

1 Iulie

## Lista de îngrijorări

**citește:**

Matei, 6:25–34

---

„Nu vă îngrijorați dar de ziua de mâine.“

Matei, 6:34

---

**Biblia într-un an:**

- Iov, 25–27
- Romani, 13

În timp ce călătoream cu mașina, m-am oprit să mănânc ceva la umbra unui copac. Eram îngrijorată din cauza anumitor lucruri. Atunci, un măcăleandru, cu un viermișor gras atârându-i din cioc, a aterizat lângă mașină și m-a privit. Măcăleandru mi-a amintit imediat de cuvintele lui Isus, din Matei, 6:25–26: „Nu vă îngrijorați de viața voastră... Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră și nici nu strâng nimic în grânare, și totuși Tatăl vostru cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele?“

Cu ani în urmă, într-un articol din revista seminarului *Focal Point*, din Denver, Paul Borden a scris câteva sugestii folosite în cazul îngrijorărilor:

Începe să faci o listă cu îngrijorările. Scrie pentru ce te-ai îngrijorat. Facturi. Serviciu. Copii sau nepoți. Sănătate. Viitorul.

Transformă lista de îngrijorări într-o listă de rugăciune. Roagă-L pe Domnul să lucreze la acele situații pentru care te îngrijorezi. Roagă-te specific nevoilor tale și bizuiește-te pe El.

Transformă lista de rugăciune într-o listă de acțiune. Dacă înțelegi că există ceva ce poți face cu îngrijorările tale, fă. Când transformi îngrijorările în rugăciune și în acțiune, spune Borden: „neliniștea paralizantă poate fi înlocuită cu grija pentru responsabilitățile vieții“.

De ce nu scrii lista chiar acum?

– Anne Cetas

---

**Ce a devenit o cauză de rugăciune,  
încetează să mai fie o îngrijorare.**