

Punți spre vindecare: Ucraina



**O călătorie prin apele traumei din urma războiului
înspre un loc puternic și stabil**

Chris & Rahnella Adsit

Reboot Recovery



www.rebootrecovery.com

Reboot Recovery este o misiune americană îndreptată spre oamenii care au trecut prin efectele devastatoare ale traumei. Când am început, în 2011, ne-am concentrat atenția mai mult asupra traumelor survenite în urma luptelor. După câțiva ani, ne-am lărgit orizonturile și am început să ne îndreptăm și înspre alte traume, cum ar fi ale celor care intervin în situații de urgență (pompieri, polițiști, medici etc.). Acum ne-am extins și mai mult și am inclus *toate* tipurile de traumă, indiferent de motivul care a dat naștere acelei traume. Am îmbinat cele mai bune practici din lumea medicală și a psihoterapiei cu principiile veșnice ale Bibliei pentru a ajuta oamenii să-și construiască un mediu înconjurător propice lucrării de vindecare a lui Dumnezeu la nivelul trupului, sufletului și duhului omului.

Trauma apare atunci când te intersectezi cu stricăciunea lumii. Însă *recuperarea* apare atunci când te intersectezi cu inima plină de dragoste și putere a lui Dumnezeu.

Reboot a venit pentru prima dată în Ucraina în anul 2015, iar în anul 2019 a avut o conferință pentru instruirea liderilor în Kiev. La ora actuală sunt mai mulți lideri Reboot și grupuri Reboot în multe zone din Ucraina. Pentru mai multe informații, puteți accesa adresa noastră de internet: www.rebootrecovery.com. Iar pentru a fi în legătură cu noi, ne puteți găsi pe Facebook: www.facebook.com/rebootnua.

Punți spre vindecare: Ucraina

O călătorie prin apele traumei din urma războiului înspre un loc puternic și stabil

Cuprins:

Prefață: Experiența ta personală cu trauma în urma războiului.....	4
Introducere: Există o cale.....	5
Podul 1: Înțelegerea... a ceea ce s-a întâmplat.....	7
Trecerea apei confuziei, durerii și îndoielii	
Podul 2: Legătura... cu Vindecătorul.....	22
Trecerea apei care te desparte de Creatorul tăi	
Podul 3: Umplerea... cu Duhul Sfânt.....	32
Trecerea apei neputinței	
Podul 4: Iertarea... primită și oferită.....	43
Trecerea apei mâniei și a răzbunării	
Podul 5: Zidirea... unei case a vindecării.....	58
Trecerea apei sărăciei spirituale	
Podul 6: Durerea... în urma pierderii.....	71
Trecerea apei întunecate a tristeții	
Podul 7: Apărarea... pe plan spiritual.....	84
Trecerea apei vulnerabilității spirituale	
Podul 8: Observarea... cine ești cu adevărat.....	96
Trecerea apei urii de sine	

Prefață: Experiența ta personală cu trauma în urma războiului

de Joseph Washburn

Soldatul pe nume Green Beret din armata americană s-a pensionat. Fusese detașat de patru ori în Irak și Afganistan și în misiuni de menținere a păcii cu durată de nouă luni în Bosnia și Kosovo. Este un lider al cursurilor Reboot.

Introducere: Există o cale...

În cele mai multe nopți, Alex are coșmaruri îngrozitoare. Acestea îl împiedică să doarmă și îl fac să privească în jur cu ochi plini de teamă, încercând să vadă cine caută să-l atace. El apucă de îndată cuțitul pe care-l ține la îndemână și-l ține îndreptat în întuneric, gata de atac. Soția lui, Karina, se dă jos din pat cât de repede poate, pentru ca nu cumva Alex s-o confunde cu vreun dușman. Inima lui Alex bate ca o tobă, iar el începe să gâfâie tot mai tare pe măsură ce privește cu disperare prin întuneric să-i vadă pe acei soldați ruși care au fost trimiși să-l omoare...

După câteva minute, Alex își revine și își dă seama că este singur. Nu există niciun soldat inamic, nicio amenințare, ci doar o tristețe profundă care înlocuiește panica din inima lui pe care a avut-o cu câteva minute mai devreme.

Se prăbușește jos și nu se mai poate opri din plâns. Soția lui intră cu ceva teamă înapoi în cameră, se așază lângă el și încearcă să-l încurajeze îmbrățișându-l. Alex se gândește nostalgic la felul în care era viața înainte de invazie...

„Suntem pierduți!”, exclamă el plângând. „Nu mai suntem nici pe departe acea familie liniștită și plină de pace care eram odată. Nu mai pot să lucrez! Nu mai pot să dorm! Mereu mă îngrozesc că vine cineva să ne omoare! Sunt un soț îngrozitor pentru tine, Karina, și un tată neputincios pentru copiii noștri. Și se pare că nu pot face nimic în privința asta!” După ce a spus aceste vorbe, a lovit cu putere scaunul de lângă pat, împingându-l până în partea cealaltă a camerei.

Se uită la soția lui printre lacrimile sale pline de mânie și îi spune: „Îmi pare rău, Karina. Pur și simplu vreau să mă întorc înapoi. Să mă întorc înapoi la viața pe care o aveam înainte de a începe războiul, înainte ca părinții noștri să fie omorâți, iar eu rănit, înainte ca Dumnezeu să fi uitat de noi. Dar nu știu cum să fac asta. Sunt mult prea multe râuri în cale care sunt prea largi ca să le pot trece. Dacă aș putea găsi totuși o cale să mă întorc înapoi în timp...

Karina a plâns împreună cu Alex, deoarece și ea simțea aceeași tristețe, era lipsită de orice fărâma de speranță și nu avea nicio idee ce i-ar putea spune soțului ei ca să-i mai aline durerea.

Alex și Karina – precum milioane de alți oameni de pe cuprinsul Ucrainei care sunt acum împrăștiați prin toate țările Europei – experimentează trauma devastatoare a războiului. Poate citești acest curs deoarece și tu ai trecut sau poate încă treci pe aici. După cum se prezintă lucrurile astăzi în Europa de Est, este aproape imposibil că vei reuși să te întorci la felul în care erau lucrurile înainte de război. Însă nu dispera – *poți* face o călătorie înspre un *nou* loc al vindecării, puterii, stabilității și păcii. **Există o cale!**

Traumele pe care le-ai avut poate ți-au răpit pacea, bucuria, capacitatea de a iubi, nădejdea și o mulțime de alte lucruri – cel puțin pentru moment. Însă în ciuda circumstanțelor în care te găsești, *poți* să redescoperi aceste lucruri pe care probabil le-ai pierdut! La fel ca Alex din istorioara de mai sus, poate că și tu te gândești că Dumnezeu te-a abandonat. Însă vreau să te asigur că El nu te-a abandonat! Știu că așa par lucrurile câteodată, însă așa cum vei citi în acest curs, Dumnezeu te-a însoțit prin toate greutățile pe care le-ai întâmpinat până acum. El este cu tine chiar acum și Își dorește să te ajute să faci această călătorie înspre locul vindecării.

Vrem să identificăm opt râuri care te pot împiedica să ajungi în locul unde vrei să ajungi. În acest curs, vom căuta să facem opt poduri care să te ajute să traversezi aceste râuri și să ajungi la destinația călătoriei tale. Trebuie să știi de la bun început că nu va fi o călătorie ușoară. Vei fi nevoit să iei anumite decizii grele, să treci la fapte și să te încrezi în Dumnezeu că El te va aduce acasă. Vei fi provocat să deschizi anumite părți din inima, sufletul sau mintea ta care pot produce anxietate în primă fază, însă dacă vei face așa, mai apoi vei fi întărit și vei găsi vindecarea. Vei găsi de asemenea și izvoare proaspete pline de încurajare în cursul călătoriei tale, momente de înțelegere profundă a anumitor lucruri și vei fi biruitor în traversarea unor pârâiașe care au fost o piedică pentru o vreme în calea progresului tău. Da, uneori înaintarea îți va fi extrem de grea, însă va merita efortul!

Fraților, suntem alături de voi în durerile prin care treceți – fizic, emoțional și spiritual. Nu descurajați! Mulți oameni se roagă pentru dumneavoastră chiar și în aceste momente când citiți aceste rânduri. Și Duhul Sfânt al lui Dumnezeu este alături de voi, nerăbdător să vă ducă în locul vindecării voastre.

Podul 1:

ÎNTELEGHEREA

... a ceea ce s-a întâmplat

Trecerea apei confuziei, durerii și îndoielii

De ce sunt așa?

Oleg a fost mereu puternic și încrezător. În copilărie, dar și în adolescență el a ieșit în evidență în toate sporturile pe care le-a încercat. S-a descurcat foarte bine la școală, era plăcut atât colegilor, cât și profesorilor săi și avea planuri să se pregătească să devină profesor.

Când a venit timpul, s-a înrolat în armata ucraineană. Și-a luat antrenamentul în serios și o făcea plin de entuziasm, motiv pentru care a avansat rapid și i-a fost oferită o poziție de conducător al unui pluton. Era nerăbdător să se lupte împotriva acelor oameni care distrugau pacea țării sale. El știa că motivul său era unul corect și avea credință în Dumnezeu, că îl va păzi.

Însă soldații ruși au lovit pe nepusă masă, când nimeni nu se aștepta. Păreau că vin din toate părțile. Oleg a strigat tare directivele față de oamenii săi în încercarea de a stabili un perimetru defensiv, însă dușmanii erau mult prea mulți la număr. El a privit plin de groază cum mulți din camarazii săi au fost uciși de mitraliere AK-47, de grenade sau de aruncătoare de grenade. Și-a folosit cu îndrăzneală arma pe care o avea în dotare, până ce a rămas fără muniție, iar atunci n-a mai avut nimic de făcut decât să fugă. Să supraviețuiască acum pentru a putea lupta într-o altă zi. A fost urmărit, a fost lovit de un glonț în umăr, a căzut la pământ și a fost prins.

Rușii l-au torturat restul zilei, căutând să afle mai multe informații despre strategiile unității lui. În noaptea aceea, când soldatul rus care avea responsabilitatea de a-l păzi a adormit, Oleg a reușit să evadeze și să plece de acolo în siguranță.

Lucrul acesta s-a întâmplat cu mai bine de trei ani în urmă. Oleg a fost curajos și descurcăreț. S-a luptat din greu și a dat tot ce-a avut mai bun. Însă de ce acum se simte atât de vinovat? De ce de fiecare dată când își închide ochii îi vede pe camarazii lui fiind uciși de inamici? De ce încă are coșmaruri îi vin în minte imagini groaznice din acele momente? De ce este mereu

mânios și de ce îi este mereu frică de faptul că încă o dată soldații ruși îl vor prinde, îl vor urmări, îl vor împușca și îl vor tortura? Oleg nu mai vrea să petreacă timp cu vechii lui prieteni, nu mai merge deloc la biserică – tot ceea ce vrea este să stea acasă, să asculte muzică și să se joace jocuri video. Însă orice zgomot puternic de afară îl face ca, plin de frică, să se arunce pe podea și să se târască sub pat numaidecât. Depresia, stresul și singurătatea sunt singurii săi însoțitori care par să nu-l părăsească deloc.

Oleg suferă din cauza **traumelor de război**.

„Traumele de război” descriu o progresie a unor simptome văzute în cei care au fost expuși într-un fel sau altul la un eveniment tragic ce ține de război (sau chiar o serie de evenimente în lanț), care pot include amenințări cu moartea sau o rană puternică, și dau naștere unei reacții emoționale puternice precum frică, panică, neputință sau groază.

Următorul grafic prezintă spectrul traumelor produse de război, de la cele cu formă medie în partea de sus, la cele cu formă gravă în partea de jos.



- Unde te afli tu în acest spectru?

Stres tranzitional – dificultăți de a reveni la un mediu „normal” după o traumă. Simptome: tensiune, frustrare față de tovarășul de viață, față de copii, față de armată sau de noile circumstanțe în care te găsești; distragere ușoară a atenției; greutate în a-ți concentra atenția pe lucrul pe care îl faci. Aceste simptome sunt relativ ușoare și trec în câteva ore sau zile.

Reacții nepotrivite în urma stresului din luptă/operatiune – simptome: agitație, iritabilitate, nervozitate, o mică putere de concentrare, anxietate din cauza experiențelor traumatiche. Simptomele acestea pot trece în câteva săptămâni.

Tulburări de adaptare – simptome: depresie, predispoziție la plâns, deznădejde, mânie, mereu combativ. Simptomele acestea pot trece cam în șase luni.

Tulburări acute de stres – simptome: necaz, frică, scurte imagini în minte ale lucrurilor întâmplare, coșmaruri, autoizolare, insomnie. Simptomele acestea pot ține undeva până la patru săptămâni. În cazul în care ele persistă mai mult, diagnosticul se transformă în...

Stresul posttraumatic – simptome: frică paralizantă, atacuri de panică, neputință, deznădejde, groază, halucinații, amnezie, gânduri și fapte violente, gânduri de sinucidere, hipervigilență, abuz de droguri/alcool. Simptomele acestea pot dura cel puțin câteva săptămâni, dacă nu chiar câțiva ani, în cazul în care nu sunt tratate.

[**NOTĂ:** Termenul formal care a ajuns să fie folosit de cei mai mulți psihologi și psihiatri pentru cele mai severe niveluri de reacții în urma traumelor este **Tulburarea de stres posttraumatic**. Totuși, un număr crescând de oameni de știință preferă exprimarea mai simplă (Stresul posttraumatic). Când folosim cuvântul „tulburare” în dreptul unei persoane, sugerăm faptul că el sau ea abia dacă are o problemă psihologică. Noi, de fapt, transmitem ideea că toată problema pe care o are este doar în capul acelei persoane. Cu toate acestea, se știe deja de mai mulți ani faptul că această stare e mai mult decât ceva doar la nivelul minții. Este adevărat că are și componente psihologice, însă la rădăcină este o traumă biologică ce afectează întregul sistem nervos și, prin urmare, afectează întreaga mentalitate, comportament sau reacții ale unei persoane. Acest stres posttraumatic are și componente spirituale, pe care le vom discuta puțin mai încolo în cursul nostru. Dacă-i spui cuiva că suferă de o tulburare, atunci îl poți stigmatiza, iar lucrul acesta poate avea un puternic efect negativ asupra imaginii sale de sine, poate să-i facă și pe alții să creadă despre el că este atât de rănit, că nu mai există nicio șansă de refacere și îl face, în cele din urmă să fie cât se poate de reținut, ba chiar împotrivor în ceea ce privește luarea unei inițiative în vederea vindecării. Însă dacă spui că este pur și simplu un stres, acest lucru poate sugera faptul că există șansa pentru vindecare – și chiar și cea mai severă formă poate fi vindecată. Din aceste motive, vom rămâne la exprimarea simplă de **Stres Posttraumatic** în acest curs.]

Fiecare om reacționează în mod diferit la traumele din urma războiului, iar lucrul acesta se întâmplă din mai multe motive. Oleg a avut o reacție particulară severă, în timp ce alții care au trecut împreună cu el prin același eveniment au reacționat mult mai bine sau mai ușor. Însă se poate ca alții să fi reacționat mult mai urât sau mai grav decât el.

Cei care trec prin traumă și reacționează potrivit primelor aspecte ale spectrului vor prezenta de obicei mai puține simptome și, de regulă, își vor reveni mai ușor fără un tratament puternic. Cei care suferă de ultimele aspecte ale spectrului dau dovadă de simptome foarte puternice care vor persista pentru cel puțin o lună, poate chiar câțiva ani și, din păcate, dacă nu caută să urmeze

vreun tratament, vor persista tot restul vieții lor. Se prea poate ca aceste simptome să nu iasă la suprafață luni sau chiar ani de zile după evenimentul sau evenimentele traumatice.

Stresul Posttraumatic este o reacție care a fost sesizată la luptătorii din război și la victimele războiului și a fost descris de doctori timp de secole, însă în cărțile medicale a fost definit și recunoscut doar de prin anii 1980. Lucrul acesta ne arată că stresul posttraumatic nu este o caracteristică unică a războaielor din zilele noastre, ci este ceva comun *tuturor* războaielor.

Dacă te lupți cu traume ce țin de război sau cu Stresul Posttraumatic, atunci ar trebui să știi...

- Stresul Posttraumatic nu este rar și nici ceva neobișnuit. Este o reacție *obișnuită* față de un eveniment *neobișnuit*.
- Sute de mii de bărbați și femei se luptă cu aceeași problemă, la fel ca tine.
- Este *normal* să fii afectat în mod negativ de luptă, durere, atrocități și scene îngrozitoare.
- Când ești în pericol de moarte, lucrul acesta te schimbă – ar fi *anormal* dacă n-ai fi deloc afectat. Dacă ești afectat, prin aceasta nu arăți altceva decât faptul că ești om și că ceea ce se întâmplă în cursul unui război contează pentru tine.
- Nu ești slab, nebun sau ciudat – ești *rănit* în adevăratul sens al cuvântului. Ești *rănit*.
- Stresul posttraumatic a mai fost denumit ca fiind o rană a sufletului și o rană a identității.
- Dacă cineva a fost împușcat într-un picior, sigur nu te aștepti de la el să înceapă să alerge prea curând, nu-i așa? În același fel, o persoană care are *sufletul* rănit va ieși din prim plan pentru o vreme.

Ce anume declanșează stresul posttraumatic?

Un șoc psihologic de orice fel al unui eveniment îngrozitor care face o persoană să creadă că poate fi rănit grav sau chiar omorât poate declanșa stresul posttraumatic. În alte cuvinte, stresul posttraumatic poate fi produs de mai multe alte lucruri în afară de război:

- Asaltul fizic; furtul de mașini;
- Abuzul sexual; violul;

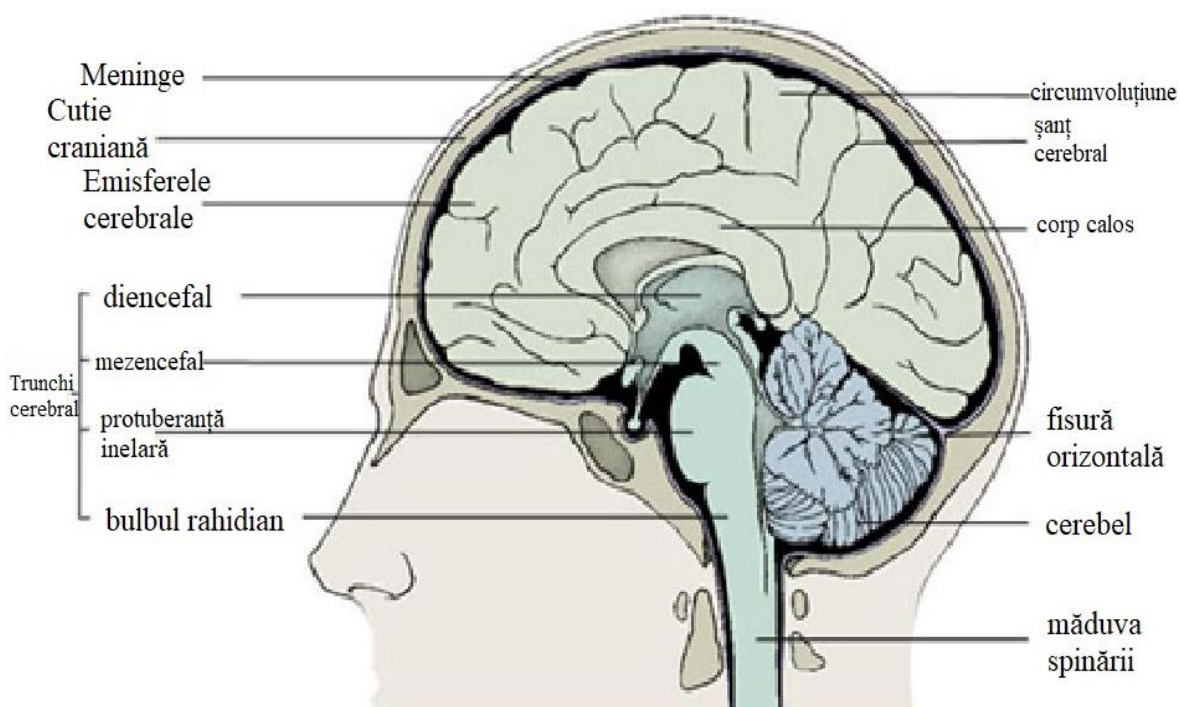
- Răpirea; a fi ținut ostatic;
- Terorismul;
- Tortura;
- Dezastrele naturale sau cele produse de oameni;
- Un accident grav;
- Primirea unor vești devastatoare, cum ar fi un diagnostic al unei boli care îți pune viața în pericol;
- Amenințările, mutilările sau evenimentele care se soldează cu morți.

Stresul posttraumatic poate deveni foarte sever sau de lungă durată atunci când trauma vine în urma unui fapt intenționat, decât ca urmare a unui accident sau dezastru natural. Mai mult, dacă iei parte la mai multe evenimente traumatice, acestea pot avea un efect care se acumulează în viața ta. De exemplu, dacă o persoană a fost abuzată când era copil, apoi a fost martoră la uciderea unui frate de-al ei sau a fost implicată într-un groaznic accident rutier, iar mai apoi a luat parte la o luptă serioasă, cel mai probabil că va dezvolta numaidecât un stres posttraumatic care va fi mult mai sever decât al altora care au luat parte la aceeași luptă serioasă.

Un mecanism de apărare creat de Dumnezeu

Unul dintre planurile mărețe ale lui Dumnezeu atunci când ne-a creat a fost acela de a ne echipa cu un sistem de apărare bine pus la punct pentru a supraviețui într-o mulțime de situații periculoase diferite. Pentru a face acest lucru, El ne-a echipat cu un set uimitor de mecanisme care reacționează la pericol.

Există un loc în creierul nostru numit trunchi cerebral. Această parte a creierului nostru controlează toate funcțiile automate ale vieții, cum ar fi respiratul, digestia sau bătăile inimii. Trunchiul cerebral nu ține cont de celelalte părți ale creierului nostru – partea creierului nostru cu care gândim, luăm decizii etc. De exemplu, nu contează cât de mult ți-ai putea s-o faci, nu poți pur și simplu să-ți determini inima să înceteze să mai bată doar prin simplul fapt că te gândești la acest lucru. Sau, poți să-ți ții respirația pentru o scurtă vreme, însă după aceea imediat intervine trunchiul cerebral care preia controlul și *te forțează* să respiri din nou.



Când întâmpinăm ceva ce ne pune în pericol viața, un potop de hormoni este pompat în fluxul nostru sanguin. Comenzile care vin de la trunchiul nostru cerebral fac ca inima să ne bată mai repede, plămâniile noastre să pompeze mai tare și fac ca trupul nostru să fie pregătit fie să lupte, fie să fugă. Mii de mici mușchi din mâinile sau picioarele noastre se încordează, trimițând astfel sângele din pielea noastră înspre ei pentru a îndura mai bine o situație anume sau pentru niște mișcări mai rapide – și dacă suntem răniți în vreuna dintre extremitățile noastre, atunci nu vom sângera atât de tare pe cât ar fi normal să sângерăm. Primim o doză de energie, putere și rapiditate, așa că dintr-o dată putem alerga, sări sau lovi ca niciodată înainte.

Însă, de asemenea, se mai întâmplă un lucru în creierul nostru. Este ca și cum s-ar porni o alarmă care îneacă toată tendința noastră naturală de a analiza ce anume se întâmplă în jurul nostru și ne împiedică să devenim în vreun fel sentimentali. Parcă ar striga din răsunet: „*Gândește mai puțin, acționează mai mult!*” Creierul nostru începe să înregistreze amintiri puternice și clare cu privire la ce anume ni se întâmplă, probabil ca mai apoi, în viitor, să fim în stare să ne amintim și să evităm.

Dacă pericolul continuă să fie real pentru noi, trunchiul cerebral preia controlul cu totul. E pur și simplu o chestiune de viață și de moarte. Când această parte a creierului nostru deține controlul, pur și simplu nimic altceva nu mai contează. Trunchiul cerebral în mod automat direcționează restul trupului în niște căi foarte complexe, dar concentrate, pentru a face tot ceea

ce trebuie ca să supraviețuiască – uneori chiar îl determină pe cel în cauză să facă anumite lucruri de care o să-i fie rușine mai apoi.

Indiferent cine ești, este important să cunoști următoarele două lucruri:

1. Dumnezeu te-a înzestrat cu aceste căi de a reacționa ca să fii în stare să faci tot ceea ce este necesar pentru a supraviețui. Ele te-au ținut în viață. Dumnezeu știe faptul că atunci când viața noastră este amenințată, acest comportament trebuie să aibă loc, fiindcă în caz contrar am putea muri. În acest punct, toată analiza, demnitatea, inteligența și politețea din lume sunt pur și simplu inutile.

2. Indiferent de cât de mult te-ai străduit să încerci, n-ai fi putut opri nicidecum această reacție. Poți oare să oprești inima să-ți mai bată în piept doar prin simplul fapt că te gândești la acest lucru? Desigur că nu! Tot așa, noi nu suntem în stare să ne controlăm pe noi înșine atunci când creierul nostru a intrat în acest mod de reacționare.



- Poți să-ți amintești un moment (sau mai multe) în care ai avut astfel de reacții „automate” în timp ce erai în situații traumatice care ți-au pus viața în pericol? Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă situațiile acelea foarte ușoare, iar 10 pe cele foarte severe, cât de urâtă a fost acea situație?
- Ai avut această reacție sub formă de scurtă amintire a aceluia eveniment după ce ai ajuns acasă sau într-o zonă sigură? Dacă da, cât de severă a fost? Și cât de des ți s-a întâmplat acest lucru?

A rămâne blocat în modul alertă în caz de criză

Poate că spui: „Bine, criza s-a terminat acum. Mecanismul alert de a reacționa la pericol cu care Dumnezeu m-a înzestrat a funcționat și am supraviețuit. Acum de ce nu pot să-mi văd de viață? De ce încă re trăiesc cele întâmplate?”

Deseori, persoana care a trecut printr-o traumă poate trece printr-o scurtă perioadă de refacere, iar mai apoi să se întoarcă la o stare a lucrurilor foarte apropiată de normalul de

altădată. Însă dacă evenimentul care a produs trauma a fost foarte violent și i-a pus viața în pericol sau dacă au fost mai multe evenimente, creierul pur și simplu nu vrea să părăsească modul de alertă în caz de criză. Creierul tău știe faptul că tocmai a trecut printr-o situație critică și este determinat să fie gata să reacționeze în cazul în care pericolul apare din nou. Bună idee – cu excepția faptului în care rămâne *blocat* în acel mod, caz în care intră în discuție stresul posttraumatic.

De fiecare dată când creierul tău simte că se apropie de o „scenă a crimei” printr-un senzor declanșator (cum ar fi un miros, sunet, o priveliște sau o amintire), deschide rapid albumul de fotografii pe care l-a creat în timpul acelui eveniment traumatic și îți amintește că nu vrei să mai treci încă o dată pe acolo. *„Ai înnebunit?!? Aproape că ai murit data trecută când ai trecut pe aici! Pleacă de aici!”*

Dacă o persoană nu procesează evenimentul traumatic mai târziu într-un loc sigur, discutând despre lucrurile prin care a trecut cu cineva, lăsând ca acele sentimente care au fost suprimate să iasă la suprafață, analizându-le, mâniindu-se pentru nedreptatea acelei experiențe, iar mai apoi să dea drumul cu totul la acea mânie și amărăciune, va rămâne blocat în această stare pentru o perioadă de timp nedeterminată.

Simptomele stresului posttraumatic

Experții medicali pe tema traumei au identificat patru categorii majore de simptome ale stresului posttraumatic. Urmărește cu atenție listele de mai jos și caută să încercuiești în gândul tău acele simptome pe care le experimentezi acum.

1. Simptomele care au apărut prin intruziune: (Experimentarea din nou) Imaginile sau amintirile evenimentelor traumatice pot în mod spontan să le invadeze mintea celor care suferă de stres posttraumatic și să le prelungească suferința sau reacțiile fiziologice. Câteodată imaginile acelor momente pot să fie atât de vii în mintea cuiva, încât acea persoană chiar să creadă că re trăiește acea traumă.

- Coșmaruri;
- Somnambulism, se luptă în somn;
- Amintiri, imagini, gânduri sau chiar visuri nedorite cu ochii deschiși;
- Frânturi de imagini, sentimentul ca și cum re trăiește acel eveniment traumatic;

- Frânturi de imagini somatice (ce țin de trupul fizic): durere fizică sau niște urgențe medicale care sunt strâns legate de anumite sentimente sau stări trupești asociate cu evenimentul traumatic.

- Fixare pe evenimentul traumatic; trăirea în trecut;

- Episoade disociative spontane (lumea dispare și ești dintr-odată într-un alt loc, experimentând un fel de traumă);

- Atacuri de panică, suferință greu de explicat, groază sau teamă;

- Fobii.

2. Simptome ce țin de evitare. Oamenii traumatizați încearcă să evite situații, oameni sau evenimente care le aduc aminte de trauma lor. Ei se simt indiferenți, fără nicio emoție, se retrag în ei înșiși încercând în felul acesta să reducă cu totul la tăcere orice amintire sau sentiment dureros.

- Evitarea intenționată a celorlalți, a oricărui loc sau a oricărui lucru care îi aduce aminte de evenimentul traumatic;

- Reacționează fizic sau emoțional la lucrurile care îi aduc aminte de acel eveniment traumatic;

- Auto izolare, groază cu privire la interacțiunea cu alți oameni;

- Anxietate în mulțime sau în trafic;

- Foarte reticent în a vorbi despre evenimentul traumatic prin care a trecut;

- Abuz de substanțe care să-l facă indiferent (droguri, alcool, mâncare).

3. Alterații ale gândirii sau ale stării: omul care a trecut prin traume nu este în stare să identifice caracteristici cheie ale evenimentului traumatic, are o imagine de sine sau o concepție despre lume și viață foarte negativă, are emoții negative puternice, este dezinteresat față de acele lucruri care reprezentau un interes profund pentru el înainte. Nu este în stare să arate afecțiune sau sentimente adecvate, ceea ce-i face pe prietenii sau pe cei din familia lui să se simtă respinși.

- Capacitatea cognitivă redusă (gândește greu, are confuzie, rezolvă greu probleme pe care altădată le rezolva fără nicio problemă, are memoria slabă);

- Incapacitatea de a identifica anumite caracteristici cheie ale evenimentului (evenimentelor) traumatic(e).

- Emoții negative și persistente legate de trauma prin care a trecut (frică, groază, mânie, vină, rușine);
- O persistentă imagine de sine distorsionată și negativă („Sunt rău!”);
- O perspectivă negativă, distorsionată și persistentă cu privire la lume și viață („Lumea este mereu periculoasă!”);
- În mod constant aruncă vina asupra lui sau asupra altora pentru evenimentul traumatic prin care a trecut;
- O lipsă de interes sau de motivație în ceea ce privește serviciul, recreația, vechile hobbyuri, relațiile intime cu tovarășul de viață, exercițiile fizice;
- Relații care odată au fost foarte strânse, ba chiar intime, acum sunt încordate, reci, distante, necesită parcă mult prea multă energie pentru a fi menținute, motiv pentru care se simte foarte detașat sau chiar înstrăinat;
- Neglijează sau abandonează cu totul grija personală, igiena sau hrana sănătoasă;
- Indiferența emoțională/sentimentală; este plictisit, nu poate nici să fie fericit, nici să fie trist, se simte mort pe dinăuntru;
- Lipsa puterii de a se mai încrede în ceilalți.

4. Trezirea sau reactivarea anumitor alterații: frica de după traumă. Cei care suferă de trauma stresului posttraumatic sunt mereu în alertă, în gardă, nu pot să doarmă, sunt nervoși și iritați.

- Mânie, iritabilitate, se aprind ca o scânteie, au accese de mânie;
- Hipervigilență (mereu în gardă), mereu simte nevoia de a avea la îndemână un cuțit sau chiar o armă; poate fi inclusă aici, de asemenea, și hipervigilența emoțională;
- Tresare ușor, reacționează la zgomotele puternice, enervant;
- Abuz de substanțe pentru a se „dezmorți” (droguri, alcool, mâncare);
- Probleme cu somnul, insomnie, transpirații nocturne;
- Un ritm accelerat al bătăilor inimii, respirație sacadată, palpitații ale inimii din niciun motiv;
- Istovire fizică;
- Pune la îndoială credința sau chiar o abandonează, se simte trădat sau abandonat de Dumnezeu, e mânios pe Dumnezeu;
- Devine violent, provoacă lupte;
- Are gânduri ucigașe;

- Are gânduri, ba chiar tentative suicidale;
- Are reacții aniversare (devine foarte neliniștit când se apropie o lună sau un an de la evenimentul traumatic);
- Adrenalină necontrolată (își asumă riscuri negândite, exagerează);
- Automutilare, tăieturi, tatuaje excesive – orice, doar pentru a simți ceva.

Un om care suferă de traumă în urma războiului nu va avea parte de *toate* aceste simptome. El sau ea s-ar putea să aibă anumite traume din prima categorie, una sau două din a doua categorie, patru din a treia categorie – ideea este că setul simptomelor va fi unic, diferit de la persoană la persoană.

Dacă experimentezi traumă în urma războiului sau chiar stresul posttraumatic, ai foarte multe motive să nu-ți pierzi nădejdea! De mulți ani, oameni care au studiat victime copleșite de stres și traume au fost uimiți de rezistența acelor supraviețuitori. Oameni care au ajuns în tabere de refugiați, prizonieri de război care au scăpat după ani de captivitate, ostatici care au fost terorizați – foarte mulți dintre acești oameni sunt văzuți că rezistă și că sunt biruitori, în loc să se lase pradă unui tipar al înfrângerii. Mulți supraviețuitori ai traumelor survenite în urma războiului și-au folosit tocmai experiența lor personală pentru a se încuraja pe ei înșiși și pe alții. Dumnezeu te poate face în stare să-ți rezidești viața, cariera și familia care ți-au fost distruse – chiar dacă te lupți încă cu amărăciunea acelor amintiri triste.

Dar unde a fost Dumnezeu?

Cuvintele lui Alex din introducere au fost: „... când Dumnezeu a uitat de noi.” Când o persoană trece printr-un eveniment îngrozitor, în care răul are câștig de cauză, cel inocent este rănit. Când un incident oarecare, neașteptat rezultă în distrugere și moarte, atunci este parcă natural să întrebăm: „Unde a fost Dumnezeu când s-a întâmplat acest lucru? De ce nu a împiedicat să se întâmple așa ceva?” Este ceva natural și normal să pui astfel de întrebări.

Unii dintre cei mai evlavioși, neprihăniți, plini de credință oameni din cursul istoriei au făcut la fel, într-o măsură mai mică sau mai mare. Chiar și Fiul lui Dumnezeu – Domnul Isus Hristos – a strigat pe cruce, pe când murea...

„[...] Dumnezeu meu, Dumnezeul Meu, pentru ce M-ai părăsit?” – Matei 27:46

Ce cunoști despre Dumnezeu? Cei care au umblat cu Dumnezeu pentru o vreme mai îndelungată ne spun că El este extrem de bun și atotputernic. Dar stai o clipă! Dacă Dumnezeu este extrem de bun, atunci cu siguranță că El nu ar vrea să se întâmple lucruri rele, nu-i așa? Și dacă El este atotputernic, cu siguranță că este în stare să facă tot ceea ce vrea – prin urmare, să împiedice lucrurile rele să aibă loc.

Deci... de ce se întâmplă atât de multe lucruri rele într-o lume guvernată de un Dumnezeu care este atât de bun și atât de puternic?

Iată de ce...

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea [...]” (Ioan 3:16). Dumnezeu iubește întreaga lume – și Dumnezeu *te iubește și pe tine* – cu o profunzime și intensitate pe care nici măcar nu ni le putem închipui. Dragostea Lui nu este acea dragoste sentimentală sau siropoasă pe care o vedem adesea în filme sau după care visăm cu ochii deschiși. Dragostea Lui este o dragoste înțeleaptă, altruistă și eliberatoare. Ea are în perspectivă eternitatea noastră, nu doar prezentul.

Voința liberă

Un lucru central cu privire la dragostea Lui față de tine constă în faptul că El nu are de gând să te *forțeze* să faci ceva. El nu este interesat de o planetă plină de roboței care să facă ceea ce El le spune atunci când le dă comanda. El te *iubește*, iar ceea ce vrea de la tine mai mult decât orice este *dragostea* ta, să-I răspunzi dragostei Sale cu dragostea ta, ca urmare a alegerii tale. Dacă am fi forțați să-L iubim, aceea n-ar mai fi dragoste. Ar fi doar acțiune și reacțiune – ca în fizică sau chimie.

Așadar, Dumnezeu – de la bun început – Și-a dorit din toată inima ca noi să hotărâm să-I răspundem de bunăvoie în mod pozitiv dragostei Lui. Dragostea nu poate fi forțată sau impusă.

„Nu vrem ca acest om să împărătească peste noi!” Lucrul acesta îl spunea Domnul Isus într-o pildă din Luca 19, despre cum avea să fie respins ca Împărat.

Pilda aceasta a ajuns să ajungă la îndeplinire câteva zile mai târziu: **„[...] Ia-L, ia-L, răstignește-L! [...] Noi n-avem alt împărat decât pe cezarul!”** (Ioan 19:15). Oamenii nu L-au vrut pe Dumnezeu – sau pe Fiul Său – ca să împărătească peste ei, motiv pentru care L-au dat

la moarte. Însă lucrul acesta n-a fost ceva nou. Oamenii s-au împotrivit domniei lui Dumnezeu asupra vieții lor încă de la început, de pe vremea lui Adam și Eva. Umanitatea I-a spus „Nu!” lui Dumnezeu cu prima ocazie pe care a avut-o, iar de atunci tot „Nu!” Îi spune – ca rase, ca națiuni sau ca indivizi. Dumnezeu Se apropie de noi cu dragostea Sa și ne spune: „Sunt aici. Nu vrei să fiu Călăuzitorul, Susținătorul, Însoțitorul și Mângâietorul tău?” Fiecare dintre noi, într-o situație sau alta, I-a spus: „Nu! Prefer ca eu să fiu căpitanul sufletului meu. Doamne, lasă-mă în pace, n-am nevoie de tine. Voi face după cum voi găsi de cuviință.”

Cred că poți vedea cu ușurință rezultatele omului care face ceea ce îi convine lui, atunci când te lupți pentru viața ta, iar țara ta se confruntă cu invazia rusă.

Dumnezeu nu S-a răzgândit cu privire la respectarea liberei voințe a omului. El ne-a îndeplinit voința. A făcut un pas înapoi. Însă nu foarte departe, deoarece El este mereu acolo, gata de a ne răspunde, de a Se apropia de noi – dar nu de a ne sta în cale. „Nu avem nevoie de Dumnezeu – putem rezolva de unii singuri problemele pe care le avem.”

Însă, după cum e evident, noi oamenii nu ne prea descurcăm la acest capitol. Acesta este motivul pentru care tu și cu mine ne aflăm în suferință în aceste momente și, probabil, e motivul pentru care citești aceste rânduri. Potrivit unui istoric pe nume Will Durant, în mai mult de 5000 de ani de istorie universală, s-au calculat undeva la doar 29 de ani în care n-a fost niciun război niciunde pe pământul acesta.

Se spune că un bărbat dintr-o închisoare din Germania în timpul celui de-al Doilea Război Mondial l-a întrebat pe prietenul său: „Unde este Dumnezeu?” Omul acela, gândindu-se la cruzimea de care dădeau dovadă gardienii lor și la o lume care pur și simplu nu le-ar sări în ajutor, i-a răspuns: „Unde-s oamenii?”

Lucrul acesta este important pentru a putea înțelege:

CONDIȚIA ÎN CARE TE AFLI ESTE DIN CAUZA FAPTELOR PĂCĂTOASE ALE OAMENILOR RĂI – NU E VINA LUI DUMNEZEU!

Nu Dumnezeu este autorul răului. El a fost chiar acolo, alături de tine când treceai prin experiențele tale traumatiche. Te-a ajutat în moduri pe care poate chiar nu ai ajuns să le cunoști. A plâns pentru cei dragi ai tăi sau prietenii tăi care au murit, la fel cum a plâns și la mormântul prietenului Său Lazăr (vezi Ioan 11:35). El Își amână timpul până în ziua în care va judeca și va elimina tot răul și îi va alunga pe cei care fac răul. Însă până atunci, El merge alături de tine

chiar și în cea mai grea tristețe și durere prin care treci. El este gata să-ți vină în ajutor dacă-I ceri s-o facă.

Cunoașterea dușmanilor, cunoașterea aliaților

Ai văzut deja dușmanii tăi umani. Probabil știi că ei sunt influențați, ba chiar au putere de la vrăjmașii spirituali care Îl urăsc pe Dumnezeu, te urăsc și pe tine și, deoarece Dumnezeu te iubește, ei nu-și doresc nimic mai mult decât să te înfrângă și să teucidă. La fel ca un leu care răcnește, obiectivul lor este acela de a te devora (vezi 1 Petru 5:8). Ei se vor folosi de toate slăbiciunile pe care le ai, de toate situațiile prin care ai trecut, de orice vulnerabilitate de-a ta pe care o pot descoperi doar pentru a-și duce la îndeplinire misiunea lor în ceea ce te privește. Ei vor folosi experiențele tale traumatice pentru a găsi puncte slabe în armura ta, după care își vor îndrepta săgețile arzătoare direct într-acolo.

Ei sunt dușmanii tăi, nu Dumnezeu.

Ai urmărit vreodată niște pui care sunt împreună cu cloșca lor? Când se apropie pericolul, ei parcă în mod instant aleargă înspre mama lor care, atunci când îi vede, își ridică aripile și-i adună pe toți sub protecția ei. Ți-ai putea imagina un lup care se apropie de ei și, dintr-odată un pui care fuge de sub aripile cloștii înspre acel lup? Ar fi un pui foarte debusolat sau confuz! Și, desigur, un lup foarte fericit.

Cu toate acestea, foarte mulți oameni, când vin problemele în viața lor și pare că nu mai vor să plece de acolo, decid să alerge departe de Cel Suprem din Univers care poate să le rezolve problemele, în loc să alerge înspre El!



• În care direcție alergi tu în aceste momente – înspre Dumnezeu sau departe de El? De ce?

Concluzii:

• Traumele care țin de război și stresul posttraumatic sunt reacții fiziologice, emoționale și spirituale pe care le avem într-un eveniment în care viața ne este pusă în pericol și care include un necaz extrem de mare, durere și groază. Dumnezeu a

proiectat acele reacții pentru a ne ajuta să supraviețuim – dar dacă nu procesezi acea traumă (înăbușind-o, nevorbind cu nimeni despre ea, negând faptul că ar fi avut loc sau afirmând că nu a fost atât de importantă), poți să rămâi blocat în modul de alertă în caz de criză.

- Sursa supremă a traumei tale nu este Dumnezeu, ci inumanitatea omului, care este influențat de Satana și de forțele demonice. Dumnezeu este chiar acum alături de tine și este gata să te ajute în criza prin care treci. Poate că nu te va scoate *afară* din criză, însă va umbla cu tine *prin* ea – călăuzindu-te, protejându-te, transformând dificultățile tale într-un plan pe termen lung pentru tine care nu va compromite voința ta liberă.

Dacă **ÎNȚELEGI** aceste lucruri, lucrul acesta te va ajuta să înlături confuzia, va da sens durerii prin care treci și va risipi îndoiala din inima ta prin credință – te va conduce înspre putere și stabilitate.

Podul 2:

Legătura

... cu Vindecătorul

Trecerea apei care te desparte de Creatorul tău

„Pentru că oricine este născut din Dumnezeu biruie lumea; și ceea ce câștigă biruința asupra lumii este credința noastră. Cine este cel ce a biruit lumea, dacă nu cel ce crede că Isus este Fiul lui Dumnezeu?” – 1 Ioan 5:4, 5

Vindecătorul

Dmitriy a fost un om foarte mândru. Ai înțelege de ce a fost un astfel de om doar dacă ai fi locuit în același oraș cu el, Sloviansk. El a avut o slujbă foarte prestigioasă, deținea două mașini, avea o casă frumoasă, o soție frumoasă, cinci copii sănătoși și mulți bani. Era independent și autosuficient. Dmitriy avea grijă de el însuși și nu avea nevoie de ajutorul nimănui.

El părea că nu avea nevoie nici măcar de ajutorul lui Dumnezeu. Ce altceva, mai mult, ar putea face Dumnezeu pentru el, ceva ce n-a făcut el însuși pentru el deja? El credea în existența lui Dumnezeu, însă pentru el nu avea niciun sens să se gândească la Dumnezeu. *Sunt prea ocupat cu lucruri mult mai importante. N-am nevoie de religie!*

Dmitriy nu s-a gândit niciodată cât de ușor un război poate să-i răpească unui om toată averea – indiferent de cât de aproape locuia de granița cu Rusia. Când mascații separatiști ruși au început să preia controlul asupra clădirilor guvernului din regiunea Donbas, Dmitriy și Danya, fiul său de 19 ani, s-au înrolat în ATO, pentru a-și apăra orașul și țara. Ei au luptat cot la cot încercând să-și recupereze orașul din mâna celor care au pus stăpânire pe el. Într-o zi îngrozitoare, atât Dmitriy, cât și Danya, s-au aflat într-o luptă foarte crâncenă. Dmitriy a fost rănit la amândouă picioare, iar Danya, fiul său, a fost omorât.

Prietenii l-au luat pe Dmitriy cât de repede au putut și l-au dus la un spital. După cum îți poți imagina, Dmitriy aproape delira din cauza durerii și a suferinței pierderii fiului său.

Doctorul care l-a tratat a fost chiar medicul lor de familie încă de când primul său fiu – Danya – s-a născut.

„Puteți să-mi vindecați picioarele, Dr. Basara?” l-a întrebat el, după care a adăugat plin de amărăciune: „Și, în timp ce îmi vindecați picioarele, vă rog să-mi vindecați și inima!” Dmitriy, după ce-a rostit aceste cuvinte a izbucnit în plâns.

Doctorul Basara și-a pus mâna pe umărul lui Dmitriy. „Nu, îmi pare rău, Dmitriy. Nu pot să-ți vindec nici inima, nici picioarele. Chiar nu știu cum.”

Dmitriy s-a uitat țintă la doctor și, șocat, l-a întrebat: „Cum adică? N-am fost serios când am vorbit de inimă – sunt conștient că n-o puteți vindeca. Dar sigur îmi puteți vindeca picioarele! Nu sunteți doctor?!”

„Ba da, sunt doctor. Însă nu pot să vindec pe nimeni. Totuși, cunosc pe Cineva care îți poate vindeca atât picioarele, cât și inima.”

Dmitriy, confuz și mai tare, a spus: „Domnule doctor, nu vă bateți joc de mine. Spuneți-mi, vă rog, cum pot fi vindecat?”

„Când am studiat medicina, profesorii mei m-au învățat o lecție foarte importantă: doctorii nu pot vindeca pe nimeni. Medicamentele și operațiile nu vindecă. Ceea ce pot face ele *de fapt* este doar să înlăture lucrurile care sunt distructive pentru trupul nostru. Ele, de asemenea, fac niște ajustări în ceea ce privește boala sau rana, pentru ca procesul normal de vindecare pe care Dumnezeu l-a pus în trupul nostru să poată să aibă loc în mod normal, fără să mai fie împiedicat de nimic altceva. În cele din urmă, Dumnezeu este Vindecătorul nostru, Dmitriy. Există cazuri în care cineva este vindecat instant în urma unei atingeri miraculoase din partea lui Dumnezeu. Însă mult mai des, oamenii sunt vindecați atunci când își aliniaza viața după principiile dătătoare de viață pe care Dumnezeu le-a pus în fiecare dintre noi ca să ne ajute în procesul vindecării.”

Dmitriy s-a gândit profund la cele auzite, după care a spus: „Deci astăzi dumneavoastră îmi coaseți rănilor pe care le am la picioare, îmi faceți tot ce puteți ca totul să fie la locul lui, în ordine, dar ele după aceea au nevoie de vindecarea lui Dumnezeu. Când începe această vindecare?”

„A început deja! Numai că după ce-mi voi face treaba mea aici, ritmul vindecării tale va accelera. Același lucru e valabil și în ceea ce privește inima ta, Dmitriy. Ai avut parte de un

șoc groaznic, iar inima ta este zdrobită. Dumnezeu vrea să-ți vindece și inima, să știi. Numai că și acolo va fi nevoie să-ți aliniezi inima după principiile lui Dumnezeu de vindecare.”

După câteva momente, Dmitriy a spus în șoaptă: „După ce terminați cu picioarele mele, domnule doctor, vă rog să-mi spuneți cum să-mi vindec și inima!”

„Am vorbit despre asta de mai multe ori în cursul anilor, dar niciodată n-ai fost interesat, deoarece mereu aveai impresia că nu ai nevoie de ajutorul lui Dumnezeu. Dar, îți spun din nou, mai ales că acum Dumnezeu are parte de atenția ta nedivizată.”

Ceea ce doctorul Basara i-a spus lui Dmitriy după aceea este foarte asemănător cu ceea ce urmează să citești în acest capitol. Unul dintre râurile care poate te împiedică în călătoria ta înspre locul vindecării este Râul Separării de Creatorul tău. Mulți dintre voi, cititorii acestui curs, poate aveți deja o relație cu Dumnezeu prin Domnul Isus Hristos, Fiul Său. Ei bine, voi ați trecut deja acest pod. Însă dacă nu L-ai primit pe Domnul Isus Hristos să fie Mântuitorul tău, atunci acesta este primul și cel mai important pas pe care trebuie să-l faci pentru a te alinia după principiile de vindecare ale lui Dumnezeu.

Asigură-te că inima ta este puternic conectată la Vindecătorul tău:

Cunoscându-L pe Dumnezeu într-un mod personal

Da, poți să-L cunoști pe Dumnezeu în mod personal, oricât de îngâmfată ar putea părea o astfel de afirmație. Dumnezeu este atât de nerăbdător să stabilească o relație personală, caracterizată de dragoste, cu tine, că deja a făcut toate pregătirile necesare pentru ca aceasta să poată avea loc. El așteaptă răbdător ca tu să răspunzi invitației Lui. Poți primi iertarea păcatelor, siguranța vieții veșnice și să ajungi pe calea experimentării vindecării trupului, minții și sufletului tău prin credința în Fiul Său, Domnul Isus Hristos.

Secțiunea aceasta nu va fi despre cum ar putea Dumnezeu elimina răul din lume și încheia războiul cu Rusia, nici despre cum ar putea vindeca El țara Ucraina. Este despre ceva mult mai specific: **relația ta personală cu Dumnezeu.**

Bariera cea mai mare care ne împiedică să-L cunoaștem pe Dumnezeu în mod personal este ignoranța noastră cu privire la cine este Dumnezeu și cu privire la ce anume a făcut El pentru noi. Citește în continuare acest curs și descoperă pentru tine cum poți începe să ai această relație cu Dumnezeu care-ți poate schimba viața.

Următoarele **patru principii** te vor ajuta să descoperi cum să-L cunoști pe Dumnezeu și să experimentezi pe deplin viața pe care El ne-o promite.

1. Dumnezeu te iubește și te-a creat pentru a-L putea cunoaște într-un mod personal.

Câteva versete din Scriptură care sprijină această perspectivă:

- **DRAGOSTEA LUI DUMNEZEU:** „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veșnică.” – Ioan 3:16

- **PLANUL LUI DUMNEZEU:** „Și viața veșnică este aceasta: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Isus Hristos, pe care L-ai trimis Tu.” – Ioan 17:3

Ce anume ne împiedică să-L cunoaștem pe Dumnezeu într-un mod personal?

2. Omul este păcătos și este despărțit de Dumnezeu, așa că nu poate să-L cunoască într-un mod personal, nici să experimenteze dragostea Lui.

- **OMUL ESTE PĂCĂTOS:**

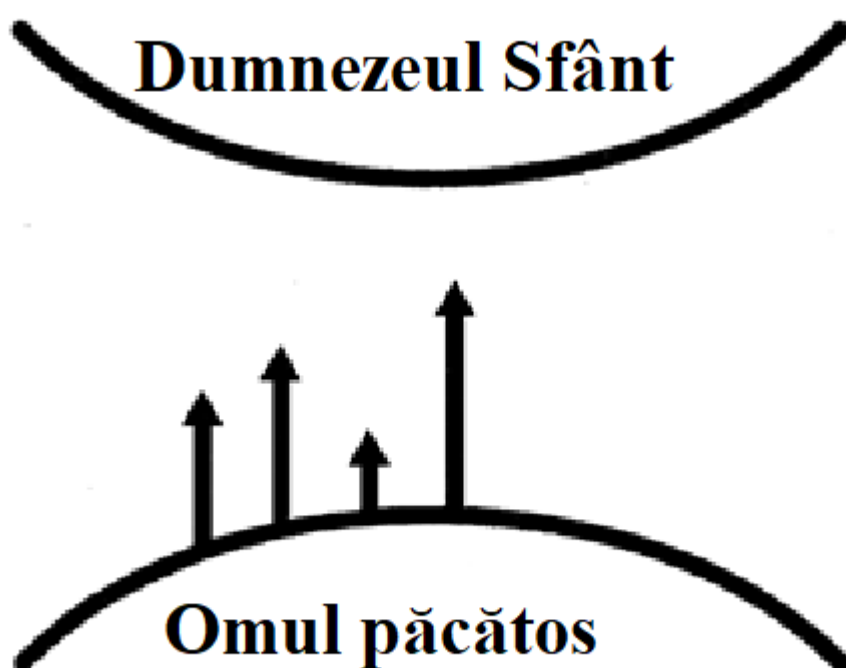
- „Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu.” – Romani 3:23
- „Noi rătăceam cu toții ca niște oi, fiecare își vedea de drumul lui [...]” – Isaia 53:6

Omul a fost creat să aibă părtășie cu Dumnezeu. Dar din cauza încăpățănării voinței noastre personale, am ales să mergem pe căile noastre separate, independente de Dumnezeu și, prin urmare, părtășia noastră cu Dumnezeu a fost distrusă. Lucrul acesta este adevărat în ceea ce ne privește atât ca indivizi, cât și ca rasă umană. Această voință proprie, caracterizată de o atitudine de răzvrătire constantă sau de o indiferență pasivă cu totul, este ceea ce Biblia numește „păcat”.

- **OMUL ESTE DESPĂRȚIT:**

- „Ci nelegiuirile voastre pun un zid de despărțire între voi și Dumnezeul vostru; păcatele voastre vă ascund Fața Lui și-L împiedică să v-asculte!” – Isaia 59:2
- „Fiindcă plata păcatului este moartea, dar darul fără plată al lui Dumnezeu este viața veșnică în Isus Hristos, Domnul nostru.” – Romani 6:23

Diagrama de mai jos ilustrează cum o prăpastie mare îl desparte pe om de Dumnezeu. Săgețile sunt menite să ilustreze faptul că omul este într-o continuă încercare de a ajunge din nou la Dumnezeu și de a avea din nou o relație personală cu El, însă caută să facă aceasta prin eforturile lui. Aceste eforturi îmbracă multe forme, cum ar fi încercarea de a fi un om bun, de a avea o filozofie bună, de a avea grijă de mediul înconjurător sau de a fi religios – însă în cele din urmă, în mod inevitabil, va eșua. Această prăpastie dintre om și Dumnezeu este mult prea mare! Este ca și cum ai încerca să înoți de la Londra până la New York City. Chiar și cel mai bun înotător din istorie, oricât de mult va fi în fața celorlalți, va fi epuizat la mulți kilometri distanță de destinație.



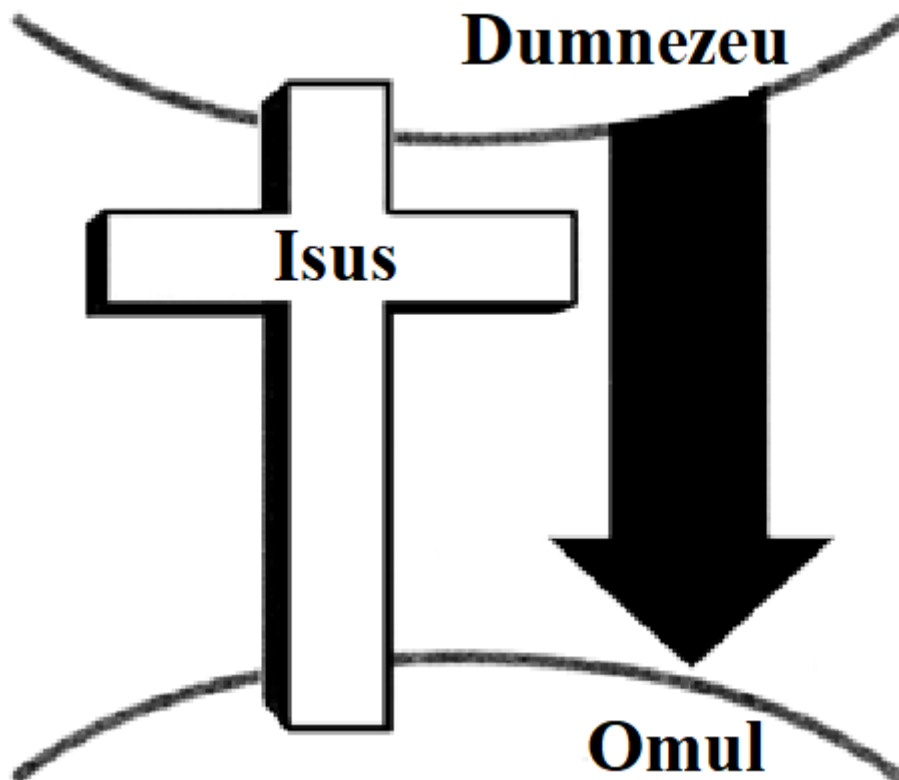
Cel de-al treilea principiu explică singura cale care există pentru facerea unui pod peste această prăpastie...

3. Domnul Isus este Singura Soluție a lui Dumnezeu pentru păcatul omului. Doar prin Domnul Isus putem ajunge să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să experimentăm dragostea Lui.

- **DOMNUL ISUS A MURIT ÎN LOCUL NOSTRU:** „Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi.” – Romani 5:8

- **EL A ÎNVIAT DIN MORTI:** „V-am învățat înainte de toate, așa cum am primit și eu, că Hristos a murit pentru păcatele noastre, după Scripturi, că a fost îngropat și a înviat a treia zi, după Scripturi, și că S-a arătat lui Chifa, apoi celor doisprezece. După aceea S-a arătat la peste cinci sute de frați deodată, dintre care cei mai mulți sunt încă în viață, iar unii au adormit.” – 1 Corinteni 15:3-6
- **EL ESTE SINGURA CALE SPRE DUMNEZEU:** „Isus i-a zis: «Eu sunt Calea, Adevărul și Viața. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine.»” – Ioan 14:6

Următoarea diagramă ilustrează faptul că Dumnezeu a făcut un pod peste prăpastia care-L desparte pe om de El. El a făcut acest pod trimițându-L pe Fiul Său, Domnul Isus Hristos, să moară pe cruce în locul nostru, pentru ca astfel să plătească vina păcatului nostru.



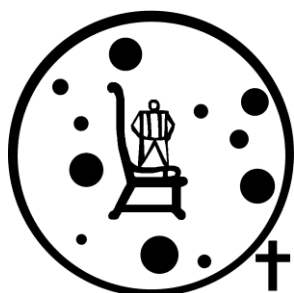
Doar cunoașterea acestor adevăruri nu este de ajuns...

4. Noi trebuie să-L primim în mod individual pe Domnul Isus Hristos ca Mântuitor și Domn; apoi putem ajunge să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să experimentăm dragostea Lui.

- **TREBUIE SĂ-L PRIMIM PE DOMNUL ISUS:** „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” Ioan 1:12
- **TREBUIE SĂ-L PRIMIM PE DOMNUL ISUS PRIN CREDINȚĂ:** „Căci prin har ați fost mântuiți, prin credință. Și aceasta nu vine de la voi, ci este darul lui Dumnezeu. Nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni.” – Efeseni 2:8, 9
- **CÂND ÎL PRIMIM EXPERIMENTĂM NAȘTEREA DIN NOU:** „Drept răspuns, Isus i-a zis: «Adevărat, adevărat îți spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea Împărăția lui Dumnezeu.»” – Ioan 3:3
- **ÎL PRIMIM PE DOMNUL ISUS PRIN CREDINȚĂ:** „Iată, Eu [Isus] stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el, cu Mine.” – Apocalipsa 3:20

Primirea lui Hristos înseamnă a ne întoarce de la sinele nostru înspre Dumnezeu (pocăință) și a-I încredința Domnului Isus viața noastră, a ne încrede în El pentru iertarea păcatelor noastre și a ne face ceea ce vrea El să fim. Doar să fii de acord la nivelul rațiunii sau al intelectului tău cu faptul că Domnul Isus este Fiul lui Dumnezeu și că a murit pe cruce pentru păcatele omenirii nu este de ajuns. Nu este de ajuns nici doar să ai o experiență emoțională. Noi Îl primim pe Domnul Isus Hristos prin credință, iar aceasta este un act al voinței noastre.

Aceste două cercuri reprezintă două feluri de viață:

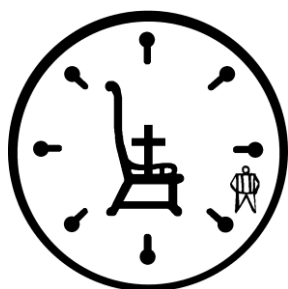


Viata centrată pe sinele nostru

„Sinele” este la cârma vieții noastre.

Hristos este în afara vieții noastre.

Cerculețele mai mici din interiorul cercului reprezintă interesele și activitățile din viața unei persoane – pe care „sinele” nu le poate controla suficient de bine, astfel că ajung să fie în contradicție cu planul lui Dumnezeu, ceea ce va duce la frustrare, căi blocate și disperare.



Viata centrată pe Hristos

El este pe tron. Sinele este detronat; îngenunchează înaintea lui Hristos.

Interesele și activitățile unei persoane sunt acum controlate de Dumnezeu, iar lucrul acesta dă naștere unei armonii cu planurile Lui, puterea, stabilitatea și vindecarea care vin de la El.



- Care cerc reprezintă cel mai bine viața ta?
- Care cerc ai vrea să reprezinte viața ta?

În continuare îți vom explica pe scurt cum poți să-L primești pe Hristos în inima ta:

Poți să-L primești pe Domnul Isus în viața ta chiar acum prin credință în rugăciune

Rugăciunea nu este ceva mistic sau un lucru grozav de complicat, ceva ce doar creștinii „profesioniști”, cum ar fi preoții, păstorii, slujitorii sau misionarii îl pot face. Nimic mai greșit! A te ruga înseamnă pur și simplu a vorbi cu Dumnezeu – iar lucrul acesta oricine îl poate face!

Dumnezeu îți cunoaște inima și nu este preocupat atât de mult de cuvintele tale, pe cât este de preocupat de atitudinea inimii tale. Iată o rugăciune pe care ți-o sugerăm:

„Doamne Isuse, vreau să Te cunosc într-un mod personal. Îți mulțumesc că ai murit pe cruce pentru păcatele mele. Cred că Tu ești Fiul lui Dumnezeu și că ai înviat din morți. Îmi deschid ușa inimii și Te primesc ca Domn și Mântuitor al meu. Îți mulțumesc pentru că mi-ai iertat păcatele și mi-ai oferit viață veșnică. Te rog, preia tu controlul vieții mele. Ajută-mă să mă vindec și fă-mă persoana care vrei Tu ca eu să fiu.”



- Exprimă această rugăciune dorința inimii tale?
- Dacă da, rostește această rugăciune chiar acum și încrede-te în promisiunea Lui

potrivit căreia dacă Îl cauți din toată inima, El Se va lăsa găsit.

De unde poți ști că Domnul Isus este în viața ta?

I-ai cerut Domnului Isus să vină în viața ta? Potrivit promisiunii din Apocalipsa 3:20 (verset pe care l-am menționat puțin mai sus), unde este Domnul Isus față de tine? Domnul Isus a spus că va veni în viața ta să fie Prietenul tău, pentru ca să poți să-L cunoști personal. Crezi că te-ar induce în eroare?

O aducere aminte foarte importantă...

Nu te baza pe sentimentele tale

Promisiunea Cuvântului lui Dumnezeu, Biblia – nu sentimentele noastre – este autoritatea noastră deplină. Credinciosul trăiește prin credință în caracterul demn de încredere al lui Dumnezeu și în Cuvântul Său. Sentimentele vin și pleacă în funcție de mulți factori și nu sunt un etalon de încredere când vine vorba de ce este adevărat și ce este fals. Diagrama cu trenul de mai jos ilustrează destul de bine relația dintre **adevăr** (Dumnezeu și Cuvântul Său), **credință** (încrederea noastră în Dumnezeu și în Cuvântul Său) și **sentimente** (rezultatul credinței și supunerii noastre). Ideea diagramei este inspirată din Ioan 14:21.



Trenul poate merge cu sau fără ultimul vagon. Totuși, el nu poate merge fără locomotivă – ultimul vagon nu are puterea să înlocuiască locomotiva. În același fel, noi, credincioșii, nu depindem de sentimentele sau emoțiile noastre, ci ne punem credința (încrederea) în fapte – caracterul demn de încredere al lui Dumnezeu și promisiunile pe care le găsim în Cuvântul Său.

Acum că ai început să ai o relație personală cu Domnul Isus...

În momentul în care L-ai primit pe Domnul Isus prin credință, ca un act al voinței tale, multe lucruri s-au întâmplat, printre care amintim:

1. Hristos a venit în viața ta (Apocalipsa 3:20 și Coloseni 1:27).
2. Păcatele tale au fost iertate (Coloseni 1:14).
3. Ai devenit un copil al lui Dumnezeu (Ioan 1:12).
4. Ai primit viața veșnică (Ioan 5:24).
5. Ai început minunata aventură pentru care Dumnezeu te-a creat (Ioan 10:10; 2 Corinteni 5:17 și 1 Tesaloniceni 5:18).

Concluzii:

- Dumnezeu este Vindecătorul tuturor bolilor și rănilor – fie că este vorba de boli sau răni ce țin de trup, minte sau suflet.

- Dacă îți dorești să ai parte de vindecarea Lui, atunci trebuie să-ți aliniezi inima după inima Lui. În această poziție, Dumnezeu va avea acces nestingherit la trupul, mintea și sufletul tău având ca scop vindecarea ta.

- Primul și cel mai important pas făcut pe acest pod este acela de a **INTRA ÎN LEGĂTURĂ** cu Creatorul tău. El este Cel care te-a creat, Cel care știe totul despre tine și care are o dorință profundă de a te vindeca în toate aspectele unde ai nevoie de vindecare.

- Dacă-I ceri Domnului Isus, Fiul lui Dumnezeu, să vină în viața ta și dacă începi să ai o relație personală cu El, atunci tu de fapt intri în legătură cu Dumnezeu. El îți iartă toate păcatele – indiferent cât de urâte sau de grave sunt ele! El te curățește. Te declară neprihănit în ochii Lui. Te scoate din împărăția întunericului și te așază în Împărăția Luminii Lui. Îți dă Duhul Său cel Sfânt. Te adoptă ca fiu sau fiică a Lui. Și, acum, merge alături de tine în călătoria ta înspre locul vindecării tale.

- Lucrul acesta nu înseamnă că viața ta va ajunge să fie mai ușoară sau lipsită de neazuri. Nicidecum! Vei mai întâmpina o mulțime de neazuri. Însă ceea ce face diferența este că acum Îl ai pe Cel ce poate rezolva orice neaz din univers alături de tine. El va fi acolo pentru a-ți da ajutor la fiecare pas pe cale.

Podul 3:

Umplerea

... cu Duhul Sfânt

Trecerea apei neputinței

„Ci voi veți primi o putere, când Se va coborî Duhul Sfânt peste voi [...]” – Faptele Apostolilor 1:8

Când ai nevoie de o putere care o întrece pe a ta...

De îndată ce-a auzit explozia, Vladimir a lăsat tot ce-a avut și-a alergat cât a putut de repede înspre locul de unde s-a auzit explozia. Te-ai gândi probabil că ar fugi în direcția *opusă*, însă Vladimir și-a dat seama că explozia a avut loc în zona în care locuia. N-a mai stat pe gânduri – a fugit într-acolo. Soția lui, Alina, și fetița lor mică, Tania, erau acasă, iar el voia să vadă dacă sunt în regulă.

Inima i s-a înmuiat cu totul, după ce a ajuns pe strada lui. Blocul în care locuia era distrus; bucăți mari de beton erau făcute grămadă în locul unde înainte fusese apartamentul în care locuia. A fugit repede înspre acel munte de moloz și a strigat: „Alina! Tania! Unde sunteți? Sunteți aici? Spuneți ceva!”

Vladimir a auzit gemete și strigăte. Nu și-a putut da seama dacă erau ale Alinei și ale Taniei, însă a încercat să ferească molozul, pentru a elibera pe oricine se afla sub acele dărâmături. A dat la o parte câteva cărămizi și bucăți de lemne fără prea mare efort, însă și-a dat seama rapid că bucățile acelea mari de beton erau prea grele pentru ca el să le poată clinti din loc.

S-a uitat pe partea cealaltă a drumului și nădejdea s-a aprins în inima lui. A văzut un buldozer, iar el știa cum să manevreze așa ceva. Cu acel buldozer ar fi putut muta cu ușurință acele bucăți mari de beton. N-a mai stat pe gânduri, a sărit în acel buldozer și a încercat să-l pornească. A încercat și a încercat, însă n-a reușit nicicum. Nu mai avea combustibil. Vladimir

a început să lovească bordul buldozerului din cauza frustrării pe care o avea. *Cum aş putea să le salvez pe Alina și pe Tania? Nu sunt suficient de puternic!*

Chiar atunci s-a uitat în stânga lui și a văzut îndreptându-se spre el, prin norul gros de fum și mulțimea panicată de oameni, o cisternă. Vladimir i-a făcut semne disperate cu mâinile șoferului cisternei, care a oprit în dreptul buldozerului.

„Nu mai are combustibil!”, a strigat Vladimir. „Puteți să ne ajutați?”

„Desigur!”, a răspuns șoferul cisternei. În doar câteva minute au umplut rezervorul buldozerului. De data aceasta, când Vladimir a dat să pornească din nou buldozerul, acesta a mârâit de câteva ori, însă imediat după aceea a pornit. Vladimir a condus buldozerul și a început să mute cu grijă acele bucăți mari de beton.

I-au luat mai mult de cinci ore, însă Vladimir și mașinăria puternică pe care o conducea au fost în stare să elibereze mulți oameni dintre dărâmăturile acelei clădiri, inclusiv pe Alina și pe Tania.

Vladimir a fost disperat să-și salveze soția și fetița din acea clădire care fusese lovită de o rachetă. Însă n-a contat cât de puternic a fost, deoarece nu putea nicicum să mute acele bucăți mari de beton. Totuși, acel buldozer putea cu siguranță îndeplini această sarcină, însă chiar dacă era nou nouț, cel mai bun din gama aceea de buldozere, cel mai puternic model și n-avea niciun defect, fără combustibil n-a putut face absolut nimic.

Dar ce s-a întâmplat când a umplut rezervorul cu combustibil? *PUTERE!* Dintr-odată, Vladimir – și acel buldozer – au putut săvârși acele fapte uimitoare, cu mult mai presus decât ce-ar fi putut face de unul singur.

Cam în același fel stau lucrurile când vine vorba despre relația omului credincios și Duhul Sfânt al lui Dumnezeu. El este sursa noastră de putere! Poate că suntem foarte capabili, puternici și de apreciat în multe lucruri. Însă fără Duhul Sfânt care să ne întărească, nu putem îndeplini nimic de valoare sau de folos veșnic.

Cine este Duhul Sfânt?

Iată câteva învățături despre Duhul Sfânt pe care ar trebui să le știi, *multe* dintre ele vor fi strâns legate de trauma în urma războiului cu care te lupți (îți recomand să-ți faci timp să citești și referințele biblice oferite):

- Învățăm de pe paginile Scripturii că Dumnezeu nostru este un Dumnezeu Triunic – trei în unu. Dumnezeu este Singurul Dumnezeu adevărat (Deuteronomul 6:4; Isaia 43:10), însă cu toate acestea, El ni Se prezintă ca fiind trei „ființe” distincte:
 - Dumnezeu Tatăl (Ioan 6:27);
 - Dumnezeu Fiul – Isus Hristos (Ioan 20:26-28);
 - Dumnezeu Duhul Sfânt (1 Corinteni 3:16).
- Duhul Sfânt ne călăuzește – Ioan 16:13.
- Duhul Sfânt ne învață „toate lucrurile” – Ioan 14:26.
- Duhul Sfânt ne oferă libertate – 2 Corinteni 3:17.
- Duhul Sfânt ne dă putere – Faptele Apostolilor 1:8.
- Duhul Sfânt este pecetea lui Dumnezeu – semnătura Lui asupra noastră – arătând prin aceasta că Îi aparținem lui Dumnezeu și că El Se asigură că suntem păziți și că vom ajunge în siguranță în ceruri – Efeseni 1:13, 14.
- Duhul Sfânt este ca râurile de apă vie care se revarsă din noi – Ioan 7:37-40.
- Duhul Sfânt ne ajută în slăbiciunea noastră și Se roagă pentru noi – Romani 8:26, 27.
- Duhul Sfânt produce în noi trăsături de caracter evlavioase, cum ar fi dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea, înfrânarea poftelor – Galateni 5:22, 23.
- Fiecare om care I-a cerut Domnului să vină în viața lui Îl are pe Duhul Sfânt în viața lui. Lucrul acesta este numit „locuirea Duhului Sfânt” și este o stare permanentă. El niciodată, niciodată, în nicio circumstanță nu te va părăsi (totdeauna înseamnă *totdeauna!*) – Ioan 14:16, 17.

Însă a fi plin de Duhul Sfânt este ceva diferit decât ca Duhul Sfânt să locuiască în viața ta. După cum vom învăța în acest capitol, a fi plin de Duhul Sfânt înseamnă a fi condus, călăuzit și întărit de El. Această stare depinde de disponibilitatea și supunerea credinciosului, motiv pentru care uneori este „plin” de Duhul, însă alteori nu. Depinde de noi. Așa cum spunea un predicator, „avem scurgere”. Așa că, la fel ca un recipient fisurat care are nevoie constantă de reumplere, tot așa și noi avem nevoie să veghem și să ne păstrăm starea de plinătate cu Duhul.

Umplerea cu Duhul Sfânt

„Nu vă îmbățați de vin, aceasta este destrăbălare. Dimpotrivă, fiți plini de Duh.” – Efeseni 5:18

În versetul de mai sus, Dumnezeu ne dă două porunci, una dintre ele fiind negativă, iar cealaltă pozitivă. Le poți identifica?

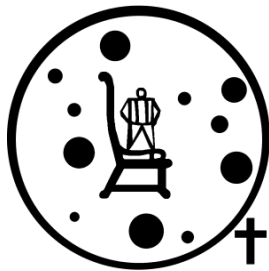
1. Nu vă îmbățați.
2. Fiți plini de Duh.

Idea acestui verset este ca așa cum alcoolul îl poate controla pe cineva (în mod negativ și distructiv), tot așa Duhul Sfânt – dacă Îi permitem s-o facă – ne poate controla într-un mod pozitiv și constructiv.

Biblia ne vorbește despre trei tipuri de oameni (două dintre ele le-am menționat deja în ultimul capitol):

OMUL NATURAL – „CĂPITANUL SUFLETULUI SĂU!”

1 Corinteni 2:14



Sinele stă pe tron, adică deține controlul vieții sale.

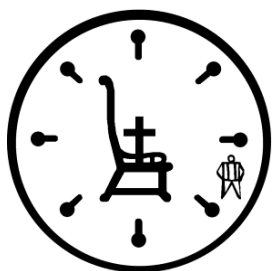
Crucea = Hristos, undeva cu totul în afara vieții sale.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale n-au nimic de-a face cu Dumnezeu.

Aceste descrieri îl caracterizează pe omul necredincios, care nu are nicio relație cu Dumnezeu. el încearcă să-și hotărască propria viață în felul său limitat și adesea centrat pe interesele personale. Totuși, adesea această atitudine îl duce la frustrare, disperare și neconformitate cu planurile desăvârșite ale lui Dumnezeu pentru el. Căpitanul acesta adesea naufragiază.

OMUL SPIRITUAL – „UMBLĂ PRIN CREDINȚĂ ȘI ÎN SUPUNERE.”

1 Corinteni 2:15, 16



Sinele este detronat, îngenunchiat în fața Domniei lui Hristos în viața sa.

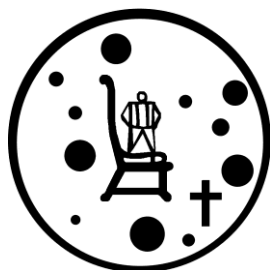
Crucea = Hristos pe tron, călăuzindu-L și întărindu-L.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale sunt în armonie cu cele ale lui Dumnezeu.

Aceasta îl reprezintă pe **credinciosul umplut de Duhul Sfânt** care umblă în lângă Dumnezeu. Din moment ce Domnul Isus este atotputernic și atotcunoscător, El Se poate asigura că viața credinciosului va fi trăită în conformitate cu planul lui Dumnezeu pentru el. Acest lucru va da naștere la dragoste, bucurie, pace, îndelungă răbdare, bunătate, facere de bine, credincioșie, blândețe, înfrânare a poftelor – și o mulțime de alte lucruri ca acestea!

OMUL LUMESC – „MĂ OCUP EU DE AICI, MULȚUMESC!”

1 Corinteni 3:1-3



Sinele este din nou pe tron, dorind să-și hotărască direcția în viață din nou fără nicio intervenție din partea lui Dumnezeu.

Crucea = Hristos este încă în viața lui, dar a fost detronat și nu Îi este permis să fie Domnul acelei vieți.

Cercurile = activitățile, interesele, prioritățile și planurile sale n-au nimic de-a face cu Dumnezeu.

Aceasta îl reprezintă pe **creștinul lumesc sau carnal**, care nu umblă cu Dumnezeu. Deoarece ignoră și nu se supune călăuzirii lui Dumnezeu, începe să apară haosul și dezordinea în viața lui. Când viața creștinului lumesc este comparată cu viața necredinciosului, nu prea vezi nicio diferență în ceea ce privește frustrarea, disperarea, drumurile închise sau lipsa oportunităților.

Studiază cele trei diagrame și descrierile de mai sus.



- Care dintre cele trei cercuri reprezintă cel mai bine viața ta?
- Care dintre cele trei cercuri ai vrea să reprezinte viața ta?

Cinci pași pentru a primi umplerea cu Duhul Sfânt...

1. Dorinta

„Ferice de cei flămânzi și însetați după neprihănire, căci ei vor fi săturați!” – Matei 5:6



- La ce Se referă Domnul Isus, în versetul de mai sus, când spune că „vor fi săturați”? [Oamenii aceștia trebuie să fie oameni care să flămânzească și să înseteze, pentru a fi în relație bună cu Dumnezeu. Ei trebuie să-și dorească din toată inima să fie astfel de oameni!]
- Cum vezi sau simți această „dorință” în viața ta?

Privește în inima ta. Oare chiar ești flămând și însetat după neprihănire? Oare chiar vrei ca Domnul Isus să fie Domnul vieții tale, iar Duhul Sfânt să fie Călăuzitorul tău? Oare chiar ești dispus să te supui lui Dumnezeu și să împlinești ceea ce El îți spune să faci? Nu te aștepta ca puterea Lui să curgă nestingherită în viața ta dacă tu pur și simplu te lași purtat de val încoace și încolo. Dumnezeu privește la inima ta și o cunoaște în întregime.

2. Mărturisirea

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire.” – 1 Ioan 1:9

Dacă arunci apă pe foc, îl stingi și nu vei mai putea să-ți gătești mâncarea sau nu va mai putea să-ți țină de cald. Duhul Sfânt poate fi și El stins. El poate fi stins în viața ta chiar acum din cauza păcatului – atunci când spui „Nu!” lui Dumnezeu și „Da!” dorințelor păcătoase. Roagă-L pe Dumnezeu în rugăciune să-ți descopere păcatele din viața ta care te-au îndepărtat de planul și puterea Lui. Atunci când ți le aduce în minte, recunoaște că acele alegeri pe care le-ai făcut au fost greșite (aceasta este, de fapt, esența mărturisirii). Cere-I să te ierte pentru fiecare dintre ele.

Vom privi mai în detaliu la subiectul iertării la Podul 4 – Iertarea.

3. Capitulara sau îngenuncherea

„Să nu mai dați în stăpânirea păcatului mădularele voastre, ca niște unelte ale nelegiurii, ci dați-vă pe voi înșivă lui Dumnezeu, ca vii, din morți cum erați; și dați lui Dumnezeu mădularele voastre, ca pe niște unelte ale neprihănirii [...] Vorbesc omenește, din pricina neputinței firii voastre pământești: după cum odinioară v-ați făcut mădularele voastre roabe ale necurăției și fărădelegii, așa că săvârșeați fărădelegea, tot așa acum trebuie să vă faceți

mădularele voastre roabe ale neprihănirii, ca să ajungeți la sfințirea voastră!” – Romani 6:13, 19



- În textul de mai sus se vorbește despre capitularea noastră (sau îngenuncherea, dăruirea) – crezi că implică o atitudine pasivă sau un devotament puternic? Mai mult ca sigur că este vorba despre un devotament puternic.

Cel mai mulți oameni consideră sclavia ca fiind o asuprire înjositoare – și, da, în cele mai multe cazuri chiar așa stau lucrurile. Pe tărâm spiritual, Satana își dorește cu disperare să te facă rob voii sale, lucru care va duce la distrugerea ta. Însă Dumnezeu vrea să fii „rob” voii Sale pentru binele tău, deoarece această robie te duce de fapt la libertate față de lucrurile care te-au dărâmat și la o strânsă legătură cu lucrurile care te zidesc, îți aduc satisfacție, împlinire și bucurie.

Găsim câteva lucruri frumoase care ne clarifică felul în care stau lucrurile în **Romani 6:16-18**:

„Nu știți că, dacă vă dați robi cuiva ca să-l ascultați, sunteți robii aceluia de care ascultați, fie că este vorba de păcat, care duce la moarte, fie că este vorba de ascultare, care duce la neprihănire? Dar mulțumiri fie aduse lui Dumnezeu, pentru că, după ce ați fost robi ai păcatului, ați ascultat acum din inimă de dreptarul învățăturii pe care ați primit-o. Și prin chiar faptul că ați fost izbăviți de sub păcat, v-ați făcut robi ai neprihănirii.”

4. Cererea

„De aceea și Eu vă spun: Cereți, și vi se va da; căutați, și veți găsi; bateți, și vi se va deschide. Fiindcă oricine cere capătă; cine caută găsește și celui ce bate, i se deschide. Cine este tatăl acela dintre voi care, dacă-i cere fiul său pâine, să-i dea o piatră? Ori, dacă cere un pește, să-i dea un șarpe în loc de pește? Sau, dacă cere un ou, să-i dea o scorpie? Deci, dacă voi, care sunteți răi, știți să dați daruri bune copiilor voștri, cu cât mai mult Tatăl vostru cel din ceruri va da Duhul Sfânt celor ce I-L cer!” – Luca 11:9-13



- Când unii oameni vin la Dumnezeu cu nevoile lor, ei au impresia că trebuie să dea dovadă de o credință puternică pentru a-L îndupleca pe Dumnezeu să îi asculte și să le îndeplinească rugăciunea. Dar oare despre ce fel de atitudine ne vorbește textul de

mai sus că vrea Dumnezeu de la noi atunci când avem anumite nevoi sau dorințe?
Ce ne invită El să facem?

Îți aduci aminte ce s-a spus puțin mai sus despre voința noastră liberă? Dumnezeu nu ne va lua privilegiul pe care-l avem de a alege. Din moment ce tu (și fiecare dintre noi, de altfel) iei hotărârea fără să fii constrâns de cineva sau de ceva de a te depărta de voia Lui, va trebui să iei o hotărâre de a te apropia din nou de El. Când Îi *ceri*, tu îți exerciți voia ta liberă într-un mod pozitiv – iar acest lucru este exact ceea ce Dumnezeu vrea de la tine!

5. Mulțumirea prin credință

„De aceea vă spun că, orice lucru veți cere, când vă rugați, să credeți că l-ați și primit, și-l veți avea.” – Marcu 11:24



- Observă faptul că versetul afirmă: „credeți că l-ați și primit”. Verbul este la trecut, la timpul perfect compus. Adică vorbește despre ceva ce a avut deja loc. Deci ce se întâmplă atunci când te rogi cu credință că ai și primit lucrul pentru care te rogi? De regulă ar trebui să spui: „Mulțumesc!” A spune mulțumesc este întotdeauna un semn al faptului că ai credință că Dumnezeu a auzit rugăciunea ta și că va răspunde.

A cere să fii umplut

Când te rogi înaintea lui Dumnezeu, El nu este atât de mult preocupat de cuvintele pe care le rostești, pe cât este de preocupat de atitudinea inimii tale. Însă de multe ori ajută să exprimi ceea ce este în inima ta, mai ales dacă cineva îți ajută să folosești cuvintele potrivite. Iată un model de rugăciune:

Dragă Tată Ceresc, am nevoie de Tine. Sunt flămând și însetat după neprihănirea Ta, nu după gunoiul acestei lumi. Vreau ca Tu să fii Împăratul meu și Călăuzitorul meu pe acest pământ. Însă trebuie să mărturisesc că m-am pus din nou pe tronul vieții mele și m-am îndepărtat de Tine, păcătuiind astfel împotriva Ta. Am făcut o mulțime de alegeri greșite. Te rog să mă ierți! Mă plec înaintea Ta și mă dedic supunerii față de Tine. Vreau să Te slujesc pe Tine, nu pe vrăjmașul meu, diavolul. De aceea, Te rog, umple-mă cu Duhul Tău cel Sfânt! Mă dau jos de pe tronul vieții mele și-Ți dau Ție întreaga mea viață. Bazat pe promisiunea Ta, am

*credință că ai auzit rugăciunea mea și că m-ai umplut cu Duhul Tău cel Sfânt. Îți mulțumesc!
Amin!*



- Exprimă această rugăciune dorința inimii tale? Ai vrea s-o rostești chiar acum?

Dacă ai rostit rugăciunea de mai sus sau o altă rugăciune asemănătoare ei, și ai făcut-o din toată inima, nu uita această zi. Este foarte probabil ca în viitor când îți vei aduce aminte de acest moment să îți aduci aminte ca de un moment de transformare din viața ta.

De unde pot ști că sunt plin de Duhul Sfânt?

Putem fi siguri că atunci când L-am rugat pe Dumnezeu să ne umple cu Duhul Său cel Sfânt, El a spus că va face acest lucru numaidecât. Putem crede acest adevăr bazându-ne pe două lucruri: **porunca** și **promisiunea** Lui. Deja ai citit mai sus în acest capitol versetul legat de porunca Lui:

Porunca Lui:

„Nu vă îmbătați de vin, aceasta este destrăbălare. Dimpotrivă, fiți plini de Duh.” – Efeseni 5:18

Dacă Dumnezeu ne poruncește să facem ceva, atunci putem fi absolut siguri de faptul că acel lucru este potrivit voii Sale. Acum să citim și **promisiunea** referitoare la ce se întâmplă atunci când Îi cerem ceva lui Dumnezeu ce știm că este potrivit voii Sale:

Promisiunea Lui:

„Îndrăzneala pe care o avem la El este că, dacă cerem ceva după voia Lui, ne ascultă. Și, dacă știm că ne ascultă, orice I-am cere, știm că suntem stăpâni pe lucrurile pe care I le-am cerut.” – 1 Ioan 5:14, 15

A-I cere lui Dumnezeu să fii umplut de Duhul Sfânt este cu siguranță parte din voia Lui pentru fiecare credincios – deoarece El a poruncit-o – așa că fii *sigur* că dacă Îi ceri să te umple, poți de îndată să-I și mulțumești – deoarece ceea ce-I ceri a avut deja loc!

Respirație spirituală

Din păcate, una dintre tendințele naturale pe care noi, oamenii, le avem este aceea de a ne așeza din nou pe tronul vieții noastre din când în când. Noi decidem ceea ce vrem și când vrem ceea ce vrem, ignorând în felul acesta ceea ce vrea Dumnezeu. Așa că Dumnezeu ne dă ceea ce vrem: El Se dă jos de pe tronul vieții noastre și ni-l cedează nouă. Lucrul acesta nu înseamnă în mod automat că ne-am pierdut mântuirea sau că Duhul Sfânt a plecat cu totul de la noi. Înseamnă pur și simplu că am devenit oameni lumești. Dumnezeu va aștepta răbdător până ce vom începe iar să respirăm pe plan spiritual.

Expirare. Când expirăm, noi dăm afară din trupul nostru dioxidul de carbon care îi poate face rău. Practic, când devenim conștienți de păcatul din viața noastră, trebuie numaidecât să-l expirăm. Putem face aceasta **mărturisindu-l** înaintea lui Dumnezeu. Duhul Sfânt ne spune că ceva este greșit, iar noi recunoaștem acest lucru – aceasta este mărturisirea. Și când recunoaștem pe deplin acest lucru, nu doar că-l rostim cu gura, dar, de asemenea, renunțăm să mai facem acel lucru de care Duhul Sfânt ne-a făcut conștienți că este greșit. Aceasta este **pocăința**: a renunța, a te întoarce, a o lua pe altă cale.

Inspirare. Când inhalezi, tu tragi în trupul tău oxigenul dătător de viață. Ceea ce-i rău dai afară și iei ceea ce-i bun. Aceasta este respirația! După ce-ai expirat pe plan spiritual, este vremea să inspiri viața Duhului Sfânt cerându-I încă o dată să fie pe tronul vieții tale. Prin credință, cere-I să te conducă, să te călăuzească și să te întărească.

Cât de des să fac asta? Ori de câte ori ai nevoie s-o faci. Se poate să fie o dată pe săptămână, o dată pe zi, o dată pe oră sau chiar o dată la câteva minute! Lucrul important este să nu te descurajezi, ca mai apoi să renunți. La fel cum un om care aproape se îneacă dă din răputeri din mâini și caută să-și golească plămâni de apă și să respire, tot așa și noi trebuie să ne recunoaștem nevoia critică pe care o avem de a avea în mod constant Duhul Sfânt pe tronul vieții noastre – mărturisindu-ne păcatele și căutând mereu să fim plini de El.

Concluzii:

- Prin puterile noastre nu putem să trăim viața aceea care să-I fie plăcută lui Dumnezeu sau care să fie măcar satisfăcătoare pentru noi înșine. Avem nevoie de „combustibilul supranatural” al Duhului Sfânt în rezervorul nostru!
- Umplerea Duhului Sfânt – controlul, călăuzirea și puterea Lui în viața noastră – depinde de disponibilitatea noastră de a-I da această libertate în viața noastră.

- Putem să-L respingem și să ne trăim viața într-un mod foarte asemănător cu cineva care nu are nicio relație cu Dumnezeu. Sau putem să-I cerem să ne umple și să trăim viața pe care El vrea s-o trăim: una din abundență, plină de semnificație și de bucurie.
- Acest fel de viață necesită să facem în mod activ *alegera* de a-L păstra pe Dumnezeu pe tronul vieții noastre și de a-L întrona numaidecât atunci când conștientizăm că ne-am îndepărtat de El prin păcatele noastre.
- **UMPLEREA** Lui ne va da puterea, înțelepciunea și rezistența de care avem nevoie pentru a ne continua călătoria și a ajunge la locul acela sigur și vindecător.

Podul 4:

Iertarea

... primită și oferită

Trecerea apei mâniei și a răzbunării

„[...] De vor fi păcatele voastre cum e cârmâzul, se vor face albe ca zăpada; de vor fi roșii ca purpura, se vor face ca lâna.” – Isaia 1:18

„Luați seama bine ca nimeni să nu se abată de la harul lui Dumnezeu, pentru ca nu cumva să dea lăstari vreo rădăcină de amărăciune, să vă aducă tulburare, și mulți să fie întinați de ea.” – Evrei 12:15

Rădăcina amărăciunii

Khalid avea doar opt ani și locuia în Aldi, Chechnya, când soldații ruși au invadat orașul și au început să intre din casă în casă și să ucidă civilii. Cam acesta a fost singurul lor avertisment – fiecare fugea în căutarea unui adăpost. Unii dintre oameni au încercat să riposteze cu orice obiect pe care-l aveau la îndemână și care putea fi folosit ca armă, însă n-au putut să se împotrivescă rușilor bine echipați pentru așa ceva.

Băiatul a fugit afară din casă pe ușa din spate și s-a ascuns sub o grămadă de lemne. A privit îngrozit cum tatăl lui a fost împușcat din spate direct în cap. Câțiva soldați au tras-o pe mama lui înapoi în casă. Khalid o auzea țipând, dar nu putea vedea ce se întâmpla. După ceva vreme totul s-a liniștit. Însă nu-i putea vedea pe nicăieri nici pe frații sau surorile lui.

Peste tot era doar sânge. Foarte multe cadavre. Foarte mulți oameni care țipau. Incendii. Fum. Explozii. Khalid a înghețat, neștiind ce să facă. Dintr-odată a simțit o mână pe umărul lui. N-a îndrăznit să-și întoarcă capul pentru a vedea cine este, însă în cele din urmă, prietenul său Ruslan i-a șoptit în ureche:

„Khalid! Trebuie să plecăm de aici! Vino cu mine – rapid!” Ruslan a așteptat până ce s-a asigurat că niciunul dintre acei oameni răi mai era prin zonă, după care l-a apucat pe Khalid de mână și au început să fugă în pădure.

Timp de mai multe zile, Khalid și Ruslan au rătăcit prin pădure. Se ascundeau de fiecare dată când vedeau un adult. Și, cu toate că trupul lui Khalid era încă viu, în timp ce el și Ruslan hoinăreau în căutare de mâncare, inima lui era ca o stană de piatră. Nu se putea gândi la nimic altceva toată ziua, zi după zi, decât la acea dimineață îngrozitoare în care familia lui a fost omorâtă și strada pe care locuia distrusă, iar viața lui spulberată. Ura față de acei oameni răi și o dorință de nestăvilire după răzbunare dominau fiecare gând care-i venea în minte. În cele din urmă, cei doi băieți au fost găsiți de niște voluntari care i-au dus undeva în siguranță. Khalid a fost trimis să locuiască împreună cu unchiul și cu mătușa lui în Kiev.

Acum Khalid este un om în toată firea. A meditat mulți ani la felul în care îi va omorî pe cei care i-au ucis familia. S-a înrolat în armată, nerăbdător să prindă momentul în care să-și ducă planul la îndeplinire. Nimic altceva nu mai conta pentru el. Nu-l interesează o carieră, un tovarăș de viață, începerea unei vieți de familie, să-și facă o casă, să se distreze – nimic din toate acestea! Un singur lucru își dorește: RĂZBUNARE! Este viața lui. A luptat plin de curaj timp de ani de zile pe frontul din est, însă cei câțiva soldați pe care i-a ucis, nici măcar n-au reușit să înceapă să stingă măcar puțin focul din inima lui. Și acum, din cauză că țara care l-a adoptat este într-un război direct cu Rusia, el a ajuns să fie consumat de mânie și de o dorință de nestăvilire de a ucide ruși.

Atrocitățile la care Khalid a fost martor nu ar trebui să li se întâmple *nimănui!* Durerea, pierderea și jalea lui sunt cu mult peste ceea ce un om poate îndura. E cumva de înțeles ceea ce Khalid simte acum și ceea ce face.

Însă să ne gândim pentru o clipă la situația lui. Cu toate că invadatorii nu s-au atins deloc de Khalid, ei totuși l-au rănit profund. I-au rănit inima, mintea și sufletul. Oamenii ar fi putut vedea cu ușurință o rană fizică în trupul lui Khalid și imediat i-ar fi dat o mână de ajutor. Însă mânia, amărăciunea și neiertarea – lucruri care sunt ascunse de ochiul nostru – îlucid așa cum acele arme din mâna ucigașilor i-au ucis întreaga familie.

Ce poți spune despre tine? La ce atrocități ai fost martor? Ce atrocități ai comis? Dacă mânia, amărăciunea, vina și disperarea pe care astfel de evenimente le-au produs în viața ta nu sunt

aduse în față iertării – fie ea oferită sau primită – călătoria ta înspre locul de vindecare nu va fi posibilă.

Acest al patrulea pod te va ajuta să găsești modalitatea prin care să cauți iertarea din partea lui Dumnezeu și/sau din partea oamenilor pe care i-ai rănit. Te va ajuta, de asemenea, să înveți cum să-i ierți pe cei care te-au rănit. Prin urmare, te va ajuta să renunți la mânia și la amărăciunea ta – care nu-ți fac absolut niciun bine!

În acest capitol vom privi la trei tipuri de iertare.

1. Căutarea iertării lui Dumnezeu

Mulți oameni simt că trebuie să caute iertarea lui Dumnezeu, deoarece ei se simt *vinovați*. Însă sunt două tipuri de vină, una care are nevoie de iertare, iar alta care nu are nevoie de iertare. Trebuie să poți recunoaște ce fel de vină simți.

Vina falsă

Vina este bună; ea a fost lăsată de Dumnezeu în viața omului. Scopul ei este de a ne arăta atunci când facem ceva ce îi rănește pe alții sau chiar pe noi înșine și ne determină să ne întoarcem înapoi înspre Dumnezeu căutând iertarea din partea Lui și restaurarea noastră. Însă lui Satana îi place să ne inducă și el sentimente de vină care n-au nimic a face cu legile lui Dumnezeu. Acest fel de vină nu face nimic decât să producă frustrare și să ne ducă în depresie. Lucrul acesta se întâmplă deoarece nu există nicio modalitate prin care să scăpăm de efectele vinei false – decât dacă o recunoaștem ca fiind ceea ce este: *falsă!* În continuare vom prezenta câteva exemple de vină falsă – în timp ce le citești, caută să vezi dacă regăsești vreuna dintre ele în viața ta:

- ❑ **Vina supraviețuitorului** – „Nu trebuia să rămân în viață când alți oameni au murit.” „Dacă aș fi suferit mai mult, alții ar fi suferit mai puțin.” „Dacă aș fi murit, poate alții ar fi trăit.”
- ❑ **Vina împotriva bucuriei supraviețuitorului** – „Mă simt atât de jenat din cauza asta, dar pur și simplu nu pot să nu mă gândesc la faptul că sunt atât de bucuros că n-am fost omorât. Dar cum pot să mă simt *bine* când alți oameni au murit?”
- ❑ **Vina din cauza fugii/luptei/neputinței tale** – „Întotdeauna am crezut că sunt curajos, însă pur și simplu am înghețat în acele momente! Nu m-am putut mișca deloc!” „Când acel om a sărit la mine și aproape m-a omorât, pur și simplu am simțit

că înnebunesc. L-am omorât, dar după aceea nu m-am putut opri din a-l lovi în continuu. M-am purtat ca un drac.”

- ❑ **Vină prin asociere** – „Sunt un soldat; soldații uneori comit atrocități; Mă aflu printre oameni care comit atrocități!”
- ❑ **Vină din cauza incompetenței** – „Dacă aș fi reacționat mai rapid, într-un fel mai înțelept, poate oamenii aceia n-ar fi suferit și n-ar fi murit!”
- ❑ **Vină din cauza alegerilor imposibile** – „Femeia aceea părea că avea o bombă pe sub geaca ei. Am continuat să strigăm la ea să se oprească, dar ea a continuat să se apropie de noi. Dacă n-aș fi împușcat-o, putea să-i arunce în aer pe toți colegii mei. Am împușcat-o – dar n-a avut nicio bombă asupra ei! Cum aș putea să trăiesc cu așa remușcări?”
- ❑ **Vină din cauza rolului și responsabilităților** – „În calitate de polițist, este de datoria mea să mă asigur că oamenii sunt în siguranță. Unii dintre ei au murit, deci e clar că nu-mi fac bine slujba. Este numai vina mea!”

În fiecare dintre cazurile menționate mai sus nu este vorba despre o vină în adevăratul sens al cuvântului, așa cum o descoperim din legile lui Dumnezeu – fiecare dintre ele se bazează pe o idee falsă. Desigur, este normal să te simți trist, să fii mâniș sau frustrat din cauza felului în care s-au întâmplat anumite lucruri – însă nu lăsa ca acele sentimente să preia controlul. Nu ai fost menit să porți responsabilitatea acelor evenimente nedrepte și tragice – așadar, nu-ți asuma această responsabilitate! Nu uita că ai un dușman spiritual care caută mereu să manipuleze amintirile acelor evenimente cu scopul de a te slăbi, iar mai apoi a te distruge. Apoi adu-ți aminte și de ceea ce cu siguranță ai auzit de mai multe ori încă din copilărie: „Viața este nedreaptă!” Nici nu va fi altfel până nu vom ajunge în ceruri.

Singura cale prin care poți face față acestei vine false este să recunoști înșelăciunea care stă la baza ei și care îndreaptă un reflector înspre sursa ei (Satana) și să-I ceri lui Dumnezeu s-o înlăture din viața ta. Sentimentele de vină pot dispărea mai repede sau mai târziu, însă tu continuă să le aduci înaintea lui Dumnezeu și lasă-L pe El să ia povara de pe umerii tăi. Nu trebuie să îndeplinești nimic. Dumnezeu nu vrea ca tu s-o porți – și *nimeni altcineva* nu vrea ca tu s-o porți.

Vina adevărată

Când te gândești la experiențele ce țin de război prin care ai trecut și la alte experiențe traumatice pe care le-ai avut de-a lungul anilor, poate că ai făcut anumite păcate. Acestea nu

sunt precum cele menționate în lista de mai sus. Poate că ai încălcat câteva sau chiar toate din cele zece porunci (vezi Exodul 20:1-17). **Iată două bucați de vești bune pe care trebuie să le auzi:**

1. Dacă te simți vinovat de acele păcate, atunci lucrul acesta se datorează faptului că chiar acum tu nu ignori Duhul Sfânt al lui Dumnezeu din viața ta; ești sensibil la cercetarea Lui – iar lucrul acesta este unul *bun!*
2. Nu ești singur – *toți* am păcătuit; *fiecare dintre noi* a făcut lucruri care l-au despărțit de Dumnezeu. Păcatul este o stare comună tuturor oamenilor. Însă ea *poate* fi reparată!

Nu contează cât de grave sunt păcatele tale, chiar dacă sunt roșii „cum e cârmâzul” (vezi Isaia 1:18), Dumnezeu le poate ierta și nu ne va mai trage la răspundere pentru ele. Lucrul acesta este posibil deoarece Domnul Isus a fost dispus să fie El luat la răspundere pentru ele pe cruce, în locul nostru. El a fost dispus să ia asupra Lui păcatele noastre și să ne dea în locul lor neprihănirea Lui desăvârșită. El a luat păcatele noastre asupra Lui, iar mai apoi a suferit pedeapsa supremă pentru ele: moartea. Însă după aceea, pentru a-Și demonstra puterea asupra morții și natura Sa veșnică de Fiu de Dumnezeu, a înviat din morți.

Însă pentru ca jertfa de ispășire a Domnului Isus să fie aplicată și în dreptul păcatelor *tale*, trebuie să faci doi pași importanți:

1. Mărturisește

În limba greacă (limba în care a fost scris Noul Testament), verbul „a mărturisi” vine dintr-un cuvânt care înseamnă „a spune cum stau lucrurile”. Dumnezeu ți-a spus ce ai făcut greșit. De exemplu, cum ar fi în afirmația următoare: „David, tu ai furat acei bani.” Mărturisești exact cum stau lucrurile: „Da, este adevărat. Eu am furat acei bani și recunosc că am greșit. Te rog să mă ierți!” Biblia ne oferă o promisiune uimitoare în această privință:

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire.” – 1 Ioan 1:9

Proiect memorial

Caută un borcan de sticlă cu capac care poate fi strâns puternic. Pune-ți câteva minute deoparte în care să vii înaintea lui Dumnezeu. Cere-I să-ți descopere orice păcate care te despart

de El. Cere-I să-ți arate în mod specific despre ce păcate este vorba. Ia o foaie de hârtie și un pix și începe să faci o listă cu toate păcatele pe care le-ai făcut și care-ți vin în minte.

Când ai terminat de făcut lista, treci prin fiecare păcat menționat acolo și mărturisește-l înaintea Lui. Apoi scrie „1 Ioan 1:9” undeva în susul paginii cu scris mai mare și îngroșat.

Pune hârtia în acel borcan. Du-te într-un loc sigur și dă foc acelei hârtii. Privește cum arde și mulțumește-I pentru felul în care acel foc simbolizează ceea ce El a făcut pentru ca acele păcate de pe listă să fie șterse.

După ce hârtia a ars și focul s-a stins, pune capacul acelu borcan și lipește de el o foaie pe care să scrii din nou, îngroșat, „1 Ioan 1:9”. Apoi pune acel borcan cu foaia arsă într-un loc în care să-ți aducă aminte de iertarea lui Dumnezeu. Ori de câte ori vine Satana încercând să-ți amintească de păcătoșenia ta, scoate acel „Borcan memorial” și amintește-i de faptul că Domnul Isus Hristos a murit pentru toate păcatele tale.

Dacă te-ai confruntat cu vina falsă, scrie acele lucruri pe o altă listă și arde-le și pe ele. Spune-i lui Satana că nu mai poate folosi acele false acuzații împotriva ta.

2. Pocăiește-te

„Pocăiți-vă, dar, și întoarceți-vă la Dumnezeu, pentru ca să vi se șteargă păcatele, ca să vină de la Domnul vremurile de înviare.” – Faptele Apostolilor 3:19

Cuvântul „pocăință” vine dintr-un cuvânt grecesc care înseamnă „a te întoarce înapoi și a o lua în altă direcție”. În timp ce „mărturisirea” are de-a face cu o *înțelegere* între tine și Dumnezeu care are loc pe tărâmul spiritual, „pocăința” are de-a face cu o *acțiune* care trebuie să aibă loc în lumea fizică. Nu este suficient să spui: „Vai, îmi pare rău! Am dat-o în bară. Te rog să mă ierți!”, după care să repeți exact același păcat din nou și din nou. Acea nu este o mărturisire autentică, deoarece dacă ai fi fost de acord cu Dumnezeu cu privire la faptul că ceea ce ai făcut a fost greșit. Atunci, cel puțin, ai încerca să te oprești din a mai face acel lucru.

Iată ideea: Dumnezeu nu urmărește doar să fii de acord cu El cu privire la păcatele tale. El este interesat în schimbarea *faptelor* tale. Faptele tale arată ceea ce gândești cu adevărat. Când are loc pocăința, ea eliberează calea pentru ca Dumnezeu să vină nestingherit cu vindecarea Lui.

Mărturisirea și pocăința nu sunt niște lucruri odată făcute, gata făcute. Borcanul memorial pe care l-ai făcut comemorează o zi în care ai luat atitudine și ai zis: „De azi înainte, *știu* că

păcatele mele sunt iertate și că sunt curat înaintea lui Dumnezeu.” Lucrul acesta va face să-ți fie mai ușor să-L păstrezi pe Hristos pe tronul vieții tale prin acea „respirație spirituală” regulată de care ai nevoie.

Restituirea. În unele cazuri, se poate să fie nevoie de restituire, ca parte a pocăinței tale. Spre exemplu, dacă ai furat ceva, atunci va trebui să înapoiezi ceea ce ai furat sau să plătești pentru lucrul furat victimei furtului tău. Dacă ai rostit o minciună care a pătat reputația cuiva, atunci trebuie numaidecât să cauți să îndrepti lucrurile. Dacă ai comis adulter și ai ajuns să ai astfel un copil, atunci trebuie să-i oferi sprijinul necesar acelui copil. Dacă ai încălcat o lege, atunci ar trebui să vorbești cu Dumnezeu despre a te preda autorităților. Iertarea nu înseamnă a fi scutit de toate responsabilitățile atașate păcatului tău. A fi iertat înseamnă că nu mai ești despărțit de Dumnezeu. Mai mult, iertarea eliberează calea pentru ca El să lucreze în viața ta. Însă parte a procesului vindecării poate implica și luarea unor pași prin care să îndrepti lucrurile cu ceilalți oameni față de care ai păcătuit.

„Dar nu știi ce am făcut...”

Unii oameni se uită la păcatele lor și ajung la concluzia că nu mai există iertare pentru ei. Ei trăiesc sub o povară mare de vină și auto învinovățire care în cele din urmă va ajunge să-i zdrobească. Ei sunt sub acea povară nu pentru că Dumnezeu vrea ca ei să fie acolo, ci pentru că dușmanul lor urmărește acest lucru – mai multă vină falsă! Nu vreau să ne înțelegi greșit – există păcat și, prin urmare, există vină, însă minciuna constă în faptul că face ca vina să pară de neiertat, iar lucrul acesta face ca vina să fie zdrobitor de falsă.

E o prostie să crezi că Dumnezeu nu vrea sau nu poate să-ți ierte păcatul! Omul care crede astfel de fapt decide ce poate și ce nu poate Dumnezeu să facă. După cum am văzut deja, Dumnezeu ne-a spus: „*Nu contează cât de grave sunt păcatele tale, deoarece Eu te pot curăța. Nu contează cât de mult te-ai afundat în ele, deoarece Eu te pot ridica.*” – *parafrizare Isaia 1:18*. Chiar te simți atât de puternic încât să-I poți spune Dumnezeului Atotputernic al întregului Univers: „O, nu, nu poți!”? Nu ți-aș recomanda să faci așa ceva.

Apostolul Pavel (cel prin care Dumnezeu a scris o mare parte a cărților Noului Testament) s-a descris pe el însuși ca fiind cel mai mare dintre păcătoși (vezi 1 Timotei 1:15). Iată de ce: Înainte ca el să devină creștin, a încălcat multe dintre poruncile lui Dumnezeu. A amenințat, a urmărit, a răpit, a băgat în închisoare, a torturat și a omorât creștini, doar pentru că erau creștini. Dacă ar fi avut ocazia, cred că ar fi considerat a fi o mare onoare pentru el să facă același lucru

și cu Domnul Isus. Însă, atunci când L-a întâlnit pe Domnul Isus, totul s-a schimbat. Acesta-i motivul pentru care a putut să scrie plin de încredere:

„În El beneficiem de răscumpărare; și datorită sângelui Său, avem posibilitatea iertării păcatelor. Ea este o consecință a bogatului har pe care Dumnezeu l-a revărsat în favoarea noastră. Această abundență (de har) a venit împreună cu orice fel de înțelepciune și cu abilitatea de înțelegere.” – Efeseni 1:7, 8 (Biblia Versiunea Actualizată)

Dacă Dumnezeu a putut să-l ierte pe Pavel, cel mai mare dintre toți păcătoșii, atunci sigur că te poate ierta și pe tine! Dacă încă n-ai făcut exercițiul cu borcanul memorial, fă-l acum cu acele păcate pe care le consideri de neiertat și care te-au apăsât foarte mult. Mulțumește-I lui pentru că te-a eliberat pe deplin!

2. Caută iertarea celor pe care i-ai rănit

Pentru a ne vindeca, fiecare dintre noi trebuie să experimenteze iertarea lui Dumnezeu și iertarea celor pe care i-a rănit. Pentru unii oameni, ideea de a recunoaște față de o altă persoană că i-au greșit și de a-i cere iertare este ceva foarte greu de făcut. Însă Domnul Isus accentuează faptul că este un lucru atât de important, că mai degrabă te oprești din a te închina înaintea lui Dumnezeu ca să mergi să cauți să rezolvi situația:

„Așa că, dacă îți aduci darul la altar, și acolo îți aduci aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul acolo înaintea altarului și du-te întâi de împacă-te cu fratele tău; apoi vino de adu-ți darul.” – Matei 5:23, 24

Iată șase pași care să te ajute în procesul căutării iertării din partea celorlalți.

1. Cere-I lui Dumnezeu să-ți arate pe cine ai rănit.

Caută să te rogi ceea ce s-a rugat și psalmistul David:

„Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima! Încearcă-mă și cunoaște-mi gândurile! Vezi dacă sunt pe o cale rea, și du-mă pe calea veșniciei!” – Psalmul 139:23, 24

Dacă ești plin de Duhul Sfânt și dacă este cineva pe care l-ai rănit fizic sau emoțional, Dumnezeu îți va descoperi destul de repede acest lucru. Însă trebuie să fii deschis față de orice are El să-ți spună.



- Ți-a adus Dumnezeu în minte o persoană sau mai multe? Scrie numele pe o foaie de hârtie.

2. Cere-I lui Dumnezeu să te ierte pentru durerea pe care ai produs-o.

E ca și cum ai avea un păcat dublu. Ai păcătuțit împotriva acelei persoane, dar de asemenea, ai păcătuțit și împotriva lui Dumnezeu încălcând una dintre poruncile Sale. Parcurge întregul proces al mărturisirii și pocăinței cu privire la acel incident. Împacă-te mai întâi cu Dumnezeu.

[Notă: Apropo, nu trebuie să faci câte un borcan memorial de fiecare dată când îți mărturisești un păcat. Acel borcan memorial este un fapt simbolic pe care l-ai făcut o dată și care semnifică faptul că există un proces în plină desfășurare în viața ta.]

3. Roagă-te pentru cel pe care l-ai rănit.

Petrece ceva timp în rugăciune și roagă-te pentru persoana pe care ai rănit-o. Cere-I lui Dumnezeu să vindece rana pe care ai făcut-o. Cere-I să facă o minune: ca acele resentimente ale persoanei rănite pe care probabil le are față de tine să fie biruite de dragostea supranaturală a lui Dumnezeu. Cere-I lui Dumnezeu să îți dea ocazia de a te întâlni cu acea persoană și cere-I să-i facă inima sensibilă atunci când îi ceri iertare.

4. Ia inițiativa să te duci la cel pe care l-ai rănit.

Acest lucru nu va fi unul ușor de făcut, însă Dumnezeu va fi alături de tine, deoarece El va fi foarte mulțumit de ceea ce faci. Luarea acestei inițiative poate începe cu un apel telefonic, un mesaj sau o scrisoare. Asigură-te că cealaltă persoană știe că vrei să vorbești cu ea despre ceva anume, iar mai apoi caută să stabilești o întâlnire. Dacă nu vă puteți întâlni față în față, va fi nevoie să rezolvi situația la telefon, însă întâlnirea față în față este cel mai bun mod. Probabil că acea persoană își va da seama imediat din tonul vocii tale despre ce este vorba și că într-adevăr îți pare rău de ceea ce-ai făcut.



- Când vei începe să contactezi fiecare persoană ale căror nume le-ai scris mai sus?

5. În smerenie, relatează-i celui pe care l-ai rănit ceea ce ai făcut și cere-i să te ierte.

Ai putea spune ceva de genul acesta: „Vasile, îți aduci aminte când am...? Ei bine, m-am gândit mult la ceea ce s-a întâmplat și vreau să-ți spun că chiar îmi pare rău pentru ceea ce am făcut. Am greșit. Crezi că ai putea să mă ierți?” Nu încerca să te pui într-o lumină pozitivă sau să te justifici pentru ceea ce ai făcut. Pur și simplu asumă-ți responsabilitatea pentru ceea ce ai făcut. Apoi mărturisește fără să te aperi în vreun fel.

6. Lucrează la reclădirea încrederii acelei persoane.

Acea persoană se poate să te ierte sau nu chiar atunci. Oricare ar fi reacția ei, nu te poți aștepta ca imediat relația voastră să revină la felul cum era înainte. I-ai trădat încrederea acelei persoane. Este nevoie de timp pentru a o reclădi. Și va fi nevoie să iei inițiativa în a-i demonstra că ești convins și hotărât în ceea ce ai spus și că chiar te-ai schimbat. Cere-I lui Dumnezeu să-ți dea niște idei creative în care să faci acest lucru.

Iartă-i pe cei care te-au rănit

Acum ajungem la acea iertare la care avea nevoie și Khalid, cel despre care am vorbit la începutul acestui capitol, să apeleze. Pentru mulți ucraineni, această lecție se poate să fie cea mai grea dintre toate – să fie în stare să-i ierte pe soldații ruși care le-au invadat țara, care le-au furat proprietățile și au distrus atât de mult din viața lor. Este posibilă o astfel de iertare? De ce ar trebui să ne gândim la o astfel de iertare?

„Luptă împotriva focului cu foc!”

În unele culturi, această expresie sugerează faptul că ar trebui să răspundem răului cu rău. Aceasta a fost strategia lui Khalid, cel despre care am vorbit la începutul acestui capitol, iar dorința lui de răzbunare l-a consumat. Însă cea mai bună metodă de a lupta împotriva focului este cu ceva ce este *opus* focului, anume cu *apă*. Când ne gândim la felul în care se raportează oamenii unii la alții, a lupta cu foc împotriva focului nu funcționează niciodată – rezultatul este un foc și mai mare, iar lui Satana îi place grozav de mult acest lucru!

Dumnezeu ne oferă în Cuvântul Său o cu totul altă strategie la care să apelăm:

„Nu te lăsa biruit de rău, ci biruiește răul prin bine.” – Romani 12:21

Fiind parte a Împărăției lui Dumnezeu, ni s-a oferit o strategie prin care să ne ocupăm de focul aprins al traumei într-un fel care va duce la vindecarea noastră. Aceasta este lucrul cu totul opus răului care ne-a fost făcut.

[**Notă:** Problema iertării în mijlocul unui război trebuie să fie înțeleasă într-un mod diferit. Dacă un dușman, un invadator caută să te omoare, nu ar fi spre binele tău să-i spui: „Hei! Te iert. Hai să ne așezăm puțin și să vorbim. N-ai vrea să fim prieteni?” Mai mult ca sigur că un astfel de dușman nu va fi mulțumit cu o discuție frumoasă. Dacă te afli într-un război și te aperi pe tine, familia ta, țara ta de oamenii care caută să încalce legile lui Dumnezeu, să te jefuiască, să te înrobească sau chiar să te omoare, atunci ai tot dreptul, în calitate de copil al lui Dumnezeu, să folosești forța letală pentru a te apăra. Mare parte din Vechiul Testament vorbește despre armatele care s-au războit împotriva Israelului, țări și popoare care s-au răsculat împotriva lui Dumnezeu și care au vrut să nimicească cu desăvârșire Israelul. Dumnezeu a trimis poporul Său la război. Dar ce se întâmplă *după* ce a trecut vremea războiului? Vei îngădui „lăstarilor de amărăciune” să crească și să-i contamineze pe cei din jurul tău sau vei fi în stare să-i înlături din viața ta și să-i ierți pe vechii tăi dușmani?]

De ce trebuie să-i ierți? Iată trei motive...

1. Pentru binele tău.

„Luați seama bine ca nimeni să nu se abată de la harul lui Dumnezeu, pentru ca nu cumva să dea lăstari vreo rădăcină de amărăciune, să vă aducă tulburare, și mulți să fie întinați de ea.” – Evrei 12:15

În multe părți ale lumii, o plantă numită iedera otrăvitoare crește nestingherită. Dacă o atingi, o iritație urâtă se va răspândi pe pielea ta și vei avea mâncărimi cel puțin o săptămână. Singura modalitate prin care poți să împiedici răspândirea ei este de a o smulge din pământ, cu rădăcini cu tot. Dacă lași rădăcinile în urmă, ea se va răspândi în ascuns și, în cursul câtorva ani, va ajunge să invadeze întreaga grădină. La fel stau lucrurile și când vine vorba de rădăcinile de amărăciune despre care ni se vorbește în Evrei 12:15.

Starea cea mai favorabilă în care amărăciunea poate crește este atunci când am fost răniți (fizic, emoțional, spiritual) și ne-am simțit cu totul neputincioși în fața consecințelor. Ura față de cel care ne-a făcut un rău se adâncește, frustrarea noastră crește, iar lucrurile acestea ne fac să fim mai plini de ură și mânie. Rezultatul constă în faptul că nimeni nu mai vrea să stea în jurul nostru. Amărăciunea se răspândește precum iedera otrăvitoare. Face ca situația să fie din ce în ce mai rea.

E ca și cum ai bea o otrăvă de șoareci și ai aștepta ca șoarecii să moară.

Singurul mod în care ne putem ocupa de problema amărăciunii este de a o smulge din viața noastră cu tot cu rădăcini – iar lucrul acesta, în mod practic, îl putem face atunci când îl iertăm pe cel care ne-a greșit. Când înlăturăm rădăcina de amărăciune cu ajutorul lui Dumnezeu, ura și mânia față de cel care ne-a greșit se opresc, lucru care ne ajută să ne concentrăm atenția asupra unor lucruri constructive.

Petrece câteva minute singur în rugăciune. Cere-I lui Dumnezeu să-ți descopere dacă ai sau nu în inima ta vreo rădăcină de amărăciune față de cei care te-au rănit și care au sunt cauză a traumei prin care ai trecut. Dacă răspunsul este „Da.”, atunci cere-I lui Dumnezeu să îți descopere ce poți face în această privință. Ascultă-L. Se poate să-ți dea un răspuns imediat, ori soluția poate deveni clară în următoarele câteva zile sau săptămâni. Din momentul în care ai un plan de acțiune din partea lui Dumnezeu cu privire la situația ta, notează-l pe o foaie de hârtie sau într-un jurnal. Sunt mai multe șanse să treci la fapte dacă-l scrii undeva.

2. Este o caracteristică ce ne aseamănă cu Dumnezeu

Noi suntem fii și fiice ale unui Dumnezeu iertător – iar dorința Lui este să creștem în asemănarea cu El.

„Nu ne face după păcatele noastre, nu ne pedepsește după fărădelegile noastre. Ci cât sunt de sus cerurile față de pământ, atât este de mare bunătatea Lui pentru cei ce se tem de El.” – Psalmul 103:10, 11

Ideea principală din versetele de mai sus este că Dumnezeu nu Se poartă cu noi după cum am merita. El iartă. Când ierți, te comporți ca Dumnezeu. Data viitoare când decizi să-ți ceri numai decît drepturile, caută să conștientizezi că nu vrei cu adevărat să se facă dreptate. Dacă s-ar face dreptate, ai fi în iad! În schimb, așa cum a făcut în noi, Dumnezeu ne cere să facem același lucru pentru ceilalți: să nu le socotim păcatele pe care le-au săvârșit împotriva noastră:

„[...] Dumnezeu era în Hristos, împăcând lumea cu Sine, neținându-le în socoteală păcatele lor, și ne-a încredințat nouă propovăduirea acestei împăcări.” – 2 Corinteni 5:19



- Pe o scară de la 1 la 10, în care 1 = „Sunt absolut sigur că Dumnezeu poate face asta” și 10 = „Cu siguranță că nu, niciodată”, care este nivelul încrederii tale în faptul că Dumnezeu poate face o minune în inima ta dându-ți puterea de care ai nevoie să-ți ierți pe cei care ți-au făcut rău?

Temă de rugăciune: Poate chiar e nevoie de o minune pentru tine să ajungi în punctul în care să poți să-i ierți pe cei care te-au rănit. Acest nivel al dragostei și al milei este într-adevăr unul supranatural. Dacă numărul pe care l-ai ales din scara de mai sus se apropie de 10, ar trebui să începi să te rogi și să-I ceri lui Dumnezeu să facă acea minune. Nu poți fabrica de unul singur acea iertare – însă El o poate face dacă ești deschis înspre această lucrare.

3. Îi permite lui Dumnezeu să aducă dreptatea desăvârșită.

„Preaiubiților, nu vă răzbunați singuri; ci lăsați să se răzbune mânia lui Dumnezeu; căci este scris: «Răzbunarea este a Mea; Eu voi răsplăti», zice Domnul.” – Romani 12:19

Biblia ne prezintă o mulțime de legi oferite de Dumnezeu care au ca scop protejarea oamenilor de orice formă de abuz. Ele se adresează unor probleme precum uciderea, răpirea, asaltul, tâlhăria etc. Când oamenii încalcă aceste legi, Dumnezeu le oferă autorităților civile și religioase instrucțiuni despre cum ar trebui să-i pedepsească pe cei care au făcut astfel de răutăți și despre cum să răsplătească, într-un fel sau altul, victimelor pentru pierderea pe care le-au pricinuit-o. Acesta este felul normal în care ne raportăm la nedreptățile care au loc în lume. Dar dacă nu-i putem descoperi pe cei care au făcut răul respectiv? Dacă ei operează în afara legilor societății și nimeni nu se poate atinge de ei? Dar dacă tocmai ei sunt cei care reprezintă autoritățile civile și religioase?

Ce ar avea Domnul Isus să ne spună într-o astfel de situație? Permite-mi să sugerez un răspuns: „Știu că ți s-a greșit și ai tot dreptul să cauți dreptatea. Însă de ce nu M-ai lăsa pe Mine să mă ocup de situația ta? Dacă te dai deoparte, dacă renunți la dreptul tău de a-i plăti cu aceeași monedă sau de a te răzbuna, Mă voi ocupa Eu de dușmanul tău cum trebuie. Răzbunarea este a Mea, Eu voi răsplăti. Dar o voi face în așa fel încât să te eliberez de amărăciune, să-l aduc pe cel care ți-a greșit în fața dreptății și să vă apropii pe amândoi mai mult de neprihănirea Mea. Ce spui?”

Iartă-i pe cei care te-au rănit. Trei pași...

1. Cere-I lui Dumnezeu să-ți dea acea mentalitate supranaturală care vine de la El pentru a putea ierta.

Satana vrea să adauge mai mult foc la focul deja stârnit. Totuși, Dumnezeu are o cale mai înaltă pentru tine – și, da, este una mai grea! Însă alegând să ierți, tu nu scuizi păcatul celui care

te-a rănit și nici nu minimalizezi ceea ce ți s-a întâmplat. Tu de fapt îl contraataci pe adevăratul tău dușman (Satana), care vrea să se folosească de amărăciunea ta pentru a te distruge. Mentalitatea ta ar trebui să fie aceasta: „Știi că cel rău este pe acolo pe undeva, așa că aleg să rup ciclul durerii și al violenței. În loc să adaug mai mult rău la răul existent deja, prefer să în restrâng, să îl flămânzesc și, în cele din urmă, să-l omor – prin bine.” Dumnezeu îți poate da o astfel de mentalitate.

2. Fă o listă cu experiențele tale traumatice și cu cine a stat în spatele lor.

Scrie-le pe toate pe o foaie de hârtie. Nu doar pe cele mai grave. Nu spune: „O, asta nu-i atât de importantă, n-o scriu.”

3. Rostește o declarație de bunăvoie în care să ierți fiecare persoană.

Acesta este un gest al supunerii și poate să includă sau nu sentimentele tale. Iată o rugăciune pe care ți-o sugerăm:

„Doamne, ca act al supunerii față de tine, aleg să-l iert pe _____. Nu prea simt că vreau s-o fac, dar Te iubesc și știu că și Tu mă iubești și vreau să mă supun voii Tale. Așa că de azi înainte nu-l voi mai judeca pe _____. Te rog să mă ierți ori de câte ori Te-am împiedicat să lucrezi în mine și în viața lui prin neiertarea mea. Acum mă dau din calea Ta, pentru ca voia Ta să se facă în viața lui _____ și în viața mea.”

Concluzii:

- Nedreptatea și trauma mereu dau naștere la mânie în viața victimelor și la vină în viața abuzatorilor. Dacă nu te ocupi de mânie și de vină, ele în cele din urmă vor ajunge o „rădăcină de amărăciune” și vor avea un impact negativ puternic în viața ta.
- Pentru a te ocupa de păcatele tale este nevoie de **mărturisire** (aceasta are de-a face cu tine și cu Dumnezeu, în inima ta) și **pocăință** (aceasta are de-a face cu tine și cu cei pe care i-ai rănit).
- A-i ierta pe cei care te-au rănit este un act al voinței tale. Nu este un lucru pornit pe baza anumitor sentimente. Nu este nici ceva ce te face numaidecât fericit. Cel mai probabil că nu te va face să simți un fior de plăcere. Poate te aduce în culmile disperării, mai ceva decât sunetul produs de unghiile care zgârie o tablă. Dar dacă te-ai hotărât s-o faci – în ciuda a ceea ce simți – vei fi uimit de felul în care, în cele

din urmă, te vei simți ușurat, mai puternic și mai puțin mânios când te gândești la persoana care te-a rănit.

Când cauți **IERTAREA** între tine și Dumnezeu, între tine și cei pe care i-ai rănit, între tine și cei care te-au rănit, vei avea parte de eliberarea din partea lui Dumnezeu și te vei îndrepta spre locul vindecării tale.

Podul 5:

Zidirea

... unei case a vindecării

Trecerea apei sărăciei spirituale

„Dacă nu zidește Domnul o casă, degeaba lucrează cei ce o zidesc [...]” – Psalmul 127:1

Zidirea unei case adecvate

Illya a mers în vizită la prietenul său, Vika, care tocmai își construia o casă nouă. Apartamentul lui fusese distrus în timpul războiului, așa că se hotărâse să se mute departe de acel oraș și să-și zidească o casă într-un loc unde n-ar mai fi vulnerabil dacă ar începe un alt război. Era pentru prima dată când Vika construia ceva, cu atât mai mult o întreagă casă. Illya a condus mai bine de o oră, însă în cele din urmă a ajuns la noul loc al lui Vika unde își construia casa, loc care se afla chiar pe malul unui râu.

„Bună, Vika! Ce loc frumos de a-ți construi o casă ai aici!”

„Illya! Ce mult mă bucur că ai reușit să ajungi! Da, după cum poți vedea, am muncit din greu la casa asta. E aproape gata. Abia așteptăm să ne mutăm în ea. Cel mai probabil săptămâna viitoare. Nu-i așa că-i minunat?”

Illya era destul de confuz, privind înspre locul pe care Vika i-l arăta. Tot ceea ce putea vedea erau niște crengi împlântate puțin în pământ, câteva gropi săpate, vreo 50 de pietre care cumva arătau cam care aveau să fie pereții casei și o umbrelă legată de un copac mic cam în mijloc.

„Vika, asta nu prea arată a casă. Nu-i nimic asemănător cu o casă aici. Cum te aștepți să-ți adăpostești familia aici?”

Vika a părut destul de ofensat de aceste afirmații. „Păi îmi pare rău că nu-i o casă mare ca aceea în care stai tu, dar în ce mă privește, cred că-i bună așa cum este. Putem vedea unde-i camera fiecăruia – după bețele împlântate – unde sunt pereții – după pietre – și gropile ne oferă

suficient spațiu de depozitare a lucrurilor pe care le avem. Și, dacă începe să plouă, ne putem adăposti cu toții sub umbrelă.”

Illya nu știa ce să facă: ori să râdă, ori să-l ducă pe prietenul său la un doctor. „Vika, dragule, tu ai nevoie de o casă adevărată, cu pereți adevărați, cu acoperiș, cu uși și ferestre. Ce ai tu aici nu te va proteja. Oricând râul poate crește și mătura totul în calea lui. Oricum, ce ai făcut tu aici e mult prea aproape de râu.”

„Păi, Illya, după cum vezi, n-am investit aproape nimic în ceea ce am făcut aici. Dacă vine râul și mătură totul în calea lui, nu-mi vor trebui prea multe resurse să construiesc la loc ceea ce am făcut.”

Lui Illya îi părea rău pentru prietenul său. Poate că Vika1 nu știa cum să construiască o casă sau poate că nu avea banii necesari pentru materialele de construcție. „Vika, astăzi este ziua ta norocoasă, deoarece vom merge împreună în oraș și vom căuta un om meseriaș care să-ți construiască aici o casă și sunt hotărât să te ajut să cumperi materialele de construcție de care ai nevoie pentru a-ți face o casă *bună!*”

Dacă te lupți cu efecte legate de trauma de război, și tu trebuie să-ți construiești o casă – o casă a *vindecării*. Fără ea, vei continua să-ți trăiești viața într-o sărăcie spirituală lipsită de vreun adăpost, la mila diferitelor forțe care se abat peste viața ta. Pentru a fi o casă *bună*, trebuie să conțină anumite elemente care te vor ajuta să rămâi conectat cu Dumnezeu. Lucrul acesta Îi va permite să aibă acces nestingherit la trupul tău, mintea și sufletul tău, așa încât să poată lucra în viața ta. Nu e bine să folosești *orice* „materiale de construcție”. Ele trebuie să fie de calitate înaltă, să fie durabile și veșnice.

Sunt multe elemente necesare pentru a construi o casă a vindecării, însă în acest capitol ne vom concentra asupra a patru elemente cruciale care te vor ajuta să așezi o temelie puternică:

1. **Rugăciunea**
2. **Cuvântul lui Dumnezeu**
3. **Comunitatea credincioșilor**
4. **Împărtășirea traumei prin care ai trecut**

1. Rugăciunea: comunicare vitală cu Comandantul tău divin

Dacă ai fost vreodată implicat în orice fel de operațiune militară, atunci știi că comunicarea este *absolut crucială* pentru un rezultat încununat de succes. Dacă n-ai fost în legătură cu restul unității tale prin orice mijloc de comunicare – și mai ales în legătură cu comandanții tăi – lucrurile ar putea s-o ia într-o direcție greșită foarte rapid.

Ți-ai putea imagina un pluton de soldați depășiți numeric și prinși în luptă de dușmani și pe sergentul aceluia pluton nici măcar să nu-i treacă prin minte să ia legătura cu superiorii lui pentru a le cere întăriri? Fiecare soldat știe că dacă dă de greu se poate baza pe cei de la bază pentru ca imediat să îi asigure sprijinul necesar.

Însă cât de ciudat trebuie să fie că atât de puțini credincioși se folosesc de avantajul uimitor pe care-l au în a păstra o comunicare vie cu Dumnezeu. Gândește-te numai: legătură instantanee cu Creatorul și Mântuitorul nostru, la nivelul vorbirii sau al gândirii noastre!



- Iată ceva la care să meditezi. De ce crezi că majoritatea credincioșilor nu se roagă prea mult? Ce poți spune despre tine? Crezi că te rogi *prea mult* sau că nu te rogi îndeajuns de mult, pe cât ar trebui?

Să fie oare din cauză că oamenii nu au o perspectivă clară și corectă cu privire la scopul rugăciunii? Cu toate că lui Dumnezeu Îi place să răspundă rugăciunilor pe care I le înălțăm, nu acesta este singurul scop al rugăciunii. Trebuie să nu uităm faptul că creștinismul nu este doar o simplă religie sau o filozofie de viață. Este o *relație* cu Tatăl nostru Ceresc! Și, la fel ca în orice altă relație, trebuie să existe comunicare! Nu beneficiem tot timpul în mod direct din comunicarea în sine, însă comunicarea dă naștere unei relații mai profunde, relație care deschide ușa la tot soiul de beneficii.

Eu vorbesc cu soția mea în fiecare zi și fac lucrul acesta deoarece ea este cel mai bun prieten al meu și o iubesc. Vorbim despre absolut orice. Câteodată eu vorbesc, iar ea ascultă, iar alteori ea vorbește și eu ascult. Uneori nici măcar nu avem nevoie de cuvinte pentru a comunica. Datorită acestui lucru, relația noastră este una foarte profundă și împlinitoare pentru amândoi.

Dar cum ar fi relația noastră dacă singurele momente în care vorbesc cu ea sunt doar acelea în care îi cer câte ceva? O astfel de relație, desigur, ar fi una foarte superficială. Comunicarea bună și frumoasă include o varietate întreagă de tehnici și stiluri, nu doar cereri și petiții!

Ce vrea Dumnezeu să-I spunem în rugăciunile noastre?

Iată câteva versete din Scriptură și un scurt rezumat cu privire la ce anume pot conține rugăciunile noastre, lucruri care ne sunt exprimate direct sau cel puțin sugerate. Aceste versete și altele ne pot sluji ca exemple pentru cum să ne rugăm:

- *„Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi.” – Matei 6:11*
 - O cerere pentru ajutorul lui Dumnezeu în ceea ce privește nevoile noastre fizice.
- *„Te iubesc din inimă, Doamne, tăria mea! Doamne, Tu ești stânca mea, cetățuia mea, izbăvitorul meu! Dumnezeule, Tu ești stânca mea în care mă ascund, scutul meu, tăria care mă scapă și întăritura mea!” – Psalmul 18:1, 2*
 - Închinare; exprimare a dragostei față de Dumnezeu, laudă la adresa lui Dumnezeu, pentru ajutorul Său; bucurie pentru ce resursă măreață este El pentru noi.
- *„Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile; căci aceasta este voia lui Dumnezeu, în Hristos Isus, cu privire la voi.” – 1 Tesaloniceni 5:18*
 - Mulțumire înaintea lui Dumnezeu pentru tot ce a făcut pentru noi.
- *„Dumnezeule! Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit și pentru ce Te depărtezi fără să-mi ajuți și fără s-ascuți plângerile mele? Strig ziua, Dumnezeule, și nu-mi răspunzi: strig și noaptea, și tot n-am odihnă.” – Psalmul 22:1, 2*
 - O exprimare sinceră a fricii și a îndoielii; un strigăt după ajutor.
- *„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire.” – 1 Ioan 1:9*
 - Mărturisirea păcatelor noastre înaintea lui Dumnezeu cu scopul de a fi iertați și curățiți.
- *„Și nu ne duce în ispită, ci izbăvește-ne de cel rău [...]” – Matei 6:13*
 - A-I cere ajutorul lui Dumnezeu pentru a ne păzi de păcat și de influența lui Satana.
- *„Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri.” – Filipeni 4:6*
 - A te ruga pentru tot ceea ce dorești; a adăuga în rugăciuni și mulțumirea.

„Vreau răspunsuri!”

Dumnezeu va răspunde *fiecărei* rugăciune ale tale, dacă te rogi cu credință. Fiecăreia dintre ele! Însă un lucru de care este necesar să ții cont este că dacă ne-am supus Lui ca Împărat și

Călăuzitor al nostru, El este Cel care hotărăște *cum* să răspundă rugăciunilor noastre. Răspunsurile Lui vor fi întotdeauna spre binele nostru veșnic și pentru binele Împărăției Sale. Și, din moment ce El este atotputernic, atotștiutor și veșnic, El cu siguranță chiar știe ce este cel mai bine!

- Câteodată El poate să răspundă la rugăciuni prin „**Nu!**” Lucrul acesta nu este spre binele tău.” La fel cum un tată bun îi spune nu fiului său care vrea să se joace cu frumoasa și rotunda grenadă care seamănă cu o minge mică.
 - **Pentru un studiu mai aprofundat:** exemple în care Dumnezeu spune „Nu!” (chiar și Fiului Său!): 2 Samuel 12:15-18; Matei 26:37-42; 2 Corinteni 12:7-10.
- Câteodată El poate să răspundă la rugăciuni prin „**Așteaptă.**” Lucrul acesta ar putea fi unul bun pentru tine, dar nu chiar acum. Ai răbdare. Încă puțin și lucrurile vor fi în ordine ca să-ți răspund pozitiv acestei rugăciuni.” Așa cum i-am spus și eu („Așteaptă!”) prietenului meu care voia să treacă strada, fără să vadă că un camion se apropia cu viteză înspre locul prin care el voia să treacă strada.
 - **Pentru un studiu mai aprofundat:** exemple în care Dumnezeu spune „Așteaptă”: Geneza 15:2-5; Geneza 50:24, 25; Exodul 5:22, 23; 6:6-8. În fiecare dintre aceste situații, împlinirea acelor promisiuni a avut loc la mulți ani după ce-au fost rostite.
- Câteodată El poate să răspundă la rugăciuni prin „**Da!**” Lucrul acesta este unul bun pentru tine!” La fel i-am răspuns și eu soției mele când m-a întrebat: „*N-ai vrea să ieșim diseară în oraș?*”
 - **Pentru un studiu mai aprofundat:** exemple în care Dumnezeu spune „Da!”: Psalmul 32:5; 1 Samuel 1:11, 19, 20; 1 Cronici 4:9, 10; 2 Împărați 6:15-18. În fiecare dintre aceste situații, Dumnezeu a răspuns cu „Da!” la cererile lor.

Desigur, ne dorim să obținem un număr tot mai mare de răspunsuri pozitive la rugăciunile noastre. Ei bine, Psalmul 37:4 ne ajută cum să facem lucrul acesta:

„Domnul să-ți fie desfătarea, și El îți va da tot ce-ți dorește inima.” – Psalmul 37:4

Ce putem să facem pentru a-I da Domnului acces nelimitat la sufletul nostru, pentru ca dorințele noastre să se alinieze după dorințele Lui încă chiar înainte de a începe să ne rugăm?

Trebuie să facem din El desfătarea noastră, să Îl iubim cu adevărat, să-L acceptăm din toată inima și să ne supunem Lui cu întreaga noastră ființă.

Putem cultiva o încredere tăcută în faptul că El întotdeauna știe ce este cel mai bine pentru noi. Trebuie să fim dispuși să-I permitem voii Sale să se împlinescă în viața noastră, în loc de a intra în conflict cu voia noastră. Atunci vom fi în stare să ne rugăm plini de încredere la fel ca Domnul Isus:

„[...] Totuși nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu.” – Matei 26:39

Angajament personal. Ia în calcul să faci această promisiune intențională față de Dumnezeu (și față de tine):

Îmi iau angajamentul să mă dedic unei perioade de rugăciune personală – fie singur, fie cu alții – care să dureze nu mai puțin de _____ minute, _____ zile pe săptămână, pentru următoarele _____ săptămâni, începând cu data de _____. Voi ruga pe _____ să mă tragă la socoteală pentru timpul acesta de rugăciune, să mă încurajeze și să mă ajute să găsesc răspunsuri la rugăciunile care poate vor veni pe parcurs.

2. Cuvântul lui Dumnezeu – hrana și arma ta spirituală

Știi că trupul tău are nevoie de mâncare, așa că faci tot ce-ți stă în puteri să te asiguri că are cele necesare. Durerile foamei ne aduc aminte că nu oferim trupului nostru suficientă hrană sau că ar fi vremea să-i dăm puțin mai multă. Acum că ai fost născut din nou, ai devenit o ființă nouă spirituală care are nevoie de hrană spirituală. Iată ce ne învață Biblia:

„[...] Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu.” – Matei 4:4

„Și, ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire.” – 1 Petru 2:2

Un credincios care nu se hrănește regulat din Cuvântul lui Dumnezeu va ajunge în scurt timp un suflet înfometat, slab și bolnăvicios. Poate că ai petrecut ceva timp într-o tabără de refugiați sau ai văzut poze cu oameni din tabere de refugiați. Este grozav de tulburător să vezi cât de slabi și de lipsiți de hrană au ajuns să fie acei oameni. Dacă am putea să facem poze sufletelor unor credincioși de astăzi, probabil ar arăta asemănător acelor oameni care au fost

lipsiți de hrana corespunzătoare pentru o vreme atât de îndelungată. Nu lăsa să ți se întâmple și ție așa ceva! Asigură-te că ai o dietă bună spirituală din Cuvântul lui Dumnezeu!

Beneficii ale citirii, studierii și împlinirii Scripturii:

Următoarele pasaje descriu beneficii ale includerii Cuvântului lui Dumnezeu în viața ta. Vezi dacă poți să observi cel puțin un beneficiu din fiecare verset menționat mai jos:

- **Dumnezeu îi vorbește lui Iosua:** „*Cartea aceasta a Legii să nu se depărteze de gura ta; cugetă asupra ei zi și noapte, căutând să faci tot ce este scris în ea; căci atunci vei izbândi în toate lucrările tale și atunci vei lucra cu înțelepciune.*” – Iosua 1:8
- **Împăratul David a scris:** „*Legea Dumnezeului său este în inima lui; și nu i se clatină pașii.*” – Psalmul 37:31
- **Psalmistul a scris:** „*Cum își va ține tânărul curată cărarea? Îndreptându-se după cuvântul Tău [...] Strâng cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta!*” – Psalmul 119:9, 11
- **Domnul Isus a spus:** „*Dacă rămâneți în Mine și dacă rămân în voi cuvintele Mele, cereți orice veți vrea, și vi se va da.*” – Ioan 15:7
- **Domnul Isus a spus:** „*[...] Dacă rămâneți în Cuvântul Meu, sunteți în adevăr ucenicii Mei; veți cunoaște adevărul, și adevărul vă va face slobozi.*” – Ioan 8:31, 32

A lua sabia

Cuvântul lui Dumnezeu mai are și o altă funcție: este o **armă**. În Efeseni 6:14-17, Biblia ne vorbește despre armura spirituală care este la îndemâna fiecărui credincios: brâul adevărului, platoșa neprihănirii, picioarele încălțate cu râvna Evangheliei păcii, scutul credinței, coiful mântuirii... toate acestea sunt părți ale armurii ce țin de apărare. Însă ultima parte a armurii care este menționată este: „*sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu*”. Aceasta este o armă atât de apărare, cât și de atac.

Poți citi relatarea minunată despre felul în care Domnul Isus a folosit Cuvântul lui Dumnezeu într-o luptă cu Satana în Matei 4:1-11. De două ori în această luptă, Satana a lansat atacuri împotriva Domnului Isus. De două ori, El a răspuns acestor atacuri cu versete din Scriptură – mișcări defensive. În ceea ce privește al treilea atac, Domnul Isus nu doar că a stins asaltul celui rău, dar a apelat la un contraatac folosind sabia Cuvântului, lucru care l-a făcut pe

Satana să se retragă numaidecât. În Evrei 4:12 scrie: „*Căci Cuvântul lui Dumnezeu este viu și lucrător, mai tăietor decât orice sabie cu două tăișuri [...]*”

Trebuie să învățăm cum să folosim în felul acesta Cuvântul lui Dumnezeu.

Un lunetist își cunoaște foarte bine arma pe care o folosește. Acum este vremea să începem un nou program de antrenament în care să ajungem cât de bine putem familiarizați cu noua noastră armă – Cuvântul lui Dumnezeu – așa cum am fost (sau suntem) cu o armă fizică. Cunoașterea Cuvântului lui Dumnezeu ne va ține în viață.

Angajament personal

Îmi iau angajamentul să mă dedic unei perioade de citire/studiere a Cuvântului lui Dumnezeu care să dureze nu mai puțin de _____ minute, _____ zile pe săptămână, pentru următoarele _____ săptămâni, începând cu data de _____. Voi ruga pe _____ să mă tragă la socoteală pentru timpul acesta de rugăciune, să mă încurajeze și să mă ajute să găsesc răspunsuri la rugăciunile care poate vor veni pe parcurs.

3. Comunitatea credincioșilor – tabăra de bază divină

Dumnezeu a făcut biserica precum o tabără de bază militară. Ea este un loc unde soldații lui Dumnezeu pot veni din luptă, pentru a se odihni, a se antrena, a auzi ultimele noutăți, a petrece timp cu colegii lor, a primi vindecare și a fi gata să iasă din nou afară. Și cine se presupune că ar trebui să se ocupe pentru oferirea tuturor acestor servicii benefice? Credinciosul care este plin de Duhul Sfânt și care face parte din Biserica lui Hristos. Dumnezeu ne-a făcut pentru a fi în stare să ne slujim unii altora, așa cum ne călăuzește Duhul Sfânt.

Nu vorbim în mod necesar despre o clădire aici – deși cam acolo este găsită *Biserica* cel mai des. Pentru mulți dintre voi în Ucraina, poate clădirea bisericii a fost distrusă. Însă Biserica este o entitate vie, vastă, compusă din credincioși din întreaga lume. Biblia o mai numește și *Trupul lui Hristos*. Hristos este Capul, iar noi suntem asemănați cu mâinile sau picioarele, căutând să împlinim lucrarea Lui pe pământ. Dorința Lui este ca noi să lucrăm împreună – și, pentru a face acest lucru, este foarte probabil să împlinim scopurile Sale.

„*Pentru ca să nu fie nicio dezbinare în trup, ci mădularele să îngrijească deopotrivă unele de altele. Și dacă suferă un mădular, toate mădularele suferă împreună cu el; dacă este prețuit un mădular, toate mădularele se bucură împreună cu el.*” – 1 Corinteni 12:25, 26

„Biserica” este o comunitate de credincioși. Ea poate fi o congregație formală care se adună într-o clădire sau poate fi un grup de credincioși care au grijă unul de altul, în dragoste, motivați și călăuziți de Duhul Sfânt. Poate fi chiar un mic grup de refugiați care se întâlnesc undeva la subsolul unei clădiri. Oricum ar fi, este foarte important să păstrezi o legătură strânsă cu un grup de credincioși care te cunosc și care te iubesc.

Iată câteva versete care descriu ce anume ar trebui să se întâmple atunci când credincioșii formează o comunitate care face un loc în care Dumnezeu poate ajuta și aduce vindecare. Vezi dacă poți să te gândești la cel puțin un beneficiu de care ai parte atunci când te întâlnești cu alți credincioși:

- *„Așa cum fierul ascute alt fier, omul îi (poate) face mai ageri pe cei din jurul lui.”*
– Proverbe 27:17, Biblia Versiunea Actualizată
- *„Bucurați-vă cu cei ce se bucură; plângeți cu cei ce plâng. Aveți aceleași simțăminte unii față de alții. Nu umblați după lucrurile înalte, ci rămâneți la cele smerite. Să nu vă socotiți singuri înțelepți”* – Romani 12:15, 16
- *„Noi, cei care suntem tari, suntem datori să răbdăm slăbiciunile celor slabi și să nu ne plăcem nouă înșine. Fiecare din noi să placă aproapelui, în ce este bine, în vederea zidirii altora.”* – Romani 15:1, 2
- *„Ci îndemnați-vă unii pe alții în fiecare zi, câtă vreme se zice: «astăzi», pentru ca niciunul din voi să nu se împietrească prin înșelăciunea păcatului.”* – Evrei 3:13
- *„Copilașilor, să nu iubim cu vorba, nici cu limba, ci cu fapta și cu adevărul.”* – 1 Ioan 3:18

Stresul Posttraumatic, autoizolarea și biserica

Dacă te lupți cu o traumă legată de război sau chiar cu stresul posttraumatic, probabil că nu te simți prea în largul tău în grupuri de oameni pe care nu îi cunoști. Te tulbură gândul că în acea mulțime de oameni poate fi cineva care să vrea să-ți facă rău ție sau altora. Din acest motiv, poate că vei fi ispitit, ca „mijloc de precauție”, să stai departe de vreo biserică locală.

Isolarea socială poate părea adesea ca fiind cea mai bună opțiune. La început, ea este o opțiune mult mai confortabilă, și este într-adevăr mult mai ușoară decât a încerca să ai de-a face cu oameni care nu înțeleg situația prin care treci. Însă, trebuie s-o spun direct, izolarea socială este unul dintre cei mai greșiți pași pe care i-ai putea face. Iată câteva efecte ale autoizolării:

- Reduce în mod drastic sprijinul exterior pe care Dumnezeu adesea îl folosește pentru a-ți oferi ceea ce ai nevoie;
- Te jefuiește de apropierea emoțională de oameni pe care îi plăci și cărora le pasă de tine;
- Te face să ai mai mult timp în care să te îngrijezi, să te simți singur, să te simți neputincios și chiar să riști să ai depresie.
- Te face să cazi în capcana tactică a lui Satana – izolează prada, elimină orice sprijin ar putea avea din exterior, dă drumul la căldură, apoi oferă-i modalități distructive prin care să „rezolve” problema (droguri, alcool, relații sexuale nepotrivite, infracțiuni etc.);
- Te împiedică să experimentezi relațiile *bune*, care sunt revigorante și vindecătoare;
- Face ca lumea din jurul tău să fie neutră atunci când vine vorba de încurajare – nimic negativ, dar nici ceva pozitiv.

Mai mult, a te izola vine împotriva planului de bază pe care Creatorul nostru îl are pentru noi. El ne-a făcut să fim o rasă de oameni care să trăiască împreună – precum o turmă. Legătura cu frații credincioși a fost făcută tocmai pentru astfel de situație. Există o siguranță și o putere mai mare atunci când sunt adunați mai mulți oameni...

„Mai bine doi decât unul, căci iau o plată cu atât mai bună pentru munca lor. Căci, dacă se întâmplă să cadă, se ridică unul pe altul. Dar vai de cine este singur și cade fără să aibă pe altul care să-l ridice! Tot așa, dacă se culcă doi împreună, se încălzesc unul pe altul, dar cum are să se încălzească dacă e singur? Și dacă se scoală cineva asupra unuia, doi pot să-i stea împotriva; și funia împletită în trei nu se rupe ușor.” – Eclesiastul 4:9-12

4. Împărtășirea traumei prin care ai trecut

Unul dintre lucrurile pe care probabil ți le aduci aminte de la Podul 1 este faptul că atunci când ai trecut prin anumite evenimente traumatice, mecanismul de autoapărare pe care Dumnezeu l-a pus în tine a preluat controlul – pentru a te ajuta să rămâi în viață. Parte a acestui mecanism e faptul că ai fost în stare să-ți suprimi emoțiile normale și reacțiile analitice pentru a te putea concentra asupra amenințării care te păștea. Însă Dumnezeu nu a intenționat ca să ții aceste reacții suprimate. El Se așteaptă să le aduci din nou la suprafață și să le „procesezi”,

adică să le lași să se exprime, într-un mediu sigur – cu ajutorul Lui. El vrea să vorbești despre ele cu cineva care știe să-și plece urechea și să asculte.

Acum este nevoie să te gândești la aceste lucruri, să le cântărești, să iei o anumită atitudine față de ele, să le pui în legătură cu anumite sentimente, să le plângi și să le așezi pe categorii. Creierul tău a înregistrat aceste imagini sub forma amintirilor de război, împreună cu toate sentimentele pe care ți le stârnesc acestea. Însă ele nu au fost menite să rămână acolo. Ele sunt ca o infecție, care fac să te simți rău în cea mai mare parte a timpului și care îți afectează întreaga-ți viață. Dacă infecția nu este descoperită și rezolvată numaidecât, ea se va înrăutăți, nu îmbunătăți.

Așa cum și psalmistul David, care probabil a suferit și el de stresul posttraumatic, a scris:

„Câtă vreme am tăcut, mi se topeau oasele de gemetele mele necurmate.” – Psalmul 32:3

Este chiar atât de simplu: dacă amintirile tale cu evenimentele traumatice sunt aduse la lumina lui Dumnezeu, puterea lor asupra ta poate fi slăbită și chiar înlăturată.

Aducerea secretelor la suprafață

Noi nu avem niciun secret față de Dumnezeu totcunoscător. Însă câteodată o parte din mintea noastră încearcă să țină un secret din altă parte. Știm ce anume s-a întâmplat. Și totuși încercăm cumva, adesea prin strategii de autoapărare și înșelându-ne singuri, să ascundem acest adevăr dureros de noi înșine și de restul lumii. Dar acum o astfel de strategie nu ne mai este de ajutor, ci ne face rău. David Grossman, în cartea *„On Killing”* a scris: **„Ești atât de bolnav pe cât de bolnave sunt secretele tale.”**

Lasă-ți mintea să se întoarcă în trecut și să-ți aducă aminte de acele detalii emoționale și senzoriale ale experienței sau experiențelor tale traumatice. Ce anume miroși? Ce auzi? Ce ai gustat? Descrie căldura, frigul, nisipul. Cum te-au făcut acele experiențe să te simți? Care au fost reacțiile tale emoționale în urma traumei? Dr. Aphrodite Matsakis scrie despre necesitatea „sentimentelor” în recuperarea noastră:

„Pentru a te vindeca complet, trauma trebuie să fie prelucrată nu doar la nivel mental, dar și la un nivel emoțional. Pentru aceasta este nevoie de două procese:

- Primul, sentimentele generate de traumă care nu au fost simțite în timpul necesar pentru a putea fi identificate.

- Al doilea, care este și mai dificil, sentimentele trebuie *experimentate*, cel puțin în parte, la un nivel emoțional.

Sentimentele pe care trauma le generează sunt probabil cele mai puternice sentimente cunoscute oamenilor, iar printre ele se numără frica, mânia, durerea, jalea și vina. Dacă crezi că nu ai aceste sentimente, mai gândește-te o dată. Încă mai ai simptome ale stresului posttraumatic? Te lupți cu vreo dependență? Ai dureri de cap, dureri de spate, probleme cu stomacul sau alte simptome fizice cărora nu le poți explica sau găsi originea?

Dacă ai răspuns pozitiv, atunci lucrul acesta sugerează cel puțin faptul că deși nu vrei să te ocupi de sentimentele tale, se pare că ele «se ocupă» de tine.”

Cercetătorii au aflat că dacă poți „să te descarci” (adică să vorbești despre s-a întâmplat cu adevărat) în trei zile de la episodul tău traumatic, șansele sunt mult mai scăzute de a ajunge la stresul posttraumatic. Însă cu cât aștepti mai mult după acele prime trei zile, cu atât mai mari sunt șansele să ajungi să te confrunți cu stresul posttraumatic. Dacă ai avut parte de mai multe evenimente traumatice sau de evenimente de durată mai lungă, și pur și simplu nu ai avut ocazia, timp de trei zile, să procesezi trauma prin care ai trecut sau dacă ai trecut prin ea de mai multă vreme, va fi foarte benefic pentru tine să vorbești cu cineva despre lucrurile acestea.

Cei cu care îți împărtășești povestea poate au ceva cuvinte de încurajare pentru tine, poate vor putea să-ți dea niște sfaturi bune sau poate vor putea să îți ofere chiar câteva soluții sau îndrumări de un real folos. Însă cel mai important și valoros lucru pe care ei îți-l pot oferi este un timp și un loc în care tu să *vorbești*. Trebuie să permiți sentimentelor tale pe care le-ai suprimat să iasă la suprafață și să le experimentezi, apoi să te gândești serios la ele. Este OK să te mânie cu privire la nedreptatea experienței tale, pentru ca mai apoi să poți scoate și alunga din viața ta toată acea mânie și amărăciune. Se poate să fie lacrimi, strigăte, frică, anxietate și poate chiar să-ți fie ție greu să vorbești. Însă dacă vei putea să-ți depășești limitele pe care le simți în acele momente, lucrul acesta se va dovedi a fi unul dintre cele mai importante elemente ale casei tale de vindecare.

Concluzii:

- Construirea acestei case a vindecării va întâmpina orice sărăcie spirituală în care te găsești în momentul acesta.
- Dacă ești serios în crearea unui mediu al vindecării...

- Fă-ți un plan după care să comunici cu Dumnezeu în **rugăciune** în mod regulat – despre absolut orice. El vrea să te audă vorbindu-I!
- Dedică-te citirii, studierii și împlinirii **Cuvântului lui Dumnezeu** cu regularitate – în fiecare zi, dacă este posibil. Nu uita, Cuvântul lui Dumnezeu este hrana ta spirituală și, de asemenea, este arma ta în războiul spiritual.
- Fă un efort în a te implica în **părtășia** cu alți credincioși. Poate la început nu te vei simți în largul tău, însă aceasta va deveni o sursă de putere pentru tine.
- Caută un **prieten** bun sau chiar un **consilier** care să te ajute să procesezi trauma prin care ai trecut vorbind despre ea. E posibil să-ți fie greu să-ți amintești și să vorbești despre trauma ta, însă cu siguranță te va ajuta să treci acest pod.

Podul 6:

Durerea

... în urma pierderii

Trecerea apei întunecate a tristeții

„Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați!” – Matei 5:4

Negarea durerii

„Sunt bine. Nu am nimic.”, a spus Ivan cu jumătate de zâmbet. Apoi și-a îndreptat privirea în jos. „Nu-i nevoie să te îngrijorezi pentru mine, bunicule.”

Însă bunicul Yaroslav *era* îngrijorat. Când rușii începuseră să invadeze Kharkiv Oblast și „Orcii” începuseră să comită tot felul de atrocități, Ivan se înrolase în armată. Tocmai ce se întorsese după un an de lupte. El n-a mai fost acel tânăr de altădată. Din punct de vedere emoțional, Ivan era rece și distant. Pe lângă asta, nu mai mânca atât de mult, nu mai dormea cât ar fi trebuit și era mult mai tăcut decât înainte. Când *chiar* vorbea, bunicul Yaroslav putea foarte ușor să-și dea seama că Ivan doar își punea o mască, încercând să pară că-i puternic.

„Ivan, nu cred că ești în regulă. Pot să văd că porți foarte multe răni – pe lângă cele fizice pe care le ai. Sufletul tău este rănit și încă nu s-a vindecat. Spune-mi despre acele răni.”

Ivan a oftat. Nu a vrut să vorbească despre lucrurile acelea, însă voia să dea dovadă de respect față de bunicul său. A dat din umeri. „Știi, bunicule, am fost în război. Acolo se întâmplă lucruri îngrozitoare. Mulți dintre prietenii mei au fost omorâți.” Ivan a ezitat puțin, după care a continuat în șoaptă: „Maxim – a fost capturat, torturat și după ce l-au torturat îndelung, l-au omorât.”

„Te referi la vecinul tău, micuțul Max, cu care te-ai jucat de când erați amândoi mici?”

„Da, despre el este vorba. Dar, bunicule, după cum v-am spus, am fost în război. Acum nu mai suntem și trebuie să mergem înainte.” Fața lui Ivan a devenit din nou ca stana de piatră.

Bunicul Yaroslav și-a pus mâna pe genunchiul lui Ivan, după care i-a spus cu blândețe: „Nu i-ai jelit pe prietenii tăi încă, nu-i așa, nepoate?”

„Ei au fost soldați, bunicule! Și eu sunt soldat! Moartea e parte din slujba noastră – am știut la ce ne-am angajat atunci când ne-am înrolat în armată. Nu putem face mare tam-tam de fiecare dată când unul dintre camarazii noștri este omorât.”

„Cine ți-a spus asta?!” l-a întrebat numaidecât bunicul Yaroslav, vădit tulburat de cele auzite. „Cine ți-a zis să nu faceți mare tam-tam atunci când moare unul dintre prietenii voștri?”

Ivan a ezitat să-i răspundă. „Păi, nu prea știu cine a zis asta. De fapt, nimeni nu ne-a comandat să facem asta. E un fel de lege nescrisă. Când camarazii tăi sunt omorâți, nu poți să cazi pradă emoțiilor – trebuie numaidecât să continui lupta!”

„Da, asta pot înțelege – dar ce spui tu este valabil numai când ești într-o luptă. Însă după ce lupta s-a încheiat, Ivan, dragul meu, *trebuie* să-ți iei timpul necesar ca să-i plângi pe prietenii pe care i-ai pierdut în luptă!”

„Bunicule, crede-mă, aș vrea să fac asta. Însă îmi este teamă că dacă îmi permit să fac așa ceva, atunci va fi ca un baraj care cedează și nu voi mai fi în stare să-mi mai opresc lacrimile. Așa că încerc să nu mă mai gândesc la asta.”

Bătrânul înțelept a stat să se gândească o vreme, după care i-a spus tânărului său nepot: „Ivan, tu ești ca acel vechi tractor din satul nostru. Îți aduci aminte de acea primăvară când toată lumea se întreba de ce scotea fum întruna și mergea așa de greu după care imediat se oprea? Vitalik a trebuit să-i pună ulei, dar a uitat. Fără ulei, tractorul n-a putut funcționa. Imediat ce și-a adus aminte că nu i-a pus ulei, a luat să-i pună, după care tractorul a mers fără nicio problemă.

Tu nu ești bine acum, dragule. Sufletul tău are nevoie de *uleiul lacrimilor tale*, fiindcă dacă nu te vei stinge ca tractorul acela vechi. Tu crezi că lacrimile tale vor continua să curgă întruna dacă le dai voie să înceapă să curgă, însă te asigur că se vor opri.”

Bunicul Yaroslav s-a ridicat de pe scaunul pe care ședea. „Hai să ne plimbăm puțin, Ivan. Te voi învăța eu cum stau lucrurile cu plânsul. Sunt destul de experimentat la capitolul ăsta.”

Înțelegând durerea – o „întristare sacră”

Ori de câte ori avem parte de câte o pierdere, parte a procesului normal și natural pentru noi este să simțim o gamă largă de sentimente negative. Te rog, observă cu grijă: procesul acesta

este *normal și natural*. Așa am fost făcuți. Dumnezeu l-a creat. Dumnezeu l-a experimentat. *Toți oamenii îl experimentează.*

În limba engleză, cuvântul folosit pentru „durere” vine de la un cuvânt din latină care înseamnă „a purta o povară”. Practic, exact același lucru îl face durerea, nu-i așa? E ca o povară grea pe care ai vrea s-o dai jos – dar nu poți.

Durerea este întotdeauna declanșată de un fel de **pierdere** – pierderea cuiva sau a unui anumit lucru de care erai atașat. Durerea are niveluri și intensități diferite. Nu ne doare prea mult atunci când tricoul nostru preferat se rupe și suntem nevoiți să-l aruncăm. Sau nu ne doare prea tare atunci când echipa noastră sportivă preferată pierde orice șansă pentru a câștiga campionatul. Însă avem parte de o mare durere atunci când casa noastră este distrusă de invadatori sau atunci când cineva drag al nostru moare.

Însă, așa cum spunea Dr. H. Norman Wright, un consilier specialist pe durere și traumă: „Nu pierderea în sine este inamicul nostru, ci faptul că nu ne confruntăm cu existența ei.” Iar Dr. Gerald May spunea: „Durerea nu este o problemă care să fie rezolvată sau biruită. Ea este o expresie sacră a dragostei... o întristare sacră.”

Spune-i pierderii pe nume



Ai avut parte de multe pierderi de-a lungul vieții tale – cu toții am avut! Însă timpul tău petrecut în război a adus cumva noi „cele mai dificile momente din viață”, pe care îți este extrem de greu să le rezolvi. Gândește-te la pierderile tale – poate chiar ar fi indicat să-ți iei câteva minute pentru a le scrie pe o bucată de hârtie – în mod specific, pe nume. Ai putea scrie de rănilor fizice care au rezultat în pierderi ale anumitor abilități, căminului, prietenilor, au rezultat în planuri distruse, vise năruite, o identitate de sine zguduită din temelii, pierdere a credinței, pierdere a dragostei – orice lucru care-ți vine în minte și care descrie viața ta. Spunând pe nume pierderii tale, vei fi puțin mai în stare să-ți îndeplinești sarcina dificilă de a trece peste durerea respectivă.

SCOPUL DURERII

Dumnezeu a pus durerea în viața noastră ca răspuns la greutățile vieții cu scopul de a procesa mental, emoțional și spiritual evenimentele în care avem anumite pierderi, mixând cumva acele evenimente în viața noastră schimbată de ele și ajutându-ne să ne îndreptăm înspre o stare de tărie mai mare, mai plină de resurse și mai plină de credință. Dacă nu suntem dispuși să înfruntăm procesul durerii sau dacă încercăm o scurtătură, atunci suntem purtați în derivă în

marea durerii noastre, fără să mai reușim vreodată să atingem țărmurile întăririi noastre pe care Dumnezeu le-a intenționat pentru noi.

Pentru a-și motiva oamenii să se forțeze și să-și depășească limitele pe care cred că le au, instructorii militari și antrenorii sportivi câteodată le spun: „*Durerea este pur și simplu slăbiciunea care vă părăsește trupul!*” Am putea adapta puțin această vorbă și să spunem: „*Lacrimile sunt o modalitate pe care Dumnezeu a rânduit-o pentru noi prin care tristețea să ne părăsească trupul.*” Dacă ne împotrivim acestui mecanism, întristarea noastră poate n-o să-și scadă niciodată din intensitate.

Când jelim:

- Suntem legați în mod sincer de emoțiile care vin odată cu pierderea – mai degrabă decât a le suprima sau a le nega. După cum spun mulți experți în domeniul durerii: „Nu poți să te vindeci de ceea ce nu simți.”
- Protestăm împotriva nedreptății pierderii suferite – de care suntem cu adevărat convingși – în loc de a acționa ca și cum am fi în regulă.
- Exprimăm faptul că ne dorim din adâncul inimii ca pierderea respectivă să nu fi avut loc – în loc de a o minimiza.
- Înfruntăm impactul devastator al pierderii cu capul înainte, absorbind-o și, în cele din urmă, stăpânind-o – în loc de a fugi din calea ei sau de a pretinde că nici nu a avut loc, însă lăsând ca efectele ei să ne lovească și să ne afecteze din nou și din nou.
- Îi permitem creierului nostru să reia „caseta amintirilor” evenimentului traumatic prin care am trecut și s-o deruleze într-un mediu sigur, care ne ajută să nu mai simțim teroarea și ne ajută să trecem peste acea traumă.
- Îi cerem Domnului Isus să vină în jungla întunecată a durerii noastre, să o simtă împreună cu noi, să ne mângâie în mijlocul ei și să ne ajute să trecem de cealaltă parte a ei – în loc de a sta pasivi, singuri și paralizați pe marginea ei.

Când refuzăm să ne întristăm sau să jelim:

- Durerea nerezolvată a fost descoperită ca fiind un factor în dezvoltarea unei game largi de probleme psihologice, printre care se numără accesele de mânie, insomnia, depresia, dependența, constrângerea, anxietatea și tulburările de panică.

- Durerea neexprimată poate duce la probleme medicale sau poate agrava problemele actuale de sănătate, cum ar fi diabetul, problemele cu inima, hipertensiunea, cancerul, astmul și o varietate întreagă de alergii, iritațiile și multe alte dureri.
- Suntem în contradicție cu procesul fizic cu care a fost construit trupul nostru pentru a face față diferitelor evenimente traumatice din viață.
- Suntem în contradicție cu dorința lui Dumnezeu de a Se întâlni cu noi în mijlocul focului traumei noastre și pierdem din vedere planul Său de a ne întări credința și relația noastră cu El

CUM SĂ NU JELEȘTI

Unii oameni ar face *orice* altceva numai să nu își asume lucrarea grea a jelirii – și ei cred că făcând astfel realizează ceva. Astfel de acțiuni poate ne fac să ne simțim puțin mai bine temporar, însă nu reușesc să ne scoată din starea noastră de tristețe. În continuare vom prezenta o listă cu modalități prin care oamenii încearcă să facă față situației prin care trec fără să-și înfrunte cu adevărat durerea lor. Bifează în mintea ta oricare dintre lucrurile menționate mai jos la care ai apelat și tu din când în când.

- Se prefac** – cedează în fața presiunii de a se purta urât sau de a adopta la un comportament distructiv.
- Țintesc jos** – înspre lucrurile care par mult mai realizabile; evită orice lucru care i-ar provoca la a-și depăși limitele actuale.
- Intră în ofensivă** – doboară orice – sau pe oricine – despre care cred că i-ar amenința.
- Evită** – stau departe de orice sau oricine care le-ar putea cauza mai mult stres.
- Compensează** – caută să compenseze pentru slăbiciunea lor dintr-un anume domeniu al vieții lor obținând mai multă putere în alt domeniu.
- Neagă** – refuză să recunoască faptul că evenimentul chiar a avut loc.
- Înlocuiesc** – mută o acțiune negativă înspre o țintă mai sigură (cum ar fi lovirea unui câine).
- Își închipuie** – se rup de realitate și evadează într-o lume falsă a unor dorințe irealizabile.
- Idealizează** – exagerează cu privire la punctele bune ale unei acțiuni dorite și ignoră toate minusurile.

- ❑ **Identifică** – îi copiază pe alții cu scopul de a prelua de la ei caracteristicile pe care și le doresc.
- ❑ **Intelectualizează** – evită emoțiile și sentimentele concentrându-și atenția doar pe fapte și pe logică.
- ❑ **Agrează pasiv** – își văd de treaba lor acționând pasiv și fără să reacționeze la nimic.
- ❑ **Proiectează** – își văd propriile lor caracteristici indezirabile în alții.
- ❑ **Raționalizează** – inventează motive logice pentru un comportament nepotrivit.
- ❑ **Regresează** – se reîntorc la o stare copilărească a minții pentru a evita problemele sau orice responsabilitate.
- ❑ **Suprimă** – în mod conștient, nu dau curs anumitor urgențe și ignoră rădăcina cauzei.
- ❑ **Trivializează** – spun că ceva nu-i mare lucru când, de fapt, este ceva foarte important.

Dacă recunoști oricare dintre aceste tipare de comportament în viața ta, în primul rând trebuie să le vezi așa cum sunt ele: scurtături nerealiste pentru restaurare care nu te duc sub nicio formă acolo. Întreabă un prieten dacă vede vreunul din aceste lucruri în comportamentul tău.

În cazul în care iasă la suprafață anumite lucruri din cele de mai sus, adu-le în rugăciune înaintea lui Dumnezeu. Cere-I lui Dumnezeu să te ajute să conștientizezi atunci când eviți confruntarea durerii tale căzând într-unul dintre aceste obiceiuri. Cere-I mai apoi să te ajute să lucrezi împreună cu El în procesul jelierii.

CUM SĂ JELEȘTI

Fii conștient de tot procesul. Cu siguranță, jelirea este un *proces*. Însă nu este un proces *precis*. Fiecare își procesează durerea în mod diferit de persoana de lângă el. Totuși, există câteva descrieri generale care ne sunt de folos – un fel de borne kilometrice de la marginea unui drum – pentru a ne ajuta să conștientizăm faptul că facem (sau nu) un anumit progres.

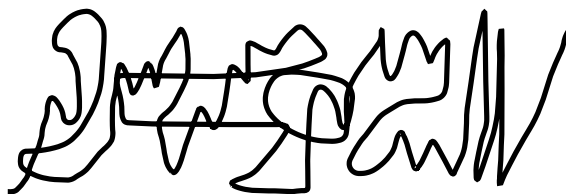
Elizabeth Kübler-Ross a fost un doctor din Elveția care a studiat subiectul jelierii pentru mulți ani. În cartea ei *On Death and Dying*, ea raportează faptul că există un tipar general pe care majoritatea oamenilor îl experimentează atunci când au parte de o traumă sau o criză care le schimbă viața. Este numit „Ciclul Durerii Kübler-Ross”. Iată în continuare șapte etape pe care ea le descrie:

- **Etapa imobilizării** – șoc; te simți paralizat după ce ai fost expus la o criză sau traumă; nu te poți hotărî ce să faci în continuare.
- **Etapa negării** – încerci să eviți adevărul. *Nu! Nu se poate întâmpla una ca asta!* Sau: *Nu m-a afectat; n-a fost chiar atât de grav.* Sau chiar: *Nu s-a întâmplat niciodată. Doar mi-am imaginat.*
- **Etapa mâniei** – o revărsare plină de frustrare a emoțiilor acelea ascunse cel mai bine. *Viața este îngrozitoare!!* Mânia clocotește aproape de suprafață tot timpul; răbufnești la oricine pentru cel mai mic lucru; dai vina pe alții.
- **Etapa depresiei** – conștientizarea în cele din urmă a adevărului. Un moment foarte trist, însă un moment de turnură, deoarece cel care suferă în sfârșit înțelege faptul că nu va reuși sub nicio formă să revină la viața de dinainte.
- **Etapa testării** – căutarea soluțiilor realiste. *Poate ar trebui să încerc să ies afară mai des. Poate ar trebui să vorbesc cu cineva despre lucrurile prin care trec. Poate ar trebui să particip și eu la întâlnirile acelui grup de studiu biblic de care am auzit.*
- **Etapa acceptării** – în sfârșit ai găsit calea pe care să mergi înainte. La momentul acesta ești pe deplin conștient de trauma sau de criza prin care ai trecut. *A fost greu – foarte greu – dar am supraviețuit. Voi reuși să trec și peste asta. Lumea pentru mine s-a schimbat, dar pot trăi în această nouă lume. Pot chiar și să prosper.*



- În timp ce te gândești la trauma prin care ai trecut și la durerea pe care o simți acum, în urma pierderii tale, care dintre etapele prezentate mai sus descrie cel mai bine starea în care te găsești acum?

Câteva cuvinte despre proces. După cum am menționat mai sus, procesul durerii nu este unul precis. Poate nu vei trece prin toate aceste etape. E posibil să sari peste câteva etape, apoi să te întorci și să le experimentezi mai târziu. Poate că treci rapid și ușor printr-o etapă, însă stai mult și bine într-o altă etapă. Poate faci un du-te-vino între două etape sau te învârți în jurul mai multora la întâmplare. Nimeni nu poate spune cu certitudine care o să-ți fie traseul în ceea ce privește trauma ta unică. Unii spun că acest ciclu ar trebui numit „Mâzgălitura Durerii Kübler-Ross” și nu arată deloc frumos. Nu este un ciclu simplu, ci arată cam în felul următor:



Prin urmare, să nu cumva să cazi în ispita de a-ți compara durerea cu durerea altuia! Dacă îți păstrezi puternică relația ta cu Dumnezeu în parcurgerea acestui proces, El te va lua prin acest proces într-un fel în care să maximizeze fiecare etapă și să te aducă la etapa finală cât mai repede posibil.

Totuși, cât de lung e acest proces? Sincer, probabil mult mai mult decât ți-ar plăcea. De fapt, dacă trauma prin care ai trecut este foarte dură, atunci durerea va rămâne mereu parte a vieții tale. Nu-ți va domina viața așa cum probabil o face acum, însă mereu va fi acel gol unde persoana pe care ai pierdut-o, visul năruit sau lucrul pierdut au obișnuit să-l umple. Acea durere nu va pleca niciodată cu totul. Însă lucrul acesta nu-i în întregime rău – gândește-te la el ca la o comemorare a profunzimii dragostei și respectului pe care acele persoane le-au avut față de tine înainte să moară. Și Dumnezeu poate folosi înspre binele nostru durerea pe care o avem:

„Binecuvântat să fie Dumnezeu, Tatăl Domnului nostru Isus Hristos, Părintele îndurărilor și Dumnezeul oricărei mângâieri, care ne mângâie în toate necazurile noastre, pentru ca, prin mângâierea cu care noi înșine suntem mângâiați de Dumnezeu, să putem mângâia pe cei ce se află în vreun necaz!” – 2 Corinteni 1:3, 4

Cum să jelești bine

Când avem parte de un eveniment traumatic, durerea este ceea ce *simțim*. Jelirea este *ceea ce facem cu privire la durere*. Este trecerea la faptă a durerii, exteriorizarea durerii noastre interioare. Și Domnul Isus – care cunoaște *totul* – a spus că e fericit de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați (vezi Matei 5:4). În continuare vom privi la câteva principii de care să ținem cont atunci când durerea noastră este expusă în jelere.

- **Adu-ți aminte unde este Dumnezeu**

Din pricina răni tale, ai o atracție deosebită înaintea lui Dumnezeu. Ai parte de atenția Lui. El este un Dumnezeu iubitor și plin de milă, gata să vină în ajutorul celor care Îl lasă. *Te poți baza pe adevărul acesta!* Poți să te aștepți ca El să fie prezent și să-ți răspundă nevoilor tale în

acest timp. El este ca acel prieten bun care-ți spune: „Dacă ai nevoie de ceva, nu ezita să-mi ceri!” Și e hotărât în ceea ce spune!

„Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.” – Psalmul 34:18

Cere-I Domnului Isus să ia parte la durerea ta. Închide-ți ochii și simte felul în care El vine lângă tine, te ia în brațele Lui și te ține strâns în brațele Sale. Lasă-L pe El să ia asupra Lui durerea din trupul, duhul și sufletul tău.

- **Țintește în mod constant înspre ținta credinței**

Pune-ți următoarea întrebare: „În ce mi-am pus credința?” Ce răspuns ai dat acestei întrebări? Presupunând că n-ai răspuns că în „nimic”, atunci răspunsul tău poate să sune așa ceva de felul următor:

- „În faptul că Dumnezeu mă va scoate din această depresie.”
- „În faptul că piciorul meu se va vindeca.”
- „În faptul că locuința mea nu va fi bombardată.”
- „În faptul că pot să renunț la a bea atât de mult.”
- „În faptul că pot trece peste mânia mea.”

Acestea sunt niște ținte frumoase ale credinței și cereri extraordinare pe care să le aduci înaintea lui Dumnezeu, însă ele nu sunt lucruri în care să-ți pui credința. Singurul răspuns la întrebarea „În ce mi-am pus credința?” ar trebui să fie în Cine, adică în **Dumnezeu**. Ori de câte ori ne legăm credința de circumstanțele în care ne găsim sau de o dorință anume, noi Îl dăm jos pe Dumnezeu de pe tronul vieții noastre și „ne pregătim terenul” pentru o dezamăgire mare.

Nădejdea noastră reală n-ar trebui să fie în ceva ce vrem numaidecât să vedem că se întâmplă, ci în Dumnezeu, Cel care face să iasă ceva *bun* din situația în care ne găsim, chiar dacă nu vedem acel ceva bun. O persoană care are o credință matură își va exprima cu îndrăzneală dorințele sale înaintea lui Dumnezeu, dar mai apoi le va lăsa în brațele Sale înțelepte și pline de dragoste – orice ar alege Dumnezeu să facă. Dumnezeu va face întotdeauna ce-i mai bine. Câteodată poate ne străduim din greu să-L înduplecăm pe Dumnezeu să schimbe circumstanțele în care ne găsim, în vreme ce El le folosește pentru a ne schimba pe *noi!*

- **Nu încerca s-o faci de unul singur**

Durerea este grea, iar jelirea este un lucru dificil. Lucrarea (jelirea) eficientă a durerii nu este făcută de unul singur. Nu încerca să fii stâlpul de sprijin pentru fiecare din jurul tău! Te vei prăbuși numaidecât. Asigură-te că găsești câțiva oameni pe care știi că te poți baza să fie alături de tine atunci când ai nevoie de ei.

Când jelești e ca și cum ai căzut într-o cisternă. Nu poți ieși de acolo de unul singur – ai nevoie de un prieten care să-ți arunce o frânghie. Asigură-te că ai prieteni în jurul tău care pot ajuta să te ridici de acolo.

- **Rezolvă-ți problema mâniei**

Când mânia ajunge la culme, ea se transformă în amărăciune. Și, așa cum am învățat mai devreme, acea amărăciune se va răspândi cu mult peste frontierele vieții noastre. Nu este ceva greșit în a fi mânios. Este un lucru normal, o emoție rezonabilă pe care o avem atunci când ne confruntăm cu evenimente nedreptate, dureroase sau cumplite. Găsim pe paginile Scripturii câteva situații în care și Domnul Isus S-a mâniat (Marcu 3:1-5; 10:14; Ioan 2:13-16). Important este ceea ce *facem* cu acea mânie, deoarece felul în care o gestionăm ne poate conduce la păcat.

Biblia ne spune în Efeseni 4:26a: „Mâniați-vă, și nu păcătuiți.” Când simți mânia care atinge cote alarmante înlăuntrul tău, mai întâi trebuie să înlături cauza fizică a acelei mâinii dacă poți. De exemplu, dacă este vorba de o persoană, poate ar fi bine să părăsești încăperea unde se află și acea persoană; dacă este vorba de locul unde te afli, du-te în alt loc. Este ca și cum ai scoate un lemn de pe foc. Fără lemne, focul se va stinge curând. Ieși la o alergare, fă flotări, abdomene, sapă o grădină, taie un copac, plantează un copac, mergi cu bicicleta. Sau, dacă situația îți permite, fă ceva constructiv: mergi și întinde-i o mână de ajutor cuiva aflat într-o nevoie; construiește ceva; implică-te în activități prin care poți să ușurezi efortul altora; cere-i păstorului bisericii din care faci parte sau pe care o frecventezi să-ți spună cum poți ajuta lucrarea bisericii locale.

- **Lasă-te purtat de val (valul lacrimilor)**

Bărbații află lucrul acesta de regulă mai greu decât femeile. Ei par să fie reticenți în a se ocupa de emoțiile puternice care sunt asociate cu durerea. Lucrul acesta este din cauza faptului că societatea promovează mentalitatea potrivit căreia băieții mari n-ar trebui să plângă. Poate că nu – însă *oamenii* mari ar trebui s-o facă, mai ales atunci când vine vorba de durere și jelire.

Împăratul David este cel care l-a doborât pe uriașul Goliat care avea o înălțime de vreo trei metri, care a omorât un leu și un urs într-o luptă corp la corp, și asta pe când era încă băiețel,

care a omorât două sute de filistenii și le-a luat prepuțurile, pentru a deveni ginerele împăratului. A avut un om sub comanda lui care cu o singură mână a ucis într-o singură luptă 800 de dușmani (trebuie precizat că lucrul acesta s-a întâmplat cu mult înainte de apariția armelor automate!). A mai avut un războinic care a apărat cu succes o poziție strategică împotriva armatei filistenilor și un altul care a omorât trei sute de filistenii într-o singură luptă cu o *suliță*. Și David era „șeful lor”! Putem presupune pe drept că David a fost un bărbat adevărat.

Totuși, David n-a ezitat să dea curs emoțiilor sale atunci când trecea prin momente pline de durere:

„Nu mai pot gemând! În fiecare noapte îmi stropesc așternutul și-mi scald patul în lacrimi.”
– Psalmul 6:6

„Umblam plin de durere ca pentru un prieten, pentru un frate; cu capul plecat, ca de jalea unei mame.” – Psalmul 35:14

„Nu mai pot strigând, mi se usucă gâtul, mi se topesc ochii privind spre Dumnezeuul meu.”
– Psalmul 69:3

- **Ridică un memorial al durerii**

Cercetătorii în domeniul durerii și al jelierii au învățat faptul că memorialele joacă un rol foarte important în începerea procesului înfruntării durerii și că aduce vindecare. Acesta este motivul pentru care avem seri de priveghi și servicii de înmormântare sau de comemorare. De aceea avem pietre funerare. Lucrurile acestea reprezintă experiențe și simboluri semnificative ale durerii noastre. Avem nevoie de ele!

Cum putem comemora durerea care este atașată traumei tale? Ce ai putea face sau construi pentru a-ți asigura o expresie fizică a durerii tale, ceva care să simbolizeze pierderea ta? Lucrul acesta ar trebui să fie un gest personal, în dreptul căruia ai cerut călăuzirea lui Dumnezeu. Poate fi ceva simplu, cum ar fi o piatră netedă pe care s-o ții în buzunarul tău, piatră pe care ai luat-o de pe câmpul de luptă, un poem pe care l-ai compus, l-ai înrămat și l-ai agățat undeva pe un perete, sau poți ridica o grămadă de pietre undeva în curtea ta. Vezi ce anume simți din partea Domnului călăuzirea să faci.

Semne că jelierea ta funcționează

Atunci când consecințele traumei și efectele ei apar în viața unei persoane, acea persoană aflată în criză pune o mulțime de întrebări care încep cu „De ce... ?”: „De ce s-a întâmplat acest lucru? De ce mi s-a întâmplat mie lucrul ăsta? De ce mi s-a întâmplat acum? De ce am făcut lucrul ăsta? De ce a făcut lucrul ăsta? De ce a îngăduit Dumnezeu să se întâmple una ca asta? De ce durerea aceasta nu trece nicidecum? De ce trebuie să trec prin suferințe atât de grele? Aceste întrebări sunt normale, tipice și de așteptat să fie puse în astfel de momente. Nimeni nu trebuie să te tragă de mânecă dacă pui astfel de întrebări.



- Care au fost (sau încă sunt) câteva dintre întrebările „De ce?” pe care le-ai pus și tu? Poți să scrii o listă cu ele?

Frustrarea care se vede și se simte în întrebările „De ce?” constă în faptul că cele mai multe dintre ele nu-și vor primi răspunsul decât în ceruri. Suntem sinceri și serioși când punem astfel de întrebări și chiar ne dorim răspunsuri la ele. Însă răspunsurile nu vin pur și simplu.

Când începi să întrebi „Cum?”, astfel de întrebări se vor dovedi a fi un bun semn al faptului că progresezi. *Cum pot să-mi construiesc visuri noi? Cum pot să trec peste situația asta? Cum aș putea să mă ocup de durerea mea și pierderea prin care am trecut? Cum aș putea să am din nou o viață normală? Cum aș putea învăța ceva din lucrurile prin care am trecut?* Toate aceste întrebări își pot găsi răspunsul. Ele privesc înspre viitor, în loc să fie orientate înspre trecut. Ele dau naștere la acțiune, în loc să fie niște simple gânduri. Ele caută ajutor din partea lui Dumnezeu și din partea celorlalți.



- Cum ai putea schimba câteva dintre întrebările „De ce?” la care te-ai gândit mai devreme în întrebări de genul „Cum?” Ce alte întrebări „Cum?” îți mai vin în minte?

Concluzii:

- Când treci printr-o situație traumatică, care implică și o anumită pierdere, dacă nu-ți îngădui să experimentezi întreaga durere emoțională a acelei pierderi, îți va fi imposibil să treci de acea întristare.
- Nu ajută nimănui să negi faptul că trauma a avut loc sau să te porți ca și cum a fost ceva ne semnificativ.

Dumnezeu vrea să vorbească cu tine prin timpul tău de durere. Sunt anumite atitudini și acțiuni specifice pe care le poți face și care te vor ajuta în **jelirea** pierderii tale și care, de asemenea, îți vor da puterea să mergi mai departe în călătoria ta înspre locul vindecării tale.

Podul 7:

Apărarea

... pe plan spiritual

Trecerea apei vulnerabilității spirituale

„Supuneți-vă, dar, lui Dumnezeu. Împotriviți-vă diavolului, și el va fugi de la voi. Aproiați-vă de Dumnezeu, și El Se va apropia de voi [...]” – Iacov 4:7, 8

Împotrivire = Victorie

„Ești un soldat, Misha. Ești mai puternic. Ai nevoie de ei mai mult. Îi meriți mai mult decât grasul ăla leneș, Vadim. Hai, du-te – ia-i!”

Misha se uita la teancul de grivne pe care i-a găsit din nimereală ascunși undeva în magazia gazdei lui. Avea nevoie de bani – o nevoie chiar foarte mare! De când s-a întors de pe front, lucrurile n-au mers deloc bine pentru el. A pierdut locul său vechi de muncă. Nu mai avea niciun venit. Nu avea nici economii. S-a simțit vulnerabil, expus, ba chiar suspicios că unii dintre amicii lui ar încerca să profite de el.

„Ia-i, Misha!” Vocea din capul lui era clară și-l zorea întruna.

„Dar dacă se va afla că am furat bani de la un om care s-a purtat bine cu mine și m-a primit în casa lui?”

„Poți să-l omori dacă va afla. Oamenii sunt uciși pe aici tot timpul – suntem în timpul unui război! Cine ar observa? Cui i-ar păsa? Cine s-ar gândi că tu l-ai omorât?”

Misha a murmurat: „Cu siguranță de banii ăia voi putea cumpăra multă bere...”

„Da, așa este! Iar berea este unul dintre lucrurile care te calmează! E ca un medicament pentru tine! Cu siguranță nu este nimic greșit în a lua un *medicament* potrivit, nu-i așa?”

„Și mai sunt și dator cu bani la atâția oameni! Chestia asta ar rezolva o mulțime din problemele pe care le am!”

„Păi de ce mai stai pe gânduri? Sunt banii *tăi*! Ia-i și hai să mergem!”

Misha a simțit greutatea teancului de bani din mâna lui. N-a mai văzut de foarte multă vreme atât de mulți! *Ar trebui să-i ia. A sacrificat destule ca soldat – acum era timpul să fie răsplătit.*

Apoi a auzit o altă voce. *Să nu cumva să furi! Să nu cumva să ucizi!*

Era o frământare în inima lui. De fapt, în inima lui ducea o luptă în toată regula. În cele din urmă era ca și cum Misha s-a trezit dintr-un vis. „Ce fac? Asta-i atât de greșit! Satana! Acum îți recunosc vocea! Te porți ca și cum ți-ar păsa de mine și mi-ai da sfaturi bune, dar tu de fapt încerci să mă omori! Mă ispitești să mă împotrivesc prietenului meu și să mă împotrivesc Legii lui Dumnezeu. În Biblie stă scris: „*Să nu furi!*” Așa că-ți poruncesc în Numele Domnului meu Isus Hristos, taci și *pleacă de la mine!*”

„*Ești un nebun!*” a bombănit Satana în timp ce pleca. De îndată Misha s-a simțit mai bine, mai puternic și mai bucuros.

„Doamne Isuse, îți mulțumesc pentru că m-ai ajutat! Îmi pare rău că mi-a trecut prin minte să fur banii lui Vadim! Dar sunt atât de binecuvântat că umbli cu mine tot timpul și-mi îndrepti fiecare pas tot mai departe de capcanele pe care vrăjmașul meu mi le pune în cale. Acum mă voi duce la Vadim cu banii ăștia și-i voi spune să caute un ascunziș mai bun.”

Cunoaște-ți dușmanul

Cu mulți ani în urmă a trăit un războinic în China pe nume Sun Tzu, pe care comandanții militari l-au studiat secole întregi, datorită înțelepciunii sale în ceea ce privește biruirea dușmanului într-un mod foarte eficient. Una dintre învățăturile lui este aceasta: **„Cunoaște-ți dușmanul și cunoaște-te pe tine însuși. Într-o sută de bătălii nu vei fi niciodată în pericol.”** Apostolul Pavel a exprimat o idee asemănătoare referitoare la nevoia noastră de a ne pregăti ca să ne apărăm împotriva dușmanului nostru spiritual: „*[...] nu suntem în neștiință de planurile lui.*” – 2 Corinteni 2:11.

Trebuie să nu uităm niciodată acest lucru – chiar dacă suntem sau nu pe un câmp de luptă fizic – suntem într-un război crâncen împotriva unui dușman de moarte: Satana. Poate nu pare așa câteodată, deoarece diavolul este un maestru în decepție. Războiul spiritual în care sufletele noastre sunt angajate este la fel de real ca acelea în care se folosesc gloanțe și bombe. Însă mulți soldați ai Împărăției lui Dumnezeu nu-și cunosc dușmanul și nici măcar nu cunosc că sunt într-un război! Sper ca lucrurile să nu stea așa în dreptul tău.

Tacticile lui

Poți observa multe dintre tacticile lui Satana în povestirea de la începutul capitolului. Cele mai multe dintre ele au de-a face cu înșelăciunea. Așa cum a spus tot Sun Tzu, „**Toate războaiele se bazează pe înșelăciune.**” Vezi dacă poți găsi câte un exemplu din cele enumerate mai jos în povestirea de la începutul capitolului.

- Câteodată Satana va apela la mândria ta pentru a te face să păcătuiești (Matei 4:8, 9).
- Câteodată el se va focaliza pe nevoile tale, apoi va apela la concluziile logice potrivit cărora trebuie numaidecât să-ți împlinești nevoile. *Până la urmă, Dumnezeu nu ar vrea ca tu să suferi, nu-i așa? El vrea ca tu să fii mereu fericit (Matei 4:3).* Lui Satana îi place să te lovească atunci când ești jos – bolnav, depresiv, în dureri.
- Câteodată, Satana își va îmbrăca ispita cu haina unei sugestii pentru îmbunătățirea ta. *Dacă vei face lucrul acesta, vei fi mai bun, mai de succes (Geneza 3:4, 5).*
- Când va veni la tine, Satana nu-ți va părea extrem de rău; el se poate transforma să arate ca „un înger de lumină” (2 Corinteni 11:13-15).
- Satana va căuta mereu domeniile în care ești vulnerabil, va căuta să-ți cunoască slăbiciunile, acele domenii din viața ta unde mereu pare că ai probleme, acele locuri în care ți-a alunecat armura spirituală (Efeseni 6:13). Dacă te confrunți cu traumă în urma războiului, simptomele tale vor arăta care sunt locurile în care ești mai vulnerabil – deci acestea ar trebui să fie cel mai bine apărate. Fii conștient de faptul că inamicul inteligent va căuta întotdeauna să atace locul cel mai slab apărat. Nu va veni în acele locuri unde ești puternic.
- Satana va căuta să te facă să te izolezi de ceilalți, să ajungi într-un loc unde ceilalți credincioși nu sunt în stare să te ajute (Matei 4:1).
- Satana va căuta să extragă sau să scoată afară din tine vocea lui Dumnezeu și Cuvântul Său din inima ta (Luca 8:11, 12).

Tactica de bază a lui Satana – uși și oportunități

Ușile

În Geneza 4:1-12 găsim relatarea în care ni se spune că Adam și Eva au avut doi băieți, pe Cain și pe Abel. Din păcate, tot în acest text găsim relatată și prima crimă din istoria lumii – inspirată de Ucigașul însuși. Cain și Abel au adus câte o jertfă înaintea lui Dumnezeu și, din anumite motive, Dumnezeu nu a privit cu bucurie înspre jertfa lui Cain. Biblia nu ne spune de

ce, însă n-ar fi exclus ca atitudinea pe care a avut-o Cain când a adus jertfa să nu-I fi plăcut lui Dumnezeu. Cain s-a mâniat foarte tare și s-a lăsat cuprins de amărăciune. Dumnezeu a putut vedea ce anume era în inima lui Cain și i-a vorbit despre lucrul acesta, ba chiar i-a dat un sfat foarte valoros – la care Cain n-a luat seama:

„Și Domnul a zis lui Cain: «Pentru ce te-ai mâniat și pentru ce ți s-a posomorât fața? Nu-i așa? Dacă faci bine, vei fi bine primit; dar dacă faci rău, păcatul pândește la ușă; dorința lui se ține după tine, dar tu să-l stăpânești.»” – Geneza 4:6, 7

Ce? Se ține după tine? Caută să te controleze? Păi nu era vorba că Satana ne oferă libertate?! Fiecare om care a căzut în ispitele lui Satana „eliberatoare” știe că, de fapt, ele duc la robie. Este interesant faptul că în ultima carte din Scriptură, și Domnul Isus stă la o ușă:

„Iată Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine.” – Apocalipsa 3:20

Ușa despre care se vorbește aici reprezintă **voința** noastră. Orice am permite să intre pe acea ușă ne va influența alegerile, viața și destinul vieții noastre – pentru bine sau pentru rău. În ambele texte amintite mai sus, *noi* avem controlul asupra ușii. *Noi* decidem ce sau pe cine lășăm să intre sau cine sau ce rămâne afară.

Dumnezeu descrie păcatul (pe Satana) stând afară, la ușa voinței tale, gata să te convingă să-i ții ușa deschisă – deoarece vrea să te controleze, puțin câte puțin. Ai două opțiuni. Fie îi trănțești ușa în nas, iar prin aceasta îi transmiți atât lui, cât și lui Dumnezeu un mesaj clar, anume că nu ești interesat să pleci urechea la sugestiile lui, fie o lași întredeschisă. Dacă o lași întredeschisă, prin aceasta spui de fapt: „Satana – sunt deschis la sugestiile tale. Cum ai vrea să-mi împlinești nevoile pe care le am?” Și el va veni cu propunerile lui. Dacă ești credul, îl vei asculta numaidecât. El va face ca sugestiile lui să pară foarte bune și înțelepte. Astfel, după o scurtă vreme, te vei trezi că-i vei deschide ușa cu totul.

Oportunitățile

Același principiu îl găsim din nou și în Noul Testament:

„«Mâniați-vă și nu păcătuți.» Să n-apună soarele peste mânia voastră și să nu dați prilej diavolului.” – Efeseni 4:26, 27

După cum am menționat și mai sus, a te mânia nu este un păcat. Însă ceea ce *facem* atunci când suntem mânioși *poate* deveni un păcat; mânia noastră ne poate *duce* în cele din urmă în

păcat dacă nu ne ocupăm curând de ea. Dacă lăsăm atitudinile negative să zăbovească în mintea noastră, riscăm de a-i da prilej diavolului.

Dacă vrei să urci o stâncă abruptă, vei avea nevoie de multe puncte de sprijin pentru a progresa. Un singur punct de sprijin nu te va ajuta să ajungi până în vârf, ci fiecare te va ajuta să ajungi la următorul. Acesta este un lucru esențial de ținut minte atunci când vine vorba de felul în care Satana încearcă să ne influențeze viața. El nu intră dintr-odată căutând numaidecât să cucerească totul deodată. Nu poate – ai observa imediat o mișcare atât de evidentă. Însă dacă reușește să se folosească de fiecare oportunitate în parte („punct de sprijin”) – te face să fii de acord să-l lași să aibă doar un mic control, într-un mic domeniu al vieții tale, el deja s-a apropiat puțin mai mult în a te cuceri în domenii mult mai mari. Sfatul lui Dumnezeu pentru tine: Nu-i oferi lui Satana nicio oportunitate! Din moment ce i-ai oferit o oportunitate, îți va fi mult mai greu să recâștigi acel teren!

Apărarea domeniilor noastre de slăbiciune



Fiecare dintre noi are punctele lui de slăbiciune și locuri din viață protejate foarte slab. Satana este conștient de ele și *acolo* este locul unde așteaptă. El nu va pierde timpul în domeniile vieții tale unde ești puternic – el este un strateg talentat care așteaptă răbdător zonele tale mai slabe și momentul oportun în care să atace. Vei face o treabă mai bună dacă îți vei seta o apărare bună, dacă îți vei pune timp deoparte să încerci să descoperi care sunt acele puncte slabe din viața ta. Oprește-te din citit și cere-I chiar acum lui Dumnezeu să-ți descopere care sunt domeniile din viața ta în care ești vulnerabil pe plan spiritual. Care sunt domeniile din viața ta în care ai cele mai multe înfrângeri? Ce ispite sunt greu pentru tine să le înfrunți? Unde ai mai căzut înainte?

Posibile uși deschise și oportunități

Înainte de a prezenta o listă, te rog ca atunci când o vei parcurge să nu uiți faptul că lucrurile menționate acolo sunt uși *posibile*. Doar pentru că ai avut de-a face cu unul sau mai multe din lucrurile menționate mai jos, lucrul acesta nu înseamnă în mod automat că i-ai deschis ușa vrăjmașului sau că i-ai oferit câteva oportunități de a te ataca. Însă există totuși posibilitatea să o fi făcut. Cere-I lui Dumnezeu să-ți descopere dacă vreunul dintre lucrurile menționate mai jos reprezintă o ușă deschisă pentru Satana în viața ta.

1. Ascultarea muzicii oculte (satanice);
2. Deținerea unor picturi, farmece, cărți, jocuri oculte;

3. Amărăciune sau ranchiună față de Dumnezeu sau față de alții;
4. Răzvrătire împotriva autorității;
5. Relații sau prietenii strânse cu oameni demonizați;
6. Imoralitate sexuală cu oameni demonizați;
7. Acte sexuale imorale;
8. Acte sexuale cu o prostituată, chiar și o singură dată;
9. Bunici sau neamuri care au murit și care au acceptat influența satanică;
10. Părinți, neamuri sau oameni cu autoritate în viața ta care au acceptat influența satanică, cum ar fi o vrăjitoare sau un vraci;
11. A merge la o ghicitoare, a avea o diagramă astrologică sau de prognoză a vremii;
12. Implicarea în fenomene psihice, cum ar fi proiecția astrală, levitația, vrăjile, magia, ghicirea, ședințe de spiritism;
13. Implicarea în sau participarea la ritualuri, festivaluri, sacrificii oculte;
14. Participarea în religii sau culte false;
15. Consumul de droguri, alcool sau ierburi;
16. Hedonism; o urmărire exagerată a distracției și/sau a plăcerii trupești;
17. Atracție pentru violență și moarte;
18. Omorârea oamenilor sau animalelor pentru „distracție”;
19. Gelozie sau mânie de lungă durată;
20. Pornografie; în mod special pornografia infantilă;
21. Privarea de somn pentru multă vreme;
22. Meditare asupra a oricăror altor lucruri în afara adevărului revelat al lui Dumnezeu;
23. Incantații sau alte forme cultice/oculte de închinare;
24. Violul/incestul (fie victimă, fie victimizat).

ÎNCHIDEREA UȘILOR

„[...] păcatul pândește la ușă; dorința lui se ține după tine, dar tu să-l stăpânești” (Geneza 4:7). Când devii conștient de faptul că există o ușă deschisă față de Satana în viața ta, sunt trei pași pe care trebuie să-i faci pentru a o putea închide:

1. Mărturisește faptul că ai o ușă deschisă și pocăiește-te. Dacă a fost ca urmare a unei alegeri benevole din partea ta, acest pas este evident. Du-te înapoi la Podul 4 pentru a vedea din nou în ce constă mărturisirea și pocăința. Însă unele uși se poate să fi fost deschise când erai într-o stare pasivă, fără să te împotrivești într-un fel lui Dumnezeu – ca atunci când ai o

anestezie sau ești traumatizat într-o bătălie. Se poate ca mai târziu să fi făcut o alegere voită ca urmare a ceva ce-a început atunci. Poate că e vorba de faptul că ai devenit dependent de calmante după o operație sau ai început să simți un impuls puternic de a ucide, impuls care s-a dezvoltat la ceva vreme după experiențele de care ai avut parte în război. În toate aceste cazuri, trebuie să-ți mărturisești păcatul, dar de asemenea să iei decizia de a închide ușa care a fost deschisă.

2. Treci la fapte pentru a-ți demonstra pocăința și pentru a-ți curăța viața.

- Renunță la resentimente, mânie și amărăciune.
- Caută iertarea din partea celui pe care l-ai ofensat sau rănit.
- Returnează orice ai furat sau restaurează orice ai distrus.
- Renunță la orice implicare ocultă (satanică; religii necreștine).
- Distruge orice lucru care-ți pune în pericol viața spirituală (farmece, cristale și jocuri oculte, pornografie, cărți, muzică satanică, droguri, alcool etc.).
- Renunță la orice relație periculoasă (prostituate, dealeri de droguri, iubiți în afara căsătoriei, criminali).
- Vino înapoi sub autoritatea lui Dumnezeu (reumplerea cu Duhul Sfânt).

3. Din nou, roagă-te înaintea lui Dumnezeu pentru umplerea cu Duhul Sfânt (Podul 3).

Iată o rugăciune pe care ți-o sugerăm:

Tată Ceresc, mărturisesc înaintea Ta că am deschis o ușă dușmanului meu. I-am dat un punct de sprijin. Am fost vulnerabil și m-a înșelat atunci când am luat acea decizie, însă știu că eu sunt responsabil pentru ea. Mărturisesc că [descrie ce ai făcut pentru a-i deschide lui Satana ușa]. Recunosc că am păcătuit și îmi pare rău. Te rog să mă ierți. Pe baza promisiunii din Cuvântul Tău, Îți mulțumesc că m-ai iertat de păcatele mele. Mulțumesc!

Acum, Tată, înaintea Ta și înaintea tuturor forțelor întunericului, renunț la decizia mea și renunț la deschiderea acelei uși. O închid și retrag orice punct de sprijin. Satana, nu mai ai autoritate și capacitatea de a mă influența în acel domeniu din viața mea. Te izgonesc în Numele Domnului Isus, Cel care este Domnul, Mântuitorul și Împăratul meu.

Tată, Te rog întărește-mă în domeniul acela unde sunt vulnerabil. Fă să nu mai fie un domeniu lipsit de apărare. Vreau să fac orice îmi ceri să fac în această privință.

Doamne, vino pe tronul vieții mele înapoi. Te rog, umple-mă cu prezența, controlul, călăuzirea și puterea Duhului Tău cel Sfânt! Amin!

ARMELE NOASTRE

Arma #1: AUTORITATEA

„Căci armele cu care ne luptăm noi nu sunt supuse firii pământești, ci sunt puternice, întărite de Dumnezeu ca să surpe întăriturile.” – 2 Corinteni 10:4

Fiind una dintre cele mai puternice ființe pe care Dumnezeu le-a creat și perfecționându-și tacticile de război de-a lungul veacurilor, Satana este un dușman mult mai puternic și mai mortal decât orice ne-am putea imagina. Dacă am fi avut să-l înfruntăm de unii singuri, prin eforturile noastre, ne-ar fi zdrobit ca pe niște insecte.

Însă Biblia ne spune despre autoritatea pe care o avem în calitate de robi și soldați ai Domnului Isus Hristos. Cuvântul folosit în limba greacă este:

Exousia: „Drept, putere, autoritate, putere de conducere, un purtător de autoritate”

Este ceva mai mult decât doar putere – este putere *plus autoritate*. E ca la rugby. Pe teren sunt treizeci de jucători puternici. Cu toții sunt puternici, rapizi și pot provoca durere multora în multe feluri. Însă nu ei sunt cei care au autoritate. Mai există pe teren vreo cinci sau șase oameni care poartă haine de culori diferite și fluier, numiți arbitri, care au *exousia*. Jucătorii de rugby pot să-i doboare la pământ pe ceilalți, însă arbitrii îi pot scoate afară din teren. Aceasta este *exousia!*

În **Efeseni 1:19-23** ni se vorbește mult despre *exousia* Domnului Isus:

„și care este față de noi, credincioșii, nemărginita mărime a puterii Sale, după lucrarea puterii tăriei Lui, pe care a desfășurat-o în Hristos, prin faptul că L-a înviat din morți și L-a pus să șadă la dreapta Sa, în locurile cerești, mai presus de orice domnie, de orice stăpânire [*exousia*], de orice putere, de orice dregătorie și de orice nume care se poate numi, nu numai în veacul acesta, ci și în cel viitor. El I-a pus totul sub picioare și L-a dat căpetenie peste toate lucrurile, Bisericii, care este trupul Lui, plinătatea Celui ce îndeplinește totul în toți.”

În **Coloseni 2:9, 10** scrie că mai este cineva, în afară de Hristos, care are această plinătate și *exousia*. Despre cine este vorba?

„Căci în El locuiește trupește toată plinătatea Dumnezeirii. **Voi** aveți totul deplin în El, care este Capul oricărei domnii și stăpâniri [*exousia*].”

Câmpul tău de luptă:

Nu există în tot Universul o autoritate mai mare decât cea a Domnului Isus. Niciun rege, niciun general, niciun președinte, niciun demon, niciun înger – nici măcar însuși Satana nu poate sta înaintea *exousiei* lui Hristos. Și din moment ce suntem acum copiii Lui, Dumnezeu ne-a echipat în așa fel încât să operăm cu aceeași autoritate atunci când ne împotrivim forțelor întunericului. Avem această autoritate datorită disponibilității lui Hristos de a muri pe cruce și de a învia; prin urmare, l-a înfrânt pe Satana, păcatul și moartea o dată pentru totdeauna. Luptăm dintr-o poziție a **biruinței** și a **autorității**, fiind așezați împreună cu Hristos în locurile cerești (vezi Efeseni 2:6).

Arma #2: ARMURA NOASTRĂ SPIRITUALĂ

În rugby, fotbal și în război, dacă nu există o bună apărare, nu există niciun atac. În toiul unei bătălii militare, nu contează cât de capabili suntem cu armele noastre de atac, deoarece dacă primim un glonț în piept, am murit pe loc. De aceea a fost inventată armura. Însă Dumnezeu a creat o *armură spirituală* cu mult înainte pentru luptele noastre spirituale.

„De aceea, luați toată armura lui Dumnezeu, ca să vă puteți împotrivi în ziua cea rea și să rămâneți în picioare, după ce veți fi biruit totul. Stați gata, dar, având mijlocul încins cu adevărul, îmbrăcați cu platoșa neprihănirii, având picioarele încălțate cu râvna Evangheliei păcii. Pe deasupra tuturor acestora, luați scutul credinței, cu care veți putea stinge toate săgețile arzătoare ale celui rău. Luați și coiful mântuirii și sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu.” – Efeseni 6:13-17

Să ne uităm pe scurt la fiecare element al armurii pe care Dumnezeu ne-a dat-o:

Brâul adevărului. Tactica principală a lui Satana este înșelăciunea. Singura noastră apărare în fața acestei înșelăciuni este adevărul. Dacă ne încingem cu acest brâu al adevărului, atunci vom fi alertați când minciunile și tacticile înșelătoare ale vrăjmașului nostru vin asupra noastră și ne ajută să luptăm în mod eficient.

Platoșa neprihănirii. Scopul de bază al unei platoșe este acela de a proteja organele care sunt vitale vieții tale. Poți trăi fără o mână sau fără un picior, dar dacă-ți pierzi inima – s-a zis cu tine! Inima noastră este păzită de neprihănirea lui Hristos care ne-a fost dăruită când am fost mântuiți.

Picioarele încălțate cu râvna Evangheliei păcii. Încălțăminte ne protejează picioarele și ne oferă tracțiune și stabilitate. Fără încălțăminte, cei care n-au umblat prea mult desculți vor pași încet și temători la fiecare pas – o țintă ușoară într-o bătălie. De vreme ce am răspuns pozitiv veștii bune a lui Dumnezeu, El ne dă pacea chiar în mijlocul bătăliei prin care trecem.

Scutul credinței. Din moment ce credem în și ne bazăm pe puterea și autoritatea lui Dumnezeu în a ne păzi, scutul nostru va rămâne solid și vom fi păziți. Dacă ne mutăm atenția înspre vrăjmașul nostru, credința noastră poate să se clatine.

Coiful mântuirii. Dacă platoșa ne protejează părțile vitale ale trupului nostru, atunci coiful ne protejează o altă parte vitală, adică centrul de comandă al vieții noastre: mintea noastră. Dacă suntem răniți la cap, atunci restul trupului nu va funcționa. Atacurile *principale* ale lui Satana se vor concentra asupra *minții* noastre. Mântuirea primită prin har din partea lui Dumnezeu ne păzește de influența lui Satana.

Sabia Duhului. Aceasta este un element unic al armurii noastre, deoarece poate fi folosită atât ca armă defensivă, cât și ca armă ofensivă. Sabia este Cuvântul lui Dumnezeu. Când Domnul Isus a fost atacat de Satana în pustie (vezi Matei 4:1-11), El a răspuns fiecărei ispite venite din partea adversarului cu un verset din Scriptură și l-a înfrânt.

Arma #3: CUVÂNTUL LUI DUMNEZEU

Felul în care au loc lucrurile pe tărâmul spiritual nu este prin musculatură, electricitate, computere, buldozere sau bombe. Ele au loc prin *cuvântul rostit*. Pentru un studiu mai aprofundat, citește referințele de mai jos și caută să vezi cum Dumnezeu, Domnul Isus și ucenicii Săi au folosit cuvântul rostit pentru a împlini lucrarea spirituală:

- Geneza 1:3
- Matei 4:10
- Matei 9:6
- Matei 12:13
- Marcu 1:25, 26
- Marcu 4:39
- Ioan 11:43, 44
- Faptele Apostolilor 3:6-8
- Faptele Apostolilor 13:8-11
- Faptele Apostolilor 16:18

În lista armurii spirituale, Sabia Duhului este clar Cuvântul lui Dumnezeu. Când Dumnezeu a vrut să creeze, El a poruncit, iar lucrurile au luat ființă. Când Domnul Isus a vrut să-l înfrângă pe Satana, să vindece, să potolească o furtună, să învieze pe cineva din morți sau să scoată un duh necurat din cineva, El a rostit un cuvânt poruncitor. Când ucenicii Domnului Isus au vindecat pe cineva sau erau într-un război spiritual, ei au urmat exemplul Mântuitorului și au rostit porunci ca reprezentanți ai Stăpânului lor.

Tot așa vrea Domnul Isus ca și *tu* să lupți împotriva vrăjmașului tău. Tu ești pe tărâmul mai ridicat, ai putere superioară, o autoritate neprihănită și aliați spirituali (îngerii). Poți duce acest război *rostand verbal* autoritatea pe care ți-a dat-o Domnul în fața vrăjmașului tău, așa cum a făcut și Domnul Isus când S-a luptat împotriva lui Satana în pustie în Matei 4.

Recitește povestirea de la începutul acestui capitol și încearcă să observi felul în care Misha s-a adresat vrăjmașului său atunci când și-a dat seama că era atacat. Iată principiile de bază pe care El le-a folosit:

1. I-a vorbit lui Satana în mod direct.
2. S-a împotrivit lui, folosind autoritatea pe care o avea în calitate de copil al lui Dumnezeu.
3. A folosit Sabia – a folosit Cuvântul lui Dumnezeu ca bază legală pentru împotrivirea lui.
4. A poruncit verbal lui Satana să plece.
5. Imediat după aceea a petrecut timp vorbind cu Dumnezeu și închinându-se înaintea Lui.

Concluzii:

- Satana, ca un leu care răcnește, caută să te înghită (vezi 1 Petru 5:8). El nu vrea numai să te stârnească, să te facă să te simți prost, să te stânjenească sau să te rănească. El vrea să te *distrugă!* Ia foarte în serios acest lucru.
- Însă Dumnezeu este de partea ta. El a pregătit pentru tine o întreagă suită de arme defensive și ofensive care – dacă le folosești în mod potrivit – te vor păzi de influențele vrăjmașului tău.
- Asigură-te că Satana nu te-a rănit deja, verificând ușile deschise și punctele de sprijin pe care poate i le-ai lăsat.

Pe măsură ce devii tot mai conștient de tacticile vrăjmașului tău și tot mai capabil în a te **APĂRA**, te vei apropia mai mult ca niciodată de locul tău de vindecare.

Podul 8:

Observarea

... cine ești cu adevărat

Trecerea apei urii de sine

UITAREA ADEVĂRULUI

Dima era pe strada principală din orașelul lui și se îndrepta spre casa unui prieten. După ce a traversat strada, la un colț al străzii, în dreapta lui a văzut un om șezând jos care privea drept înainte. Hainele acelui om erau murdare și ponosite, părul lui n-a mai fost pieptănat de ceva vreme și lângă el era o sticlă goală de vodka. Era totuși ceva familiar la acel om, așa că Dima a încetinit și s-a uitat mai atent la el.

În cele din urmă l-a recunoscut și i-a zis: „Nikita? Tu ești?”

Bărbatul și-a întors încet capul, l-a privit în ochi pe Dima, apoi s-a uitat din nou în altă parte, după care a zis: „Nu, cred că mă confunzi cu altcineva.”

Dima s-a apropiat de el. „Nikita, sunt eu, Dima. Îmi aduc aminte de tine de la școală. am jucat fotbal împreună. Nu-ți amintești de mine?”

Nikita a privit în jos înspre mâinile lui. „Da, îmi aduc aminte de tine, Dima. Mă bucur să te văd. Însă eu nu mai sunt cine îți aduci tu aminte că eram odată.”

„Ultima dată când am auzit de tine, Nikita, ai plecat la școala militară. Ai ajuns ofițer și toată lumea era foarte mândră de tine! Ceva... ceva trebuie să se fi întâmplat. Cum de-ai ajuns într-o astfel de situație?”

Nikita a privit chiorâș înspre Dima. „Nu vrei să știi. M-am bucurat să te văd – acum poți pleca.”

Dima a stat lângă Nikita, apoi a spus: „Îmi pare rău. Se pare că picioarele mele nu mă mai pot susține. Trebuie numaidecât să mă așez aici jos. Și, din moment ce sunt aici, ce-ar fi să-mi spui ce s-a întâmplat și de ce ești în situația asta?”

Nikita și-a pus mâinile deasupra ochilor parcă ieșiți din orbite, pentru a-i apăra de soare. „Dima, n-ar trebui să-ți pierzi timpul aici cu mine. Sigur mergeai undeva. Eu nu. Așa că du-te. Nu are rost să-ți pierzi timpul cu mine.”

„Nikita, prietene, nu cred ce spui. Suntem prieteni. Am fost colegi. Am crescut împreună. Sunt preocupat de tine și chiar vreau să-ți aud povestea.”

Nikita s-a uitat puțin la Dima, după care a zâmbit cu zâmbetul său strâmb. „Făcător de bine. Tu mereu ai fost un făcător de bine.”

„Și tu mereu ai fost cel mai bun jucător din echipa noastră de fotbal. Cel mai rapid, cel mai puternic, cel mai nebun – am avut o echipă foarte bună, nu-i așa?”

Nikita și-a pus mâinile la spate. „Păi, acele zile sunt de multă vreme apuse. Acum sunt un nimeni. Dima, trupul și inima mea sunt zdrobite. Sunt un bețiv, un schilod, nu pot să mă țin de un loc de muncă, soția mea m-a părăsit și a luat și copiii cu ea și nu știu cum voi trăi. Războiul mi-a făcut asta. Nu mai e nicio nădejde pentru mine. Sunt un nimeni care nu mai valorează nimic.”

„Nu, nu pot accepta așa ceva. Eu te cunosc, Dumnezeu te cunoaște – chiar dacă *tu* ai uitat cine ești. Nu ești zdrobit, ci ești *rănit*. Încă n-ai murit. Hai să-ți fac cinste cu o cafea. O să-ți aduc aminte cine ești cu adevărat.”

Trauma războiului și ura de sine

Numește-o cum vrei – are mai multe denumiri: imagine de sine scăzută, imagine de sine negativă, identitate de sine zdrobită, o părere slabă despre tine, o părere pesimistă despre tine... însă toate aceste denumiri se rezumă la această problemă: *ură față de sine*. Dacă Satana te poate aduce în starea în care să fii excesiv de critic cu privire la propria ta persoană și să te judeci foarte mult și dur până ce ajungi să te urăști, dintr-o astfel de stare până la suicid nu mai este decât un pas, iar acesta este obiectivul ultim al dușmanului tău față de tine.

Când o persoană trece prin traumă severă, felul în care se vede pe sine este adesea zguduit până în temelii. Cu toate că înainte s-au văzut pe ei înșiși având o gândire clară, neavând nevoie de nimeni altcineva, capabili, puternici și vrednici, acele caracteristici au fost acum înlocuite cu sentimente precum frica, confuzia, neputința și deznădejdea.

Efectele acestei imagini de sine negative se scurg în comportamentul tău – îți distrug planurile, activitățile, prioritățile, reacțiile, valorile, speranțele, visurile, ambițiile, interacțiunile sociale... iar lista poate continua mult și bine.

Deși trauma poate c-a aprins focul urii față de sine, mai sunt încă trei factori care continuă să pună combustibil pe acel foc: **Satana, lumea din jurul tău, vorbirea interioară negativă.** Acestea trei lucrează împreună pentru a te face să crezi în tine din ce în ce mai puțin și te jefuiesc de nădejdea ta cu privire la un viitor bun. Trebuie să dăm pe față acești trei inamici, să vedem pagubele pe care deja le-au făcut și să recunoaștem atacurile lor ori de câte ori vin asupra noastră.

Evaluarea percepției de sine – cum te vezi pe tine însuși

Dr. Steven Stosney, un doctor de referință pe tema traumei și a victimizării, a dezvoltat o unealtă foarte utilă care ne poate ajuta să evaluăm percepția noastră de sine actuală – cât de pozitiv sau de negativ ne vedem pe noi înșine. abordarea doctorului Stosney merge mult mai profund decât aș putea eu s-o aplic în acest manual, însă câteva părți din abordarea dânsului cred că ne vor fi de mare folos aici.



Sunt opt feluri de percepții ale sinelui listate mai jos – o parte cu lucrurile pozitive, iar cealaltă cu lucrurile negative. Bifează în mintea ta fiecare dintre cele pe care le recunoști ca reprezentând felul în care te vezi acum pe tine însuși. În dreptul fiecărui lucru menționat, crezi că tinzi mai mult spre partea stângă sau spre partea dreaptă?

- Respectat ----- Nerrespectat
- Important ----- Neimportant
- Iertat ----- Acuzat/Vinovat
- Valoros ----- Nevaloros
- Acceptat ----- Respins
- Puternic ----- Neputincios
- Vrednic de iubit ----- Nevrednic de iubit
- Conectat ----- Despărțit

În mod evident, dușmanul tău vrea ca lucrurile pe care le-ai bifat să fie din coloana din dreapta pe cât posibil, lucru care te ține într-o poziție lipsită de apărare în fața atacurilor sale.

Dacă în partea dreaptă sunt lucrurile pe care le-ai bifat, atunci lucrul acesta este din cauză că te-ai hrănit cu **MINCIUNI!** Iată ce ne spune Fiul lui Dumnezeu despre Satana:

„[...] El de la început a fost ucigaș și nu stă în adevăr, pentru că în el nu este adevăr. Ori de câte ori spune o minciună, vorbește din ale lui, căci este mincinos și tatăl minciunii.” – Ioan 8:44

Poate că în acest moment nu te afli pe un câmp de bătălie, dar ești într-un război. Așa cum ai învățat când ai parcurs Podul 7, toate războaiele se bazează pe înșelăciune. Satana și-a perfecționat tacticile de înșelăciune timp de veacuri. În acest capitol, vom căuta să expunem cât de multe putem din minciunile folosite de Satana. Când înșelăciunea este expusă, cei care au fost înșelați au acum un avantaj. Ne dorim să ajungi în punctul în care să poți spune alături de apostolul Pavel: *„[...] căci noi nu suntem în neștiință de planurile lui [Satana]” – 2 Corinteni 2:11.*

Aceste minciuni au fost concepute de însuși Satana. El le va șopti în subconștientul tău în momentele tale de slăbiciune. Îți va aduce aminte de anumite incidente din copilăria ta care le vor „dovedi” ca fiind adevărate. Îți va spune cum felul în care ești traumatizat „dovedește” de asemenea minciunile lui. Își va întări minciunile cu mesaje venite înspre tine din partea sistemului lumii din jurul tău. El se asigură că auzi atunci când prietenii tăi răspândesc aceleași minciuni, fie în mod accidental, fie intenționat. Și nu după multă vreme te va face pe tine să-ți spui ție aceleași minciuni. Fiecare dintre noi știe cât de ușor ascultăm de propriile noastre păreri.

Dar de ce să crezi minciunile vrăjmașului tău? În schimb, ar trebui să fii convins de adevărurile care vin din partea Celui care te-a creat și care te iubește atât de mult, că L-a trimis pe Fiul Său să moară pentru tine.

În continuare vom privi la **opt capcane înșelătoare** pe care Satana și lumea ți le-au întins în drum. Fie că ai mai auzit sau nu de ele înainte, privește cu atenție la ele. Fiecare minciună prezentată este contracarată de **ADEVĂRUL** pe care Dumnezeu vrea să-l auzi și să-l crezi.

Înșelăciunea #1: NERESPECTAT

Minciunile vrăjmașului:

- Ești un nimeni.
- Nimănu-i pasă de tine. De ce le-ar păsa?

- Nimeni nu vrea să te cunoască.
- Nu meriți respectul pe care alții îl primesc.
- Tu cine crezi că ești?

Ai mai auzit astfel de comentarii? Ți le-ai spus ție? Poate că n-au folosit exact aceleași cuvinte, dar după ce lumea lor a fost întoarsă cu susul în jos, foarte multe victime ale traumei din cauza războiului aud și cred aceste mesaje satanice: „Ai dat dovadă că ești cineva ce nu ar fi trebuit să fii, așa că ți-ai pierdut cu respectul cu totul.” Auzi o astfel de vorbă, te uiți la situația în care te afli, privești la felul în care oamenii se comportă față de tine și ajungi numaidecât să crezi în „adevărul” acelor minciuni.

DEI-urile spirituale (dispozitivele explozive improvizate – ca o bombă ascunsă la marginea drumului). Pentru a fi eficientă, fiecare minciună trebuie să conțină o doză de adevăr. Nicio înșelăciune bună nu arată vreodată ca o înșelăciune. DEI-urile care sunt atât de eficiente în a răni și chiar omorî oameni par cu totul inofensive: un smoc de iarbă lângă drum, ceva gunoaie, puțin moloz. Aceasta este motivul pentru care sunt eficiente. Dacă nu avem nicio informație care să contrazică ceea ce auzim, presupunem că acea minciună pe care o auzim și o vedem este de fapt adevărul.

Ei bine, Dumnezeu vrea să ne ofere informația adevărată care contrazice înșelăciunile lui Satana. Trauma prin care ai trecut te-a schimbat – aceasta este doza de adevăr. Dar a spune: „Fiindcă m-am schimbat nu mai funcționez așa cum obișnuiam înainte. Deci, nu mai merit să primesc respect.” este pur și simplu o minciună și trebuie numaidecât contracarată cu adevărul lui Dumnezeu.

Nu doar că Cuvântul lui Dumnezeu este *adevărat*, dar el este și *viu și activ*, potrivit cu Evrei 4:12. Lucrul acesta înseamnă că Biblia nu este doar o adunătură de niște cuvinte ale unor profeți antici mâzgălite undeva cu secole în urmă. Biblia continuă să fie vie și astăzi! Pe măsură ce o citești, iar Duhul Sfânt suflă viață în cuvintele ei, ele devin cuvintele lui Dumnezeu adresate direct ție, chiar acum, în secolul XXI.

Lucrurile menționate mai sus sunt adevărate pentru toate cele opt adevăruri care contracarează minciunile pe care le vom examina în cele ce urmează...

ADEVĂRATA ta identitate: Respectat



Completează fiecare afirmație sau răspunde la întrebările de sub fiecare verset. Aceste versete ne spun adevărul cu privire la cine ești *de fapt*.

„[Domnul Isus] Nu vă mai numesc robi, pentru că robul nu știe ce face stăpânul său, ci v-am numit prieteni, pentru că v-am făcut cunoscut tot ce am auzit de la Tatăl Meu.” – Ioan 15:15

➤ Domnul Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, te numește _____ Său.

„Căci Cel ce sfințește și cei ce sunt sfințiți sunt dintr-unul. De aceea, Lui nu-I este rușine să-i numească frați.” – Evrei 2:11

➤ Domnului Isus nu-I este rușine să te numească _____ Său.

„În El, Dumnezeu ne-a ales înainte de întemeierea lumii, ca să fim sfinți și fără prihană înaintea Lui [...]” – Efeseni 1:4

➤ Când sau cu câtă vreme în urmă ai fost cunoscut, iubit și ales de Dumnezeu?

„Așa că nu mai ești rob, ci fiu; și dacă ești fiu, ești și moștenitor prin Dumnezeu.” – Galateni 4:7

➤ Ești fiu al lui Dumnezeu, dar de asemenea ești și _____ prin Dumnezeu.

Textele biblice de mai sus te descriu pe tine în calitate de prieten, frate/soră, copil al lui Dumnezeu și moștenitor al Împăratului Universului! El a avut planuri pentru tine încă dinainte de a-i crea pe Adam și pe Eva. Și poți fi cât se poate de sigur că El e foarte încântat că în sfârșit ai apărut. Ești *iubit și foarte respectat!*

Înșelăciunea #2: NEIMPORTANT

Minciunile vrăjmașului:

- Nimeni nu vrea să-ți audă părerile.
- Ești doar un pește mic într-un lac imens.
- Du-te și stai pe margine.
- Nu ne suna, te vom suna noi.
- Ce ai realizat *vreodată?*

ADEVĂRATA ta identitate: Important

După fiecare verset, răspunde la întrebările care caută să te ajute să identifici cine ești tu cu *adevărat*.

„Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” – Ioan 1:12

- Dacă L-ai primit pe Domnul în viața ta, cum ai dreptul să te numești?

- Când te gândești la toată veșnicia și la toate animalele și toate ființele cerești create de Dumnezeu, cărora nu li se spune că sunt copiii Săi, cât de importantă crezi că este noua ta identitate? _____

„Voi sunteți sarea pământului [...]” – Matei 5:13

- Dumnezeu te-a făcut să fii _____ Lui pe pământ. Cum va fi influența ta printre cei din jurul tău?

„Voi sunteți lumina lumii [...]” – Matei 5:14

- Dumnezeu te-a făcut să fii _____ Lui pe pământ. Cum va fi lucrul acesta de folos lumii?

Nu doar că deținem poziții importante în calitate de copii ai lui Dumnezeu, sare și lumină în această lume, dar am fost și antrenați și calificați pentru a conduce într-un mod unic în Împărăția lui Hristos care va să vină. El a fost rănit, iar toți cei care Îl urmează pe El sunt răniți și ei, cum sigur ești și tu. Ai trecut prin focul rafinorului. Biblia profetește faptul că la sfârșitul vremurilor societatea se va distruge și că vor veni vremuri perfide – acele vremuri pot veni foarte curând – poate chiar le trăim deja. Cine altcineva mai potrivit să ne conducă prin aceste vremuri traumatice decât cineva ca tine? Tu, într-un fel metaforic vorbind, ai fost în iad și ai venit înapoi. Este un teritoriu pe care-l urăști, dar care îți este familiar. Ești *important* acum, iar în anii ce vor veni vei fi *extrem de valoros*.

Înșelăciunea #3: ACUZAT/VINOVAT**Minciunile vrăjmașului:**

- Ai făcut un lucru îngrozitor.

- Nu mai poți fi iertat.
- Trebuie să fii pedepsit.
- Nu poți fi de încredere.
- Toți știu cât de ipocrit ești.

ADEVĂRATA ta identitate: Iertat



Ai învățat deja multe lucruri despre acest aspect atunci când ai studiat Podul 4, însă încă câteva lucruri nu cred că strică. După fiecare verset, scrie în spațiile punctate ce anume spune acel verset că ești *cu adevărat*.

„Acum, dar, nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus, care nu trăiesc după îndemnul firi pământești, ci după îndemnul Duhului.” – Romani 8:1

- Dacă ești credincios născut din nou, potrivit versetului de mai sus, ce anume nu vei experimenta? _____

„Deci fiindcă suntem socotiți neprihăniți, prin credință, avem pace cu Dumnezeu, prin Domnul nostru Isus Hristos.” – Romani 5:1

- Ai fost _____ prin credință, lucru care înseamnă că ai fost declarat nevinovat. Așadar, nu mai ești în război cu Dumnezeu. Acum ai _____ cu El. Tu și Dumnezeu nu mai sunteți vrăjmași. Crimele tale de război nu mai sunt ținute împotriva ta.

„[...] Nu-Mi voi mai aduce aminte de păcatele lor, nici de fărădelegile lor.” – Evrei 10:17

- Ce gândește Dumnezeu despre tine și despre nelegiuirile tale?

Înșelăciunea #4: NEVALOROS

Minciunile vrăjmașului:

- Nu avem nevoie de tine.
- Nu ești îndeajuns de bun.
- Nu ai tot ce trebuie.
- Ești cu totul inutil.
- Vom găsi pe altcineva mai bun decât tine.

ADEVĂRATA ta identitate: Valoros

După fiecare verset, caută să înțelegi de ce adevăratul tău titlu este: „Apreciat de Dumnezeu”:

„Domnul mi Se arată de departe: «Te iubesc cu o iubire veșnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea!»” – Ieremia 31:3

- Cine te iubește? _____ . Pentru câtă vreme te iubește El? _____
- Cât de valoros crezi că te face faptul că ești iubit de Dumnezeu cel veșnic și ești adus la o relație plină de dragoste veșnică cu El? _____

„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți, dar, pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” – 1 Corinteni 6:19, 20

- Ce anume a devenit trupul tău fizic? _____
- Când Israelul era puternic și înainte ca Domnul Isus să vină, Templul din Ierusalim era singurul loc pe de pământ în care Dumnezeu Se întâlnea cu oamenii. Era cea mai magnifică și scumpă clădire de pe planetă la acea vreme tocmai din motivul acesta. Odată cu învierea Domnului Isus, noi am devenit Temple ale lui Dumnezeu. Acum noi suntem locul în care Dumnezeu Se manifestă și este reprezentat. Deci, ce spui, suntem sau nu prețioși? _____
- Mai mult, versetul 20 ne spune că am fost cumpărați cu un preț mare. Care a fost acel preț pe care Dumnezeu Tatăl l-a plătit pentru a ne cumpăra? _____

Înșelăciunea #5: RESPINS**Minciunile vrăjmașului:**

- Ești un eșec.
- Te rog, pleacă.
- Nimeni nu te vrea.
- Nu ești calificat.
- Toți ceilalți sunt mai buni decât tine.

ADEVĂRATA ta identitate: Acceptat

După fiecare verset, caută să înțelegi de ce adevăratul tău titlu este: „Acceptat de Dumnezeu”:

„[Dumnezeu] ne-a rânduit mai dinainte să fim înfiați prin Isus Hristos, după buna plăcere a voii Sale, spre lauda slavei harului Său, pe care ni l-a dat în Preaiubitul Lui.” – Efeseni 1:5, 6

➤ Ce te-a făcut harul lui Dumnezeu în Preaiubitul Lui (Isus Hristos)? _____

„Apropiati-vă de El, piatra vie, lepădată de oameni, dar aleasă și scumpă înaintea lui Dumnezeu. Și voi, ca niște pietre vii, sunteți zidiți ca să fiți o casă duhovnicească, o preoție sfântă, și să aduceți jertfe duhovnicești plăcute lui Dumnezeu, prin Isus Hristos.” – 1 Petru 2:4, 5

➤ Piatra vie este Domnul Isus, Care a fost respins de oameni (atunci când a fost răstignit), dar care a fost ales și este scump înaintea lui Dumnezeu. În același fel, și tu ai fost ales de Maestrul Pietrar ca să fii parte a casei Sale duhovnicești. Ce ești înaintea lui Dumnezeu prin Domnul Isus Hristos? _____

„Să ne apropiem dar cu deplină încredere de scaunul harului ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați la vreme de nevoie.” – Evrei 4:16

➤ Din moment ce ni se permite să ne apropiem de tronul lui Dumnezeu cu „deplină încredere”, lucrul acesta indică oare faptul că *abia* suntem acceptați de Dumnezeu sau că suntem acceptați în întregime de El? _____

Înșelăciunea #6: NEPUTINCIOS**Minciunile vrăjmașului:**

- Ești slab.
- Ești un bun deteriorat.
- Chiar *nimic* bun nu poți să faci?
- Cât de neputincios poate fi cineva?
- Mereu trebuie să aibă cineva grijă de tine!

ADEVĂRATA ta identitate: Puternic



După fiecare verset, răspunde la întrebările care indică **puterea** pe care o ai în calitate de copil al Împăratului.

„Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință.”

– 2 Timotei 1:7

- Ce fel de „duh” ne-a dat Dumnezeu? _____

„Voi, copilașilor, sunteți din Dumnezeu și i-ați biruit, pentru că Cel ce este în voi este mai mare decât cel ce este în lume.” – 1 Ioan 4:4

- Sintagma „cel ce este în lume” se referă la Satana și la aliații lui. Dintre noi și ei, cine este mai puternic? _____

„Pentru că oricine este născut din Dumnezeu biruiește lumea; și ceea ce câștigă biruință asupra lumii este credința voastră. Cine este cel ce a biruit lumea dacă nu cel ce crede că Isus este Fiul lui Dumnezeu?” – 1 Ioan 5:4, 5

- În calitate de credincios, tu ești „născut din Dumnezeu”. „Lumea” se referă la sistemul lumii care este condus de Satana. Când tu și lumea vă aflați într-o luptă, cine dintre voi are puterea necesară pentru a învinge? _____

Înșelăciunea #7: NEVREDNIC DE IUBIT

Minciunile vrăjmașului:

- Cine te-ar iubi pe tine vreodată?
- Ești grozav de urât și plictisitor!
- Tu chiar nu ai nicio calitate bună!
- Ai ajuns în punctul în care nimeni nu te mai poate iubi – nici Dumnezeu, nici ceilalți oameni.

ADEVĂRATA ta identitate: Vrednic de iubit



Ai o valoare *infinită!* Dumnezeu te-a iubit atât de mult, că a fost dispus să-L jertfească pe Fiul Său ca să te răscumpere din păcatele tale. Chiar dacă ai fi fost singurul om de pe pământ, Hristos tot ar fi murit pentru tine. În mod evident, există ceva la tine care este vrednic de iubit la *infini*t. Răspunde la întrebările de după versetele menționate...

„Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă faptură nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu, care este în Isus Hristos, Domnul nostru.” – Romani 8:38, 39

- Fă o listă în mintea ta cu lucrurile menționate în versetele de mai sus împotriva cărora Dumnezeu a lupta ca să te țină al Lui, iar asta datorită dragostei Sale față de tine. Notează câteva în spațiile punctate: _____

„Nu este mai mare dragoste decât să-și dea cineva viața pentru prietenii săi.” – Ioan 15:13

- Domnul Isus a rostit această afirmație cu scurtă vreme înainte de a fi răstignit. Cine sunt „prietenii” la care Se referă, pentru care El era gata să-Și dea viața? _____

„Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi.” – Romani 5:8

De câtă dragoste ai avea nevoie pentru a fi dispus să-ți dai viața pentru cineva? Ai face acest lucru pentru mama ta? Pentru copilul tău? Pentru prietenul tău cel mai bun? Poate că ai avut parte de o experiență în acest război în care cineva și-a pus viața în pericol pentru ca tu să scapi nevătămat. Un astfel de gest e gestul suprem de dragoste neegoistă. Dar ai lua în calcul disponibilitatea de a muri pentru cineva care te-a trădat noaptea trecută, care te-a scuipat în față, care ți-a dat un pumn în stomac, care ți-a furat portofelul, mașina sau poate chiar soția? Ai fi dispus să mori pentru un soldat rus? Cu siguranță, ar trebui să ai o dragoste incredibilă și să ierți pe deplin pe acea persoană – probabil mult mai presus de puterile noastre omenești. Și totuși, într-o astfel de situație ne aflăm noi când Hristos a murit pe cruce pentru noi. Atât de mult ne iubește El!

Înșelăciunea #8: DESPĂRȚIT

Minciunile vrăjmașului:

- Ești singur și așa ar trebui să rămâi.
- Nimeni nu te vrea în echipa lui.
- Nu trebuie să-i deranjezi pe ceilalți atât de mult.
- Oamenii își doresc ca tu să nu fii aici.
- Oricum tu nu ai nevoie de nimeni.

ADEVĂRATA ta identitate: CONECTAT

Răspunde la întrebările de sub fiecare verset cu privire la felul în care ești conectat cu Dumnezeu și cu poporul Său.

Ești conectat cu Dumnezeu:

„Eu [Domnul Isus]sunt Vița, voi sunteți mlădițele. Cine rămâne în Mine și în cine rămân Eu aduce multă roadă, căci, despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.” – Ioan 15:5

- Ce imagine a „conectării” a folosit Domnul Isus pentru a ne arăta felul în care suntem atașați de El? _____

„Căci toți sunteți fii ai lui Dumnezeu prin credința în Hristos Isus.” – Galateni 3:26

- Care sunt câteva căi profunde și semnificative prin care copiii și părinții sunt conectați? _____

„Am fost răstignit împreună cu Hristos și trăiesc..., dar nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine [...]” – Galateni 2:20

- Unde ne arată acest verset că Domnul Isus locuiește? _____
Poți să-ți închipui un alt loc mai apropiat decât *acela*?

Ești conectat cu Trupul lui Hristos – alți credincioși:

„Voi sunteți trupul lui Hristos și fiecare, în parte, mădularele lui.” – 1 Corinteni 12:27

- În calitate de creștini, a ce anume suntem parte? _____
- Cât de conectate sunt celulele și organele din trupul tău? _____

„Așadar, voi nu mai sunteți nici străini, nici oaspeți ai casei, ci sunteți împreună-cetățeni cu sfinții, oameni din casa lui Dumnezeu.” – Efeseni 2:19

- În partea a doua a acestui verset ne sunt oferite două descrieri ale „conectării” noastre cu alți oameni. Care sunt acestea? _____

Pe măsură ce cauți să treci prin dificultățile tale legate de trauma în urma războiului, nu uita că vor fi momente când te vei simți singur, respins, neiubit, neapreciat și neimportant. Atunci este momentul când Satana va face tot ce-i stă în puteri să amplifice forța acelor gânduri și trăiri. Atunci ai nevoie să-i recunoști numaidecât tacticile. El folosește înșelăciunea pentru a te

face să te apropie mai mult de înfrângerea ta. El te **minte**. Cum poți să-ți dai seama când Satana te minte? Ori de câte ori îi auzi vocea! Contracarează-i minciunile cu adevărul Cuvântului lui Dumnezeu.

Iată o proclamație care declară adevărul cu privire la cine ești cu adevărat, în opoziție cu minciunile lui Satana. Scrie-ți undeva această proclamație și caută, dacă se poate, s-o citești în fiecare zi cu voce tare, bazat pe ceea ce tocmai ai învățat cu privire la propria ta persoană din Cuvântul lui Dumnezeu.

ACESTA SUNT EU:

Respectat

Sunt prieten cu Atotputernicul Dumnezeu al cerului și al pământului (Ioan 15:15).

Domnului Isus nu-I este rușine să mă numească fratele Lui (Evrei 2:11).

Sunt ales de Dumnezeu, sunt sfânt și fără vină înaintea ochilor Lui (Efeseni 1:4).

Sunt un moștenitor al bogățiilor Creatorului Universului (Galateni 4:7).

Important

Mi s-a dat dreptul să mă numesc copil al lui Dumnezeu (Ioan 1:12).

Dumnezeu m-a făcut să fiu sarea și lumina Lui în lume (Matei 5:13, 14).

Sunt o ființă veșnică (Ioan 3:16).

Iertat

Nu mai sunt condamnat (Romani 8:1).

Am fost socotit neprihănit (îndreptățit/justificat) înaintea Judecătorului cel drept (Romani 5:1).

Sunt împăcat cu Dumnezeu (Romani 5:1).

Dumnezeu nu-Și mai aduce aminte de păcatele mele (Evrei 10:17).

Valoros

Dumnezeu mă iubește cu o dragoste veșnică (Ieremia 31:3).

Sunt Templul lui Dumnezeu; am fost cumpărat cu un mare preț (1 Corinteni 6:19, 20).

Dumnezeu mă cunoaște, mă alege, mă cheamă, mă îndreptățește și mă glorifică (Romani 8:29, 30).

Acceptat

Sunt acceptat în Hristos (Efeseni 1:6).

Sunt o piatră aleasă, prețioasă, vie în casa lui Dumnezeu (1 Petru 2:4, 5).

Pot merge plin de încredere, fără nicio restricție la tronul de har al lui Dumnezeu (Evrei 4:16).

Puternic

Dumnezeu mi-a dat un duh de putere, de dragoste și de chibzuință (2 Timotei 1:7).

Duhul lui Dumnezeu din mine este mai mare decât orice duh necurat din lume (1 Ioan 4:4).

Sunt născut din Dumnezeu și cred în Domnul Isus – pot birui lumea (1 Ioan 5:4, 5).

Vrednic de iubit

Sunt iubit de Dumnezeu și nimic nu mă poate despărți de dragostea Lui (Romani 8:38, 39).

Sunt iubit în mod suprem – atât de mult, ca Dumnezeu să moară pentru mine (Ioan 15:13).

Sunt iubit necondiționat, *chiar* și când păcătuiesc (Romani 5:8).

Conectat

Sunt strâns atașat de Domnul Isus și aduc roadă (Ioan 15:5).

Hristos este aproape de mine cum sunt inima mea și plămâniile mele (Galateni 2:20).

Sunt membru în familia veșnică a lui Dumnezeu (Galateni 3:26).

Sunt parte a Trupului lui Hristos și am milioane de frați și de surori (1 Corinteni 12:27).

Sunt un membru veșnic al Împărăției și al casei lui Dumnezeu (Efeseni 2:19).

În continuare:

Ce dată este astăzi? _____ Peste o lună reia „Evaluarea percepției de sine” pe care ai completat-o la începutul acestui capitol. Dacă te-ai gândit în mod regulat la proclamarea adevărilor de mai sus legate de adevărata ta identitate, atunci ar trebui să observi faptul că te-ai îndreptat mult mai mult înspre coloana din stânga.

CONCLUZII:

- Satana și lumea îți spun în mod constant numai minciuni despre tine. Obiectivul lui Satana este de a te face să te urăști pe tine și să ajungi într-o depresie atât de puternică, încât să nu-ți mai dorești să trăiești. În loc să crezi minciunile care vin de la tatăl minciunilor, ar trebui să crezi ce spune despre tine Cel care este Calea, Adevărul și Viața.
- Felul în care te vezi este foarte important. Percepția ta de sine afectează foarte multe domenii importante din viața ta. Asigură-te de faptul că percepția ta de sine se aliniază cu felul în care Dumnezeu te vede.
- Când te vezi pe tine în același fel în care te vede și Dumnezeu, vei trece acest pod. Atâta vreme cât nu vei mai merge înapoi pe alte poduri în direcția greșită, te vei afla într-un loc în care vindecarea poate începe rapid, iar tu te vei îndrepta înspre un loc al puterii necesare de a rămâne ferm ancorat în Hristos!