



Muzica și creștinii

Cele mai bune melodii

1. Pregătire

A. Sursa

Coloseni 3,16

„Cuvântul lui Hristos să locuiască din belșug în voi în toată înțelepciunea. Învățați-vă și sfătuiți-vă unii pe alții cu psalmi, cu cântări de laudă și cu cântări duhovnicești, cântând lui Dumnezeu cu mulțumire în inima voastră.”

Psalmii 81,1,2

„Cântați cu veselie lui Dumnezeu, care este tăria noastră! Înălțați strigăte de bucurie Dumnezeului lui Iacov! Cântați o cântare, sunați din tobă, din harpa cea plăcută și din alăută!”

Mărturii pentru comunitate, vol. 1, pag. 497 – „Muzica, atunci când nu se exagerează, este o mare binecuvântare; însă, când este folosită în mod greșit, este un blestem teribil. Ea stârnește, dar nu oferă puterea și curajul pe care creștinul le poate găsi numai la tronul harului, atunci când cu umilință își face cunoscute nevoile și cu lacrimi și strigăte cere puterea cerească pentru a înfrunta ispitele puternice ale celui rău. Satana îi ține captivi pe tineri. O, ce aș putea să spun ca să îi scot de sub puterea acestei pasiuni oarbe! El este un vrăjitor dibaci, amăgindu-i spre pierzarea lor.”

B. Ce trebuie să se spună despre subiectul „Muzica și creștinii”

Muzica este o parte esențială a culturii creștine și joacă un rol copleșitor în viața celor mai mulți tineri. Muzica seculară se aude pretutindeni și suntem pe bună dreptate îngrijorați din cauza mesajelor pe care le primesc prin ea tinerii noștri. Trebuie să îi învățăm discernământul, astfel încât să aleagă cu înțelepciune ce

muzică să asculte. Mai mult, ce putem spune despre muzica creștină? Ce fel de muzică este adecvată pentru a-L lăuda pe Dumnezeu și pentru umblarea noastră cu Hristos? Studiul acesta îi provoacă pe juniori să se gândească la muzica pe care o ascultă și la criteriile după care o aleg pe cea potrivită.

C. Încotro ne îndreptăm cu subiectul „Muzica și creștinii”

În această lecție, ne propunem ca elevii:

1. să analizeze muzica pe care o ascultă din punctul de vedere al genului și al conținutului liric;
2. să aplice criteriile proprii pentru a alege muzica pe care să o asculte;
3. să adopte principiile biblice ale muzicii.

D. Materiale necesare

Introducere:

Activitatea A: casetofon sau CD-player, casete, CD-uri aduse de membrii grupei.

Conexiune

Biblia, studiul pentru juniori

Aplicație

Hârtie, creioane

2. O punte de legătură

A. Ce știm deja

Pe parcursul celor zece minute în care se adună juniorii:

- 1) Întrebați-i ce text au ales să memoreze din secțiunea de miercuri a studiului lor. Oferiți-le ocazia de a spune textul din memorie.

- 2) Oferiți-le ocazia de a citi ce au scris la secțiunea pentru luni a studiului. Întrebați-i care sunt pasajele care nu reflectă viața creștinului. Este posibil ca citatele de această natură să nu apară în fiecare lecție.
- 3) Recapitulați răspunsurile pe care le-au dat la scenariul propus la secțiunea pentru duminică a lecției. Dacă este posibil, descărcați răspunsurile de pe site-ul (<http://RealTimeFaith.adventist.org>). Luați în discuție o gamă cât mai mare de răspunsuri, încheind cu gânduri de la secțiunea „Ce trebuie să se spună despre...” din ghidul anterior pentru instructori.
- Dacă aveți un colectiv mare, invitați niște adulți care să parcurgă această secțiune în grupe mai mici.

B. Alte elemente ale Școlii de Sabat

- cântare
- momentul veștilor misionare
- raportul Școlii de Sabat

3. Început

Notă: Construiți-vă propriul program, folosind opțiunile din secțiunile următoare: *Introducere*, *Conexiuni*, *Aplicație* și *Încheiere*. Nu uitați însă că juniorii au nevoie de activități interactive (participare activă și în raport unii cu alții) și de studierea Cuvântului lui Dumnezeu. Alegeți un moment în care să le distribuiți copiile după studiul lor sau să le atrageți atenția asupra materialului din studiu.

A. Activitate introductivă

Pe locuri

Cu câteva zile înainte de Sabat, sunați-i pe membrii grupei (sau doar pe șase dintre ei, dacă aveți o grupă mai mare) și rugați-i să aducă un CD cu melodiile lor preferate, împreună cu versurile scrise pe hârtie.

Fiți gata

Spuneți-le juniorilor că veți asculta câteva melodii preferate ale unora dintre membrii grupei. Permiteți-le să audieze o parte a melodiilor (30-60 secunde) și să citească versurile. (Dacă

aveți impresia că această activitate nu trebuie aplicată în grupa dumneavoastră, discutați numai despre melodiile cunoscute de către majoritatea, fără să le ascultați la Școala de Sabat.)

Start

După fiecare melodie ascultată, încurajați discuția, punând următoarele întrebări: **Ce părere aveți despre acest gen de muzică? Dar despre această melodie? Ce sentimente vă stârnește? Ce mesaj vă transmite?**

Concluzie

Întrebați: **V-ați simțit încurajați și înălțați din punct de vedere spiritual ascultând melodiile acestea? A fost ceva ce ați considerat a fi nepotrivit pentru un creștin?**

B. Activitate introductivă

Pe locuri

În prealabil, împărțiți membrii grupei în echipe de trei-cinci persoane, asigurându-vă că în fiecare grupă este o persoană talentată la muzică. Dacă este posibil, aranjați ca fiecare echipă să poată avea o sală separată și acces la câteva instrumente muzicale (pian, chitară).

Fiți gata

Când sosesc la Școala de Sabat, împărțiți-i pe echipele stabilite și oferiți-le unul dintre Psalmii următori: 66, 81, 89, 92, 95, 96, 98, 100, 149, 150. Fiecare echipă trebuie să selecteze câteva versete din acești psalmi și să compună o melodie pe baza lor, folosind genul muzical pe care îl consideră adecvat.

Start

După ce le acordați aproximativ 10 minute de lucru, rugați-i să revină la grupă și să cânte melodia compusă.

Concluzie:

Întrebați: **Cum ați ales acest gen de muzică? Ce fel de muzică este potrivită ca să-L lăudăm pe Dumnezeu și să ne închinăm Lui?**

C. Ilustrație introductivă

În propriile cuvinte, prezentați următoarea analogie:

Cristina este fan al unei formații de muzică rock. Pe pereții camerei are postere cu toți membrii acesteia și are toate CD-urile lor. A participat la toate concertele pe care formația respectivă le-a dat în zona în care locuiește ea. După ce s-a convertit, preferința ei muzicală a început să o preocupe. Unii prieteni i-au spus că nu ar trebui să mai asculte această formație, fiindcă membrii ei nu sunt creștini.

„Dar, le-a răspuns ea, versurile nu sunt rele. Nu sunt despre droguri, sex și altceva de genul acesta. Ei cântă despre dragoste și despre prietenie.”

Ce putem spune despre stilul de viață al membrilor formației? Ei bine, liderul formației a fost arestat pentru deținere de droguri în urmă cu câteva luni și de atunci se află într-un institut de recuperare. Are Cristina motive să se îngrijoreze? Încă îi mai place muzica lor și spune că se simte bine când o ascultă, însă își dorește în mod sincer ca Dumnezeu să o ajute să devină ceea ce vrea El.

Concluzie:

Întrebați: **Ce i-ați spune Cristinei dacă ați fi prietenii ei? O va ajuta muzica ei preferată să crească din punct de vedere spiritual? Ar putea această muzică să o împiedice să crească spiritual? Dacă se decide să nu o mai asculte și dacă aruncă posterele și CD-urile, putem spune că este fanatică sau extremistă? Este bine ca un creștin să asculte muzică lumească? Cum ajungeți să luați această decizie?**

4. Conexiune

A. Conexiunea cu Împărăția

Prezentați următoarele idei în propriile cuvinte:

Muzica este o parte importantă a vieții noastre. Și, fie că ne dăm seama sau nu, ea ne influențează. Muzica ne ridică și ne încurajează atunci când suntem descurajați. Muzica ne poate imprima sentimente de deznădejde. Ea apelează direct la emoțiile noastre.

Muzica face parte și din viața noastră spirituală. Nu putem despărți muzica de religie. Îi cântăm lui Dumnezeu ca să-l aducem laude; prin muzică ne rostim rugăciunea sau suferința. Muzica face parte din închinare – unul dintre cele mai controversate aspecte, întrucât creștinii încearcă să decidă care este muzica „adecvată” pentru închinarea la Dumnezeu. Și, dacă muzica ne poate apropia de Dumnezeu, ea ne poate și îndepărta de El. Muzica ne invită să acceptăm sistemul de valori al compozitorului și concepția lui despre lume, de aceea este important să le cunoaștem. La fel ca toate celelalte forme de distracție, muzica pe care o ascultăm poate avea un impact asupra vieții noastre spirituale și de aceea trebuie aleasă cu multă grijă.

B. Conexiunea cu ilustrația lecției

În prealabil, rugați pe cineva să citească sau să povestească ilustrația din secțiunea pentru Sabat a studiului.

Spuneți: **Aceasta este o experiență a convertirii pe care probabil ați mai întâlnit-o – un copil al străzii Îl găsește pe Isus, este mântuit, renunță la droguri, alcool și infracțiuni și la muzica rap – este un caz fericit. Dar sunt mulți care, chiar și după ce Îl cunosc pe Isus Hristos, continuă să cânte muzică rap cu versuri creștine. Ce părere aveți despre acești „evangheliști rap”? Discutați dacă muzica rap poate fi folosită ca mijloc de răspândire a Evangheliei. Sunt genurile hip-hop și rap, de pildă, rele în ele însele sau poate Dumnezeu să le binecuvânteze dacă versurile vorbesc despre El? Cereți-le juniorilor să citească textele biblice din studiul lor și pe cele din ghidul instructorului. Întrebați: **Ce principii ale muzicii creștine observați aici? Cum ar trebui să fie o melodie creștină?****

C. Conexiunea cu viața

Prezentați următorul scenariu:

Să presupunem că ar trebui să pregătiți un program muzical pentru prietenii voștri necreștini. Ce muzică veți alege? (Aici juniorii să propună anumite cântece și interpreți etc.) De ce ați ales acest gen de muzică? Ați folosi aceeași muzică și în cadrul unui program adresat bisericii în întregime? De ce da sau de ce nu?

5. Aplicație

A. Activitate aplicativă

Oferiți-le juniorilor câte o foaie de hârtie și câte un instrument de scris. Cereți-le să alcătuiască o listă cu primele 10 cântece preferate. În dreptul fiecărui titlu să scrie litera C, dacă interpretul/compozitorul cântecului respectiv este creștin sau N dacă este necreștin. De asemenea, dacă atunci când ascultă cântecul respectiv sunt încurajați, să îl marcheze cu o săgeată cu vârful în sus. Iar dacă se simt deprimați, să îl marcheze cu o săgeată cu vârful în jos. În final, cereți-le să marcheze fiecare cântec cu un plus dacă promovează valorile creștine, care corespund creștinismului, sau cu un minus dacă promovează relațiile sexuale, folosirea de droguri sau alcool, comportamentul distructiv etc.

Concluzie

Întrebați: **Priviți lista pe care ați alcătuit-o. Sunteți mulțumiți de ea? Vă ajută acest „top” al melodiilor unui creștin să creșteți spiritual? Va trebui să tăiați unele dintre melodiile de pe listă? Vreți să adăugați altele în locul lor?**

B. Întrebări aplicative

1. „Nu mă interesează versurile; îmi plac melodia și ritmul, nu contează despre ce se cântă.” Ai auzit pe cineva aducând acest argument? L-ai folosit chiar tu? Ce părere ai despre el?
2. Contează stilul de viață al artiștilor atunci când alegi o anumită melodie? Este greșit să susții o anumită persoană care cântă bine, dar care trăiește în contradicție totală cu creștinismul?
3. Cum putem să îi împăcăm și pe adulți, și pe tineri în ceea ce privește muzica la serviciile divine? Există vreun conflict în biserica ta în acest domeniu? Dacă da, ce am putea să facem ca să împăcăm aceste două generații?
4. Este muzica o parte a modului în care te definești? Ai un grup de prieteni care ascultă același gen de muzică? Ce spune muzica respectivă despre grupul tău de prieteni și despre ceea ce sunteți voi?

6. Încheiere

Rezumat

În propriile cuvinte, concluzionați cu următoarele idei:

Muzica este importantă. Dumnezeu binecuvântează muzica și ne încurajează să o ascultăm și să ne bucurăm de ea. Însă trebuie să fim conștienți că o mare parte din muzica pe care o ascultă azi oamenii nu este pe placul lui Dumnezeu și nu poate fi legată de o experiență creștină pozitivă. Suntem creștini și agenți ai Împărăției lui Dumnezeu și trebuie să alegem muzica pe care este potrivit să o ascultăm. Asigură-te că muzica pe care o alegi te apropie de Dumnezeu.

25 iunie 2016

Muzica și creștinii

Textul-cheie: Alege unul dintre textele de la secțiunea pentru miercuri a lecției. Notează-l aici și memorează-l săptămâna aceasta.

➤ _____

Cele mai bune melodii

(Aceasta este doar o ilustrație. Ce legătură există între ea și textele biblice de la secțiunea de miercuri?)

Rob Wilson a crescut printre consumatori de droguri și oameni cu o reputație proastă. La vârsta de 7 ani a fost abuzat sexual, la 13 ani consuma alcool, la 20 de ani vindea droguri și cânta în trupele locale de hip-hop. După un accident în care a fost implicat din cauza consumului de alcool, când cei patru pasageri din mașina lui au fost la un pas de moarte, Rob s-a mutat în orașul natal, Winnipeg, din Manitoba, dar nu și-a schimbat stilul de viață.

Apoi, într-o zi, un prieten l-a dus la un centru misionar. „Am început să merg acolo regulat și am descoperit că îmi plăcea. În loc să fac ceva rău, făceam ceva bun”, ne spune el. Într-o zi, după ce a ajutat un orb să traverseze strada, Rob a simțit că Dumnezeu îi vorbea. „El mi-a zis: ‘Așa erai tu odată, un orb’”, ne spune Rob. „Și mi-a mai spus: ‘Trebuie să renunți la stilul tău de viață, altfel ai să mori pe stradă.’ Am auzit aceste cuvinte foarte clar și le-am ascultat. În câteva săptămâni, am fost eliberat de viața pe care o duceam și de atunci nu m-am mai uitat înapoi.”

Rob a renunțat la droguri, la alcool și la relele pe care le făcea, dar nu și la muzică. Doar că a început să cânte un alt gen de muzică, melodii care să aducă pace, care să înfrumusețeze viața și care să purifice întreaga ființă.

Fiecare tânăr creștin ar trebui să-și exerseze capacitatea de discernământ în muzică. Ar

trebui să știe că o muzică aducătoare de pace nu are un efect hipnotic, nici amețitor, nu duce la extazuri distrugătoare și la transă, căci lucrul acesta este în contradicție cu faptul că Dumnezeu ne-a făcut stăpâni pe mintea noastră, ci muzica demnă de un creștin autentic produce emoții profunde, liniște și bucurie, dar și învață, convinge și corectează. De asemenea, ea trebuie să reducă tensiunile și să-i îndemne pe ascultători la meditație. Ea este la originea bucuriei de a trăi și a unui dinamism care îl onorează pe Dumnezeu.

1. Duminică

lată părerea mea

➤ Îți place foarte mult o melodie a unui cântăreț creștin. Dar când tatăl tău o aude, se sperie și îți spune:

– Asta nu este o muzică potrivită pentru un creștin!

– Dar, tată, este muzică creștină, îi spui tu. Ascultă versurile. Sunt despre Dumnezeu și despre Isus!

– Nici nu reușesc să deslușesc cuvintele, îți zice el. Nu aud decât ritmul ăla, care mie mi se pare satanic. Asta nu este o muzică prin care să-L lauzi pe Dumnezeu, chiar dacă are cuvinte creștine. Închide și aruncă CD-urile la gunoi!

➤ Ce părere ai? Are tata dreptate? Numai cuvintele contează? Dumnezeu primește numai anumite stiluri muzicale? Ce muzică trebuie să asculte un creștin?

➤ Conectează-te la <http://RealTimeFaith.adventist.org> pentru a-ți posta răspunsul. Fii deschis și onest. Exprimă-ți părerea.

2. Luni

Ce încearcă ei să spună?

Oameni diferiți, opinii diferite. Unele dintre citatele de mai jos sunt concepțiile unor adevărați cetățeni ai Împărăției lui Dumnezeu; altele nu sunt. Observi deosebirile? Cum se raportează

aceste afirmații la ceea ce spune Dumnezeu în Cuvântul Său? După ce vei parcurge textele din secțiunea *Dumnezeu spune...*, scrie o frază care să conțină convingerea ta personală. Fii pregătit să o citești la Școala de Sabat.

➤ „Diavolul nu ar trebui să rețină numai pentru el cele mai bune melodii.” – Rowland Hill, cleric englez din secolul al XIX-lea

➤ „Piese de *rythm and blues*, având o mare densitate emoțională, sunt extrem de sărace pe planul informației armonice.” – D. Harthwich, muzicolog

➤ „Efectele muzicii rock asupra întregii ființe formează un contrast absolut cu ceea ce se produce într-o inimă supusă influenței Duhului lui Dumnezeu.” – Walter Kohli, critic muzical

➤ „Tot ceea ce distrage mintea de la Dumnezeu și ocupă timpul care ar trebui să fie devotat slujirii Sale se potrivește foarte bine scopului Diavolului.” – Ellen G. White, scriitoare inspirată

➤ „Sunt de părere că, dacă ești pus în acest loc și dacă ai această voce, atunci ești, fără doar și poate, un model, fiindcă ceea ce spui are o influență asupra oamenilor – fie pozitivă, fie negativă. Iar noi am acceptat acest rol, fiindcă avem în suflet ceva ce trebuie să transmitem.” – Mac Powell, din formația de rock creștin *Third Day*

➤ „Cântecul de laudă este atmosfera cerului; iar când cerul vine în contact cu pământul, există muzică și cântare – mulțumiri și cântări de laudă.” – Ellen G. White, scriitoare inspirată

Notează propriul citat Ce spun eu...

➤ _____

3. Marti

Ce importantă are pentru mine?

➤ Nu ești singurul căruia îi place muzica. Muzica poate avea un impact uriaș asupra vieții noastre. Unele melodii ne inspiră, altele ne doboară. Muzica este un subiect delicat, deoarece gusturile sunt atât de diverse. Probabil că ți s-a

întâmpat să asculți o melodie și altcineva să îți spună: „Este groaznică! Nu-mi place stilul ăsta!” Este vorba doar de gust sau putem afirma că există muzică bună și muzică rea? Ce stiluri de muzică nu ar trebui să asculte niciodată un creștin? Ce muzică este adecvată pentru a-L lăuda pe Dumnezeu și pentru a ne închina Lui?

➤ Creștini fiind, avem responsabilitatea de a alege ce muzică ascultăm, la fel cum alegem ce să citim, ce să vizionăm și ce prieteni să ne facem – tot ceea ce ne influențează. Întrebarea: „Mă va ajuta această muzică să cresc spiritual?” trebuie să se afle în capul listei – chiar înainte de întrebările „Este ritmată?” și „Prietenii mei o ascultă?”. Gândește-te la melodiile pe care îți place să le asculți. Pe cine înalță și laudă ele? Ce au ele în centru? Te apropie ele de Dumnezeu?

➤ Gustul pentru muzica bună se formează, în primul rând, prin audiții. Trebuie să folosim orice ocazie în care să putem asculta muzică clasică. Nu trebuie să o respingem pe motiv că nu cunoaștem piesele interpretate. Muzica clasică este inspirată din natură, din Biblie și din experiențele compozitorilor cu Dumnezeu, adică din cele trei surse ale inspirației divine, prin care Creatorul se descoperă celui dispus să-L caute cu toată inima.

4. Miercuri

Dumnezeu spune...

➤ Psalmii 150,3-6

„Lăudați-L cu sunet de trâmbiță, lăudați-L cu alăuta și harpa! Lăudați-L cu timpane și cu jocuri, lăudați-L cântând cu instrumente cu coarde și cu cavalul. Lăudați-L cu chimvale sunătoare, lăudați-L cu chimvale zăngănitore. Tot ce are suflare să laude pe Domnul! Lăudați pe Domnul!”

➤ 1 Cronici 15,16

„Și David a zis căpeteniilor leviților să așeze pe frații lor cântăreți cu instrumente de muzică, cu alăute, harpe și țimbale și să sune din ele cântări răsunătoare, în semn de bucurie.”

➤ Psalmii 100,1,2

„Strigați de bucurie către Domnul, toți

locuitorii pământului! Slujiți Domnului cu bucurie, veniți cu veselie înaintea Lui.”

➤ **Efeseni 5,19**

„Vorbiți între voi cu psalmi, cu cântări de laudă și cu cântări duhovnicești și cântați și aduceți din toată inima laudă Domnului.”

➤ **Iacov 5,13**

„Este vreunul printre voi în suferință? Să se roage! Este vreunul cu inima bună? Să cânte cântări de laudă!”

➤ **Psalmi 92,1-3**

„Frumos este să lăudăm pe Domnul și să mărim Numele Tău, Preaînalte. Să vestim dimineața bunătatea Ta și noaptea, credincioșia Ta; cu instrumentul cu zece coarde și cu alăuta, în sunetele harpei.”

5. Joi

Ce îmi spune acest lucru?

➤ Cum alegi ce muzică să ascuți? De multe ori nu suntem conștienți de criteriile după care să alegem. „Sună bine.” „Mă simt bine când o ascult.” „Prietenul meu mi-a dat CD-ul acesta.” Dar criteriile acestea nu sunt suficiente. Dacă vrei să ascuți muzică mai multe ore pe zi, trebuie să știi cum să alegi ce să ascuți.

➤ Lărgeste-ți orizontul. Încearcă să ascuți stiluri de muzică pe care nu le preferi. Ascultă apoi și muzica ta preferată. În tot acest timp, pune-ți următoarele întrebări: *Despre ce vorbesc versurile? Se potrivesc cu credința mea creștină? Ce impact are muzica aceasta asupra sentimentelor mele* (Muzica are întotdeauna un impact asupra sentimentelor – ea se adresează direct emoțiilor, își croiește drum spre comorile ascunse ale sufletului, stabilind un contact direct cu sentimentele profunde.) *și asupra întregului organism* (asupra aparatului circulator, efecte de diminuare a oboselii fizice și psihice etc.)? Fă o evaluare serioasă. Trebuie să renunți la vreun CD din colecția ta, fiindcă se interpune între tine și Dumnezeu? Există vreun cântec de laudă pe care îl poți adăuga la lista cu melodiile preferate care te pot apropia de Dumnezeu?

➤ Nu uita că, deoarece elementele tipice ale muzicii rock (de exemplu): ritmul accentuat

(„beat”), repetarea monotonă a unor părți de melodie, armonie și ritm, volumul exagerat și formele de exprimare dezordonate, extatice, sunt în conflict cu ordinea pusă de Dumnezeu în tot ce a creat, acest gen de muzică produce adesea efecte amețitoare, hipnotice, transpune în transă și în extaz distrugător. Deoarece muzica „rock” are prea multe efecte negative, chiar dacă versurile sunt creștine, nu poate exista o muzică rock creștină, sub pretextul că tineretul este mai ușor atras la Evanghelie.

➤ Potrivit Spiritului Profetic, muzica religioasă trebuie

- să nu abată spiritul de la devoțiune;
- să nu constituie un divertisment;
- să nu fie pasională;
- să nu facă apel la emoții ieftine;
- să nu fie pervertită prin maniere lumești de interpretare sau prin prelucrări după gusturile ieftine ale unor mode;
- să nu fie frivolă;
- să nu fie sub forma unor cântece ușoare, care să-l exalte pe om;
- să fie o jertfă desăvârșită din toate punctele de vedere: construcție, conținut spiritual, interpretare;
- să fie solemnă.

6. Vineri

Cum procedez?

➤ Compune un cântec...

Nu trebuie să fii muzician și nici chiar compozitor. Multe cântece nu sunt altceva decât cuvinte și sentimente așezate pe o melodie. Și tu poți face acest lucru.

➤ Caută o piesă instrumentală care îți place (care nu are cuvinte) și care se potrivește cu starea emoțională pe care o trăiești acum. Așază-te și ascult-o (de câteva ori, dacă vrei) și ia-ți o foaie de hârtie și un pix. Scrie câteva cuvinte care îți exprimă sentimentele și ceea ce ai vrea să-l spui lui Dumnezeu chiar în acest moment. Vezi cât de ușor este? Tocmai ai compus un psalm! (Notă: Dacă citești cartea psalmilor, vei observa că poți să îți exprimi sentimentele de tristețe, de supărare, la fel ca și sentimentele de bucurie și laudă!)

