**„VOI SUNTEȚI LUMINA LUMII”**

**Fascinați pentru a fi lumină**

Dintotdeauna, omenirea a fost fascinată de lumina care străbate întunericul. A analizat cum funcționează, i-a măsurat viteza, i-a înregistrat comportamentul, i-a căutat originea. Marile descoperiri ale fizicii moderne – de la optica geometrică la mecanica cuantică – converg în jurul acestui fenomen fundamental. Lumina nu este doar un fenomen fizic, ci mediul prin care adevărul devine vizibil, realitatea capătă sens, iar omul poate cunoaște atât lumea creată, cât și pe Creatorul ei.

Din punct de vedere științific, lumina este o formă de radiație electromagnetică, cu o viteză de 299.792.458 m/s – una dintre marile constante ale universului. În interacțiunea ei cu materia, lumina poate fi absorbită, reflectată, difuzată sau refractată. Ea se propagă în linii drepte. Spectrul vizibil al luminii – care se întinde între 400 și 700 de nanometri – este mai mult decât o paletă de culori pe care o percepem cu ochiul liber. Fiecare culoare corespunde unei frecvențe și unei energii specifice: violetul, la capătul inferior al spectrului, are o frecvență înaltă și o energie mai mare, în timp ce roșul, la celălalt capăt, are o frecvență mai joasă și o energie mai redusă. Această distribuție nu este întâmplătoare, ci exprimă o armonie structurală profundă – o ordine invizibilă care stă la baza a ceea ce vedem. Astfel, lumina nu doar colorează realitatea, ci o structurează, o clasifică, o face inteligibilă.

Din punct de vedere biologic, lumina este **energia fundamentală care susține viața**. Prin fotosinteză, plantele transformă lumina solară în glucoză – sursa primară de energie a tuturor ecosistemelor. Fără lumină, lanțul trofic s-ar prăbuși. Atmosfera ar deveni inertă. Viața pe pământ ar dispărea.

Dumnezeu, în suveranitatea Sa, a creat viață în forme variate și în condiții diverse, unele dincolo de ceea ce omul consideră esențial pentru existență. În adâncurile oceanelor, unde lumina nu pătrunde, unde oxigenul este aproape absent și presiunea este extremă, există totuși organisme care trăiesc – un paradox biologic care ne arată că Dumnezeu poate susține viața acolo unde condițiile par imposibile. Aceste forme de viață, rare și specifice, nu neagă rolul luminii, ci îl evidențiază prin excepție.

Pentru om, lumina este vitală. Ea influențează profund starea fizică și psihică. Prin reglarea ritmului circadian (bioritmul intern), lumina controlează secreția de melatonină, nivelul de vigilență, calitatea somnului și starea de spirit. Expunerea la lumină naturală stimulează sinteza vitaminei D, întărește sistemul imunitar, susține metabolismul și contribuie la echilibrul emoțional. Mai mult decât atât, lumina influențează **procesele cognitive**, memoria, concentrarea și capacitatea de învățare. În spațiile de muncă sau în locuințe, modul în care lumina este integrată determină productivitatea, calmul, motivația sau anxietatea.

Lumina nu este doar un fenomen fizic măsurabil în nanometri și viteze – ea este o prezență totală, care traversează planurile existenței umane. Pe plan emoțional, lumina creează siguranță, speranță, căldură – ne liniștește, ne înalță, ne mângâie. Din punct de vedere intelectual, lumina este simbolul înțelegerii: „a fi luminat” înseamnă a cunoaște, a înțelege, a pătrunde sensurile adânci ale realității.

Dincolo de fizică și biologie, lumina ocupă un loc privilegiat în arhitectura simbolică a Scripturii. În momentul în care Dumnezeu privește spre planeta noastră, cufundată în întuneric considră fundamental existența luminii. *„Să fie lumină!” Și a fost lumină. (Geneza 1:3)*

Această lumină despre care vorbește Geneza, cu care planeta noastră face cunoștința chiar din prima zi a creției – nu este lumina soarelui, care a fost creat abia în ziua a patra. Este o lumină anterioară corpurilor cerești,  lumină care nu aparține lumii fizice, ci vine dintr-o realitate superioară, spirituală, care stă la temelia existenței, lumina prezenței Lui Dumnezeu. Ea nu doar luminează materia, ci revelează sensul și scopul existenței vieții. Biblia definește lumina ca fiind natura lui Dumnezeu:„Dumnezeu este lumină, și în El nu este întuneric.” (1 Ioan 1:5) Lumina este Hristos, Cel care a spus: „Eu sunt Lumina lumii. Cine Mă urmează nu va umbla în întuneric.” (Ioan 8:12) Și, în mod esențial, lumina devine **identitatea** ucenicului: **„Voi sunteți lumina lumii.”** (Matei 5:14)

Așa cum plantele nu pot trăi fără lumină fizică, tot astfel ființele raționale nu pot trăi moral sau spiritual fără lumina divină și fără a deveni la rândul lor lumină. Lumina aceasta nu este opțională pentru viață – ea este începutul oricărei vieți – „în El era viața, și viața era lumina oamenilor.” (Ioan 1:4) Lumina este semnătura lui Dumnezeu, ce imprimă fiecare celulă a ființei umane:

„Voi **sunteți** lumina lumii!” - este o **chemare**, o **responsabilitate** , o **identitate**, o **misiune**.

Voi - trupul vostru, viața voastră, alegerile voastre, atitudinile vostre toate acestea definesc noțiunea de VOI. De aceea reformarea stilului de viață **nu este opțională pentru un adventist de ziua a șaptea.** Nu este o alegere estetică, nici o strategie de longevitate. Este o **cerință biblică. O dovadă a convertirii reale.** „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi…? Slăviți, dar, pe Dumnezeu în trupul vostru” (1 Corinteni 6:19-20)

Adevărul este clar: **nu poți sluji pe deplin lui Dumnezeu cu un trup apăsat din cauza alegerilor greșite**. Dacă știi că ce mănânci te îmbolnăvește, că lipsa de odihnă te rupe de sursa puterii divine, că sedentarismul, stresul și îngăduința poftelor slăbesc mintea – și totuși continui – nu mai este vorba de ignoranță. Este **neascultare conștientă.**

**Poporul rămășiței este chemat să fie sănătos – pentru a fi un martor viu.** Nu poți fi LUMINĂ, când ești epuizat, bolnav, chinuit și stăpânit de pofte. A reforma viața, a schimba atitudinea cu privire la păstrarea sănătății, este parte din solia celui de-al treilea înger. Este parte importantă din sfințire.

„**Pentru ca să fie un popor curățit și pregătit pentru venirea Domnului, adventiștii de ziua a șaptea trebuie să-și curețe trupurile și să trăiască principiile reformei sănătății.”** (E. G. White, Counsels on Diet and Foods, p. 33)

Printre cele cinci *Zone Albastre* identificate în lume – acele regiuni în care oamenii trăiesc peste 100 de ani cu o calitate a vieții ridicată – se află un loc special: **Loma Linda, California**. Ce e remarcabil aici? Trăiesc oameni din toată lumea, dar un grup anume iese în evidență: **adventiștii de ziua a șaptea**. În timp ce americanii în general au o speranță de viață medie de aproximativ 77 de ani, adventiștii din Loma Linda ating frecvent vârsta de 100–120 de ani, menținându-se activi, sănătoși, lucizi. Nu printr-un miracol genetic, ci printr-un **stil de viață sănătos**, constant, echilibrat.

**Sunt vegetarieni, nu consumă cofeină, trăiesc cumpătat, se odihnesc regulat, au comunități puternice, cred în Dumnezeu și se roagă.** Mănâncă simplu, fac mișcare zilnic. Dar mai presus de toate, ei **aplică în viața lor** principiile biblice ale sănătății care ne-au fost încredințate ca popor adventist de generații. Ce e și mai provocator? Acești oameni sunt **adventiști la fel ca dumneavoastră și ca mine**. Aceeași doctrină, aceleași scrieri, aceleași resurse. Ce îi diferențiază? **Ascultarea consecventă de principiile divine în fiecare zi.** Nu trăiesc fanatic, ci echilibrat. Nu sunt perfecți, dar sunt consecvenți. Nu așteaptă schimbări miraculoase, ci iau decizii zilnice simple, dar ferme, într-un exercițiu de închinare și consacrare, cerut cu exigență de Dumnezeu.

Dumnezeu ne-a oferit un model clar! Dacă am primit această lumină și nu acționăm, suntem răspunzători. „A trăi contrar luminii pe care Dumnezeu ți-a dat-o este un păcat.” (E. G. White, Testimonies, vol. 2, p. 70)

Când Dumnezeu a oferit mana în pustie, stabilește alimentația ca o **probă a ascultării și a încrederii zilnice**. Mana nu era doar o un aliment complex și complet, ci un test spiritual: „*Să-i pun la încercare și să văd dacă vor umbla sau nu după Legea Mea*” (Exod 16:4). Instrucțiunea era simplă, dar profundă: să adune exact cât era nevoie, nici mai mult, nici mai puțin, și să nu iasă în Sabat. Unii dintre israeliți, nesocotind această poruncă, au ieșit în ziua a șaptea să strângă și n-au găsit nimic. Alții au strâns vineri, mai mult decât era necesar și mana s-a stricat. Această neascultare – fie ea prin exagerare, fie prin neglijență – a dus la pierdere. Exact același tipar se regăsește astăzi în relația noastră cu reforma sănătății.

Există adventiști care, nesocotesc instrucțiunile divine cu privire la sănătate, **nu aplică deloc** principiile cunoascute, mai mult decât atât, le disprețuiesc și mai mut decât atât, îi instigă și pe alții să le disprețuiească. Aceasta nu este doar o problemă de condiție fizică, ci una **spirituală**. Aceștia sunt reprezentați în parabola noastră de israeliții care au ieșit în Sabat si nu au găsit nimic, au flămânzit. Neascultarea de lumina primită este o formă de **respingere a autorității divine**. Cel ce știe să facă ce este bine și nu face săvârșește un păcat. (Iacov 4:17)

La polul opus, sunt cei care au înțeles principiile, dar le-au aplicat **într-un spirit legalist, extremist, lipsit de har**. Aceștia au transformat reforma sănătății într-un sistem de reguli rigide, de interdicții severe și de judecată față de alții. Rezultatul nu este sfințirea, ci **mândria, separarea, presiunea emoțională și respingerea celorlalți**.Aceasta este „mana strânsă prea mult” –adaugarea de reguli omenești la ce a spus Dumnezeu. Reforma sănătății nu este menită să creeze **perfecționiști ai stilului de viață** ci **ucenici ai lui Hristos, pregătiți pentru slujire și misiune**.

A treia categorie este formată din cei care, asemenea celor ce au strâns exact cât a spus Domnul, au înțeles **spiritul reformei**: ascultarea motivată de dragoste, încrederea zilnică în purtarea de grijă a lui Dumnezeu, disciplina bazată pe Duhul Sfânt. Ei trăiesc sănătos nu pentru a câștiga mântuirea, ci pentru a fi utili în lucrarea lui Dumnezeu. Pentru că știu că un trup sănătos , o minte echilibrată susțin o viață spirituală deosebită și **o înțelegere profundă a scopului și metodologiei de implementare a lucrării misionare medicale. Fără acestă înțelegere suntem în imposibiltatea de vestire a soliei celui de-al treilea înger, într-o manieră în care să fie auzită și să îți atingă scopul dorit.**

**Lucrarea medicală misionară** nu este o invenție omenească, nici o inovație modernă în domeniul filantropiei. Ea nu a pornit de la inițiativa vreunui comitet sau viziunea vreunui lider. Este o lucrare de origine cerească. A fost inițiată de Dumnezeu și întruchipată desăvârșit în viața și lucrarea Domnului Isus Hristos, Marele Medic al sufletului și trupului. De aceea, nu ne putem permite să o reducem la o simplă activitate caritabilă sau la un serviciu medical.

Lucrarea medicală misionară este o **chemare sacră** și cei care răspund acestei chemări trebuie să o trăiască cu aceeași seriozitate cu care Hristos și-a trăit misiunea de a-i salva pe oameni. Vindecarea era expresia iubirii divine, iar cei care continuă această lucrare trebuie să o facă **în același spirit de jertfă, curăție și credincioșie**. Astăzi, lucrarea misionară medicală trebuie să fie curățită de orice influență lumească, de orice compromis, de orice scop egoist. Dumnezeu dorește ca această lucrare să fie înălțată la locul pe care îl merită în ochii lumii: **ca expresie vie a Evangheliei, ca extensie a misiunii Mântuitorului, ca manifestare concretă a compasiunii cerești**.

Instituțiile adventiste de sănătate — centrele medicale, sanatoriile, proiectele Din Grijă Pentru Tine — nu sunt simple servicii de sănătate. Ele trebuie să fie **surse puternice de lumină**, locuri unde oamenii să simtă prezența lui Dumnezeu, unde vindecarea fizică este însoțită de puterea Cuvântului Lui Dumnezeu, unde adevărul pentru timpul sfârșitului este împărtășit în mod viu și convingător.

Farul **Eddystone** este unul dintre cele mai bine cunoscute faruri maritime din lume, în Canalul Mânecii, la aproximativ 14 km sud de portul **Plymouth**. Ridicat pe stâncile periculoase Eddystone, a fost inițial construit în secolul al XVIII-lea pentru a preveni numeroasele naufragii care aveau loc în acea zonă periculoasă. De-a lungul timpului, mai multe versiuni ale farului au fost construite, fiecare mai rezistentă decât precedenta, pentru a rezista furiei oceanului. Acest far este o minune inginerească și un simbol al speranței. De exemplu, într-o noapte de iarnă în anul 1881, o navă cu pescari s-a rătăcit în ceață deasă și se lupta cu vânturi puternice. Fiind aproape de naufragiu, au văzut lumina farului Eddystone și au reușit să-și redirecționeze cursul, ajungând în siguranță în port. Ulterior, căpitanul a declarat: „Am văzut lumina și am știut că nu suntem singuri. Era speranța în întuneric.”

Când Hristos este recunoscut ca Medicul-șef, iar principiile reformei sănătății sunt respectate cu credincioșie, instituțiile noastre, proiectele noastre, devin **instrumente ale salvării**. Dumnezeu are pentru noi o misiune care știe să lege adevărul profetic de slujirea practică. O misiune care aduce împreună predicarea și vindecărea. O misiune care va străluci, luminând lumea cu raze coborâte de la tronul harului.

”Fiecare va avea de dus o luptă strânsă pentru a birui păcatul din propria inimă. Uneori, această luptă este o lucrare foarte dureroasă și descurajatoare, pentru că, atunci când ne vedem defectele de caracter, rămânem cu privirea ațintită asupra lor, în loc să privim la Isus și să ne îmbrăcăm cu haina neprihănirii Sale. Toți aceia care vor intra pe porțile de mărgăritar ale cetății lui Dumnezeu vor intra ca biruitori și cea mai mare biruință a lor va fi fost biruința asupra eului.

„Iată de ce, zic, îmi plec genunchii înaintea Tatălui Domnului nostru Isus Hristos, din care își trage numele orice familie în ceruri și pe pământ, și-L rog ca, potrivit cu bogăția slavei Sale, să vă facă să vă întăriți în putere, prin Duhul Lui, în omul dinăuntru, așa încât Hristos să locuiască în inimile voastre prin credință; pentru ca, având rădăcina și temelia pusă în dragoste, să puteți pricepe împreună cu toți sfinții care este lărgimea, lungimea, adâncimea și înălțimea, și să cunoașteți dragostea lui Hristos, care întrece orice cunoștință, ca să ajungeți plini de toată plinătatea lui Dumnezeu.” (Efeseni 3,14-19)

Ca împreună-lucrători pentru Dumnezeu, frați și surori, sprijiniți-vă cu toată greutatea pe brațul Celui Atotputernic. Lucrați pentru sănătate, lucrați pentru unitate, lucrați pentru dragoste și veți ajunge o lumină în lume.” Ellen White, Mărturii pentru biserică, vol 9, pagina 182

Misiunea noastră este să arătăm lumii frumusețea și valoarea adevărului așa cum este în Isus. Lucrarea misionar-medicală, trăită în spiritul Evangheliei, trebuie să fie prezentată ca un **mărgăritar de mare preț** — nu doar ca o soluție practică, ci ca o expresie a iubirii divine și a restaurării întregii ființe. Atunci când adevărul este transmis cu claritate, demnitate și putere, el convinge. Cel care vede adevărul și îi înțelege valoarea va renunța la tot ce este fals sau inferior pentru a-l primi. Aceasta este chemarea noastră: să trăim și să prezentăm solia sănătății și a mântuirii ca pe un dar ceresc — vrednic de dorit, de iubit și de urmat.

Să oferim lumii ceea ce este frumos, ce este vindecător, ce este adevărat, ce este vrednic de primit și vrednic de iubit — și astfel să luminăm cu viața noastră calea spre Cel care este VIAȚA.

*Material pregătit de dr. Ana-Maria Zanfir, director Departament Sănătate, Uniunea Adventistă, în anul misionar al vindecării, 2025-2026. ntru dragoste și veți ajunge o putere în lume*