

## Vremurile neclare necesită un cap limpede

**Versete călăuzitoare:** Filipeni 4.4-8

**Filipeni 4.4-8:** Bucurați-vă întotdeauna în Domnul! Din nou voi spune: bucurați-vă! Blândețea voastră să fie cunoscută de toți oamenii. Domnul este aproape. Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice, faceți cunoscut lui Dumnezeu cererile voastre, prin rugăciune și prin cerere cu mulțumiri; și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice înțelegere, va păzi inimile voastre și gândurile voastre în Hristos Isus. Încolo, fraților, toate cele adevărate, toate cele vrednice de respect, toate cele drepte, toate cele curate, toate cele vrednice de iubit, toate cele vorbite de bine, dacă este vreo virtute și dacă este vreo laudă, la acestea gândiți.

### Introducere

„Vremurile neclare necesită un cap limpede”: Acesta este titlul unui articol publicat în *Blätter für Vorgesetzte* (publicat de Bundesarbeitsgeberverband Chemie e.V. Wiesbaden 10/2002). Ideea articolului este de a arăta ce probleme sunt asociate cu faptul că ne aflăm într-o lume a muncii și a vieții în care există o bulversare permanentă. Astăzi încă lucrăm la Hamburg, mâine mergem la New York pentru o săptămână și apoi la Johannesburg pentru o jumătate de an. Un atac terorist neașteptat în SUA face ca prețurile de la bursă să se prăbușească, punând în pericol locul de muncă al soției și punând brusc sub semnul întrebării finanțarea casei nou construite. Se folosesc în mod constant instrumente de lucru mai noi și „extrem de complicate” și trebuie să ne ocupăm de manipularea lor. Softul, pe care tocmai învățasem să-l stăpânim, este de mult depășit. Astfel de procese și altele similare întunecă starea de bine interioară, care depinde în mod absolut de o anumită stabilitate și continuitate, din cauza reorientării necesare în mod constant și a nevoii de a spune adio celor familiare.

Articolul o citează pe medicul și psihoterapeuta din Braunschweig, Dr. H. Wetzig-Würth:

- Depinde desigur de împrejurări, mai ales, de a compensa stabilitatea externă, care dispare, cu o stabilitate internă pronunțată.
- În termeni oarecum simplificați, acest lucru înseamnă să înveți și să pui în practică practicile și obiceiurile emoționale și cognitive care îți permit să te stabilizezi. Vremurile neclare necesită, mai presus de toate, un cap limpede.
- În acest sens, astăzi trebuie neapărat să lucrezi ca atare. Curajul și bucuria de a trăi și, prin urmare, și disponibilitatea interioară de a aborda cu o minte deschisă cerințele vieții, care se schimbă tot mai rapid, și de a nu se pune pe sine în afara acțiunii prin gânduri negre permanente, pot fi păstrate doar în acest fel.

## Sfaturile lui Pavel

Este interesant să vedem cum apostolul Pavel ne dă și el sfaturi în epistola către Filipeni capitolul patru, pentru a ne ajuta să facem față unor astfel de situații. Pavel se afla și el într-o situație foarte instabilă: el însuși fusese băgat în închisoare; chiar și predicarea Evangheliei era folosită pentru a-i provoca și mai multă suferință psihică; existau mulți lucrători răi; mulți, care erau interesați doar de lucrurile pământești; lipsa de unitate în biserică, colaboratori bolnavi în fază terminală; amenințarea martiriului; nevoia urgentă de a continua să lucreze din cauza greutăților bisericii și multe alte tristeți. El ajunge la concluzii foarte asemănătoare cu cele ale psihoterapeutului menționat mai sus și cu cele ale autorilor articolului menționat mai sus. Este interesant - deși nu surprinzător pentru un creștin credincios - că două mii de ani mai târziu oamenii de știință nu pot oferi *mai mult*.

Există, de asemenea, diferențe semnificative. Aceste diferențe caracterizează exact ceea ce înseamnă creștinismul în practică. Și creștinul credincios are absolută nevoie de ceva pentru a-și menține stabilitatea interioară în mijlocul tuturor evenimentelor schimbătoare. Creștinul credincios știe că nu are în el însuși decât o putere foarte limitată de a contribui la aceasta, iar Domnul ne spune clar în Ioan 15: „Fără Mine [sau: despărțiți de] Mine nu puteți face nimic”. Desigur, fiecare ființă umană a primit de la Dumnezeu Creatorul o anumită capacitate de a reacționa cu flexibilitate la schimbare. Psihoterapeutul dorește să ajute la mobilizarea acestei capacități. Pentru creștinul credincios, însă, există ceva cu totul deosebit în plus: pacea lui Dumnezeu. Dar pentru a obține această pace, este necesar să înveți anumite practici. „Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice, faceți cunoscut lui Dumnezeu cererile voastre, prin rugăciune și prin cerere cu mulțumiri; și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice înțelegere, va păzi inimile voastre și gândurile voastre în Hristos Isus.”

1. *Trebuie să venim la Dumnezeu cu problemele noastre.*

Mult prea des apelăm la toate celelalte surse de ajutor, înainte de a veni la Dumnezeu. Propria inteligență și educație, relațiile noastre, rudele noastre, cunoștințele noastre, instituțiile sociale etc.

2. *Trebuie să aducem în mod obișnuit toate cererile!*

Nu cumva filtrăm de cele mai multe ori? Una este prea simplă, cealaltă, ei bine, cu aceasta chiar ne este rușine să o menționăm în fața lui Dumnezeu, următoarea, oricum nu poate fi schimbată, așa că de ce să-L deranjăm pe Dumnezeu cu ea, și o alta este prea complicată pentru a o exprima în cuvinte ... etc. Dacă am avea obiceiul de a vorbi mereu cu Dumnezeu în timpul zilei, cu siguranță ar fi altfel. Putem fi siguri: nimic nu este prea mare sau prea mic pentru El și nu depinde de formulările noastre.

3. *Trebuie să facem cunoscute cererile noastre înaintea lui Dumnezeu.*

Trebuie să spunem lucrurilor pe nume, chiar dacă Dumnezeu știe oricum totul despre noi.

4. *Trebuie să venim la Dumnezeu cu rugăciune, atunci când avem nevoie de ajutor.*

Ce ne dorim de fapt? Care este cererea noastră? Să-I spunem lui Dumnezeu în rugăciune.

5. *Avem nevoie de implorări atunci când nevoia devine mai mare.* Acest lucru merge dincolo de rugăciune, atunci vom striga cu adevărat la Dumnezeu, pentru că simțim cât de neputincioși suntem în fața anumitor lucruri.

6. *Nu ar trebui să uităm să mulțumim.*

Din nefericire, deseori vedem doar problemele și trecem cu vederea câte motive avem să mulțumim. Tocmai acest punct ne va ajuta să păstrăm un echilibru corect în circumstanțele noastre și să nu ne lăsăm complet stăpâniți de problema din gândurile noastre. Pavel își începe scrisoarea către Filipeni, printre altele, cu cuvintele: „Mulțumesc Dumnezeului meu”. Mai presus de toate exercițiile sale, el nu uitase să mulțumească.

7. *Noi ar trebui să ne fixăm așteptările pe promisiunea dată de Dumnezeu - pacea Sa.*

Acesta este cu siguranță locul unde avem cele mai multe probleme. Așteptarea noastră este, de cele mai multe ori, ca Dumnezeu să ne schimbe circumstanțele. Și acest lucru este de înțeles. Dumnezeu poate face orice. Dumnezeu ne iubește nespus de mult. Deci - credem noi - El va schimba și circumstanțele noastre în bine. Și, în multe cazuri, o face. Dar aceasta nu este o promisiune a Lui. El ne-a promis pacea Sa. Și, de fapt, acest lucru depășește nespus de mult ceea ce ar însemna o schimbare de circumstanțe. Îți poți imagina, că Dumnezeu vrea să schimbe nu circumstanțele, ci pe tine și pe mine, atât de mult încât să avem aceeași pace ca și El? Dumnezeu tronează în ceruri - ce poate să-L zdruncine, ce poate să-L tulbure? Cele mai mari catastrofe se pot întâmpla aici, pe pământ, dar tronul Lui nu se clatină în niciun fel, nimic nu-I scapă din mână. Și dacă ne dăm seama acum că ni se permite să venim la acest Dumnezeu ca și copii în imediata Lui apropiere și că putem vorbi cu cea mai mare și mai înaltă Majestate din univers, ce liniște ne dă chiar și numai acest gând. Să ne imaginăm pentru o clipă că am fi un bun prieten personal al cancelarului. Știm că putem să venim la el cu întrebări foarte dificile și că el se va ocupa de ele. Nu ar deveni imediat povara problemelor noastre mult mai mică? Dar prea multe nu am putea aduce în fața lui, și chiar și cu ceea ce i-am spune, rămâne o incertitudine - până la urmă este doar o ființă umană. Iar noi, creștinii credincioși, avem acces la marele Dumnezeu din ceruri, cu tot ceea ce ne preocupă.

Pacea înseamnă, de asemenea, că încrederea noastră în Dumnezeu nu este zdruncinată chiar și atunci când El nu acționează așa cum ne-am dorit, și că noi nu ne arătăm încrederea în Dumnezeu doar atunci când simțim binecuvântarea lui Dumnezeu, ci și atunci când nu o simțim. Pacea lui Dumnezeu în inimă nu depinde de intervenția directă a lui Dumnezeu, ci doar de o odihnă în inimă având certitudinea: Dumnezeu nu greșește! În cazul lui Pavel, multe lucruri nu au mers așa cum și-ar fi dorit, dar el s-a odihnit pe deplin în această certitudine: Dumnezeu nu greșește! Așa că a putut să le scrie romanilor: „Dar știm că toate lucrurile lucrează împreună spre bine pentru cei

care Îl iubesc pe Dumnezeu” (Romani 8.28). Am ajuns deja în punctul în care Dumnezeu poate reține intervenirea Sa, fără ca încrederea noastră în El să nu fie lezată? Nu ar fi aceasta o stabilitate interioară mult mai mare decât o poate dezvolta orice psiholog? Elisei a avut mult din această pace a lui Dumnezeu. Când orașul era înconjurat de armata dușmană, iar genunchii slujitorului său tremurau de frică, el spunea cu calm: „Mai mulți sunt cei care sunt cu noi”. Când trei împărați vin la el deodată pentru ajutor, el nu face decât să dea calm instrucțiunile sale, iar vizita „ministrului apărării” al Siriei, îl lasă atât de „rece” încât nici măcar nu mai vine el însuși la ușă. În același timp, el este capabil să aibă grijă de o unealtă pierdută și să ajute astfel pe un elev.

Desigur, apostolul Pavel a practicat el însuși aceste șapte reguli, așa că „curajul și bucuria vieții” nu s-au pierdut pentru el, și chiar și acum putea să scrie (deși era în închisoare): „Bucurați-vă, și iarăși vreau să vă spun: bucurați-vă”. El putea chiar să adauge: „Să vă scriu aceleași lucruri, mie nu-mi este greu”.

### **Învățarea calificării emoționale**

Articolul menționat mai sus descrie apoi necesitatea de a învăța diverse calificări emoționale; de exemplu

- flexibilitatea emoțională, ca fiind capacitatea de a se adapta la stres și schimbare și de a rămâne neclintit și echilibrat în situații tensionate, de a nu se înfierbânta și de a se dezvolta și persevera cu o atitudine pozitivă în legătură cu sarcinile și provocările care stau înaintea [și]
- puterea emoțională, ca aptitudine de a da impresia unui anumit calm interior și echilibru în contactul cu ceilalți sub presiunea muncii și a timpului, în loc să răspândească o atmosferă de agitație, frustrare sau chiar resemnare.

Cât de mult este marcată epistola către Filipeni citată de contracararea resemnării și a frustrării la filipeni.

Iar în ceea ce privește relația cu alți oameni, este interesant că în acest capitol Pavel nu trece cu vederea acest aspect: „Blândețea voastră să fie cunoscută de toți oamenii” (Filipeni 4.5) este forma sub care Pavel exprimă, „în contact cu ceilalți ... de a da impresia unui anumit ... echilibru, în loc să răspândească o atmosferă de agitație înfrigurată”. Dar Pavel asociază și această idee cu Domnul. Imediat după aceasta, Pavel spune: „Domnul este aproape”. Necreștinul trebuie să caute în el însuși forța de echilibru și de cumpătare. Creștinul credincios știe că este aproape de Domnul său, iar acest lucru îi dă putere.

Despre el însuși, Pavel a putut scrie: „Am învățat, în împrejurările în care sunt, să fiu mulțumit. Știu să fiu și smerit, știu să fiu și în belșug. În orice și în toate sunt deprins și să fiu sătul și să fiu flămând, și să fiu în belșug și să fiu în lipsă. Pot totul în Hristos, care mă

întărește” (Filipeni 4.11-13). Cu siguranță el ar fi semnat, atunci când articolul de mai sus spune:

Deviza pentru ... rezolvarea problemelor, depășirea crizelor este: folosim ceea ce avem și nu ne batem capul cu ceea ce ne lipsește. ... Concentrarea cvasi-automată asupra slăbiciunilor și imperfecțiunilor reale sau presupuse și sentimentul rezultat din aceasta, cel puțin în tendință, te face incapabil. Această gândire orientată spre deficit favorizează deznădejdea. Aceasta alimentează sentimentul de a nu fi stăpânul situației, ci mai mult sau mai puțin de a fi la discreția situației. Această stare emoțională este o otravă pentru antrenamentul mental.

El nu s-a lăsat tulburat de nicio lipsă. Desigur, trebuie să fim atenți la faptul că apostolul spune: „am învățat”. Deci acest lucru nu i-a fost dat în leagăn. Dar și aici vedem că el își caută puterea în afara lui și nu depinde, ca psihologii de mai sus, de ceea ce se află în el însuși. „Pot totul în Hristos, care mă întărește” (Filipeni 4.13). Și astfel a putut chiar să scrie: „Am însă de toate și din belșug” (Filipeni 4.18). Și să nu uităm: închisoarea de atunci era oarecum diferită de cea de astăzi!

Dar știa, de asemenea, că este extrem de important ca gândirea noastră să meargă în direcția corectă. Lumea gândurilor noastre se reflectă în acțiunile și comportamentul nostru. Efectul principal al păcii lui Dumnezeu este că ea ne păstrează dorințele și lumea gândurilor: „Pacea lui Dumnezeu ... va păzi inimile voastre [= sediul voinței și al dorințelor] și gândurile voastre [= lumea gândurilor]” (Filipeni 4.7). Iar această păstrare are loc în Hristos Isus, adică suntem ținuți în legătură cu persoana Lui și mângâiați de El.

### **Cu ce ne ocupăm?**

În articolul menționat mai sus se spune:

Imaginarea influențează ceea ce experimentăm și trăim ulterior. Ea afectează acțiunile, abilitățile și comportamentul nostru. Și, prin urmare, și acțiunile oamenilor cu care trebuie să ne confruntăm în diverse situații. Imaginările, înțelese ca reprezentări interne anticipate ale realității, sunt, prin urmare, variabile importante de testare și orientare pentru acțiunile noastre. .... Prin urmare, trebuie să începem cu imaginările noastre, dacă dorim să ne îmbunătățim forma mentală și să ne schimbăm modul de gândire și acțiunile.

Asta este realmente adevărat și de aceea apostolul Pavel scrie: „Încolo, fraților, toate cele adevărate, toate cele vrednice de respect, toate cele drepte, toate cele curate, toate cele vrednice de iubit, toate cele vorbite de bine, dacă este vreo virtute și dacă este vreo laudă, la acestea gândiți.” Îmi amintesc foarte bine, când eram tânăr, când am auzit un frate mai în vârstă spunând: „Când cineva cade într-un păcat moral rău, de obicei aceasta nu are loc odată, ci el s-a preocupat în mintea lui cu această problemă cu mult timp înainte”. De exemplu, dacă suntem „ocupați cu ceea ce este curat”, va fi puțin loc pentru lucrurile necurate. Dar acest lucru este valabil și pentru cei care sunt mereu preocupați de certuri, de

Filipeni 4.4-8

dificultăți și de greutate, mai degrabă decât de „cele vrednice de iubit, cele vorbite de bine, cele care pot fi laudate”. Aceste persoane nu trebuie să fie surprinse dacă depresia se instalează pe termen lung.

Dar totul nu este doar o chemare la gândire pozitivă, oricât de importantă ar fi aceasta, ci suntem legați cu Însuși marele Dumnezeu, așa cum scrie mai departe apostolul: „Ce ați și învățat și ați primit și ați auzit și ați văzut în mine, pe acestea faceți-le! Și Dumnezeul păcii va fi cu voi” (Filipeni 4.9). Această promisiune merge chiar dincolo de promisiunea păcii lui Dumnezeu.

Vedem că omul în lumea aceasta este dependent de folosirea întregului potențial, pe care l-a primit de la Creatorul, pe care el nu Îl onorează. Creștinul credincios, dimpotrivă, se află în legătură cu Persoane divine, care îi fac promisiunea comuniunii Lor practice - dacă sunt îndeplinite anumite condiții din partea lui.

Oare aceste rânduri ne pot încuraja, ca să învățăm ca și Pavel, să ne exersăm în aceste lucruri?