

# Ia-ți viața înapoi

## *Aprecieri pentru această carte*

*Ia-ți viața înapoi* atenționează cu privire impactul pe care ritmul necruțător al societății și obsesia pentru rețelele sociale îl poate avea asupra ta. John Eldredge însuși recunoaște: „Sufletul meu pur și simplu nu poate trăi viața la viteza telefoanelor mobile. Lumea a luat-o razna de tot și încearcă să ne ia și sufletele cu ea.“ Dar viața ta poate fi înnoită dacă ești dispus să accepți ajutorul lui Isus. Eldredge propune câteva practici simple: pauze de un minut, scăldarea în frumusețea miraculoasă a naturii, deconectarea de la tehnologie, practicarea bunăvoinței față de ceilalți și de sine – și arată cum poți să implementezi aceste obiceiuri în programul tău zilnic. Experimentarea sentimentelor, chiar și a celor inconfortabile, și stabilirea unor criterii de referință sănătoase sunt practici atât de necesare pentru a preveni căderea „în ritmul nebunesc al acestei lumi“. Pe măsură ce sufletul tău este vindecat și restaurat, se va potrivi din ce în ce mai puțin în nebunia acestor vremuri și singura salvare viabilă care să-ți încetinească ritmul vieții pentru a-ți duce la îndeplinire menirea este „mai mult din Dumnezeu“. Pentru că indiferent cât am gustat din Dumnezeu, vom afla cu surprindere că avem nevoie din nou de El și mâine.



Nu te lăsa amăgit de dimensiunea acestei cărți. Poate părea „subțirică“ în comparație cu alte cărți pe care le citești, dar impactul ei este unul mult mai mare decât ai putea crede. Și nu te lăsa amăgit nici de subiectul dezbătut. S-ar putea să te gândești că nu ai nevoie de o carte care să-ți spună să-ți închizi telefonul. Mai gândește-te o dată. AI NEVOIE de această carte mai mult decât îți poți imagina.



Această carte este plină de modalități practice de a nu te lăsa atras în iureșul lumii. Te va conștientiza cu privire la modul în care lumea cu tot zgomotul ei te-a distras cu ușurință de la ceea ce este cel mai important și te va reorienta către locul în care poți avea cel mai mare impact. Recomand cu drag această carte sufletului care este obosit/împovărat/înecat de toate atacurile zilnice ale lumii. Sufletul tău îți va mulțumi!



John Eldredge nu numai că reunește cercetările care vizează anxietatea și ritmul de viață neiertător induse de folosirea proastă a telefoanelor deștepte, dar ne și îndreaptă atenția către o viață de comuniune cu Dumnezeu, liniștindu-ne inimile și lăsând prezența și frumusețea lui Dumnezeu să ne refacă sufletele în această perioadă tumultuoasă a istoriei omenirii.



Mesajul acestei cărți începe atât de simplu: Deconectază-te. Ia o pauză de un minut. Este primul pas; și pe măsură ce urmezi calea pe care o propune John Eldredge, îți dai seama că înveți cum să-ți îngrijești sufletul. Și ce poți avea mai de preț decât sufletul tău?

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**ELDREDGE, JOHN**

**Ia-ți viața înapoi : obiceiuri zilnice într-o lume nebună** / John Eldredge.—

Oradea: Scriptum, 2022

ISBN 978-606-031-089-1

# la-ți viața înapoi

OBICEIURI ZILNICE  
ÎNTR-O LUME NEBUNĂ

JOHN ELDREDGE



Editura Scriptum®  
Oradea

De același autor, la Editura Scriptum au mai apărut:

*Ia-ți viața înapoi*

*Inimă neînfricată*

*Mută munții*

*Vânătoarea de lei*

De Stasi Eldredge, la Editura Scriptum a apărut:

*Bucurie care sfidează circumstanțele*

*Captivantă*

Originally published in U.S.A. under the title  
*Get Your Life Back: Everyday Practices for a World Gone Mad*

© 2020 by John Eldredge

Published by arrangement with Thomas Nelson  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul:

*Ia-ți viața înapoi: Obiceiuri zilnice într-o lume nebună*

de John Eldredge

© 2022 Editura Scriptum®

str. Lăpușului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor

Tel./Fax/Robot: 0259-457.428

E-mail: [scriptum@scriptum.ro](mailto:scriptum@scriptum.ro)

Pagina web: [WWW.SCRIPTUM.RO](http://WWW.SCRIPTUM.RO)

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.

Prima ediție în limba română.

*Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite sunt din NTR - Noua traducere în limba română. Alte traduceri ale Bibliiei folosite: NLT- The New Living Translation, MSG - The Message.*

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

ISBN 978-606-031-089-1

Tiparul executat în U.E.

*Lui Brian Hampton,  
camarad și prieten încă de la început.  
Ne vom revedea în curând, amice.*



*Fie ca Fiul lui Dumnezeu, care a prins deja chip în tine,  
să crească, astfel încât, pentru tine, să devină nemărginit,  
iar în tine, să devină fericire, entuziasm și belșug de bucurie  
pe care nimeni să nu ți le poată lua.*

—ISAAC DE STELLA







## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	11
<i>Introducere: Salvarea</i> .....	13
Capitolul 1: Pauza de un minut .....	19
Capitolul 2: Detașare benevolă .....	27
Capitolul 3: Frumusețe copleșitoare.....	41
Capitolul 4: Simplă deconectare .....	51
Capitolul 5: Bunătate față de noi înșine.....	63
Capitolul 6: Îngăduie-ți perioade de tranziție.....	73
Capitolul 7: Ieși afară.....	85
Capitolul 8: Amintește-ți pe Cine iubești.....	99
Capitolul 9: Predarea eului nostru .....	111
Capitolul 10: Îngrijirea locurilor neglijate ale sufletului tău .....	127
Capitolul 11: Darurile memoriei .....	143
Capitolul 12: Crede! .....	155

Capitolul 13: Viața tainică a lui Dumnezeu în tine .....	167
Capitolul 14: Lucrurile simple de fiecare zi .....	179
<i>Rugăciunea zilnică</i> .....	191



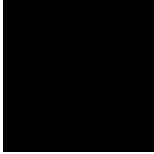
## Mulțumiri

**T**rebuie să mulțumesc atâtor oameni...

Lui Luke Eldredge, cercetătorul meu. Lui Dan Allender, care ne-a oferit sfaturi valoroase. Lui Webb, editorul meu scripitor care mereu îmi îmbunătățește munca. Întregii echipe de la Nelson. Prietenilor mei luptători de la Yates and Yates.

Și lui Brian Hampton, căruia îi este dedicată această carte – nu doar din partea mea, ci din partea întregii echipe. L-am pierdut în timp ce scriam această carte. A plecat înaintea noastră. Pentru o vreme.





## Introducere

### Salvarea

**V**remurile noastre sunt caracterizate de o anumită nebunie și trebuie să avem curajul s-o numim ca atare. Pentru că ne ține viețile captive.

În primul rând, avem de-a face cu nebunia ritmului vieții.

Am trimis un mesaj unor prieteni prin care-i anunțam de un lucru foarte important pentru mine; toți mi-au dat un „like“. Mi-am spus în mintea mea: *Asta-i tot? Nu poți să răspunzi la un mesaj cu un text?* Când a apărut poșta electronică, părea că această inovație va fi mult mai eficientă în comparație cu scrisoarea pe hârtie; să trimiți un mesaj electronic părea a fi cel mai rapid lucru din lume. Doar că mesajele expediate rapid nu ne-au ajutat să câștigăm mai mult timp în viața noastră; dimpotrivă, s-a dovedit că suntem nevoiți să ne adaptăm pentru a putea față noului ritm. Acum am ajuns să trăim la viteza „swipe-ului“ (glisare pe ecran) și a „like-ului“ (butonul de „îmi place“), alergând atât de rapid prin zilele noastre, încât chiar și scrierea unei propoziții ni se pare a fi un lucru greu. Toți cei cu care vorbesc îmi împărtășesc că se simt mai ocupați ca oricând. Prietenii mei muzicieni nu mai au timp să cânte; prietenii mei grădinari nu mai au timp să planteze; în momentul de față am opt cărți pe care

## IA-ȚI VIAȚA ÎNAPOI

am început să le citesc, dar nu am trecut de primul capitol la niciuna dintre ele.

Cumva am fost angrenați într-un ritm de viață nebunesc de care nimeni nu se bucură.

Apoi, mai avem de-a face și cu un potop de informații care ne vin de pe canalele media și care ne prinde ca într-o vrajă digitală fermecătoare.

Petrecem trei ore pe zi folosind aplicații de pe telefoanele „deștepte“, zece ore pe zi vizualizând conținut pe canalele media, în fiecare săptămână consumând atât de multe informații cât să facă praf un laptop (!).<sup>1</sup> Vorbim despre deconectare, dar parcă suntem vrăjiți – prinși de interminabilul, dar și anostul, alarmantul, fantasticul și impardonabilul circ al dragostei și al urii față de rețelele de socializare. Fiecare notificare nouă ne prinde ca un cârlig! Astfel că acum, pe lângă problemele noastre personale de care să ne preocupăm, la fiecare oră, ni se servesc pe dispozitivele noastre mobile și tragediile întregii lumi.

Toate aceste lucruri își pun amprenta pe sufletul nostru. De fapt, îl traumatizează. Expunerea la evenimente traumatizante ne poate tulbura profund, și primim foarte multe astfel de vești în fluxul de informații de pe rețelele de socializare.<sup>2</sup> Este ca și cum am fost atrași

---

1 Roger Bohn și James Short, „Measuring Consumer Information“, *International Journal of Communication* 6 (2012): 980-1000.

2 Gaurav Patki, Naimesh Solanki și Samina Salim, „Witnessing Traumatic Events Causes Severe Behavioral Impairments in Rats“, *International Journal of Neuropsychopharmacology* 17, no. 12 (2014): 2017-29, <http://doi.org/10.1017/S1461145714000923>; Victim Support and Child Witness Service, „Coping with Witnessing a Traumatic Event“, Government of Western Australia, Department of the attorney General, [https://www.courts.justice.wa.gov.au/files/Coping\\_with\\_witnessing\\_traumatic\\_event.pdf](https://www.courts.justice.wa.gov.au/files/Coping_with_witnessing_traumatic_event.pdf); Aaron Reuben, „When PTSD Is Contagious“, *Atlantic*, 14 decembrie 2015, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/12/ptsd-secondary-trauma/420282/>; E. Alison Holman, Dana Rose Garfin și Roxane Cohen Silver, „Media’s Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, no.1, (2014): 93-98, <http://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>.

## Introducere: Salvarea

în câmpul gravitațional al unei găuri negre digitale care sugă viața din noi.

Aceasta este în mare măsură realitatea care ne înconjoară. Și toată lumea vorbește despre asta. Dar ceea ce mi-a atras atenția a fost ceea ce se întâmpla cu mine *ca persoană*.

M-am trezit că ignor anumite mesaje din partea anumitor „prieteni“ care îmi solicitau atenția. Nu voiam să deschid e-mailurile de teama solicitărilor pe care le puteam găsi în ele. Eram din ce în ce mai agitat în trafic. Eram tot mai indiferent față de știrile tragice. Și m-am întrebat: *Oare nu cumva devin o persoană tot mai puțin iubitoare?* Eram tot mai puțin dispus să relaționez sau să fac acele lucruri care-mi animă viața – să ies la o plimbare prin pădure, să iau cina cu prietenii, sau să plonjez în apa răcoroasă a lacului. Când se întâmpla să fur un moment pentru unul dintre aceste lucruri, eram atât de abătut, încât nu mă puteam bucura.

Apoi am conștientizat ceva: nu, nu era vorba despre lipsa de iubire sau de compasiune. Ci acestea erau simptomele unui suflet întins la maxim, stresat, vlăguit, epuizat. Sufletul meu pur și simplu nu poate trăi viața la viteza telefoanelor mobile. Dar eu asta-i ceream; și asta-i cerem cu toții sufletului nostru.

Presupun că și tu ai trecut prin ceva asemănător. Poate tocmai de aceea ai pus mâna pe această carte: pentru că sufletul tău caută ceva. Îți dai seama ce anume? Răspunde la întrebările de mai jos și vezi ce calificative ai da sufletului tău în această perioadă:

Ești fericit în majoritatea timpului?

Cât de des te simți cu inima ușoară?

Ești entuziasmat cu privire la viitor?

Te simți iubit în mod profund?

Când a fost ultima dată când ai fost fără nicio grijă?

Știu, nici măcar nu merită să întreb. Sufletele noastre sunt tulburate, îndurerate, mânjite. Da, încă pot iubi; încă pot spera și visa. Însă după o zi obișnuită, majoritatea oamenilor ajung acasă extrem de epuizați. În zilele noastre bune suntem într-o stare de amorțeală și suntem extenuați mult mai des decât suntem gata să recunoaștem.

## IA-ȚI VIAȚA ÎNAPOI

„Mă simt subțiat, întins la maxim, ca o bucățică mică de unt întinsă pe prea multă pâine“<sup>1</sup>, spunea Bilbo Baggins.

Lumea a luat-o razna de tot și încearcă să ne ia și sufletele cu ea.

Dacă, însă, am avea mai mult din Dumnezeu, ne-ar ajuta foarte mult. Am putea să ne hrănim din dragostea și puterea Lui, din înțelepciunea și tăria Lui. Până la urmă, Dumnezeu este Izvorul vieții (Psalmul 36:9). Dacă în aceste vremuri secetoase pentru suflet s-ar revărsa mai mult din El peste noi, asta ar fi salvarea noastră.

Însă lumea disperată și instabilă în care trăim ne ofilește sufletul, îl stafidește, făcându-l incapabil să mai primească viața pe care Dumnezeu o toarnă.

O situație complicată, într-adevăr.

Am încercat să-L caut mai mult pe Dumnezeu, știind că dacă aș avea mai mult din El în mine, aș putea naviga mai ușor prin aceste ape tulburi. Practicam disciplinele spirituale – rugăciunea, închinarea, citirea Scripturii, participarea la Cina Domnului. Însă tot mă simțeam... nu știu cum să spun... superficial. Gustam din Dumnezeu cu lingurița, în loc să îmfulec cu nesaț; mă bălăceam, în loc să înot. Sufletul meu era asemenea unei bălți mici apărute după ploaie. Dar eu știu că sufletul nu este nicidecum o baltă mică; este adânc și vast, capabil de simfonii și curaj eroic. Voiam să trăiesc din acele profunzimi, dar mă simțeam prins în ape joase.

Nu este deloc o coincidență că una dintre cele mai de actualitate cărți despre impactul tehnologiei asupra noastră se numește *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*. Ne pierdem abilitatea de a ne concentra și de a fi atenți mai mult de câteva momente. Capacitatea noastră de aprofundare a ajuns la nivelul mesajelor de pe telefon, al glisării ecranului și al „like-ului“.<sup>2</sup> Și aceasta nu este doar o problemă intelectuală, ci și o criză spirituală. Este destul de greu să auzim cum „un adânc cheamă un alt adânc“<sup>3</sup>

---

1 J.R.R, Tolkien, *Frăția Inelului*, volumul 1 al trilogiei Stăpânul Inelelor, Editura Rao Books, 2012.

2 Nicholas Carr, *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*, Editura Publica, 2012.

3 Psalmul 42:7.



## Introducere: Salvarea

când această lume frenetică ne forțează să trăim în apele joase ale inimii și sufletului nostru.

Isus a auzit chiar și rugăciunile mele superficiale; mi-a venit în ajutor și m-a îndrumat spre câteva practici folositoare pe care eu le numesc haruri. Lucruri simple, cum ar fi *pauza de un minut*, care nu au fost greu de înfăptuit și care m-au surprins cu puterea lor de restaurare. Învățarea *detașării benevole* – abilitatea de a da drumul la anumite lucruri. Inserarea unei tranziții pe parcursul zilei, în loc să mă reped de la un lucru la altul. Absorbirea frumuseții pe care Dumnezeu mi-o oferea în momentele de liniște. Astfel, sufletul meu a început să se vindece, să se revigoreze și să „performeze” – sau cum vrei să numești tu acest fapt. Am început să mă bucur mult mai mult de relația mea cu Dumnezeu; în sfârșit aveam parte de acel „mai mult” din El după care tânjeam. Începusem să-mi recuperez viața.

Apoi am făcut legătura...

Dumnezeu *dorește* să vină la noi și să ne restaureze viețile. Chiar vrea acest lucru! Însă dacă sufletul nostru nu este bine, ne e aproape imposibil să-L primim. Un pământ uscat, secătuit și înțelenit nu poate absorbi ploaia de care are atâta nevoie.

C.S. Lewis spunea: „Sufletul nu este decât un gol pe care Dumnezeu îl umple.”<sup>1</sup> În locul cuvântului *gol* îmi place să folosesc cuvântul *vas*, ceva estetic și sensibil. Sufletele noastre sunt niște vase superbe create de Dumnezeu pentru a le umple. Îmi imaginez un recipient rotund, din partea superioară a unei fântâni arteziene elegante, în care se revarsă apă din abundență, dând pe dinafară viață continuă. Nu aceasta este promisiunea Lui pentru noi? „...Din inima lui vor curge râuri de apă vie, așa cum zice Scriptura!” (Ioan 7:38).

Așadar, dacă putem primi ajutor pentru restaurarea și învierea sufletelor noastre istovite, asediate, ne vom bucura de roadele (care sunt multe și minunate) unor suflete fericite și vom primi mai mult din Dumnezeu (ceea ce este și mai minunat). Vom găsi acea vitalitate și forță după care tânjim ca ființe omenești, acele ape vii care vor țâșni din interior. Și atunci – ne vom primi înapoi viețile!

Însă procesul trebuie să fie accesibil și viabil. Cu toții am încercat

---

1 C.S. Lewis, *Problema durerii*, Editura Humanitas, 2007.

## IA-ȚI VIAȚA ÎNAPOI

diverse programe de exerciții biblice, diete, programe de studiu biblic, începându-le în forță, dar cu timpul dându-le la o parte și, până la urmă, pierzându-le cu totul în haosul vieții noastre. Am un card de membru la o sală de fitness; rareori îl folosesc. Am multe cărți bune pe care nu am reușit să le termin, de podcasturi nu mai zic. Fii fără grijă – sugestiile pe care le ofer în această carte sunt realizabile într-un ritm de viață obișnuit. Cred că și tu vei ajunge să le consideri accesibile, viabile și reconfortante.

Dumnezeu vrea să-ți întărească și să-ți învioreze sufletul; Isus tânjește să-ți dăruiască mai mult din El Însuși. Vino, tu care ești obosit și împovărat. „Ești obosit? Ești istovit? Religiozitatea te-a epuizat? Vino la Mine. Vino deoparte cu Mine și-ți vei recupera viața... și vei învăța să trăiești liber și fără poveri“ (Matei 11:28-30 MSG). Îți poți recupera viața. Poți să trăiești eliberat de poveri. Da, lumea este dură, dar Dumnezeu este blând. El știe cum este viața ta. Trebuie doar să accepți cu sinceritate ajutorul Său. Permite-mi să-ți arăt cum să faci acest lucru.

# CAPITOLUL 1

## Pauza de un minut

Sunt aproape sigur că un leu a dat târcoale în timpul nopții. Caii noștri sunt agitați în această dimineață – aleargă agitați haotic pe pășune, cu gâtul întins și coada ridicată. Ceva i-a determinat să intre în această stare de alertă.

În acest moment avem doi cai. Unul dintre ei face parte din rasa Paint [Pătat] (numită uneori și Pinto), un cal frumos cu pete albe și maro, cu coama albă și coada neagră. Dacă ai văzut westernul *Silverado*, Kevin Costner călărea un cal din rasa Paint în acest film. Indienilor de la câmpie le plăcea atât de mult cum arătau caii din această rasă, încât își vopseau caii lor obișnuiți ca să arate ca cei pătați.<sup>1</sup>

Celălalt cal al nostru e un murg cu coamă și coadă negre și cu o blană atât de bogată și de lucioasă, încât seamănă cu cea a unui castor. În trecut am avut opt ponei în total, însă cu timpul, pe măsură ce fiii noștri au plecat din cuibul părintesc, am micșorat herghelia la un număr de care să putem să ne ocupăm. Totuși, chiar și îngrijirea acestor doi cai este mai mult decât putem duce.

---

1 Stephen E. Ambrose, *Crazy Horse and Custer*, New York, Anchor, 1975, p. 6.

## IA-ȚI VIAȚA ÎNAPOI

Caii sunt creaturi puternice, splendide, însă ele nu se văd astfel; înlăuntrul lor, ele se simt *vulnerabile*. Până la urmă, sunt animale vânate asemenea elanilor și cerbilor, care și-au dezvoltat perspectiva asupra lumii și abilitățile de supraviețuire pe câmpiile Americii de Nord și Europei fugind de animalele care încercau să le mănânce. Spre finalul Erei Glaciare, câmpiile erau terenuri de vânătoare pentru lei uriași, mai mari decât leii africani, pentru câteva rase de gheparzi, leneși giganți de sol, lupi înfricoșători, urși lacomi și o sumedenie de alți prădători feroce. Caii au învățat să se agite într-o lume dură. De nenumărate ori au ales varianta de „fugă“ ca reacție la situațiile de genul „luptă sau fugi“.

Pe timpul verii, ne ducem caii la cabana noastră din vest, la pășunile verzi din Colorado. Acolo există tot felul de prădători – haite de coioți, urși bruni, linciși, râși și lei de munte. Mulți lei. Am avut un cal care a luat-o razna în timp ce îl călăream, doar pentru că a simțit miros de leu. Nu era niciun leu pe-acolo, dar masculii obișnuiesc să își marcheze teritoriul cu mirosul lor. Calul pe care-l călăream a simțit mirosul și a luat-o dintr-odată la sănătoasa, aruncându-mă de pe spatele lui.

Prădătorii vânează pe întuneric. În ce-i privește pe cai, noaptea reclamă vigilență din partea lor. Când se face dimineată, adesea suntem nevoiți să-i calmăm înainte de a încerca să călărim, așa că îi pieptănăm și ne jucăm „la sol“. La un moment dat, în conectarea lor cu noi, odată ce se simt din nou în siguranță, ei scot un oftat liniștitor. Din nările lor mari iese o respirație adâncă și lungă. Mușchii li se relaxează și capul li se pleacă. Atunci știm că au ieșit din starea aceea de super-vigilență. Îmi place tare mult când fac acest lucru. Când lucrezi cu caii, pur și simplu aștepti acel oftat al lor.

Și noi, oamenii, inspirăm adânc atunci când ne simțim liniștiți, într-un loc bun.

Sunt sigur că și tu ești familiar cu acest gen de oftat. Ajunși acasă după o zi lungă de lucru, arunci pantofii din picioare, iei ceva de băut, poate și „ceva de ronțăit“, te cufunzi în fotoliul tău preferat și te acoperi cu o pătură pufoasă. Apoi urmează inspirația aceea din adâncul sufletului. Uneori, inspirăm adânc la un apus pe malul mării sau admirând un lac atât de lin, de parcă ar fi de sticlă. Suntem