

Aprecieri pentru această carte

Nimeni n-ar fi putut scrie cartea aceasta mai bine decât Bill Hybels. Plină de sfaturi practice, de înțelepciune greu câștigată și de pătrundere spirituală, *Simplifică* are în ea tot ce-ți trebuie ca să dezvolți o agendă în care să-L pui pe Dumnezeu pe primul loc și ca să-ți simplifici radical viața. Dacă vei face acest lucru, vei descoperi o libertate așa cum aproape ai uitat că este posibilă.

—ANDY STANLEY

Pastor senior la North Point Ministries

Am descoperit cu ceva vreme în urmă că dacă nu îmi controlez timpul și banii, voi fi controlat eu de timp și de bani. Dar după ce am învățat când și cum să spun „nu”, am dobândit mai multă libertate decât mi-aș fi putut imagina. Cartea pune accentul pe un cuvânt asupra căruia am insistat întotdeauna în fața tinerilor lideri, și mă bucur că Bill Hybels a ales să transmită acest mesaj: *Simplifică*.

—DAVE RAMSEY

Cel mai bine vândut autor desemnat de New York Times
și personalitate radio la nivel național

Bill Hybels scrie această carte din bogata lui experiență. Prețuiesc nespus perspectiva lui, fiindcă vreme de mai multe decenii s-a confruntat cu multe probleme complexe și reia ceea ce marii lideri spun întotdeauna: Simplitatea este cheia pentru a face ca o viață complexă să fie plină de succes. Mulțumesc, Bill.

—DR. HENRY CLOUD

Expert în leadership, psiholog și autor de bestselleruri.

Tatăl meu m-a inspirat mereu să trăiesc cu mai mult scop și claritate, și m-a ajutat întotdeauna să îmi îndrept pașii dintr-o parte într-alta. Sunt fericită că înțelepciunea lui este acum prinsă într-un format care mă ajută s-o împărtășesc prietenilor mei, și voi face acest lucru, căci cine nu are nevoie de gândirea lui bogată despre ce înseamnă să trăiești o viață cu țel, sănătoasă și plină de pace? Iubesc nespus aceste idei, și abia aștept să prezint și altora această carte.

—SHAUNA NIEQUIST

Fiica lui Bill Hybels, mândră de tatăl ei și autoare a cărții
Bread and Vine, www.shaunaniequist.com

Ca soție, mamă, fondatoare a unei organizații împotriva traficantilor și lider de biserică, uneori mă simt copleșită. Dar doresc să fiu ancorată în adevărul consemnat în Cuvântul lui Dumnezeu și să-mi trăiesc bine viața aglomerată. În *Simplifică*, Bill Hybels ne călăuzește printr-un proces de detoxificare a sufletului de la epuizare la energie, de la deznădejde la credință. În cele din urmă, această carte m-a învățat să fiu mai mult și să fac mai puține, să-mi cultiv o viață sănătoasă și împlinită, lăsând în urmă dezorganizarea și haosul.

—CHRISTINE CAINE

Fondatoarea Campaniei A21 și autoarea bestsellerului *Undaunted*

Nimeni nu poate să aibă cu adevărat impact asupra acestei lumi complexe și distruse dacă nu are o lume interioară simplă și sănătoasă. Vreme de mai mulți ani, Bill a trebuit să facă față unor cerințe extrem de complexe; în *Simplifică* el ne împărtășește pașii concreți spre „jugul ușor“ al lui Isus, pe care i-a învățat sub presiunea exigențelor vieții reale.

—JOHN ORTBERG

Pastor senior la Menlo Park Presbyterian Church
și autor al mai multor cărți de succes, printre care *Cine este Omul Acesta?*

Dacă ți s-a întâmplat vreodată să constăți cu durere în suflet că viața este așa de complicată, atunci aceasta este o carte potrivită pentru tine. În *Simplifică*, Bill Hybels te poartă într-o călătorie menită să-ți redefiniească perspectiva, să-ți rearanjeze prioritățile și să-ți reaprindă credința în Cristos. Cartea aceasta nu îți dă doar speranță, ci și adevăruri practice pe baza cărora să trăiești o viață așa cum ai sperat mereu că este posibilă.

—CRAIG GROESCHEL

Pastor al LifeChurch.tv și autor al cărții
Fight: Winning the Battles That Matter Most

Extraordinara și curajoasa carte a lui Bill Hybels *Simplifică: Zece practici pentru detoxificarea sufletului* oferă și de data aceasta răspunsuri clare la întrebările pe care ni le punem mereu. Citește și analizează cu atenție aceste principii. Ele au devenit un scop pentru mine.

—WAYNE CORDEIRO

Pastor la New Hope Christian Fellowship

E D I T U R A S C R I P T U M®

simplifică.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HYBELS, BILL

Simplifică / Bill Hybels. - Oradea: Scriptum, 2015
ISBN 978-606-8712-13-0

Bill Hybels

simplifică.

zece practici pentru detoxificarea sufletului



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published in U.S.A. under the title
Simplify: Ten Practices to Unclutter Your Soul
by Bill Hybels
© 2014 by Bill Hybels
Romanian edition © 2015 by Policontact LTD, Scriptum Publishing House
with permission of Tyndale House Publishers, Inc. All Rights Reserved.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul
Simplifică: zece practici pentru detoxifierea sufletului
de Bill Hybels

© 2015 Editura Scriptum®
str. Lăpușului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor
Tel./Fax/Robot: 0359-412.765, Tel./Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice folosite sunt preluate din traducerea D. Cornilescu
Alte traduceri ale Bibliiei: NTR – Noua Traducere în Limba Română; NASB - New American Standard Bible

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

ISBN 978-606-8712-13-0

Tiparul executat în U.E.

*Lui Henry și Mac,
cei doi nepoței
care au transformat un olandez dur
într-un clown haios și uneori ridicol.*

Cuprins

Capitolul unu:	De la epuizare la energie	11
	Refă-ți resursele de energie	
Capitolul doi:	De la supraaglomerare la organizare	39
	Puterea transformatoare a calendarului	
Capitolul trei:	De la copleșire la control deplin.....	67
	Păstrează echilibrul financiar	
Capitolul patru:	De la neliniște la împlinire.....	95
	Îmbunătățește sfera muncii tale	
Capitolul cinci:	De la răni la sănătate.....	121
	Fă loc iertării în viața ta	
Capitolul șase:	De la îngrijorare la pace	151
	Învinge-ți temerile	
Capitolul șapte:	De la izolare la conectare	181
	Adâncește-ți cercul relațional	
Capitolul opt:	De la derivă la concentrare.....	217
	Însușește-ți chemarea lui Dumnezeu	
Capitolul nouă:	De la blocaj la progres.....	239
	Întâmpină anotimpurile noi în viața ta	
Capitolul zece:	De la lipsa de semnificație la mulțumire	269
	Valoarea extraordinară vieții simplificate	
Apendice A:	Cum să-ți alegi versetul-motto pentru viață .	299
Apendice B:	Versete-motto pentru viață	303
<i>Mulțumiri</i>		317
<i>Despre autor</i>		319

capitolul unu

De la epuizare la energie

Refă-ți resursele de energie

O BUNĂ PARTE A MUNCII MELE DE ASTĂZI CONSTĂ ÎN INSTRUIREA ȘI îndrumarea liderilor, nu doar în Statele Unite, unde locuiesc, ci peste tot în lume. Tot mai frecvent, fie că vorbesc cu lideri de acasă ori din alte țări, aud aceleași cuvinte repetate neconținut: *epuizat, copleșit, supraaglomerat, neliniștit, izolat, neîmplinit*. Problema aceasta este una comună – tineri și bătrâni, bogați și săraci, lucrători și casnici, femei și bărbați, republicani și democrați. Și globală – am auzit aceste cuvinte rostite în multe limbi.

M-a uimit să le aud atât de des. Am început să-mi dau seama că toți deopotrivă, lideri și urmași ai lui Cristos, avem nevoie să privim situația în față. Așa că ori de câte ori am avut ocazia, am început să vorbesc deschis despre epuizare, stres și neîmplinire. M-a gândit că subiectul va atrage atenția multora, fiindcă în mod cert mie mi-a atras atenția. Dar am subestimat mult impactul.

Când am cercetat care sunt lucrurile ce îi fac pe oameni să se simtă izolați, copleșiți și epuizați, și când am căutat să formulez un cadru pentru a putea aborda diferitele aspecte complexe ale acelor lucruri, am început să folosesc cuvântul *simplifică*. Cum să ne *simplificăm* viața? Termenul acesta mi-a rămas în minte. Și părea să-i dinamizeze pe oameni.

SIMPLIFICĂ

Nu știu dacă nu cumva s-au așteptat să dezvălui un secret bine păstrat, o cheie a universului care îi va ajuta să-și simplifice viața istovitoare. Poate au considerat că eu am depășit de mult aceste lucruri în propria mea experiență și au sperat că aş putea presăra câteva fărâme de înțelepciune de la biroul de mahon al vieții mele în mâinile lor care așteaptă nerăbdătoare.

Dar nu! Cei care mă cunosc bine pot să dezvăluie că mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții adulte luptându-mă cu aceleași cuvinte întunecate pe care în ultima vreme le-am auzit rostite de lideri din toată lumea. Nu sunt nici pe departe imun la ele. Știu prea bine cum este să fii copleșit, supraaglomerat și epuizat. Cunosc perfect cum e să te simți neliniștit, nemulțumit, rănit și depășit. Când vorbesc despre aceste lucruri sunt în același timp elev și student, să știi. Vei vedea în paginile pe care urmează să le citești că sunt și eu un învățăcel serios când vine vorba de simplificarea vieții noastre.

Viața simplificată nu înseamnă doar să facem mai puține lucruri. Înseamnă și să fim cine ne-a chemat Dumnezeu să fim.

În mod natural, eu nu sunt înclinat spre o viață simplă. Am un puternic sentiment de responsabilitate pentru chemarea pe care mi-a încredințat-o Dumnezeu – nu doar în privința muncii, dar și în legătură cu familia, relațiile în care mă investesc, recreația de care am nevoie pentru sănătatea mea mintală și călătoriile pe care activitatea mea le solicită. Nu prevăd că viața mea își va încetini prea curând, poate niciodată, ritmul, așa încât să ajung să stau tolănit pe marginea unui bazin și să vegetez. Te regăsești în această stare de fapt? Viața simplificată nu înseamnă doar să facem mai puține lucruri. Înseamnă și să fim cine ne-a chemat Dumnezeu să fim, din toată inima și cu toată concentrarea minții. Înseamnă a renunța la nenumărate oportunități mai mici în favoarea celor la care am fost chemați și pentru care am fost creați. Este un stil de viață care ne îngăduie ca, atunci când punem seara capul pe pernă, să reflectăm cu recunoștință că ziua noastră a fost bine investită și diversele responsabilități ale vieții noastre sunt în ordine.

Dacă nu ne schimbăm felul de a trăi, lumea noastră foarte

complicată va începe să devină înspăimântător de normală. Ne vom obișnui să ne trăim viața într-un ritm frenetic și nu vom mai fi în stare să distingem între ce este și ce nu este important. Și aici e pericolul: Când ne irosim singura viață pe care o avem făcând lucruri care nu contează cu adevărat, sacrificăm lucrurile care contează. Prin mai multe ratări decât lovituri țintite, am cunoscut prețul mare ce a trebuit plătit atunci când am lăsat ca viața să-mi scape de sub control. Îți doresc ca tu să fii scutit de o parte din durerea de a învăța aceste lucruri, așa cum le-am învățat eu – în mod dur.

Ar putea fi viața noastră diferită? Ai putea să trăiești viața la care te-a chemat Dumnezeu, tezaurizând o moștenire pentru cei pe care-i iubești? În cazul în care tânjești după o viață mai simplă ancorată în prioritățile care contează cel mai mult, suflecă-ți mânecele: viața simplificată necesită mai mult decât organizarea dulapurilor și ordinea în sertarul de la birou. Ea necesită *detoxificarea sufletului*. Analizând principalele probleme care te atrag într-o trăire frenetică și eliminând barierele care te epuizează și te copleșesc, poți să renunți la lucrurile care nu contează și să-ți zidești viața pe lucrurile care contează.

Din experiența mea, sunt câteva practici vitale pentru a-ți păstra sufletul curat. Aceste practici m-au ajutat să depășesc barierele care mă împiedicau să trăiesc acea viață „din abundență” pe care a promis-o Isus în Ioan 10:10. În fiecare capitol al acestei cărți, te invit să examinezi câte una din aceste practici, să verifici ce are Scriptura de spus despre ea, să îți privești viața în oglindă și apoi să treci la acțiune.

Nu există scurtături spre viața simplificată. Desprinderea de un program supraîncărcat, de rețeaua supraaglomerată a vieții din prezent nu este pentru cineva slab de inimă. Ea presupune un efort onest și riguros. Așa cum le spun liderilor de fiecare dată când vorbesc despre acest subiect, *este* necesară acțiunea. De aceea fiecare capitol al acestei cărți se încheie cu Pași pentru acțiune – întrebări referitoare

Viața simplificată
necesită mai mult
decât organizarea
dulapurilor și ordinea
în sertarul de la
birou. Ea necesită
*detoxificarea
sufletului.*

SIMPLIFICĂ

la ce te ține înrobite tiparelor unei vieți frenetice și haotice, precum și practici clare pentru eliminarea haosului din sufletul tău și trecerea la o viață simplificată. Te îndemn să nu te mulțumești să citești fiecare capitol doar ca pe o informație teoretică. Nu lăsa ca pasiunea intelectuală pentru conceptul de viață simplificată să te împiedice să faci schimbări concrete în viața ta reală. *Aplică* cele învățate cu mult curaj și *determinare*.

Pot să-ți spun din experiența mea că simplificarea vieții aduce răsplăți imediate. Fiecare zi va avea un scop clar și fiecare relație va primi investiția pe care o merită. Și fără haosul care îți sufocă sufletul, vei putea să auzi fiecare șoaptă a lui Dumnezeu – și să răspunzi la ea.

Un lucru știu: *Schimbarea este posibilă*. Dacă te clatini și ești gata să te prăbușești în prăpastia unei vieți aglomerate sau dacă începi să-ți dai seama că ar fi potrivite niște schimbări minore în viața ta, *poți* să-ți simplifici viața. Va trebui să operezi simplificările necesare pentru a trăi viața la care te invită Dumnezeu. Când începi să implementezi aceste practici cheie, ele vor deveni obiceiuri care îți vor simplifica zilele, apoi lunile, apoi anii și, în cele din urmă viața, care îți va aduce satisfacție și împlinire. Corecțiile de curs pe care le vei face vor produce o viață pe care, atunci când te vei uita înapoi la anii scurși, te vei bucura că ai trăit-o.

Te-am prevenit, așadar: Procesul acesta nu este pentru cei slabi de inimă. El implică acțiune din partea ta. Vrei totuși să continui? Să pornim atunci.

„Zi-i să mă ajute!”

Dintre toți oamenii cu care Isus a interacționat în cei trei ani și jumătate cât a lucrat pe pământ, Scriptura consemnează o singură persoană pe care a redirecționat-o pe calea simplității: o prietenă bună a Lui, o femeie numită Marta. Isus a avut sute de urmași în timpul lucrării Sale – nu doar cei doisprezece ucenici – dar a ales doar câteva persoane în cercul Lui de prieteni intimi. Trei dintre ei au fost ucenici: Petru, Iacov și Ioan. Și trei au fost frați de corp: Maria, Marta și Lazăr, care I-au susținut cu credincioșie lucrarea. Aceștia locuiau într-o mică suburbie a Ierusalimului, numită Betania, care

există încă și astăzi. Isus a poposit din când în când la ei și le-a prețuit foarte mult ospitalitatea. Incidentul pe care îl voi relata în continuare a avut loc când Isus a devenit din ce în ce mai solicitat. Cu cât dădea mai multă învățătură, cu atât oamenii Îl căutau mai mult – voiau mai multe vindecări, mai multe miracole, mai mult din tot ce avea de oferit. Așa că zilele Lui au ajuns tot mai aglomerate. Și ocazional Își lua câte o mică pauză și Se retrăgea în liniștea casei din Betania, unde putea să Se relaxeze pentru o zi sau două și să-Și reîncarce bateriile în compania prietenilor Lui apropiați. Iată cum descrie Luca o asemenea vizită:

Pe când era pe drum, cu ucenicii Săi, Isus a intrat într-un sat. Și o femeie, numită Marta, L-a primit în casa ei. Ea avea o soră numită Maria, care s-a așezat jos la picioarele Domnului, și asculta cuvintele Lui. Marta era împărțită cu multă slujire, a venit repede la El, și I-a zis: „Doamne, nu-Ți pasă că sora mea m-a lăsat să slujesc singură? Zi-i, deci, să-mi ajute.“

Drept răspuns, Isus i-a zis: „Marto, Marto, pentru multe lucruri te îngrijezi și te frământă tu, dar un singur lucru trebuie. Maria și-a ales partea cea bună, care nu i se va lua.“*

Poți să vezi dinamica acestei situații conturându-se de la o milă distanță. Maria și Marta n-avuseseră timp să se pregătească dinainte pentru această vizită a lui Isus și a celor doisprezece ucenici. Dar Isus Se simte destul de confortabil în prietenia Lui cu ele, încât Se oprește în familia lor pentru a-Și reîncărca bateriile.

Maria decide să accepte situația așa cum e și își trage un scaun lângă Isus. Poate că I-a zis ceva de genul: „Mă bucur că ai venit la noi. Cum ai călătorit? Ce probleme Ți-au mai creat fariseii în ultimul timp? Nouă poți să ne povestești, că noi Îți suntem prietene. Ce spui în Betania rămâne în Betania.“

Între timp, Marta este ocupată în bucătărie cu pregătirea mâncării. Ea încearcă frenetic să joace rolul gazdei bune, îndeplinind nevoile fizice ale lui Isus și ale ucenicilor Lui – gustări, antreuri și băuturi.

* Luca 10:38-42

Începe s-o calce pe nervi faptul că Maria stă de vorbă liniștită cu Isus și se informează despre ultimele evenimente.

După o vreme, Marta izbucnește. Își pierde controlul. Este iritată vizibil. Probabil că înainte a încercat câteva aluzii pentru a o determina pe sora ei s-o ajute la pregătitul mesei. Poate că la început i-a aruncat o privire muștrătoare – acea privire care spune: *Hai și ajută-mă!* Apoi poate că a început să scape cratițele pe jos pentru a atrage atenția. Soția mea, Lynne, așa proceda cu mine. Când considera că n-o ajut suficient, lăsa „întâmplător“ câteva cratițe să cadă pe jos în bucătărie. Cam la a cincea cratiță – nu mă prindeam prea repede – înțelegeam aluzia: „Ăsta-i un semnal!“ și mă îndreptam spre bucătărie s-o ajut.

Nu știm dacă Maria n-a înțeles ori a ales să ignore aluziile surorii ei de a o ajuta, însă la un moment dat Marta dă buzna în cameră și întrerupe conversația Mariei cu Isus. Și ea nu se adresează Mariei, ci direct lui Isus, cu o salvă introductivă: „Doamne, nu-Ți pasă?“

Ironia situației este evidentă. „Nu-Ți pasă?“ Îl întrebă ea pe Domnul universului, pe Cel care a părăsit splendoarea cerului luând chip de om în Palestina secolului I; pe Cel care era tot timpul pe drumuri, învățând, vindecând și slujindu-i pe alții până la epuizare; pe Cel care în curând avea să-Și verse sângele și să moară pentru răscumpărarea tuturor din această lume, inclusiv a Martei.

„Nu-Ți pasă?“

Mi-o imaginez pe Marta în această scenă cu o lingură de lemn în mână oprindu-se exact în fața lui Isus și zicându-I: „Spune-i să mă ajute! Poruncește leneșei mele surori să vină în bucătărie înainte să fac ceva cu lingura asta!“

Dar Isus nu
escaladează conflictul.
Nu spune: „Cum
îndrăznești să
vorbești așa cu Fiul lui
Dumnezeu?“

Dacă aș fi fost în locul lui Isus, m-aș fi gândit la mai multe feluri cum ar fi putut folosi Marta acea lingură. Dar Isus nu escaladează conflictul. El nu o întărește și mai mult pe Marta. Nu spune: „Cum îndrăznești să vorbești așa cu Fiul lui Dumnezeu?“ Potrivit textului, Se mulțumește să rostească

numele Martei de două ori: „Marto, Marto.“ Cu alte cuvinte, „Marta, scumpa Mea prietenă.“

Apoi, cu o bunătate autentică, Îi face următoarea observație: „Pentru multe lucruri te îngrijorezi și te frământă tu.“

Isus Își dă seama că Marta e copleșită, supraaglomerată și epuizată – acestea fiind înseși cuvintele care definesc cultura noastră. Apoi o invită să lase jos lingura de lemn și să inspire adânc de câteva ori.

„Atâtea lucruri îți ocupă mintea acum, îi spune El, lucruri care te tulbură pe dinăuntru. Tu complici toată venirea Mea la voi mai mult decât e necesar.“

Mi-L imaginez pe Isus lămurind lucrurile, folosindu-Se de acest moment propice învățării pentru toți cei din încăperea. „Marta, îmi dai voie să simplific lucrurile pentru tine? Eu nu vin aici pentru mâncare. Dacă aș vrea o masă de cinci stele, aș putea aranja să am una – știi bine că acum câteva zile am hrănit cinci mii de oameni. Și cu ocazia unei nunți am provocat o adevărată senzație. Pot să-Mi procur hrană și băutură oricând și oriunde. Când vin aici în vizită, vin din prietenie, vin pentru relații, vin ca să fiu cu voi. Vin aici pentru acea relație care poate să aducă viață și să schimbe viața, vin pentru părtășie. Asta-i tot.“

În relatarea lui Luca, Isus Îi spune Martei un lucru de care și eu am nevoie să mi se amintească adesea: „*un singur lucru trebuie*“. Marta pierdea din vedere ceea ce conta cel mai mult;

în schimb Maria și l-a înșușit. „Maria și-a ales partea cea bună, a continuat Isus, și nu i-o voi lua. N-o voi trimite în bucătărie să facă o mulțime de lucruri care nu contează în tabloul de ansamblu.“

Aprobând alegerea Mariei, Isus o invită pe Marta să lase jos lingura și să urmeze exemplul surorii ei.

Inima ta și a mea tânjește după un antidot la toate îngrijorările și aglomerările vieții. Antidotul acesta nu rezolvă totul în bucătărie – sau în birou, sau la mall. El presupune să renunțăm la aceste lucruri – uneori să le lăsăm nefăcute – pentru a ne așeza și a avea o conversație tihnită cu Isus.

Ce istorie extraordinară. În câteva cuvinte scurte, Isus ne învață care sunt valorile și prioritățile Lui.

Inima ta și a mea
tânjește după un
antidot la toate
îngrijorările și
aglomerările vieții.

SIMPLIFICĂ

De asemenea, mă fascinează faptul că Evanghelia lui Luca juxtapune relatarea despre Maria și Marta cu pilda bunului samaritean.* După ce i-a învățat pe ucenicii Lui să fie activi și să-i ajute pe cei în nevoie, Isus atinge o notă diferită în răspunsul Său față de activismul Martei. „Când ești prinsă cu treburile, nu pierde din vedere relația.“

Fără grabă. Fără agitație. Să ne așezăm și să discutăm puțin unii cu alții.

Relația.

Chemare la trezire

Cu mai mulți ani în urmă, am avut o „situație“ mult mai urâtă decât cea a Martei. La acea vreme, mă simțeam epuizat nu de câteva zile sau săptămâni, ci de *luni* întregi. Lucrurile luaseră o turnură atât de gravă încât, rând pe rând, mai întâi soția, apoi și copiii mi-au sugerat subtil că poate ar fi bine să petrec un timp la cabana familiei din Michigan. *Singur*. Mesajul lor unanim și nerostit fusese și răspicat: *Ai depășit limita. Prezența ta nu-i deloc plăcută. Du-te câteva zile și vezi cum e să trăiești cu tine însuși. Într-un alt stat!*

Nu e nevoie să fii un geniu ca să înțelegi mesajul lor. Așa că mi-am făcut bagajul și am pornit-o pe holul lung spre garaj; câțelul nostru m-a văzut venind... și s-a ascuns în spălătorie. Până și el a știut că am depășit limita. Se părea că eu eram ultimul care conștientizam acest lucru.

În drum spre cabană, în ziua aceea, mi-am scos lingura de lemn, ca Marta, și I-am împuiat urechile lui Dumnezeu. M-am plâns de prezbiterii bisericii: „Au așteptări nerealiste!“ Apoi m-am plâns de angajați: „Mereu vor să fac câte ceva pentru ei, și rareori îmi mulțumesc.“ Apoi lingura a căpătat proporțiile unei pagăi de canoe și m-am plâns de biserica noastră: „Oamenii ăștia au impresia că eu sunt o mașină de făcut predici și nu le pasă de mine ca persoană.“

Trei ore, cât a durat călătoria, am agitat lingura înaintea lui Dumnezeu. Și după ce am ajuns la cabană, mi-am dus bagajul în

* Luca 10:25-37.

dormitor și m-am dus în bucătărie ca să-mi pregătesc ceva de mâncare. Când am deschis frigiderul și am descoperit că era gol, am continuat să mă plâng: „Cine a stat aici data trecută nu s-a gândit deloc la cel ce avea să vină după el – *cel ce plătește de fapt facturile!* Nici lor nu le pasă deloc de mine.“

Așa că m-am dus până la magazinul alimentară din oraș și mi-am umplut coșul cu alimente. Nu eram deloc fericit, pot să te asigur! După ce am trecut pe la casa de marcat, m-am îndreptat spre ieșire. Cu colțul ochiului, am zărit un bărbat pe care îl mai remarcasem în oraș – un fost veteran rănit în războiul din Vietnam – îndreptându-se în același timp spre ușă în scaunul lui cu rotile. Am calculat viteza cu care se deplasa el și am comparat-o cu viteza mea. De asemenea, am comparat unghiul în care se afla el și unghiul în care mă aflam eu. Și îmi amintesc că mi-am zis în gând: *Ce mai încolo-încoace. Amândoi vom ajunge la ușă exact în același timp. El se va mișca mai încet fiindcă e într-un scaun cu rotile, și presupun că ar trebui să fiu politicoș și să-l ajut...*

Și iată următorul meu gând: *Ce altceva ar mai putea să-mi meargă rău azi, Doamne? Ce altceva ar putea să-mi meargă rău?*

În fracțiunea aceea de secundă, Dumnezeu a înlăturat solzii de pe ochii mei și am văzut băltoaca de resentimente, epuizare și întuneric ce îmi umplea inima. Și nu mint – când am văzut toată urâtenia ei, am simțit că genunchii mi se înmoaie. Am crezut c-o să vomit chiar acolo, în magazin.

M-am adunat îndeajuns cât să-l ajut pe bărbat să iasă pe ușă, dar în clipa în care am ieșit din magazin, a trebuit să recunosc față de Dumnezeu și față de mine însumi că fusesem mai preocupat de cele *cincisprezece secunde* în plus ca să ies din magazin decât de cei *cincisprezece ani* petrecuți de soldatul acela în scaunul cu rotile în urma rănilor pe care le-a suferit slujind țara noastră.

Dumnezeu a înlăturat solzii de pe ochii mei și am văzut băltoaca de resentimente, epuizare și întuneric ce îmi umplea inima.

Bulversat în urma acestei înțelegeri, m-am îndreptat spre mașină, am intrat în ea, mi-am plecat capul pe volan și am cedat nervos: *Ce s-a întâmplat cu mine? Ce-am ajuns?*

SIMPLIFICĂ

A trebuit să recunosc: *Nu-mi place deloc ce-am ajuns*. Apoi am implorat: „Dumnezeule, ajută-mă. Dumnezeule, ajută-mă. Dumnezeule, ajută-mă.“

Acesta a fost momentul când am atins fundul prăpastiei, când am înțeles în sfârșit prețul epuizării. Venirea în fire în parcare din acel mic magazin alimentar a semănat cu trezirea unui alcoolic la trei dimineața în roaba vecinului, când trebuie să admită în sfârșit: „Beau prea mult. Cum am ajuns aici?“ La fel și eu, am șezut în mașină și L-am întrebat pe Dumnezeu: „Cum am ajuns aici? Cum de sunt atât de copleșit, atât de aglomerat, atât de epuizat, încât nu mai am niciun pic de compasiune și sunt mâniaș pe toată lumea? Cum s-a întâmplat asta?“

Înainte să părăsesc parcare în ziua aceea, am făcut un legământ: *Nu mă voi mai lăsa niciodată atât de epuizat, căci prețul e mult prea mare. Niciodată nu voi mai lăsa să se întâmple așa ceva.*

Și până astăzi, am o aversiune maniacală față de epuizare. Știu cum sunt când ajung la limită. Știu de ce sunt capabil. Și nu vreau să mai fiu așa.

Sunt conștient că-i dezamăgesc pe mulți dintre aceia care îmi cer să fac ceva pentru ei și eu trebuie să-i refuz.

„Vă rog să oficiați căsătoria noastră.“

„Vă rog să fiți mentorul fiului nostru.“

„Puteți, vă rog, să vă raliați cauzei mele?“

„Vreți, vă rog, să...“

Ca pastor și ca prieten, îmi este greu să refuz oameni minunați, pe care mi-ar plăcea să-i ajut, sau să renunț la lucrări extraordinare, pe care mi-aș dori să le fac în biserica noastră și în lume. Dar am învățat într-un mod dur cât de important este să nu mă epuizez complet. Am ajuns o dată la fundul prăpastiei, și mi-a fost mai mult decât suficient. Epuizarea mea face rău celor ce mă înconjoară, dar și sufletului meu.

Când decizi că nu vrei să mai ajungi niciodată la epuizare, începi să fii mai atent la rezervele tale de energie. Dacă alegi să trăiești cu rezervele pline de energie în viața ta, îi vei dezamăgi fără îndoială pe unii. Crede-mă, trebuie să *lupți* ca să-ți păstrezi viața mereu energică. Nimeni nu-ți poate umple rezervoarele. Tu ești acela care trebuie să-ți protejezi resursele de energie și prioritățile.

Nu știu dacă ai atins vreodată fundul prăpastiei ca mine, dar știu bine că nu sunt singur în acest joc al epuizării. Un tată surmenat din Willow Creek mi-a spus recent că a fost cât pe ce să-l lovească pe fiul lui de cincisprezece ani. Tatăl nutrea o mânie mocnită de aproximativ șase luni, când el și fiul lui s-au certat în urmă cu câteva săptămâni, și atunci aproape că a făcut ceva de neconceput. Din fericire, și-a dat seama la timp că este pe punctul să facă o faptă necugetată și a fost atât de îngrozit de mânia lui, încât m-a chemat la el să discutăm despre atitudinea lui; de asemenea, a chemat și un consilier creștin. Tatăl era șocat: „Am fost foarte aproape să-l lovesc *pe fiul meu*.

Ce s-a întâmplat cu mine?“ Epuizarea poate să te coste scump.

Un alt bărbat mi-a spus. „Am dat în judecată un prieten de afaceri din pură mânie. Nu-mi pasă dacă pierd sau câștig procesul; vreau doar să-i distrug viața.“ I-am spus: „Păi... Cred că exagerezi puțin. Ești epuizat, prietene. Dacă recurgi la procese judiciare doar ca să te recreezi, înseamnă că ți-ai epuizat deja de mult rezervele de energie.“

Iar un cuplu din Willow Creek pe care îl cunosc au inițiat procedurile de faliment. Și soțul, și soția au cheltuit peste măsură din cauza epuizării – și erau epuizați de multă vreme; mergeau la mall și cumpărau pe credit. Acum cărțile lor de credit sunt supraîncărcate și au rămas în urmă cu plata ipotecii, iar dacă nu va interveni o schimbare rapidă în situația lor, vor pierde totul.

Procese penale doar pentru a-ți răcori furia și cheltuieli exagerate până la faliment?

Asta înseamnă să-ți trăiești viața în epuizare.

Când decizi că nu
vrei să mai ajungi
niciodată la epuizare,
începi să fii mai atent
la aspectul
reîncărcării
cu energie.

Cât de plină ți-e găleata?

Te-am prevenit: calea spre simplificare nu este pentru oamenii slabi de inimă. Este un proces ce reclamă onestitate totală. De aceea,