

SEMNELE TIMPULUI

REVISTĂ DE ANALIZĂ ȘI OPINIE CREȘTINĂ



CREȘTINISM

și stil de viață



Orice faceți, să
faceți din toată
inima, ca pentru
Domnul, nu ca
pentru oameni.

Coloseni 3:23

SIMPLITATEA

ca stil de viață

Editorial • Loránd Balla

Simplitatea amish nu este nostalgie sau respingere oarbă a modernității, ci o alegere teologică și comunitară. Cei din comunitatea amish cred că viața creștină trebuie trăită în smerenie, ascultare și separare de valorile unei lumi dominate de competiție, individualism și consum. Pentru ei simplitatea nu este o regulă izolată sau o tradiție rigidă, ci un stil de viață asumat, prin care credința este trăită zilnic, concret și comunitar.

Viața este adesea complicată. Prea multe opțiuni, prea multe informații și distrageri nesfârșite pot face chiar și cele mai simple sarcini copleșitoare. Însă exemplele de simplitate ne pot arăta cum să ne ușurăm viața. Simplitatea ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce este cu adevărat important, să reducem stresul și să luăm decizii mai bune. Ea este decizia de a nu lăsa lucrurile să ne conducă viața. Trăim într-o lume în care prețul este limpede, dar valoarea a devenit confuză: știm cât costă lucrurile, dar nu mai știm ce înseamnă ele. Simplitatea este hotărârea de a spune „ajunge!” unei culturi care ne împinge neconștient spre „mai mult” și de a alege esențialul în locul surplusului. Ea cere curaj, pentru că presupune renunțare: la comparație, la risipă, la presiunea de a face impresie. Lumea confundă abundența cu fericirea. Avem mai mult ca oricând, dar suntem tot mai obosiți, mai grăbiți și mai nemulțumiți.

Istoria – biblică și umană – spune însă contrariul: simplitatea a fost mereu semnul clarității morale și al libertății interioare. Când viața are un scop clar, nu mai are nevoie de surplus. Biblia oferă o galerie coerentă de modele: Avraam, pelerin în corturi; Iacov, dependent de Dumnezeu; Iosif, cumpătat în lipsă și belșug; Moise, renunțând la lux; Rut, credincioasă în modestie; David, format ca păstor; Ilie, susținut prin providență; Daniel, alegând simplitatea pentru integritate; Ioan Botezătorul, trăind auster; Isus, modelul suprem fără acumulare; apostolii și biserica primară, trăind în părtășie și generozitate.

Aceeași lecție se aplică și în alimentație. Într-o cultură a excesului, hrana a devenit complicată, dar Biblia propune cumpătare. Isus a avut o alimentație simplă, pentru susținerea slujirii, nu pentru spectacol. Mana și alegerea lui Daniel arată că simplitatea aduce claritate, sănătate și libertate interioară. Nu este o pierdere, ci o eliberare care ne întoarce la recunoștință și la respect față de trup.

Trăim într-o eră a comunicării zgomotoase. Vorbim mult, postăm constant, dar ne înțelegem tot mai puțin. Isus a vorbit simplu și adevărat: mai puține cuvinte, mai mult sens. Închinarea autentică depinde de inima smerită, nu de ritual; accentul este pus pe relația cu Dumnezeu, nu pe forme sau gesturi.

Simplitatea este un act de curaj contemporan. Înseamnă să alegi relațiile în locul obiectelor, timpul în locul lucrurilor, sensul în locul zgomotului. Nu este retragere din lume, ci o viață trăită cu discernământ și libertate interioară. Simplitatea nu micșorează viața, ci o limpește și ne așază în adevărata ei bogăție: relația cu Dumnezeu și cu aproapele. **ST**



6 |

CORINA MATEI | ACORDUL LUI
„A CREDE” SE FACE CU „A FI”

În viața Sa pe pământ, Hristos nu a făcut niciun plan pentru Sine. A acceptat planurile lui Dumnezeu pentru El.

10 |

LUCIAN MIHĂILĂ | DECIZII INSPIRATE
DE VALORILE BIBLICE

În fața deciziilor care ne pot schimba traiectoria vieții, zăbovim mai mult decât de obicei, suspendați între „ce este” și „ce ar putea fi”.

- 14 | **ALINA KARTMAN** | MENTORUL MEU, ROBOTUL?
- Trăim un moment ciudat: niciodată nu s-au vândut mai multe „programe de mentorat” sau „metode psihologice” și niciodată nu a fost mai ușor ca ele să fie generate de inteligența artificială (IA).
- 18 | **CARMEN LĂIU** | RUGĂCIUNEA ZILNICĂ:
DE LA OBLIGAȚIE LA BUCURIE
- Orice creștin știe că rugăciunea poate deveni o experiență aridă, bifată din obișnuință sau din simțul datoriei.
- 22 | **ADRIAN NEAGU** | RĂSPLATA CARE
MERGE ÎNAINTEA TRUDEI
- Aceeași realitate, trăită diferit de fiecare dintre noi. Indiferent cum este privită, munca rămâne indispensabilă vieții noastre.
- 26 | **FLAVIU TEREȘNEU** | RĂGAZUL
CA LOC AL ÎNTÂLNIRII
- În ritmul accelerat al vieții contemporane, timpul liber apare adesea ca un spațiu secundar, lăsat la marginea lucrurilor importante.
- 30 | **ȘTEFĂNIȚĂ-MARIAN POENARIU** | LITURGHIA
NOTIFICĂRIILOR ȘI PAZNICUL INIMII
- Astăzi, minciuna nu mai vine cu mască neagră și voce groasă. Vine zâmbind, bine documentată, cultă și, uneori, chiar empatică.
- 34 | **GEORGE UBA** | PE URMELE BUNULUI SAMARITEAN
- Un mesaj scurt și direct mi-a apărut pe WhatsApp: „Mă puteți ajuta cu o pâine?” Era Alex, un băiat de șaptesprezece ani căruia îi mai oferisem alimente cu ceva timp în urmă.
- 38 | **ANDREI BOGDAN** | RECUPERAREA BUCURIEI
PIERDUTE
- În momentele noastre de liniște, tot mai mulți dintre noi constatăm că, deși totul ne merge bine, nimic nu ne mai aduce bucurie.
- 22 | **ALINA KARTMAN** | „VINDECAREA
CERE SCHIMBARE”
- Interviu cu dr. Ana-Maria Zanfir

Acordul lui „A CREDE” se face cu „a fi”

„[N]oi suntem lucrarea Lui și am fost zidiți în Hristos Isus pentru faptele bune pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte, ca să umblăm în ele” (Efeseni 2:10).

„În viața Sa pe pământ, Hristos nu a făcut niciun plan pentru Sine. A acceptat planurile lui Dumnezeu pentru El, iar Tatăl Își desfășura planurile zi după zi. [...] Prea mulți, făcând planuri pentru un viitor strălucit, ajung la un eșec total. Lăsați-L pe Dumnezeu să facă planuri pentru voi. [...] Dumnezeu nu-și conduce niciodată copiii altfel decât ar alege ei înșiși să fie conduși, dacă ar putea vedea sfârșitul de la început și dacă ar zări slava scopului pe care îl împlinesc ca împreună-lucrători cu El.”¹

Un profesor a fost dojenit cândva de un apropiat pentru felul neglijent, chiar greșit gramatical, în care se exprimase într-o conversație privată; s-a justificat spunând că îi este suficient efortul de a vorbi corect la școală, iar în particular își poate permite o pauză. Ca și cum profesionalismul său ar fi fost doar o mască deliberată, nu o caracteristică necesară. Un profesor pentru care vorbirea corectă risca să rămână o simplă uniformă sau vitrină... Oare nu se află și creștinul de azi în același pericol: acela de a trăi credința doar la nivel de fațadă? Următoarele reflecții s-au sedimentat în anii mei de viață spirituală.



Faptele se nasc din atitudini și valori

Atitudinile noastre sunt acele stări de spirit aflate la granița dintre gânduri/trăiri și fapte: încă nu acționăm, dar gândurile și trăirile noastre conturează deja o anumită dispoziție, o înclinație ce poate fi pozitivă, negativă sau neutră. Atitudinile arată fie deschidere, implicare și entuziasm, fie, dimpotrivă, retragere și respingere ori nepăsare și imobilism.

În formarea caracterului este esențială modelarea atitudinilor, acele ferestre prin care se întrevăd faptele încă neîmplinite. Educând atitudinile, facem comportamentul predictibil, prevenim derapajele și încurajăm faptele dezirabile. Acest lucru se realizează prin promovarea acelor valori care să hrănească gândurile și afecțiile cu bine, adevăr, frumos, dreptate, milă, solidaritate și altele asemenea, dând vieții sens și aspirație spre împlinire și veșnicie. Iar pentru toate acestea, valorile creștine rămân cadrul cel mai potrivit.

Educația atitudinilor se realizează treptat și la orice vârstă, prin acceptarea pedagogiei divine. Datoria creștinului

Deși căderile și slăbiciunile
ne sunt comune tuturor,
atitudinea corectă este
de a păstra direcția și
a lupta cu omul cel vechi,
de a menține speranța
în dreptatea și iertarea
divină și de a ne apropia
neconținut de exemplul
suprem, Hristos.

este de a-L căuta pe Dumnezeu în Cuvânt, în viață și în creație și de a se lăsa modelat de El, asemenea elevului care se încredințează maestrului său. Această pedagogie nu este separată de existență, ci se împlinește în trăirea, slujirea și închinarea zilnică.

O viață de credință adevărată nu poate avea sincope sau „profil sughițativ”, cum amuzant spunea un profesor, ci cere consecvență și unitate între gând, vorbă și faptă, adică integritate. Deși căderile și slăbiciunile ne sunt comune tuturor, atitudinea corectă este de a păstra direcția și a lupta cu omul cel vechi, de a menține speranța în dreptatea și iertarea divină și de a ne apropia neconținut de exemplul suprem, Hristos. Toate aceste valori și atitudini se regăsesc în viața celor care, asemănându-se cu El, ajung să se recunoască între ei oriunde. E uimitor cum copiii Lui seamănă între ei, oriunde ar trăi.

Așadar, înaintând în cunoașterea și urmarea voii divine, ne împlinim, de fapt, datoria de creștini: aceea de a umbla în faptele bune rânduite de Dumnezeu, nu plănuite de noi. Însă o asemenea consecvență nu este rodul voinței omenеști, ci al unei relații vii cu Dumnezeu, în care sufletul este hrănit de El.

Hrana și respirația sufletului

În rugăciune funcționează o adevărată „lege a vaselor comunicante”: când purtăm poverile altora, Dumnezeu se îngrijește de ale noastre. Ea ne învață să privim rugăciunea ca pe o comuniune vie cu Dumnezeu, marcată de recunoștință, pocăință și cereri concrete, de altruism și încredere, nu de lamentație și autovictimizare. Uneori nu primim răspunsul dorit fiindcă ne

rugăm pentru omul cel vechi, cerând îndepărtarea încercărilor, care, de fapt, ne sunt rânduite spre creștere, înțelepțire și biruință.

Tocmai această lărgire altruistă a orizontului rugăciunii ne cheamă la mijlocire: nu doar pentru familii și apropiați, ci și pentru cauze mari ale comunităților noastre, știut fiind că înviorarea bisericilor creștine – atât de necesară astăzi – începe cu rugăciunea.

Astfel învățăm să distingem glasul Mântuitorului și să-L urmăm, redescoperind prospețimea Scripturii, ca singura și puternica noastră apărare într-o lume ostilă. Pasajele ei nu și-au pierdut vigoarea, ci doar noi ne-am tocit percepția. De pildă, ce ne spune asigurarea aceasta: „Și iată că Eu sunt cu voi în toate zilele...” (Matei 28:20)? Că noi suntem cei ce ar trebui să fim cu El, căci El este deja cu noi! De aceea, urarea mea va fi: Dumnezeu cu noi și noi cu El! Apoi, pasajul prin care Pavel ne îndeamnă să facem orice gând „rob ascultării de Hristos” (2 Corinteni 10:5) presupune o igienă permanentă a minții, prin care orice gând care știm că nu ne face cinste în ochii Lui să-l transformăm imediat în rugăciune, pentru a-l împiedica să nască monștri. Un alt exemplu: ce ne spune faptul că bucuria este roada Duhului (Galateni 5:22) sau că dragostea lui Hristos „întrece orice cunoștință” (Efeseni 3:19)? Nu cumva ne îndeamnă să trăim

din plin, prin dragostea Lui, în loc să ne concentrăm pe o teologie rece?

„Frica de Domnul” (Psalmul 111:10), ca început al înțelepciunii, desemnează mai degrabă respectul profund față de transcendent decât teama. Când acest respect se estompează, apare tentația luciferică de a privi lumea supraetajat; apar raportări superficiale, orgolii și ierarhii artificiale, în detrimentul relațiilor autentice. De aceea, comunitățile întemeiate pe smerenie au cultivat apropierea și dragostea frățească, nu rangurile.

Vindecarea vieții spirituale începe tocmai cu smerenia, din care pot izvorî blândețea, răbdarea, empatia și solidaritatea; iar lipsa unor rezultate imediate nu ar trebui să descurajeze, căci schimbările țin de lucrarea Duhului Sfânt, în timp ce omului îi revin fidelitatea și integritatea morală.

Cetățenia cerească poate fi ceva practic, un antrenament pentru cer, prin care să distingem ce merită prețuit și asimilat și ce nu; să ne întrebăm la fiecare pas: este acest lucru potrivit cu cetățenia cerească sau nu? Iată un mod de a ne esențializa alegerile și inițiativele cotidiene, nu pentru o „diplomă” recunoscută oficial aici, ci pentru armonizarea dintre ce credem și ce suntem; și, în același timp, pentru a deschide cu generozitate orizontul devenirii celor din jur. **ST**

Note

1. Ellen G. White, *Divina vindecare*, traducere din limba engleză de Emanuel Sandu Barbu, ed. a 6-a, Viață și Sănătate, Pantelimon, 2022, pp. 419–420.

CORINA MATEI

propune câteva reflecții despre viața creștină adevărată, fără vitrine, așa cum și le-a format prin inspirația oferită de semeni ce sunt modele pentru cei din jur și, mai ales, prin hrănirea din cuvântul viu și transformator al Evangheliei.

ACORDUL LUI „A CREDE” SE FACE CU „A FI” | 9

DECIZII

inspirate de valorile biblice

Observ adesea că, în fața deciziilor care ne pot schimba traiectoria vieții, zăbovim mai mult decât de obicei, suspendați între „ce este” și „ce ar putea fi”. Nu de puține ori ezitarea vine la pachet cu nopți nedormite, stres acumulat și o neliniște surdă.

Paradoxul deciziilor importante este că răspunsurile sunt adesea la îndemână, dar ne lipsesc oamenii capabili să le audă. Obişnuim să găsim soluții rapide, rareori ne oprim să ne întrebăm dacă ne place omul care le caută. Când ne întoarcem la Scriptură așteptând răspunsuri precise, descoperim că ea nu ne scutește de alegere, ci ne expune. Nu ne spune mereu ce să facem, ci ne învață să deosebim între pașii care limpezesc sufletul și cei care îl încurcă și mai tare.

De ce nu ne scutește Dumnezeu de povara alegerii

Există o așteptare constantă ca Dumnezeu să ofere răspunsuri rapide și lipsite de ambiguitate. Am vrea semne clare, confirmări imediate, o voce care să ne elibereze de povara alegerii. Deși pare ideală, această spiritualitate grăbită produce adesea pagube serioase. Cu toate că aduce liniște pe moment, rareori ne maturizează. Stephen Macchia observă că „discernământul nu este un exercițiu ocazional, ci un mod de viață care se plămădește în timp”. Același intuitie apare, cu aproape două milenii înainte, în rugăciunea apostolului Pavel pentru



Scriptura vorbește mai des despre caracter decât despre circumstanțe. Sunt de părere că Dumnezeu nu ne conduce printr-o succesiune de instrucțiuni detaliate, ci ne învață să devenim oameni capabili să discearnă.

creștinii din Filipii: ca ei să crească „în cunoștință și orice pricepere”, ca să poată deosebi „lucrurile alese” (Filipeni 1:9-10). Discernământul nu se grăbește. El crește încet, asemenea unui simț care se dezvoltă prin practică. Din păcate, atunci când lipsește această creștere, nici cele mai corecte alegeri nu ne aduc pace.

Am fost surprins să descopăr că Scriptura vorbește mai des despre caracter decât despre circumstanțe. Contrar concepției tradiționale, sunt de părere că Dumnezeu nu ne conduce printr-o succesiune de instrucțiuni detaliate, ci ne învață să devenim oameni capabili să discearnă. Această devenire este, în sine, o formă de ascultare. A sta înaintea lui Dumnezeu în tăcere, fără a forța o soluție, nu este pasivitate, ci un exercițiu spiritual prin care ne descoperim motivațiile reale. Aici se limpezește diferența dintre a cere călăuzire și a căuta confirmare. Nu este nicio tragedie că uneori cel mai onest răspuns este să rămâi puțin timp fără răspuns.

De la corectitudine la fidelitate

Reperete biblice oferă stabilitate și ne conduc pașii spre maturitate spirituală. Cu toate acestea, constat adesea că a ști

ce este bine nu este același lucru cu a trăi acel bine într-o situație concretă. De aceea Scriptura nu se oprește la delimitarea a ce este corect, ci insistă asupra transformării celui care ia decizia. Pe măsură ce înaintăm, discernământul devine mai puțin o problemă de opțiuni și mai mult una de fidelitate. Ne întrebăm mai rar ce este permis și mai des ce fel de oameni devenim prin alegerile noastre. Există decizii corecte în aparență care consolidează în noi impulsuri, temeri sau dorințe pe care Scriptura nu le aprobă. Dallas Willard surprinde bine această tensiune când afirmă că „voința, de una singură, nu ne poate purta spre schimbare. Dar voința implementată prin transformarea gândurilor și a sentimentelor ne poate ajuta să devenim acel om care, pur și simplu, nu mai face astfel de lucruri.”² Discernământul matur nu începe atunci când alegem corect sub presiune, ci atunci când, în timp, devenim oameni pentru care anumite alegeri nu mai sunt atractive.

Libertatea care nu dispare după alegere

Odată cu experiența, apare o iluzie subtilă pe care vreau să o combat: aceea că știm deja cum funcționează lucrurile. Deciziile par mai ușoare pentru că am învățat să le parcurgem pe pilot automat. Din nefericire, tocmai aici discernământul devine vulnerabil. James K. A. Smith atrage atenția că alegerile noastre nu sunt conduse în primul rând de ce știm, ci de ce iubim: „Nu suntem, în esență, ființe care gândesc și apoi aleg, ci ființe care iubesc și apoi justifică.”³ Cu alte cuvinte, discernământul ajunge la rădăcina dorințelor care ne orientează viața. Ceea ce repetăm fără să observăm ajunge, în timp, să ne reprezinte. Smith susține că „acele

obiceiuri care devin o «a doua natură» funcționează în același fel: ajung atât de adânc țesute în ceea ce ești, încât devin la fel de firești ca respirația sau clipitul. Nu mai trebuie să te gândești la ele sau să alegi să le faci. Pur și simplu vin de la sine.⁷⁴ Dorințele noastre sunt modelate de obiceiuri și ritmuri repetate. Experiența acumulată nu este neutră. Ea ne poate disciplina sau ne poate deforma. De aceea maturitatea nu constă în a avea mai multe opțiuni la îndemână, ci în a avea dorințe mai limpezi.

Pe măsură ce crește influența, crește și miza morală a alegerilor. Deciziile nu mai au legătură doar cu direcția personală, ci cu ce cultivăm în alții, uneori fără să ne dăm seama. Discernământul devine astfel comunitar. Nu alegem înaintea lui Dumnezeu doar pentru noi înșine, ci și în fața unei responsabilități care ne depășește. Atenția la propriile dorințe nu mai este un exercițiu introspectiv, ci un act etic. A rămâne vigilent față de ceea ce ne atrage inima devine o formă de fidelitate.

Poate cea mai mare iluzie pe care o avem în fața deciziilor importante este că ele reprezintă evenimente izolate. În realitate, ele sunt doar puncte vizibile ale unui drum pe care mergem de ceva timp. Nu alegem dintr-odată cine devenim. Ne trădăm sau ne confirmăm treptat. Există alegeri care par mărunte și care,

tocmai de aceea, scapă atenției noastre morale. Ele nu ne cer curaj, ci doar repetare. Dar tocmai acestea ne formează dorințele, ne obișnuiesc conștiința și ne educă așteptările. În timp, ajungem să numim „natural” ceea ce, la început, ar fi trebuit să ne pună pe gânduri. Dumnezeu nu concurează cu dorințele noastre; El le scoate la lumină. Miza nu este să luăm decizia corectă la momentul potrivit, ci să devenim oameni capabili să recunoască binele fără să-l negocieze. Iar aceasta este o lucrare lentă, uneori incomodă, aproape niciodată spectaculoasă. Dar este singura formă de libertate care nu se evaporă după ce alegerea a fost făcută. Și poate că adevărata teamă nu este să alegem greșit, ci să descoperim că Dumnezeu ne-a lăsat libertatea exact atât cât să nu mai avem pe cine învinui. **51**

Poate cea mai mare iluzie pe care o avem în fața deciziilor importante este că ele reprezintă evenimente izolate. În realitate, ele sunt doar puncte vizibile ale unui drum pe care mergem de ceva timp. Nu alegem dintr-odată cine devenim.

Note

1. Stephen A. Macchia, *The Discerning Life*, Zondervan Reflective, Grand Rapids, 2022, p. 170.
2. Dallas Willard, *Renovation of the Heart*, Navpress, Colorado Springs, 2002, ed. digitală, capitolul 8.
3. James K. A. Smith, *Desiring the Kingdom*, Baker Academic, Michigan, 2009, p. 12.
4. *Ibidem*, p. 56.

LUCIAN MIHĂILĂ

propune o explorare lucidă a discernământului spiritual, invitând cititorul să privească dincolo de corectitudine, spre formarea lăuntrică pe care o produc alegerile noastre.

Mentorul meu. ROBOTUL?

Trăim un moment ciudat: niciodată nu s-au vândut mai multe „programe de mentorat”, „coaching transformațional” sau „metode psihologice” și niciodată nu a fost mai ușor ca ele să fie generate de inteligența artificială (IA).

Am trecut și eu prin asta. Inclusă într-un amplu program de modificare a stilului de viață, menit să mă ajute să integrez obiceiuri bune în rutina zilnică, aveam acces la un mentor nutriționist disponibil constant pentru ajustări de dietă, încurajări și sprijin emoțional. Știam că nu eram singura lui clientă și că, probabil, zeci de alți oameni primeau mesaje similare celor pe care le primeam eu, doar cu numele modificat. Ceea ce primeam nu era o relație reală care să mă responsabilizeze, ci un discurs motivațional algoritmic, pentru care plăteam mai mult decât m-aș simți liberă să recunosc.

În cele din urmă, am decis să merg mai departe pe cont propriu, cu gândul să-mi construiesc cu ChatGPT un agent de IA care să înlocuiască deja artificialul meu nutriționist. Încă mai cred că orice adult cu un grad mediu de competențe digitale ar putea economisi timp și bani făcând același lucru. Dar ce se întâmplă atunci când sprijinul care ne ajută să ne schimbăm nu mai vine dintr-o relație umană imperfectă, ci dintr-una impecabil funcțională?

Piața prezenței

Trăim o criză a relațiilor de sprijin, o epidemie de singurătate. Avem acces fără precedent la informații



și bune practici, dar resimțim acut lipsa continuității pe care o oferă sprijinul cuiva care rămâne prezent după evaporarea entuziasmului inițial. În acest vid s-a instalat o piață a prezenței: *coach*-i, mentori și terapeuți care vând, în esență, atenție și disponibilitate. Inteligența artificială s-a mulat firesc pe această nevoie, într-un context în care relațiile erau deja mediate de ecrane, asincrone și parțial predefinite. Diferența dintre un mentor suprasolicitat și un chatbot bine antrenat a devenit surprinzător de mică.

Alimentația ca prim test

Alimentația este un teritoriu paradoxal. Știm, în linii mari, ce ar trebui să facem: ce e sănătos, ce nu, că schimbarea durabilă presupune disciplină, nu neapărat motivație. Cu toate acestea, puține domenii generează mai multă confuzie și vinovăție. Tocmai de aceea alimentația este un test relevant pentru orice ghid de IA: regulile sunt clare, dar aplicarea lor depinde de corpuri reale, în contexte personale, și de o motivație fragilă.

La nivel de principii generale, ChatGPT se descurcă surprinzător de bine. Atunci când este întrebat despre alimentație pentru afecțiuni precum diabetul de tipul 2 sau boala de ficat gras nonalcoolic, recomandările sale sunt, în majoritatea cazurilor, aliniate cu ghidurile clinice. Nu sunt inovatoare, dar sunt corecte. ChatGPT nu inventează teorii nutriționale exotice; repetă coerent consensul.

Această mediocritate bine informată este unul dintre punctele sale forte. Cei mai mulți dintre noi nu avem nevoie de o dietă revoluționară, ci de consecvență. Un agent de IA poate oferi exact asta: reamintire, structură, adaptare la

preferințe declarate, fără oboseală sau judecată.

Informații versus discernământ

Problema apare atunci când alimentația devine foarte specifică. Corpul nu este un text abstract, iar patologiele nu sunt variații de stil. În contexte care presupun restricții stricte, studiile arată limite clare și uneori periculoase. ChatGPT poate oferi principii corecte, dar recomandări concrete care le contrazic. Algoritmul știe regulile, însă nu știe când să se oprească.

Diferența esențială față de un dietetician uman este discernământul. Un model de limbaj optimizează pentru coerență, nu pentru prudență. Nu poate discerne când tăcerea este mai responsabilă decât răspunsul.

Pentru majoritatea oamenilor sănătoși, utilitatea rămâne. Un agent de IA poate susține obiceiuri rezonabile. Dar nu poate observa semnale subtile de derapaj și nu poate interveni când disciplina se transformă în control. El nu vede corpul, ci doar datele pe care i le oferim.

Robotul-terapeut

Dacă alimentația este un test de disciplină, sănătatea mintală este un test de vulnerabilitate. Aici nu mai vorbim despre reguli, ci despre suferință și sens. Atracția este ușor de înțeles: modelele de limbaj sunt disponibile, calme și nu judecă. Dar empatia simulată nu poate concura cu intervenția clinică.

Pe lângă validare, un terapeut uman oferă și fricțiune. Un chatbot nu face asta decât dacă este setat în mod explicit prin textul care i se oferă. Apoi, în

conversații terapeutice cu un chatbot, dacă interlocutorul uman are gânduri de suicid pe care nu le formulează explicit, sistemul nu poate recunoaște pericolul. Studiile arată că, în scenarii de criză, această limitare poate avea consecințe grave.

Există și un risc mai subtil: atașamentul fără reciprocitate. Pentru utilizator, conversația este personală; pentru sistem, este doar o instanță statistică. În contexte de vulnerabilitate, acest tip de relație poate accentua izolarea și poate amâna căutarea ajutorului real.

Și totuși, inteligența artificială poate avea un rol legitim în sănătatea mintală, atunci când este folosită strict ca instrument auxiliar. Problemele apar atunci când acest rol se extinde spre substituție, adesea nu din confuzie, ci din constrângere, adică atunci când opțiunea alternativă umană este inaccesibilă.

Optimizare fără de sfârșit

Productivitatea personală este următoarea stație. ChatGPT devine un instrument ideal pentru planuri, liste și pași măsurabili. Treptat însă, începem să ne calibrăm gândirea pentru a se potrivi sistemului. Traducem viața interioară în obiective și KPI-uri personale. Ceea ce nu încapă în aceste formate riscă să fie tratat ca o eroare de execuție.

Problema apare atunci când același instrument auxiliar este chemat să funcționeze simultan în mai multe registre existențiale. Atunci când îi

încredințăm alimentația, reglarea emoțională și productivitatea, nu mai externalizăm doar sarcini, ci discernământul propriu.

O viață trăită din plin presupune relații reale, cu risc, conflict și reparare. Un algoritm poate mima răbdarea și înțelegerea, dar nu poate trăi limita împreună cu noi.

Ceea ce leagă toate aceste fenomene nu este tehnologia, ci felul în care răspundem unor întrebări cu valență teologică: ce ne va salva și ce ne va face întregi. În cultura contemporană, aceste întrebări sunt direcționate către relații fără risc, curate și controlabile.

Un exercițiu de onestitate

Ca oameni, ne dorim schimbarea, și asta este firesc, dar schimbarea nu poate fi un scop în sine. Dincolo de faptul că relațiile mecanizate, așa cum sunt interacțiunile noastre cu inteligența artificială, nu pot purta greutatea unei transformări plenare, rămâne nevoia noastră de a analiza sincer: ce vrem să obținem, de fapt, din utilizarea inteligenței artificiale?

Un agent de IA poate fi un instrument util pentru susținerea unei structuri de viață. Dar el nu este și nici nu trebuie să devină o sursă de sens. Asteriscul rămâne: a fi un utilizator responsabil de IA înseamnă a ști când îți este suficient un ghid și când ai nevoie de ceva ce poți obține doar dintr-o întâlnire reală cu un om. Sau poate doar cu Dumnezeu. **ST**

ALINA KARTMAN

discută despre ce riscăm atunci când acceptăm ca inteligența artificială să aibă un aport la transformarea stilului nostru de viață.

RUGĂCIUNEA

*zilnică: de la obligație
la bucurie*

Deși este mai ușor să simți decât să recunoști acest lucru, orice creștin știe că rugăciunea poate deveni o experiență aridă, bifată din obișnuință sau din simțul datoriei.

În timp ce citea versetul scris de apostolul Iacov, „nu aveți, pentru că nu cereți” (Iacov 4:2), autorul creștin Bill Blankschaen a auzit, în adâncul sufletului, replica foarte clară: „Dar nu vreau să cer.”¹ Iar acesta nu era un gând al vreunui păcătos răzvrătit, ci mărturisirea onestă a cuiva care Îl găsisese pe Isus cu mai bine de trei decenii în urmă. Cu toate acestea, descoperise că erau ocazii în care dorința lui de a se ruga devenea cât se poate de străvezie.

Tensiunea dintre ce știm că ar trebui să facem și ce simțim că vrem să facem este una familiară oricărui credincios. De la mărturisirea onestă a lui Blankschaen până la afirmația atribuită lui Martin Luther se întinde, de fapt, un drum al maturizării spirituale. „Am atât de multe de făcut astăzi, încât voi petrece trei ore în rugăciune”², ar fi spus Luther, exprimând un adevăr de fond: rugăciunea nu este o activitate pe care o strecurăm în program atunci când ne mai rămâne timp, ci temelia pe care se sprijină toată viața.



Nevoia noastră de rugăciune

Pe timp de criză, chiar și necredincioșii se roagă, a fost concluzia unui studiu britanic din 2018. Rezultatele au arătat că un adult din cinci se roagă fără a fi religios, dar și că o majoritate destul de firavă crede că Dumnezeu chiar răspunde rugăciunilor.³

Pe de altă parte, mulți creștini se roagă cu adevărat doar în suferință, și de aici vine și impresia că rugăciunile rămân fără răspuns, afirmă profesoara Hyveth Williams.⁴ Dar Isus promite că vom primi atunci când vom cere, condiția fiind cea a rămânerii în El și a alinierii la voința Sa (Ioan 15:7). În acest context, Oswald Chambers observa că putem ști dacă cerem după voia Lui din modul în care trăim atunci când nu ne rugăm.⁵

„În fața rugăciunii, totul este secundar”, scrie profesorul Roberto Badenas, explicând că viața spirituală autentică nu este posibilă dacă neglijăm să ne rugăm.⁶ Scopul rugăciunii este să ne apropiem de Dumnezeu, iar dacă nu reușește să o facă, rugăciunea rămâne doar un obicei bun, autosugestie sau o terapie printre atâtea altele.

În schimb, dacă devine o întâlnire, atunci rugăciunea ne conectează cu Sursa puterii și a iubirii din univers, punctează profesorul. În acest caz, închinarea noastră devine o poartă spre „o viață fără limite”⁷ – în care Dumnezeu rămâne aproape de noi și de activitățile noastre zilnice, încercându-ne bateriile, ghidându-ne, finisându-ne alegerile și caracterul.

Ce să fac când nu îmi vine să mă rog

La fel cum nu fiecare mic-dejun e un bufet cu mai multe feluri de gustări,

nici diminețile de rugăciune nu sunt întotdeauna un festin pentru suflet, scrie pastorul Dwight Nelson⁸, zugrăvind o realitate familiară nouă: uneori ne simțim înviorați și gata să cucerim lumea, în timp ce alteori timpul de rugăciune se scurge greoi și toată experiența pare sterilă și monotună. Poate că uneori închinarea noastră are mai degrabă gust de cereale înmuiate nu pentru că Dumnezeu nu S-ar ridica la înălțimea așteptărilor noastre, ci din motive care țin mai degrabă de fragilitatea omenească – poate că agenda zilei ne zorește sau suntem distrași de îngrijorările sau tristețea zilei precedente.

Oricum ar fi, dacă tot ce putem noi pregăti pentru întâlnirea de rugăciune este un castron de cereale, este cu mult mai bine să ne înfruptăm din el decât să rămânem flămânzi, insistă Nelson. El poate transforma și un mic-dejun anost în hrană pentru suflet și ne acceptă așa cum suntem atunci când venim la El, exact așa cum ar face-o un tată cu un copil care adoarme, de pildă, în timpul conversației cu el.

Să începem și să încheiem fiecare zi cu Dumnezeu – acesta este antidotul contraintuitiv al pastorului Mark Jones pentru lipsa apetitului pentru rugăciune. „Rugăciunea naște rugăciune”, scrie Jones, explicând că timpul de închinare întărește dependența noastră de Dumnezeu și ne amplifică dorința de a petrece timp cu El.⁹ Totuși, pentru a menține vie această dorință, rugăciunea de dimineață și cea de seară se vor dovedi, de obicei, insuficiente, notează Jones, amintind de îndemnul apostolului Pavel: „Rugați-vă neîncetat!” (1 Tesaloniceni 5:17). Aceasta nu este o chemare la a ne petrece ziua pe

genunchi, ci un imbold la a purta o conversație continuă cu Tatăl nostru, incluzându-L în gândurile, activitățile și alegerile noastre zilnice.

Notarea unora dintre rugăciunile noastre sau chiar alcătuirea unui jurnal de rugăciune s-ar putea dovedi o practică revoluționară pentru viața noastră devoțională. Nu doar că scrisul ne ajută să ne facem ordine în minte și în problemele pe care I le împărtășim lui Dumnezeu, dar o evidență a nevoilor noastre zilnice și a modului în care Dumnezeu s-a îngrijit de ele ne întărește încrederea în El. Este ca și când am putea reciti, în orice vreme de restriște, o cronică a bunătății Lui față de noi.

Este o mare bucurie să știi că Dumnezeu îți este Tată și că te iubește, că Îi poți spune orice, iar El răspunde în modul Lui și la timpul Lui. Nici măcar în cele mai apropiate relații ale noastre nu avem mereu energia și dispoziția de a purta conversații, dar ori de câte ori iubim pe cineva, ne simțim bine în

compania lui, chiar dacă nu avem ceva special să-i spunem.

Atât de aproape de El

Pastorul Dwight Nelson povestește o experiență¹⁰ stânjenitoare trăită pe când păstora o biserică din Salem, Oregon. Telefonul său începuse să fie bruiat de muzică heavy metal, așa că, ori de câte ori își sunau pastorul, membrii bisericii auzeau bubuitul muzicii rock – iar unii se întrebau probabil dacă nu cumva l-au surprins ascultând o muzică despre care nu aveau cea mai bună părere. O vreme, compania de telefoane a încercat să rezolve acest inconvenient, însă fără succes. Până când un tehnician a identificat sursa problemei: atunci când a tras fire noi, compania de telefonie le-a așezat atât de aproape de cele ale unui post de radio, încât fluxul din unele se descărca și în celelalte. Până la urmă, poate că rostul rugăciunii noastre zilnice este acesta: să ne atragă atât de aproape de El, încât oricine ne caută pe noi să Îl găsească pe El. 

Note

1. Bill Blankschaen, „Why I don't like to pray”, în *Patheos* (online), 2 ianuarie 2013, disponibil la <https://www.patheos.com/blogs/faithwalkers/2013/01/why-i-dont-like-to-pray>.
2. <https://quotecatalog.com/quote/martin-luther-i-have-so-much-MpxPPyp>.
3. „Half of adults in the UK say that they pray”, în *Tearfund* (online), 15 ianuarie 2018, disponibil la <https://www.tearfund.org/stories/media/press-releases/half-of-adults-in-the-uk-say-that-they-pray>.
4. Hyveth Williams, „Why pray?”, în *Adventist Review*, vol. 191, nr. 17, 19 iunie 2014, p. 25, disponibil la <https://documents.adventistarchives.org/Periodicals/RH/RH20140619-V191-17.pdf>.
5. *Apud loc. cit.*
6. Roberto Badenas, *Întâlniri, Viață și Sănătate*, Pantelimon, 2015, p. 95.
7. *Ibidem*, p. 97.
8. Dwight Nelson, *Cei aleși*, traducere din limba engleză de Oana Ghiga, *Viață și Sănătate*, Pantelimon, 2013, p. 72.
9. Mark Jones, „What if I don't want to pray?”, în *Desiring God* (online), 12 decembrie 2016, disponibil la <https://www.desiringgod.org/articles/what-if-i-dont-want-to-pray>.
10. Nelson, *op. cit.*, p. 96.

CARMEN LĂIU

se oprește asupra exercițiului rugăciunii zilnice, încercând să descopere căile prin care închinarea devine dintr-un act mecanic o întâlnire autentică și transformatoare cu Dumnezeu.

RĂSPALATA

care merge înaintea trudei

Pentru unii, bucurie; pentru alții, chin. Pentru unii, speranță; pentru alții, durere. Poate fi pasiune sau obligație, credință sau plictiseală, binecuvântare sau blestem. Aceeași realitate, trăită diferit de fiecare dintre noi. Și totuși, indiferent cum este privită, munca rămâne indispensabilă vieții noastre.

Dicționarul o definește simplu: desfășurarea unei activități fizice sau intelectuale îndreptate spre un anumit scop.¹ Așadar, efortul fizic sau intelectual trebuie să aibă totdeauna un scop, un plan, o direcție pentru a putea fi numit „muncă”.

Resorturile (ne)văzute ale muncii

Solomon identifică în cartea Ecclesiastul cel puțin două motive majore care ne fac să ne trezim cu consecvență în fiecare zi pentru a pleca la muncă. Primul este redat astfel: „Toată munca omului este pentru a se hrăni; totuși, pofta lui rămâne neîmplinită” (Ecclesiastul 6:7, NTR). Cel de-al doilea este la fel de direct: „Am văzut că orice muncă grea și orice abilitate la lucru pornește de la invidia dintre un om și semenul său, iar aceasta este deșertăciune și goană după vânt” (Ecclesiastul 4:4, NTR). Sună lucid și franc: foamea și invidia.

Ce spune Solomon este că resorturile interne care îi împing pe oameni să muncească din greu sunt dorința de satisfacere a propriilor nevoi și invidia, prezentată sub o formă mai acceptabilă, drept dorința de a fi mai buni decât ceilalți. Drama stă însă în faptul că, oricât de mult ne-am strădui și oricât de



mult am trudi, aceste năzuințe, însoțite de eforturi uimitoare, nu ne aduc o fericire de durată.

Da, foamea și invidia au ridicat catedrale, drumuri suspendate, clădiri magnifice și computere performante sau i-au motivat pe oameni să cultive pământul, să croiască haine ori să prepare cele mai simple sau mai alese mâncăruri.

Mult mai aproape de etosul nostru românesc, balada meșterului Manole ne conduce indirect spre o concluzie asemănătoare. Meșterul plătește cu viața copilului său, a soției și, în final, cu propria lui viață pentru munca sa, un efort de care nu se poate bucura și care nu îi aduce în plan personal decât durere și pierdere. Chiar dacă rodul eforturilor lui va dăinui peste veacuri, el rămâne „nemuritor și rece”, cum ar zice Eminescu. Este oare acesta idealul? Merită să lăsăm în urmă monumente ale creativității și eforturilor noastre pentru care să plătim cu viața noastră și a celor dragi?

În același timp, trebuie să recunoaștem că nu avem foarte multe soluții de evadare din această realitate. Suntem provocați foarte devreme să fim mai buni decât alții pentru a putea intra la o școală bună, pentru a primi un post mai bine plătit sau pentru a cuceri o medalie mult râvnită. Încă din clasele primare învățăm că munca aduce recompense, iar competiția, dacă o câștigi, privilegii pe care ceilalți nu le au.

Doar că, așa cum spune Solomon, această fericire este efemeră, dramatic de scurtă și poate deveni unul din cele mai periculoase droguri. Miroslav Volf observa foarte corect că „[e]fortul de a fi mai buni decât ceilalți a devenit o parte integrantă nu doar a valorilor noastre, ci și a identității noastre și,

prin urmare, a dorințelor noastre. Când îi depășim pe ceilalți, suntem mândri – și anxioși, pentru că fiecare succes este temporar și poate fi asigurat doar prin aceleași mijloace prin care a fost obținut. Când ceilalți ne depășesc, ne simțim inadecvați și inferiori – nesiguri nu doar că putem îndeplini sau nu o sarcină, ci și că suntem sau nu adecvați ca ființe umane. Nu este de mirare că depresia a devenit o tulburare psihologică specifică ultimilor cincizeci de ani. După cum susține Alain Ehrenberg în *The Weariness of the Self* [„Oboseala sufletului”], depresia este «o boală a inadecvării», care îi afectează pe cei care au un sentiment dureros că nu au reușit să aibă realizări – adică nu au fost mai buni decât ceilalți”².

O poruncă uitată

Soluția nu este însă renunțarea la efort și nici izolarea de lumea în care trăim. Pavel amintea un proverb din vremea lui atunci când le spunea tesalonicenilor: „Cine nu vrea să lucreze nici să nu mănânce” (2 Tesaloniceni 3:10). Dumnezeu a considerat munca atât de importantă, încât a scris cu degetul Lui în Decalog: „Șase zile să lucrezi și să-ți faci toate treburile” (Deuteronomul 5:13). Iar dacă nu ne este suficient, putem aminti că Însuși Isus Hristos a spus: „Tatăl meu lucrează până acum; și Eu de asemenea lucrez” (Ioan 5:17).

Dumnezeu nu lucrează nici de foame, nici din invidie. Munca Sa nu îl face nefericit și nici anxios. Biblia nu afirmă nicăieri că a munci este ceva rău sau nefolositor, iar imaginile profetice despre lumea ideală pregătită de Dumnezeu pentru copiii Săi au totdeauna trimiteri foarte concrete la muncă (vezi Isaia 65:22 etc.). Raiul nu a fost și nici nu va fi un loc al lenevirii sau al competiției. Evanghelia nu a

fost dată ca să ne scape de muncă, ci de motivațiile greșite care ne țin robi propriilor ambiții egoiste și distructive. Cine așteaptă un paradis în care locuitorii nu au nimic de făcut, ci doar trăiesc în lenevie și abundență, așteaptă cerul greșit.

Aceeași muncă, dar altă inimă

Biblia are o perspectivă unică asupra muncii. Încă din al doilea capitol al Genezei descoperim că omul a fost așezat în grădina Edenului ca „s-o lucreze” (Geneza 2:15). Totuși, nu singur. Aflăm că singurătatea nu a fost apreciată de Creator, care a decis imediat să îi facă omului nu un competitor potrivit, ci un „ajutor” potrivit (Geneza 2:18,20).

Este semnificativ că, imediat după ziua în care au fost creați bărbatul și femeia, a urmat o zi de odihnă și abia apoi săptămâna creației a fost încheiată. Acest detaliu spune multe despre scopul pentru care omul a fost creat și despre felul în care Dumnezeu vrea să aducă echilibru și sens în viețile oamenilor.

Munca nu este, din perspectiva aceasta, ceva ce facem exclusiv pentru împlinirea propriilor dorințe sau pentru a-i depăși pe ceilalți; este ceva ce facem împreună cu ceilalți, pentru Dumnezeu, pentru noi și pentru semenii noștri. Oprindu-se în sabat, oamenii puteau sărbători împreună suveranitatea lui

Dumnezeu, dragostea Sa și capacitatea Lui de a se îngriji de nevoile ființelor create. Samuele Bacchiocchi afirmă pe bună dreptate că, „punând o limită muncii, odihna sabatului are menirea de a contracara această ispită de a zefifica munca. Ea ne învață că Dumnezeu este Domnul oricărei lucrări care ocupă existența umană. Ea îi spune omului să-și facă toată lucrarea lui în modul cel mai bun cu putință (Ex. 20:10), dar fără să-și pună încrederea în ea. De ce? Pentru că realitatea supremă nu este munca în sine, ci odihna în Dumnezeu.”³

Isus îl va numi de-a dreptul nebun pe cel care, uimit de randamentul neașteptat al investiției sale, nu s-a gândit decât la el și la nevoile lui (vezi Luca 12:16-21).

Cerându-ne să ne oprim în ziua a șaptea, să fim totdeauna recunoscători și să avem grijă de cei în nevoie, Dumnezeu ne-a dezvăluit secretul care poate transforma munca, oricât de grea și de lipsită de apreciere ar fi, într-o binecuvântare. Marea veste bună nu este că Isus a venit să ne scape de muncă, ci că a venit să ne scape de egoismul nostru, care a transformat munca din binecuvântare în povară și blestem. El a venit să ne învețe iubirea care merge a doua milă, care oferă și care, deși dă totul, nu risipește nimic. Pentru că iubirea este munca pe care nu o vom termina niciodată. **ST**

Note

1. Ion Coteanu și Lucreția Mareș (coord.), *Dicționarul explicativ al limbii române*, ed. a II-a revăzută și adăugită, Univers Enciclopedic Gold, București, 2009, s.v. „muncă”.
2. Miroslav Volf, *The Cost of Ambition: How Striving to Be Better Than Others Makes Us Worse*, Brazos Press, Grand Rapids, 2025, p. 25.
3. Samuele Bacchiocchi, *Odihna lui Dumnezeu pentru o lume fără odihnă*, Viață și Sănătate, Pantelimon, 2024, p. 237.

ADRIAN NEAGU

analizează resorturile interne care ne determină să muncim și modul în care societatea modernă le amplifică, pledând pentru soluția biblică, menită să confere sens și echilibru trudei cotidiene.

RĂSPLATA CARE MERGE ÎNAINTEA TRUDEI | 25

RĂGAZUL

ca loc al întâlnirii

În ritmul accelerat al vieții contemporane, timpul liber apare adesea ca un spațiu secundar, lăsat la marginea lucrurilor importante. Și totuși, tocmai aceste intervale aparent minore influențează decisiv sănătatea interioară a omului. Ele dau măsura felului în care ne raportăm la noi înșine, la ceilalți și la Dumnezeu. Timpul liber devine astfel un teren fertil pentru refacerea sufletului.

Mulți oameni dispun de momente libere, dar puțini ajung să le trăiască drept clipe de profunzime. Când presiunea obligațiilor dispare, rămâne întrebarea esențială: ce ne mai atrage? În acele spații fără program se conturează dorințele reale și se observă direcția inimii. Alegerea activităților devine esențială: fără discernământ, timpul liber riscă să devină un consum pasiv de imagini și sunete care nu hrănesc sufletul, ci doar îl obosesc subtil.

Timpul care aduce pace

Biblia vorbește despre odihnă ca despre o realitate cu valoare spirituală. În relatarea creației, Dumnezeu consacră o zi nu pentru activitate, ci pentru oprire: „În ziua a șaptea Dumnezeu Și-a sfârșit lucrarea pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse. Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că



„Toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nu toate sunt de folos; toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nimic nu trebuie să pună stăpânire pe mine.”

1 Corinteni 6:12

În ziua aceasta S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o zidise și o făcuse” (Geneza 2:2-3).

Această oprire îi dă timpului o dimensiune sacră, transformându-l din simplu suport al muncii într-un cadru vital al relației. Sabatul devine un reper al ordinii interioare, o invitație la echilibru și la odihnă sufletească: „Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești! Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nicio lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit; de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o” (Exodul 20:8-11).

În evanghelii, Isus îi conduce pe ucenici nu doar în mijlocul mulțimilor, ci și în locuri retrase: „Isus le-a zis: «Veniți singuri laoparte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin!» Căci erau mulți care veneau și se duceau, și ei n-aveau vreme nici să mănânce” (Marcu 6:31). Retragerea lor nu reprezintă un abandon al misiunii, ci o condiție

pentru a o trăi autentic. Odihna așază limite sănătoase și oferă spațiu pentru reînnoirea forțelor sufletești. Ea devine un moment de respiro spiritual, o invitație la a ne desprinde de zgomotul lumii și la a ne reconecta cu esențialul: „El Se ducea în locuri pustii și Se ruga” (Luca 5:16).

Capcanele divertismentului

În prezent, o mare parte din timpul liber este ocupată de consum rapid de informații și imagini: social media, știri fără sfârșit, videoclipuri scurte, seriale sau filme consumate mecanic. Această formă de petrecere a timpului promite relaxare, dar lasă adesea în urmă o oboseală subtilă. Minteaa rămâne agitată, iar sufletul nu apucă să respire.

Aceste capcane ale divertismentului superficial pot da impresia că „ne relaxăm”, dar, în realitate, epuizează răbdarea, atenția și sensibilitatea interioară. Pauzele fără discernământ lasă loc unei forme subtile de gol interior, iar dorințele și prioritățile noastre se estompează. Așa cum spune apostolul Pavel: „Toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nu toate sunt de folos; toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nimic nu trebuie să pună stăpânire pe mine” (1 Corinteni 6:12).

Activități care aduc claritate și înviorare sufletească

Plimbările fără grabă în natură sau prin oraș, fără telefon, devin un exercițiu de contemplare. În aceste momente, ochii observă detalii care altfel ar trece neobservate, iar mintea își găsește un ritm propriu, liniștit. *Lectura atentă* lasă timp gândurilor și emoțiilor să se așeze, transformând cuvintele într-un spațiu de interiorizare și stimulând reflecția asupra propriei vieți.

Dialogul sincer cu familia, cu prietenii sau cu colegii apropiați întărește relațiile și încurajează empatia. Într-o cultură a vitezei, aceste conversații devin rare și prețioase, oferind ocazia de a împărtăși bucurii, neliniști și înțelegeri profunde.

Ascultarea unei muzici liniștitoare sau contemplarea artei și a scrierilor care provoacă reflecție creează un spațiu de liniște, în care emoțiile pot fi procesate gradual.

Momentele de rugăciune, meditație sau reflecție personală, chiar și pentru câteva minute, oferă o pauză reală între zgomotul lumii și prezența lui Dumnezeu: „Opriți-vă și să știți că Eu sunt Dumnezeu: Eu stăpânesc peste neamuri, Eu stăpânesc pe pământ” (Psalmul 46:10). Aceste clipe nu impresionează prin intensitate, dar aduc o bucurie autentică și o limpezire sufletească, în timp ce divertismentul superficial oferă doar stimulare trecătoare. În timpul liber, *calitatea experienței contează mai mult decât cantitatea de timp disponibil*, iar modul în care alegem să ne petrecem aceste momente modelează profund caracterul și dorințele noastre.

Viața spirituală se maturizează adesea prin intermediul unor clipe insignifiante. Timpul liber creează cadrul pentru întâlniri concrete cu Dumnezeu și pentru reflecții care altfel nu ar avea loc. *Alegerile făcute în absența constrângerilor exterioare* dau direcție

dorințelor noastre, educă răbdarea și gustul pentru lucrurile simple și ne învață să trăim conștient în momentul prezent.

O invitație la tihnă

Scriptura leagă experiența prezentă a odihnei de speranța viitoare: „Rămâne dar o odihnă ca cea de Sabat pentru poporul lui Dumnezeu” (Evrei 4:9).

Timpul liber se transformă într-un exercițiu al veșniciei. În aceste clipe, prioritățile se reazăază, oboselile se vindecă, iar viața capătă un ritm natural. Sensul timpului liber se construiește prin alegerile făcute în absența presiunilor exterioare.

Timpul devine o resursă spirituală care ne ajută să fim mai atenți la ceilalți, disponibili pentru relații sănătoase și mai apropiați de Dumnezeu. Chiar și momentele cele mai simple pot căpăta profunzime și ne pot schimba felul în care privim lumea. Clipele trăite cu atenție devin ocazii de creștere interioară și de consolidare a relațiilor cu cei dragi.

Poate că adevărata provocare a epocii noastre este să știm cum să folosim momentele libere dintre obligațiile cotidiene. Felul în care ne raportăm la timpul liber spune mult despre ceea ce prețuim cu adevărat. Dincolo de obligații și agende, aceste clipe devin un spațiu în care se decantează dorințele, se reazăază prioritățile și se adâncește relația noastră cu Dumnezeu. **ST**

FLAVIU TEREȘNEU

crede că timpul liber, trăit cu sens și în mod conștient, devine un spațiu de întâlnire cu Dumnezeu, un prilej de reflecție, de odihnă și de întărire a relațiilor cu cei din jur.

LITURGHIA

*notificărilor și paznicul
inimii*

Astăzi, minciuna nu mai poartă straie demonice, nu mai are coarne și coadă, nici întuneric sau mizerie. Nu mai vine cu mască neagră și voce groasă. Vine zâmbind, bine documentată, cultă și, uneori, chiar empatică.

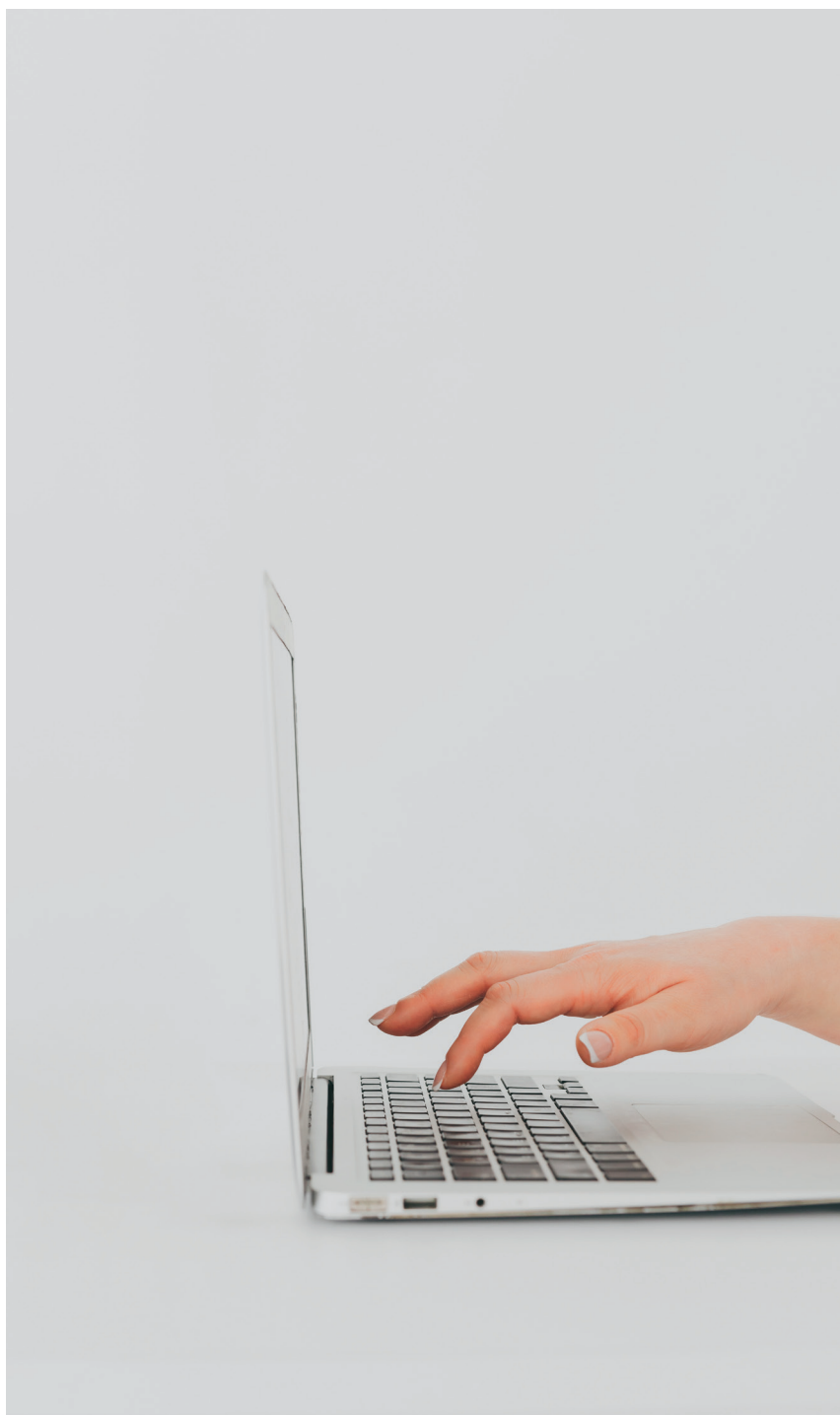
De aceea discernământul nu mai este o virtute opțională, ci una de supraviețuire morală și intelectuală. Dezinformarea eficientă nu inventează de la zero – amestecă adevărul cu eroarea, ca un chimist atent. O cifră reală, o fotografie autentică, o frază scoasă din context pot crea iluzia credibilității.

Falsul, solistul și retorica dezinformării

Un indicator principal al falsului este contextul amputat. Nu ceea ce se spune este în mod obligatoriu fals, ci ceea ce nu se spune. O informație adevărată, dar izolată, poate produce concluzii complet greșite. Adevărul parțial este una dintre cele mai eficiente forme de minciună. În acest context, identificarea falsului necesită mult efort, intenționalitate și educație.

Un semn reprezentativ al dezinformării este solistul. Individul care spune: „Numai eu am curajul să spun adevărul”, „toți ceilalți tac”, „mass-media ascunde”. În tradiția intelectuală, adevărul este verificabil, discutabil, criticabil. El nu are nevoie de izolare eroică.

Solistul se expune ca o victimă a unui complot difuz. Nu oferă dialog, ci cere adeziune. Nu cere gândire,



ci loialitate. Orice critică devine probă suplimentară a faptului că sistemul îl atacă. O retorică veche, dar mereu eficientă asupra celor frustrați sau dezamăgiți.

Un adevăr care nu suportă verificarea comunitară nu este adevăr, ci credință oarbă; transferată din sfera religioasă în cea informațională, ea devine mult mai periculoasă.

Dezinformarea nu convinge prin argument, ci prin emoție și exacerbare. Frica, ura, urgența, panica morală sunt posibili indicatori ai manipulării. Dacă un mesaj îți cere să reacționezi acum, să distribui imediat, să te revolți fără întârziere, este foarte probabil să fie un fals cu beneficii pentru emițător. Adevărul nu se teme de timp. Minciuna, da. Discernământul îți oferă capacitatea de a spune „nu știu încă”.

În plasa erorilor de gândire

Un indicator clasic al falsului este limbajul exagerat prin generalizare: „toți”, „niciodată”, „nimeni”, „adevărul este...”. Realitatea este însă nuanțată. Adevărul matur are colțuri, ezitări, limite. Minciuna preferă formulările rotunde, definitive, care nu lasă loc de întrebare. Acolo unde nu există admisă îndoială, nu există gândire, ci doar slogan.

Dezinformarea se citează adesea pe sine: „specialiștii spun...”, „studiile arată...”, fără a preciza cine, unde sau când. Însă știrile false nu triumfă fiindcă sunt inteligente, ci pentru că apasă exact pe butonul interior al cititorului: frica, mândria, resentimentul, speranța. Nu doar dezinformarea e vinovată, ci și predispoziția noastră de a confunda plauzibilul cu adevăratul.

Mintea umană are o slăbiciune structurală: preferă adevărul care o flatează sau care îi simplifică supraviețuirea.

De la algoritmi din social media la o pedagogie a întâlnirii

Algoritmul platformelor de socializare, trusturile media nu caută adevărul, ci atenția. De aceea conținutul extrem, conflictual și emoțional este favorizat. Nu pentru că ar fi corect, ci pentru că ține oamenii conectați. A confunda vizibilitatea cu validitatea este o eroare intelectuală. Creierul are tendința de a valida ceea ce vede, aude sau citește. Dacă informația nu este analizată, judecată și memorată în urma unei judecăți de valoare, atunci când memoria o aduce la suprafață, adesea este considerată ca adevărată. În special persoanele fără educație în mediul online folosesc argumentul: „am văzut/auzit eu, deci este adevărat”.

În mod ideal, internetul ar fi putut fi un mare forum al întâlnirii. În practică, el funcționează adesea ca un sistem de compartimentare: fiecare cu tribul lui, fiecare cu adevărul lui. Algoritmul platformelor de socializare din online ne confirmă constant preferințele. Vedem din ce în ce mai mult din ceea ce ne place, din ceea ce credem deja, din ceea ce ne enervează pe ceilalți. În timp, realitatea se îngustează. Nu mai avem acces la lume, ci la o versiune filtrată a ei, croită pe emoțiile noastre. De aici până la polarizare și radicalizare nu mai e decât un pas.

Astfel, nu mai spui „cred X”, ci „sunt X”. Iar când o idee devine identitate, orice critică pare insultă. Interesant este că expunerea la opinii contrare, în anumite contexte, poate spori polarizarea. Simpla

diversitate de conținut nu vindecă; e nevoie de o pedagogie a întâlnirii: răbdare, bună-credință, capacitatea de a nu transforma fiecare conversație într-un duel.

Când nu te costă, tu ești costul

Rețelele de socializare nu sunt organizații caritabile. Modelul lor economic este simplu: atenția noastră e materia primă. Algoritmii sunt proiectați să maximizeze timpul petrecut pe platformă, nu calitatea gândirii noastre. Ei învață rapid ce ne stârnește emoțional – furie, frică, indignare, validare – și ne servesc exact acel tip de conținut. Așa se formează bulele informaționale. Nu pentru că cineva complotează în mod explicit, ci pentru că algoritmul ne confirmă constant preferințele.

În spațiul online, „gratuitatea” e o politețe interesată. Platforma îți oferă acces, iar tu plătești cu atenția. Algoritmii nu sunt proiectați să te facă mai înțelept, ci mai prezent: să te țină cât mai mult „înăuntru”. Într-o astfel de economie, omul nu mai e chip (*imago Dei*), ci profil. Algoritmul te urmărește, învață ce-ți place și amplifică plăcerea până devine dependență.

Despre discernământ în era inteligenței artificiale

Folosirea inteligenței artificiale (IA) dezvoltă tendința de a confunda informația cu gândirea, dar gândirea nu înseamnă dobândirea de informații, ci procesul anevoios al ajungerii la un rezultat. Efortul, ezitarea, greșeala,

corectarea – toate acestea formează inteligența umană. Până și memoria se dezvoltă prin demersul căutării. Efortul de a ajunge la informația corectă pregătește solul în care aceasta este așezată. Minteă caută soluții, repetă întrebarea, verifică răspunsuri, transformând momentul găsirii răspunsului în ceva memorabil, de impact și de neuitat. Întrebarea esențială despre IA nu este ce poate să facă, ci ce fel de oameni devenim în prezența ei. Riscul nu este că vom ști prea mult, ci că vom înțelege prea puțin.

Pierderea locurilor de muncă este adesea invocată; adevărata miză rămâne însă atrofierea discernământului. Adesea IA devine singura sursă de verificare a informațiilor, cu atât mai riscantă cu cât cunoști mai puțin domeniul, în timp ce un specialist o folosește ca instrument eficient, nu ca autoritate. Este interesant că inexactitățile IA sunt mai ușor de observat în domeniile noastre de specializare, în timp ce răspunsurile primite în zonele noastre „laice” ne impresionează prin profunzime, creativitate și exactitate.

Discernământul nu este un talent nativ, ci o disciplină care poate fi cultivată: prin lectură lentă, nu prin consum rapid; prin comparație între surse, nu prin fidelitate față de una singură; prin dialog cu oameni inteligenți care nu gândesc ca tine; prin acceptarea incertitudinii ca stare legitimă; prin exercițiul tăcerii înainte de reacție; prin meditație, studiul Bibliei și rugăciune. 

ȘTEFĂNIȚĂ-MARIAN POENARIU

analizează cele mai puternice mecanisme prin care destinațiile noastre online pentru informare ne solicită discernământul și oferă o soluție unificatoare: folosirea tehnologiei ca aliat, nu ca autoritate.

Pe urmele Bunului SAMARITEAN

Un mesaj scurt și direct mi-a apărut pe WhatsApp: „Mă puteți ajuta cu o pâine?” Era Alex, un băiat de șaptesprezece ani căruia îi mai oferisem alimente cu ceva timp în urmă. Timid și rușinos, evita să ceară ajutor, chiar și atunci când situația devenea critică. De data aceasta însă era disperat.

Mama lui suferea de probleme psihice grave, iar tatăl nu mai putea lucra din cauza unor afecțiuni cronice la picioare. Pensia de handicap a mamei nu acoperea nici măcar cheltuielile de întreținere a casei. I-am dus pâine și alte alimente pentru câteva zile. Gândindu-mă la gravitatea situației, m-a cuprins o revoltă pe care am exprimat-o imediat pe rețelele de socializare. După ce am descris cazul, am lansat câteva întrebări incomode: *Are Alex vecini? Știe primăria de situația acestei familii aflate sub presiune continuă? Le pasă locuitorilor comunei de lipsurile crunte ale celor de lângă ei? Cei care aruncă pâinea învechită se întreabă dacă vecinii lor au ce mânca mâine?*

S-a trezit un interes neașteptat, atât printre localnici, cât și printre cei din afara localității. Persoane binevoitoare din județ s-au mobilizat rapid, aducând resurse vitale pentru Alex și familia lui. Fără aceste întrebări care au tulburat conștiințe, situația lor ar fi rămas cel mai probabil necunoscută. Iar de aici apar, inevitabil, întrebări mai adânci.

„Funcționăm extrem de atomizat, o atomizare care începe de prin școală. Acea chestiune de «noi» începe să fie tot mai absentă. Vedem o femeie bătută



în stradă și zece trec pe lângă ea care nu intervin. Ne-am retras din spațiul social, mult. Suntem interesați de noi, ca persoană, apoi noi ca familie, apoi noi ca un grup ceva mai larg, nu sărim dincolo de pătrățica noastră”, explică Cristian Negrii.

Dinamica relațiilor sociale este tot mai des filtrată prin interese personale, astfel că menținem legături doar cu cei care ne aduc un beneficiu. Trăim într-o lume a reciprocității seci, în care regula nescrisă este „te ajut dacă mă ajută”. Cazurile sociale ajung să fie percepute ca atentate la timpul și resursele noastre, iar pentru a ne proteja ridicăm un zid gros de indiferență.

O oază de bunătate

În acest context, egalitatea de șanse riscă să rămână doar un slogan. A le oferi celor defavorizați din resursele și oportunitățile pe care le avem nu este doar o opțiune, ci o datorie morală și totodată un privilegiu.

Stocarea bunurilor fără a le împărți celor defavorizați viciază omul prin egoism și îl dezumanizează. Ființa umană a fost creată să trăiască bucuria supremă a relației: împărțirea roadelor propriului efort cu cei în nevoie. Într-o societate disfuncțională, repararea acestui dezechilibru cere educație și cultivarea generozității. Iar această reconstrucție nu rămâne doar o aspirație teoretică:

**A le oferi celor defavorizați
din resursele și oportunitățile
pe care le avem nu este
doar o opțiune, ci o datorie
morală și un privilegiu.**

chiar și în acest peisaj al închiderii în sine se ivesc exemple care arată că solidaritatea nu a dispărut.

Un astfel de exemplu este oferit de Asociația „Ridică-te și umblă!”, care adună persoane cu dizabilități într-o comunitate vie. Aici, cei care nu au avut niciodată ocazia să vadă marea experimentează pentru prima dată bucuria apei, a soarelui și a nisipului. Persoanele cu mobilitate redusă sunt ajutate să coboare din blocul în care locuiesc și să ajungă în parcuri, în magazine și în locuri publice altfel inaccesibile. Prin transport adaptat („taxi gratis”), prin distribuție de alimente, haine și echipamente specifice, precum și prin excursii în țară și în străinătate, asociația transformă vise neîmplinite în realitate. Este doar o oază într-un deșert social, dar una plină de semnificație. Iar astfel de oaze nu apar întâmplător, existența lor obligându-ne să privim, dincolo de fapte, spre izvorul care face posibilă această formă de dăruire constantă.

Biserica, un catalizator al binelui

În multe comunități, profunzimea binelui social, manifestat prin relațiile de înțajutorare, își are sursa într-o dimensiune care depășește simpla organizare civică. Este vorba de o înțelegere a binelui ca dar născut din iubirea Creatorului, care ni Se oferă necondiționat.

În acest cadru, biserica (o comunitate a credincioșilor care trăiesc relația cu Divinitatea) are menirea de a deveni depozitarul binelui Său. Nu ca o favoare acordată selectiv, ci ca responsabilitate față de toți oamenii, dincolo de criterii de apartenență, de merit sau de reciprocitate.

Tocmai aici apare și riscul major: binele proclamat, dar neîmplinit, binele invocat în discursul religios, dar suspendat în faptă, chiar din partea celor chemați la o misiune ale cărei rezultate se arată în felul de a-i trata pe cei mai neînsemnați frați ai Lui (Matei 25:40).

Recomandarea Bunului Samaritean

Această logică a misiunii confirmate prin roadele ei este surprinsă într-o parabolă veche, dar mereu actuală, spusă de Isus (Luca 10:25-37). Pentru a clarifica la ce nivel trebuie să fie responsabilitatea față de aproapele nostru, Învățătorul recurge la o parabolă cunoscută sub numele de *pilda samariteanului milos*. Aceasta are rolul de a lămuri cine poate fi socotit aproapele nostru, fără a oferi definiții, ci prezentând o situație concretă.

Doi reprezentanți ai Templului din Ierusalim, un preot și un levit, coborau spre Ierihon. În cale, întâlnesc un om căzut în mijlocul drumului, aproape mort, dezbrăcat și jefuit de o bandă de tâlhari cunoscuți pentru atacurile asupra celor vulnerabili care se aventurau pe acest traseu. Coborând de la Templu, cei doi aveau prilejul să ofere un exemplu de compasiune și ajutor practic. Surpriza parabolei este însă copleșitoare. Atât preotul, cât și levitul trec mai departe. În schimb, pe același drum apare un samaritean – membru al unui grup disprețuit de evrei –, care

se oprește și *se apropie*. Constată gravitatea situației, acordă primul ajutor, urcă victima pe asin și o duce la un han pentru recuperare.

Dacă am alerga după levit și după preot, încercând să le cerem explicații, am fi surprinși de modul în care s-ar apăra de acuzația noastră de lipsă de iubire. Am putea auzi justificări legate de lipsa timpului, de absența mijloacelor de a interveni (un asin, untdelemn pentru răni, apă, haine). Poate că i-am exonera, dacă nu am sesiza fisuri în comportamentul și în argumentele lor.

Mai întâi, nu și-au rezervat timp pentru acest caz; viața unui om aflat în pericol primează în fața oricărui interes personal. Apoi, ei *nu s-au apropiat* de cel căzut, iar fără apropiere nu poate exista o evaluare reală a nevoii. În cele din urmă, invocarea lipsei resurselor ridică o întrebare esențială: unde se găseau din abundență aceste resurse dacă nu la Templul la care slujeau?

Parabola scoate în relief responsabilitatea care decurge din trăirea credinței noastre. A vedea, a te apropia și a interveni devin obligațiile celui care iubește deplin. „Du-te de fă și tu la fel!” (Luca 10:37) este îndemnul Bunului Samaritean, aruncat către o lume căreia nu-i lipsește nimic mai mult decât iubirea tradusă în dialectul faptelor de bunătate. **ST**

Note

1. Mădălina Ursuleanu, „O radiografie a societății actuale sau cum se vede mulțimea prin lentilele sociologului”, în *știri.botosani.ro* (online), 20 februarie 2017, disponibil la <https://stiri.botosani.ro/stiri/oameni-si-meserii/o-radiografie-a-societatii-actuale-sau-cum-se-vede-multimea-prin-lentilele-sociologului.html>.

GEORGE UBA

analizează modul în care indiferența la nevoile celor din jur goleşte relațiile de sens, pledând pentru redescoperirea iubirii ca exercițiu al apropierii și al responsabilității față de semenii noștri.

RECUPERAREA

bucuriei pierdute

Muncim, bifăm obiective, ne îndeplinim responsabilitățile. Din exterior, nu pare să ne lipsească nimic esențial. Și totuși, în momentele noastre de liniște, tot mai mulți dintre noi constatăm că, deși totul ne merge bine, nimic nu ne mai aduce bucurie.

Psihologia definește bucuria ca o emoție de moment, legată de contexte concrete: o reușită, o veste bună, o întâlnire semnificativă. Această dependență de context o face însă fragilă. Când bucuria nu mai apare, viața continuă într-un mod corect și funcțional, dar fără entuziasm și fără sens interior. Presiunea adaptării, conformarea la așteptări și alergarea după succes consumă treptat din resursele simple care susțin starea de bine. În acest gol se instalează o formă de oboseală existențială, iar aceasta nu pentru că lipsesc motivele de bucurie, ci pentru că omul și-a pierdut capacitatea de a le mai recunoaște valoarea. Tocmai de aceea recuperarea bucuriei ține de refacerea unei relații esențiale cu ceea ce primim zilnic, relație care începe cu recunoștința și care, de cele mai multe ori, are nevoie de un pic de sprijin pentru a fi reclădită.



Biblia are o definiție aparte a bucuriei. Spre deosebire de psihologie, ea nu o prezintă drept o emoție dependentă de circumstanțe favorabile, ci ca pe o stare legată de un sens care rămâne stabil chiar și atunci când viața se complică. Apostolul Pavel scrie despre bucurie dintr-o temniță romană, nu pentru că situația sa era suportabilă, ci pentru că reperele lui nu depindeau exclusiv de context.

Un unghi inedit, dintr-o sursă străveche

Biblia are o definiție aparte a bucuriei. Spre deosebire de psihologie, ea nu o prezintă drept o emoție dependentă de circumstanțe favorabile, ci ca pe o stare legată de un sens care rămâne stabil chiar și atunci când viața se complică. Apostolul Pavel scrie despre bucurie dintr-o temniță romană, nu pentru că situația sa era suportabilă, ci pentru că reperele lui nu depindeau exclusiv de context. Aceeași logică apare și în episodul cu femeia adusă înaintea lui Isus, identificată de tradiția creștină cu Maria Magdalena. Într-o dimineață, în timp ce Isus se afla în Templu și le vorbea oamenilor, un grup de lideri religioși aduce înaintea Lui o femeie acuzată de adulter. Este expusă public și pusă în centrul unei confruntări: potrivit Legii, fapta ei trebuie pedepsită cu moartea, iar cei care o aduc cer un verdict clar.

Isus nu răspunde imediat. Se apleacă și scrie pe pământ, gest care suspendă tensiunea momentului. Când acuzatorii insistă, Isus spune doar atât: „Cine dintre voi este fără păcat să arunce cel dintâi cu piatra în ea!” (Ioan 8:7). Pe rând, acuzatorii pleacă, începând cu cei mai în vârstă, până când femeia rămâne singură cu Isus.

Rămas fără acuzatori, Isus o întreabă dacă mai este cineva care să o condamne. La răspunsul ei negativ, îi spune că nici El nu o osândește și o trimite să își continue viața cu o direcție schimbată. Incidentul se încheie fără pedeapsă, dar nu fără responsabilitate: femeia nu este redusă la greșeala ei, însă nici trecutul ei nu este ignorat. Este o relatare care oferă câteva repere surprinzător de actuale.

Primul principiu este confruntarea onestă cu propriul trecut. Maria nu este apărată prin negarea greșelilor ei sau prin relativizarea lor. În termeni contemporani, bucuria nu se recuperează prin evitarea adevărului personal. Oamenii care schimbă constant joburi, relații sau orașe pentru a scăpa de eșecuri nerezolvate descoperă adesea că golul îi urmează. Fără asumarea lucidă a deciziilor greșite, fie ele profesionale, relaționale sau morale, orice stare de bine rămâne superficială.

Apoi, al doilea principiu ține de ieșirea din logica judecății permanente. Maria este adusă în fața unei mulțimi care îi definește identitatea printr-o singură greșală. Isus mută atenția de la verdict la responsabilitate personală. În prezent, aceeași presiune se manifestă prin evaluare constantă: rețele de socializare, performanță profesională, comparație continuă cu ceilalți. Atunci când

valoarea personală depinde de aprobarea publică, bucuria devine extrem de fragilă. Eliberarea începe în momentul în care persoana nu mai trăiește exclusiv sub privirea evaluativă a celorlalți.

Ajungem la al treilea principiu: nevoia de schimbare reală. „Du-te și să nu mai păcătuiești!” (Ioan 8:11) este o invitație la restructurare. În traducere contemporană, bucuria nu revine prin declarații sau intenții, ci prin decizii concrete: întreruperea unui tipar nociv, renunțarea la o relație distructivă, schimbarea unui stil de viață care produce epuizare. Fără aceste ajustări reale, orice discurs despre sens sau recunoștință rămâne teoretic.

Bucuria, un rezultat al atenției

Recunoștința nu schimbă realitatea în care trăiește cineva, ci felul în care o interpretează. Nici Maria nu ajunge, după întâlnirea cu Isus, să ducă o viață lipsită de riscuri, de eșecuri sau de suferință. Ce se schimbă este perspectiva: felul în care își înțelege trecutul și își așază prezentul.

Mulți oameni reclamă lipsa bucuriei, deși au acces la nenumărate surse potențiale de satisfacție. Dar problema lor nu este raritatea momentelor bune, ci incapacitatea de a le mai recunoaște ca semnificative. Ritmul accelerat al vieții și concentrarea pe consum estompează atenția pe care o acordăm lucrurilor mici. Când totul este tratat ca un drept sau ca un stimul de consum, nimic nu mai surprinde și nimic nu

mai împlinește dorințele profunde ale sufletului.

Recunoștința, în acest context, capătă forma unei lucidități cultivate zilnic. Ea presupune încetinire, atenție și prezență reală în propria viață. Înseamnă să faci loc relațiilor, oamenilor și experiențelor concrete în locul fluxului continuu de stimuli care promit satisfacție, dar produc mai degrabă epuizare.

În final, recunoștința funcționează nu ca scop în sine, ci ca mod de a trăi viața conștient și responsabil. Bucuriile care apar astfel nu sunt căutate cu disperare și nici fabricate artificial, ci recunoscute și primite cu responsabilitate. Viața poate fi dusă mai departe și fără bucurie, într-un mod corect și funcțional. Dar nu ar trebui să fie așa. 

Mulți oameni reclamă lipsa bucuriei, deși au acces la nenumărate surse potențiale de satisfacție. Dar problema lor nu este raritatea momentelor bune, ci incapacitatea de a le mai recunoaște ca semnificative. Ritmul accelerat al vieții și concentrarea pe consum estompează atenția pe care o acordăm lucrurilor mici.

ANDREI BOGDAN

pune în dialog psihologia cu o lectură contemporană a unui episod biblic și propune recunoștința ca formă de atenție și de asumare personală, din care bucuria poate reapărea în viețile oamenilor epuizați interior.

„VINDECAREA *cere schimbare*”

Interviu cu dr. Ana-Maria Zanfir

Există o disonanță între felul în care vorbim despre medicină și felul în care ea se practică în realitate. În discursul public, accentul cade pe soluții. În practică, accentul cade pe limite. Dr. Ana-Maria Zanfir își desfășoară activitatea exact în acest spațiu al tensiunii dintre ce poate face medicina și ce trebuie să facă omul pentru propria sănătate.

Medic primar în chirurgie vasculară, doctor în medicină și parte a echipei Spitalului Clinic Județean de Urgență din Cluj-Napoca, Ana-Maria Zanfir lucrează într-un domeniu în care timpul este un element critic, iar prevenția vine adesea prea târziu. Poate tocmai de aceea o parte a activității sale se desfășoară dincolo de spital: ca director al Departamentului de sănătate al Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea din România și coordonator național al proiectului „Din grijă pentru tine”. Conversația cu dr. Zanfir explorează ideea, deloc confortabilă, că vindecarea nu este un act unilateral și că, în cele din urmă, stilul de viață rămâne una dintre cele mai serioase forme de tratament. Sau de refuz al lui.

A. K.: Care credeți că este cel mai dificil adevăr despre sănătate pe care oamenii preferă să nu îl audă?

A.-M. Z.: Unul dintre adevărurile despre sănătate cel mai greu de acceptat este că vindecarea sau



Un mit foarte răspândit despre „a trăi sănătos” este ideea că sănătatea ar însemna perfecțiune. Că trebuie să faci totul corect mereu: să mănânci impecabil, să nu greșești niciodată, să urmezi reguli stricte și să te simți vinovat la cea mai mică abatere. Acest mit îi descurajează pe mulți înainte chiar de a începe.

menținerea sănătății cer schimbare. Mulți oameni speră la soluții rapide care să le permită să continue aceleași obiceiuri, dar corpul nu uită și nu iartă excesele repetate. El răspunde fidel la ceea ce primește constant. Aceasta nu înseamnă renunțarea la „micile bucurii ale vieții”. Noi nu ne simțim cu adevărat bine atunci când consumăm alimente care ne fac rău sau când menținem obiceiuri care ne slăbesc organismul. Plăcerea de moment este adesea urmată de oboseală, inflamație, durere sau boală. Paradoxal, disciplina ne oferă libertate. O alimentație echilibrată, mișcarea regulată și obiceiurile sănătoase aduc energie, stabilitate emoțională și o stare de bine autentică.

De fapt, ce înseamnă „să trăiești sănătos”?

Un mit foarte răspândit despre „a trăi sănătos” este ideea că sănătatea ar însemna perfecțiune. Că trebuie să faci totul corect mereu: să mănânci

impecabil, să nu greșești niciodată, să urmezi reguli stricte și să te simți vinovat la cea mai mică abatere. Acest mit îi descurajează pe mulți înainte chiar de a începe. Sănătatea se menține prin alegeri repetate, suficient de bune, făcute cu consecvență. Un stil de viață sănătos înseamnă echilibru, răbdare și învățare continuă. Mulți cred că, dacă nu pot schimba totul dintr-odată, nu merită să schimbe nimic. Adevărul este exact invers: organismul răspunde cel mai bine la pași mici, dar constanți. O masă mai bună pe zi, câteva minute de mișcare, o igienă a somnului mai bună sau o pauză de respirație pot avea, în timp, un impact major.

De ce credeți că mesajele medicale de prevenție „nu prind” în practică?

Un motiv important este că oamenii nu aleg doar rațional, ci și emoțional. Multe obiceiuri nesănătoase sunt construite să fie atractive: oferă recompense rapide, confort imediat și creează dependență, chiar dacă pe termen lung subminează sănătatea.

Un alt obstacol este că prevenția vorbește despre consecințe îndepărtate, în timp ce obiceiurile zilnice oferă satisfacție imediată. Când boala nu doare încă, avertismentul rămâne abstract, iar schimbarea pare inutilă.

Se adaugă și supraîncărcarea cu informații contradictorii, care slăbește coerența mesajului medical și duce la confuzie sau indiferență. Oamenii nu se schimbă pentru că „așa trebuie”, ci când înțeleg sensul și beneficiul personal.

În final, mediul de viață (înțelegând prin acesta familia, ritmul de lucru, oboseala, stresul și lipsa de timp) împinge constant spre alegeri ușoare și

nesănătoase, chiar și atunci când există informații și intenții bune.

Dacă oamenii reușesc să mențină un stil de viață sănătos doar atunci când acesta este ancorat în convingeri personale, cum ajută un cadru moral la susținerea obiceiurilor sănătoase pe termen lung?

Cadrul moral ne oferă siguranța că alegerile zilnice nu sunt susținute doar de ambiție sau de autodisciplină și că Dumnezeu lucrează în viața omului, oferind echilibru și stăpânire de sine. Astfel, lupta cu obiceiurile nesănătoase nu este trăită ca o povară continuă, ci ca un proces în care simțim că putem să ne controlăm reacțiile, instinctele și dorințele.

Când apar oboseala, stresul sau tentațiile, omul nu se sprijină doar pe motivația de moment, ci pe valori care nu se schimbă odată cu starea emoțională. Aceasta explică de ce obiceiurile sănătoase susținute de convingeri profunde rezistă mai bine în timp decât cele bazate exclusiv pe informații sau presiuni externe. Un stil de viață sănătos susținut de valori nu urmărește doar evitarea bolii, ci cultivarea unei vieți împlinite, o viață din belșug.

Din experiența dvs., ce rol are credința în menținerea sănătății, dincolo de efecte precum sprijinul social sau reducerea stresului?

Credința în Dumnezeu, înțelege că o încredere neclintită în lucrurile care nu se văd și ca o adâncă încredințare despre lucrurile nădăjduite, influențează profund modul în care ne raportăm la sănătate. Ne ajută să privim dincolo de prezent și de confortul imediat, orientându-ne spre viitor cu speranță. Această perspectivă schimbă felul în care facem alegerile zilnice.

Creștinul nu își construiește viața doar pe ceea ce simte acum, ci pe convingerea că fiecare decizie are consecințe. El știe că alegerile de astăzi, chiar dacă par mici, pot produce rezultate remarcabile în timp. Sănătatea devine astfel un proces al semănatului și al secerișului. Credința oferă puterea de a rămâne consecvent chiar și atunci când rezultatele nu sunt vizibile, pacientul continuând să aleagă binele, cu încrederea că acesta va rodi la vremea potrivită.

Cum se vede, în relația dintre medic și pacient, diferența dintre o credință trăită liniștit și una trăită cu teamă sau cu tensiune?

Pacientul credincios acceptă mai ușor responsabilitatea personală, înțelege necesitatea schimbărilor de stil de viață și le aplică cu consecvență. Există o încredere de fond că viața are sens, că suferința nu este întâmplătoare și că vindecarea este un proces care implică atât efort personal, cât și o lucrare mai profundă, ceea ce crește conformarea la tratament.

Pentru persoanele lipsite de credință, boala este adesea un moment de criză, în care controlul și autosuficiența nu mai oferă siguranță. Această vulnerabilitate poate deschide întrebări despre sensul vieții, limitele omenești și puterea lui Dumnezeu. În acest context, rolul medicului capătă o dimensiune aparte: fără a forța sau a moraliza, el poate facilita o înțelegere mai profundă a cauzelor bolii, a legilor după care funcționează trupul și a rolului credinței și al obiceiurilor sănătoase în vindecare. Astfel, diferențele de credință nu separă pacienții, ci creează abordări diferite: uneori credința susține drumul, alteori boala însăși devine un drum spre credință.

Ați întâlnit situații în care anumite convingeri religioase au complicat luarea unor decizii medicale?

Da, există situații în care anumite convingeri religioase sau pseudospirituale complică luarea deciziilor medicale, mai ales când pacienții refuză tratamente validate, precum terapia oncologică, în favoarea unor soluții „naturiste” fără bază științifică. Aceste cazuri sunt printre cele mai dificile, deoarece miza este viața însăși.

În astfel de momente, respectarea libertății de conștiință nu înseamnă validarea unei decizii greșite. Medicul are datoria morală și profesională de a explica clar, fără ambiguități, consecințele refuzului tratamentului, spunând adevărul direct, cu respect, dar și cu fermitate, despre riscuri, prognostic și pierderea șanselor de vindecare.

Practicile de sănătate asociate adventiștilor nu sunt, în esență, greu de adoptat. Ele sunt simple, accesibile financiar și în acord atât cu Biblia, cât și cu știința medicală, respectând legile după care funcționează corpul uman. Dificultatea nu stă în aplicarea lor, ci în mentalitatea omului modern, care percepe cumpătarea și autocontrolul ca pe un sacrificiu.

Gestionarea acestor situații presupune empatie și responsabilitate. Medicul trebuie să respecte dreptul pacientului de a decide, dar nu poate rămâne pasiv când decizia se bazează pe frică, dezinformare sau o interpretare eronată a credinței. Tăcerea ar însemna abandon profesional. Aceste situații evidențiază echilibrul delicat dintre respectul pentru persoană și responsabilitatea față de viață într-o medicină care este, așa cum spunea Iuliu Hațieganu, „știință și conștiință încălzite de iubire pentru oameni”.

Există practici asociate adventiștilor care vi se par utile, dar greu de adoptat de publicul larg din România?

Practicile de sănătate asociate adventiștilor nu sunt, în esență, greu de adoptat. Ele sunt simple, accesibile financiar și în acord atât cu Biblia, cât și cu știința medicală, respectând legile după care funcționează corpul uman. Dificultatea nu stă în aplicarea lor, ci în mentalitatea omului modern, orientată spre confort și satisfacție imediată, care percepe cumpătarea și autocontrolul ca pe un sacrificiu.

De aceea, nu principiile sunt respinse, ci ideea de schimbare. Responsabilitatea noastră nu este să impunem, ci să informăm corect, să ne apropiem de oameni cu dragoste și să le arătăm că aceste legi ale vieții nu limitează libertatea, ci o protejează. Exemplul personal rămâne esențial, pentru că o viață schimbată transmite mai mult decât orice teorie. Dincolo de toate, rămâne convingerea că schimbarea autentică este posibilă doar cu ajutor divin: „Căci Dumnezeu este Acela care lucrează în voi și vă dă, după plăcerea Lui, și voința, și înfăptuirea” (Filipeni 2:13). **ST**

Alătură-te comunității
SEMNELE TIMPULUI !
Scanează codul QR și
abonează-te!



Director: Loránd Balla

Colegiul de redacție: Andrei Bogdan, Dumitru Borțun, Alina Kartman,
Carmen Lăiu, Florin Lăiu, Corina Matei, Lucian Mihăilă, Mihai Miron,
Adrian Neagu, Ștefăniță-Marian Poenariu

Graphic designer: Cătălin Daniel Ciolca **Corectură:** Cristinel Sava

Fotografii: GettyImages, Lightstock, Adobe Stock

Fotografie de copertă: Getty Images

Contact: Revista *Semnele timpului*

Șos. Cernica nr. 101, Pantelimon

Tel: 021 323 0020

redactie@semneletimpului.ro, www.semneletimpului.ro

Abonamente se pot face la Editura Viață și Sănătate (63 de lei).

Tel: 021 323 0020 (interior 207).

E-mail: abonamente@viatasisanatate.ro.

Serie nouă | ISSN 1224-7561 **Nr. 1/2026 Volumul 39, nr. 330**

Revista ***Semnele timpului*** este un proiect al Bisericii Adventiste
de Ziua a Șaptea. În limba română a apărut între 1908 și 1942.

Seria nouă a fost începută în 1990.

Cu excepția situațiilor în care este altfel specificat, citatele biblice au fost preluate din
Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, ediție centenară (EDC100),
Casa Bibliei, București, 2024. Alte traduceri folosite: *Biblia. Noua traducere în limba
română (NTR)*, Biblica, Inc., 2021; *Noul Testament*, Ediția Dumitru Cornilescu Revizuită
(EDCR), Societatea Biblică Interconfesională din România, București, 2019.

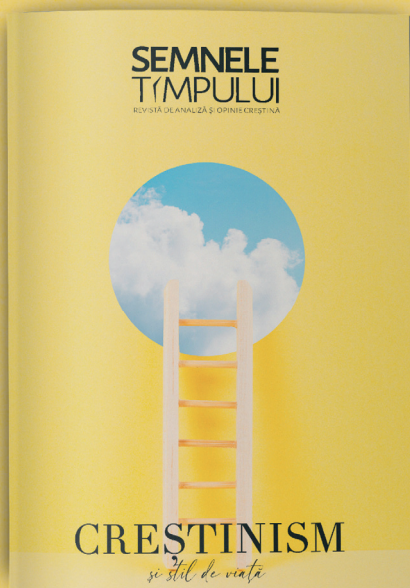
Biblia sau Sfânta Scriptură, tipărită sub îndrumarea și cu purtarea de grijă
a PF Teoctist, cu aprobarea Sfântului Sinod, 1994 (1982), www.bibliaortodoxa.ro;
Biblia în versiune actualizată (BVA), 2018.

© ***Semnele timpului***, 2026. Preț: 12 lei.

evs
editura viață și sănătate

Cum arată creștinismul atunci când descinde din spațiul sigur al mărturisirii în tărâmul accidentat al vieții de zi cu zi? Primul număr din 2026 al revistei *Semnele timpului* funcționează ca o oglindă pentru credința noastră: una care nu ne maschează imperfecțiunile, ci reflectă frumusețea valorilor ce transformă alegerile zilnice într-un act de închinare.

Deschide revista! Citește! Așază-ți viața în raza de acțiune a Celui care poate face mai mult decât cerem sau gândim noi (*Efesenii* 3:20)!



În fiecare lună, *Semnele timpului* tratează o temă remarcabilă, care transformă fiecare ediție într-un număr de colecție.

Abonează-te pentru anul 2026 la un preț special și urmărește temele pe care ți le pregătim în numerele următoare!



Februarie 2026

60529

www.semneletimpului.ro