activitatea neutrofilelor, acele celule albe din sânge care distrug bacteriile ce dau naștere la boli. În prezent, știm că dulciurile de orice fel ne slăbesc rezistența și ne fac vulnerabili la toate tipurile de infecții obișnuite. Copiii răcesc după ce mănâncă deserturi bogate sau bomboane. Când mamele elimină dulciurile din alimentația copiilor lor, acești tineri suferă mai rar de răceală. La cursuri, le spun studenților că 80-90% dintre cazurile în care copiii se îmbolnăvesc de infecții ale căilor respiratorii superioare (dureri de gât, infecții ale sinusului sau ale urechii), acestea se datorează unui virus. Trebuie recoltată o cultură. Dacă această cultură nu prezintă bacterii pato-

gene, copilului nu trebuie să i se dea antibiotice. Antibioticele nu omoară virusii, ci vor omorî bacteriile bune, slăbind și mai mult rezistența copilului. Cel mai bun tratament și cea mai bună măsură de prevenire a răcelii este o alimentație bună, fără droguri și fără dulciuri.

7. *Stresul* - Studii din anii 1960 sugerau că stresul poate afecta sistemul imunitar. Primele studii, făcute pe animale, arătau că stresul fizic sau cel psihologic făceau să crească nivelul de corticosteroid, sau „hormonul stresului”, din sânge. La rândul lui, hormonul stresului face să scadă activitatea tuturor celulelor imunitare - celule B, celule T, celule NK și fagocite. Studiile pe oameni, din ultimii câțiva ani, susțin această ipoteză. De pildă, chiar înaintea unui examen important, studenții la medicină prezintă o activitate mai redusă a celulelor NK și un număr mai mic de limfocite ajutoare T. Un studiu ce a cuprins mai mult de 400 de persoane arată că stresul psihologic mărește sensibilitatea la răceala obișnuită. Persoanele aflate sub stres suferă de infecții respiratorii grave mai des decât cele care au de făcut față la mai puțin stres. S-a dovedit că privarea de somn, ca formă de stres, reduce activitatea limfocitelor T. Stresul în sine, totuși, nu este în mod necesar dăunător pentru persoana în cauză sau pentru sistemul imunitar. Mai degrabă, contează cum face ea față stresului. Studiile au arătat că pacienții bolnave de cancer de sân, care înving stresul, au un prognostic nesatisfăcător, și invers, cele care înving stresul cu ușurință au un prognostic mai bun. Pastorul are o ocazie excelentă ca să aducă alinare persoanelor care suferă de stres, oferindu-le astfel nu doar un ajutor spiritual, ci și un remediu pentru sistemul lor imunitar.

V-am prezentat câteva deprinderi de stil de viață care pot influența negativ sistemul natural de apărare al corpului. Poate că le știți de câțiva timp; acum, înarmați cu dovezi științifice, puteți îndemna cu autoritate im-

potrița practicării acestor obiceiuri. În continuare, ne vom îndrepta atenția spre factorii care pot să întărească sistemul nostru imunitar și să-i intensifice activitatea.

Deprinderi de stil de viață care ajută sistemul imunitar

1. *Alimentația vegetariană* - În privința alimentației, din ce în ce mai multe studii științifice au confirmat înțelepciunea dată pe față în prescrierea „dietei inițiale” de către Creatorul nostru, așa cum se relatează în Genesa 1,29: „Și Dumnezeu a zis: 'Iată că v-am dat ca hrană orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră'”. Această „dietă inițială” constă din cereale, legume, fructe și zarzavaturi. Studiile științifice au arătat acum că aceste alimente din plante nu sunt doar adecvate pentru o alimentație corespunzătoare, ci și extrem de avantajoase.

Un studiu făcut în Germania arată că numărul total de celule albe, de limfocite și de alte sub-

dintre factorii care contribuie la scăderea riscului de cancer în rândul vegetarianilor.

Un studiu vast despre nutriție, făcut în colaborare, a fost condus de cercetători chinezi, de nutriționiști britanici și de savanți americani, sub îndrumarea dr. Colin Campbell de la Universitatea Cornell. Studiul a cuprins mari populații din China și a descoperit că laptele și carnea nu sunt necesare pentru o bună sănătate. Toate substanțele nutritive de care au nevoie oamenii se pot obține din plante. Chinezii nu consumă lapte de vacă sau produse lactate și totuși au una dintre cele mai scăzute rate ale osteoporozei din lume! Studiul arată că alimentația bazată pe plante protejează organismul contra cancerului și a bolilor coronariene. Dr. Campbell a descoperit date atât de convingătoare, încât el însuși a devenit vegetarian.

În urmă cu câțiva ani, un studiu prospectiv, în care au intrat 122.261 de bărbați japonezi pe o perioadă de 16 ani, a comparat patru deprinderi ce țin de stilul de viață: fumatul, consumul alimentar de alcool, cel de carne și folosirea abundentă a legumelor verzi și galbene. Concluzia studiului a fost că persoanele care nu fumau, nu consumau alcool și foloseau în alimentație legume, zarzavaturi, în loc de carne, aveau cea mai mică incidență a cancerului, a hipertensiunii, a bolilor de inimă și a altor boli.

2. *Exercițiul* - Exercițiile agreabile nu aduc doar bucurie și relaxare, ci și o întărire benefică a celulelor imunitare. Exercițiile aerobice fac să dispară stresul emoțional dăunător și măresc activitatea celulelor NK, care au un rol important în lupta contra cancerului și a virusurilor, inclusiv virusul SIDA. Mișcarea moderată crește cantitatea de interleukină 2 (o citokină produsă de limfocitele T) și factorul de necroză tumorală (o citokină produsă de macrofage). Amândoi acești factori sunt necesari pentru o apărare normală a organismului. Exercițiile sporesc și numărul total de fagocite. Per-

În prezent știm că dulciurile de orice fel ne slăbesc rezistența și ne fac vulnerabili la toate tipurile de infecții obișnuite.

populații din sânge nu se deosebea la vegetarieni față de nevegetarieni. Cu toate acestea, celulele natural killer ale vegetarianilor aveau o capacitate de două ori mai mare de a omorî celulele canceroase decât ale celor care mănâncă și carne sau produse din carne (omnivori). Acești cercetători au sugerat că sporirea activității celulelor NK poate fi unul

soanele care adoptă un program regulat de exerciții fizice suferă de mai puține boli infecțioase.

Fiind vorba despre virusul SIDA, vă întrebați poate de ce medicii lui Magic Johnson au recomandat ca acest superstar al baschetului să se retragă din activitatea sportivă. Explicația constă în faptul că stresul de orice fel poate împiedica activitatea imunitară. Exercițiul intens, energic, competitiv, scade atât imunitatea realizată de către celule, cât și pe cea asigurată de anticorpi. Exercițiile fizice competitive sunt astăzi stresante pentru atleți, mai ales din cauza atitudinii „câștigă cu orice preț”. Acest fel de suprimare a imunității se vede și în cazul exercițiilor făcute până la epuizare sau al antrenamentului exagerat.

În general, se pare că exercițiul fizic agreabil și moderat, ca mersul pe jos, înotul și ciclismul, ajută funcția imunitară. În același timp, el poate micșora presiunea sângelui, poate îmbunătăți digestia, tonusul muscular și să asigure avantaje generale de sănătate fizică și emoțională. Studiul făcut în China arată că mișcarea fizică utilă, productivă, ca munca în aer liber, grădinaritul și agricultura, este foarte benefică.

3. *Ținerea sub control a stresului* - „Curajul, nădejdea, credința, simpatia, iubirea, toate acestea dau sănătate și prelungesc viața. O minte mulțumită, un spirit plăcut, sunt sănătate pentru corp și putere pentru suflet. 'O inimă veselă este un bun leac' (Prov. 17,22)”. Acest citat din *Divina vindecare* (pag. 173) a fost aplicat la domeniul psihoneuroimunologiei.

Stresul, așa cum s-a amintit mai sus, nu este, în mod necesar, dăunător persoanei sau sistemului imunitar. De fapt, ținerea personală sub control a stresului poate ajuta mecanismele noastre de apărare. Într-un studiu comparat, s-a demonstrat creșterea puterii de apărare (intensificarea activității celulelor NK) la 45 de persoane în vârstă dintr-un cămin de bătrâni, prin crearea unor ocazii de relaxare și de contacte sociale. Într-un alt studiu, studenții la medicină al căror

stres fusese ținut sub control au prezentat o înmulțire a limfocitelor T, spre deosebire de grupul martor.

Există diferite feluri de a reduce stresul zilnic. Pentru mine, găsesc că lectura și meditația asupra cărții *Proverbele* aduc foarte multă satisfacție. De asemenea, mi se pare că este util să transform sentimentele negative în activități creatoare pozitive. Studenții mei la cursurile postuniversitare se simt deseori dezamăgiți din cauza programului încărcat sau fiindcă n-au reușit să efectueze partea de cercetare. Când sunt deprimați, îi în-

Stresul în sine, totuși, nu este în mod necesar dăunător pentru persoana în cauză sau pentru sistemul imunitar. Mai degrabă, contează cum face ea față stresului.

curajez să citească o carte de cultură generală ori să scrie ceva care îi interesează în mod special. Unele dintre cele mai creatoare și mai incitante articole au fost scrise în aceste perioade de descurajare. Cel mai important este faptul că am fost martor la restabilirea emoțiilor pozitive ca rezultat al transformării energiei negative în activitate pozitivă.

O rețetă simplă

Cum ne putem păstra cel mai bine un sistem imunitar sănătos? Iată o rețetă:

1. *Măncați alimente integrale, nerafinate.* În fiecare zi, includeți în alimentația dv. cereale integrale, zarzavaturi/verdețuri proaspete, legume și fructe proaspete. Evitați

grăsimile, dulciurile și substanțele excitante. Beți multă apă între mese (nu în timpul meselor).

2. *Respectați un program regulat de exerciții fizice.* Rețineți, exercițiile care au un scop practic sunt cele mai benefice. Dacă locuiți aproape de birou, încercați să mergeți pe jos la serviciu. Dacă nu puteți merge pe jos la serviciu, poate vreți să vă plimbați în apropierea casei timp de 15-20 de minute dimineața și din nou seara după cină. Exercițiul fizic moderat, de scurtă durată, de câteva ori pe zi, este mai benefic decât un antrenament lung și istovitor. Plimbarea zilnică este o bună ocazie pentru o conversație plăcută cu cineva drag, de aceea invitați și pe soțul/soția dv. să vă însoțească.

Dacă mergeți singur(ă), acesta este un timp extraordinar în care să vorbiți cu Tatăl din cer. Luați-vă timp să vă bucurați de mediul natural al căminului și al locului dv. de muncă. Această formă de exercițiu în mod sigur vă va relaxa și vă va reduce stresul. *Mergeți, mergeți, mergeți* - mersul pe jos este cel mai bun exercițiu și este și cel mai bun timp în care să vorbiți mai mult cu Domnul.

3. *Măriți-vă la maximum puterea spirituală.* Poate că aveți deja un program devoțional „de rutină”. Probabil aveți și un loc special, acasă ori la birou, ca un altar, unde vorbiți cu Domnul. Vă sugerez acum să aveți un altar mobil, unde să vorbiți mai mult cu El, în timp ce mergeți pe jos. Îl putem ruga pe Domnul să ne ajute să facem față sentimentelor negative de descurajare, de amărăciune și de dușmănie și să ne dea pace. O viață devoțională plină de iubire va ajuta la formarea unui puternic sistem imunitar.

Benjamin Lau, medic, doctor în științe medicale, este profesor de microbiologie și imunologie la Școala de medicină a Universității Loma Linda, din Loma Linda, California, SUA. Acest articol a fost pus la dispoziție de Departamentul Sănătate și Temperanță al Conferinței Generale.

Ministry, iulie 1992

Cei interesați pot solicita bibliografia pentru acest articol de la redacția Curierului Adventist.