

STĂPÂNEȘTE-ȚI EMOȚIILE

ANDREW WOMMACK

Tradusă din limba engleză de Magda Zaharie



Editura Gold Books

Baia Mare

2024

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WOMMACK, ANDREW

Stăpânește-ți emoțiile / Andrew Wommack ; trad. din lb. engleză de Magda Zaharie. - Baia Mare : Gold Books, 2024

ISBN 978-630-6622-40-5

I. Zaharie, Magda (trad.)

2

159.9

Titlul original *Harnessing Your Emotions*

© Copyright 2009 by Andrew Wommack

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Gold Books. Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Gold Books.

Dacă nu este specificat altfel, toate citatele biblice sunt preluate din Fidela 2015 a Bibliei (BTF2015).

Citatele marcate NTLR sunt preluate din Noua Traducere în Limba Română a Bibliei.

Citatele marcate AMP sunt traduse din limba engleză, din versiunea Amplified Bible.

Stăpânește-ți emoțiile - Andrew Wommack

Copyright © 2024 GOLD BOOKS, Baia Mare, Liliacului 16

e-mail: contact@goldbooks.ro, www.goldbooks.ro

Traducerea și editarea: Magda Zaharie

Tehnoredactarea: Nicu Zaharie

Corectura: Manuela Rus

ISBN print: 978-630-6622-40-5

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1 Atitudinea lui Dumnezeu față de emoții	11
Capitolul 2 Umblând prin credință, nu după emoții	35
Capitolul 3 Minte și emoțiile	47
Capitolul 4 Dublul eșec al psihologiei	71
Capitolul 5 O persoană nouă	95
Capitolul 6 Înnoirea minții	119
Capitolul 7 Cine ești tu?	133
Capitolul 8 Funcționând cu mintea ta nouă	155
Capitolul 9 Umblând prin Duhul	169
Concluzie	187
Despre autor	191

Introducere

Când eram mic, eram extrem de rușinos, fricos și timid, Ctoate acestea fiind emoții negative. Erau lucruri de care aveam nevoie să fiu eliberat. Însă, chiar dacă aveam probleme emoționale, nu am trecut niciodată prin depresie severă. Nu am experimentat niciodată extreme despre care vorbesc unii oameni.

Pe 23 martie 1968 am avut o întâlnire personală cu Domnul. Am fost născut din nou la vârsta de opt ani, dar la optsprezece ani am avut o întâlnire cu Dumnezeu în care El Și-a revărsat dragostea asupra mea într-un mod atât de tangibil, încât mi-a schimbat în mod radical viața. Timp de patru luni și jumătate, am fost atât de absorbit de conștientizarea prezenței lui Dumnezeu, a dragostei și a acceptării Sale, încât am fost copleșit. A fost o experiență minunată, radicală, transformatoare. Majoritatea oamenilor ar crede: *Ei bine, atunci, după aceea, trebuie să fi trăit fericit până la adânci bătrâneți.*

Da, a fost o experiență minunată, dar a trecut. După patru luni și jumătate, am pierdut acel sentiment, acea emoție a dragostei lui Dumnezeu pentru mine și a prezenței Sale cu mine. Când a dispărut, am trecut printr-o perioadă de descurajare mai rea decât orice am experimentat vreodată în viața mea. Tatăl meu a murit când eram copil mic și mi s-au întâmplat tot felul de lucruri negative de la o vârstă fragedă. Dar acele lucruri

nu se compară cu ceea ce am simțit atunci când m-a părăsit conștientizarea dragostei și prezenței lui Dumnezeu.

Eram în Vietnam atunci, într-o situație negativă. Eram atât de flămând să recâștig prezența Domnului, încât am petrecut luni de zile cerându-I lui Dumnezeu să mă omoare, nu pentru că trăiam în păcat și nu din cauza circumstanțelor mele fizice. O făceam, deoarece gustasem dintr-o dragoste și o relație cu Dumnezeu fără de care simțeam pur și simplu că nu aș putea trăi. Era ca și cum aș fi fost la un nivel înalt, iar când am coborât, m-am întrebat cum aș mai putea trăi din nou la un nivel sub acela.

Acum, ideea pe care vreau să o transmit este că, cea mai severă depresie pe care am experimentat-o vreodată nu a venit din cauza păcatului sau a problemelor din sfera naturală, fizică, ci pentru că aveam o dorință după Dumnezeu pe care nu am mai putut-o împlini.

Unii oameni devin deprimăți și descurajați pentru că sunt acaparați de lume. Ei se concentrează asupra unor lucruri la care nu ar trebui să se gândească sau nu recunosc prioritatea pe care ar trebui să o aibă Dumnezeu în viața lor. Dar acesta nu este singurul motiv pentru care oamenii au probleme emoționale. Chiar și cei care sunt născuți din nou, plini de Duhul lui Dumnezeu și care încearcă să trăiască o viață creștină pot experimenta probleme emoționale.

Vom analiza de ce avem probleme emoționale, ce soluții oferă lumea în comparație cu cele pe care le oferă Cuvântul lui Dumnezeu și motivul pentru care răspunsurile lui Dumnezeu aduc rezultate durabile. Dumnezeu ne-a echipat prin Cuvântul Său să ne controlăm emoțiile, fie ele bune sau rele. Putem trăi

într-o stabilitate emoțională reală în fiecare zi a vieții noastre,
dacă avem credință și încredere în El.

Capitolul 1

Atitudinea lui Dumnezeu față de emoții

Potrivit *Dicționarului american Heritage*, cuvântul *a stăpâni* înseamnă „a aduce sub control și a dirija forța”. Cred că aceasta este o descriere potrivită a modului în care Domnul ar vrea ca noi să ne ocupăm de emoțiile noastre. El dorește ca noi să stăpânim, să controlăm și să dirijăm forța emoțiilor noastre.

Nu putem nega existența emoțiilor, și totuși, unii oameni ajung la extreme și încearcă să devină lipsiți de emoții din cauza experiențelor negative pe care le-au avut cu emoțiile lor. Ei încearcă pur și simplu să nu mai simtă nimic. Văd că acest lucru se întâmplă de multe ori cu pastorii care s-au apropiat de cineva din biserică și au fost răniți pentru că acea persoană i-a părăsit sau s-a întors împotriva lor, ceea ce este foarte comun. Aș spune că un procent mare de slujitori se retrag pur și simplu și nu se mai apropie niciodată de nimeni din cauza unor

astfel de experiențe emoționale negative. Ei nu dezvoltă prietenii strânse, de teamă să nu fie răniți. Poate că evită unele răni, dar ratează și una dintre cele mai mari binecuvântări ale lui Dumnezeu.

Dumnezeu ne-a creat cu emoții și este greșit să încercăm să fim lipsiți de emoții, să ne retragem într-o stare în care nu ne deranjează nimic, niciodată, o stare în care suntem pur și simplu amorțiți. Cu siguranță că nu aceasta vrea Dumnezeu. Am fost creați cu emoții și trebuie să ne bucurăm de acestea.

Însuși Dumnezeu este un Dumnezeu al emoțiilor. 1 Ioan 4:8 ne spune că Dumnezeu este dragoste, care este o emoție. Nu este doar o emoție, ci implică emoție. De asemenea, Biblia ne spune în multe alte locuri că Domnul este un Dumnezeu gelos și că El poate fi mânios. În Efeseni 4:30, ni se spune că Îl putem întrista pe Duhul Sfânt. Toate acestea sunt emoții.

Emoțiile sunt menite să ne aducă bucurie

Eu cred că este o reacție greșită atunci când încercăm să nu avem niciun fel de relații emoționale cu nimeni din cauza posibilelor daune. Aceasta este o încercare de a nega emoțiile, de a nega existența lor, și cred acest lucru este împotriva structurii fundamentale cu care am fost creați.

Am fost creați după chipul lui Dumnezeu, iar o parte din această asemănare cu Dumnezeu o constituie emoțiile. Dumnezeu ni le-a dat pentru a ne bucura de ele. Atunci când Dumnezeu a creat lumea, El S-a uitat la tot ce a făcut și a spus: „Iată, totul era foarte bun” (Gen. 1:31). Așadar, emoțiile au fost create pentru a fi bune. Eu cred că emoțiile sunt una dintre mirodeniile vieții, care o fac să merite cu adevărat trăită. Dacă

nu ar exista dragoste în viața noastră, dacă nu ar exista bucurie, ce rost ar avea să fim în viață? Doar gândește-te cum ar fi viața dacă am șterge fiecare amintire a emoțiilor pozitive, cum ar fi amintirile vremurilor minunate pe care le-am trăit. Acest lucru ne-ar schimba radical existența.

În același timp, chiar dacă emoțiile sunt menite să fie bune și Dumnezeu ni le-a dat pentru a ne bucura de ele, mulți oameni constată că emoțiile lor sunt scăpate de sub control. În loc să își controleze ei emoțiile, emoțiile îi controlează pe ei. Chiar dacă emoțiile au fost concepute să fie ceva pozitiv, ele pot fi chiar ceea ce îi împinge pe oameni spre depresie, ceea ce provoacă tot felul de probleme: divorț, furie, amărăciune, sentimente rănite și chiar suicid.

Găsirea speranței pentru stabilitate emoțională

Simt că lumea este practic fără speranță în ceea ce privește emoțiile. Deoarece nu au o speranță reală, mulți psihologi încearcă doar să îi facă pe oameni să se simtă mai bine, spunându-le că nu ar trebui să își facă griji pentru lipsa lor de stabilitate emoțională. Ei spun că nu ar trebui să se considere anormali, pentru că starea tuturor celorlalți este la fel de rea ca a lor. Acesta este un răspuns slab.

Este surprinzător faptul că biserica, comunitatea creștină, nu prea a dat învățătură în domeniul stabilității emoționale. Simt că cea mai mare parte a învățăturii care provine din biserică se referă mai mult la *a face față* decât la *a controla* emoțiile. În loc să îi învețe pe oameni cum să fie victorioși în acest domeniu, biserica îi învață „să se adapteze din mers” și le spune să „învețe ceva” din emoțiile lor. Ar putea exista unele beneficii în

aceasta, dar nimic de durată. Cu ajutorul lui Dumnezeu, oamenii nu numai că pot învăța să facă față și să supraviețuiască; ei pot învăța să spere și să prospere în această sferă a emoțiilor.

Eu călătoresc prin țară și vorbesc mult despre emoții. În cadrul întâlnirilor mele, ofer adesea o invitație prin care le cer oamenilor care s-au luptat împotriva depresiei și au pierdut bătălia să se ridice pentru rugăciune. Nu este neobișnuit să vezi aproape 80% dintre creștinii prezenți la acele întâlniri ridicându-se pentru rugăciune. De multe ori, procentul crește până la 90%. Uneori, pare că întreaga adunare stă în picioare!

Te rog să nu mă înțelegi greșit. Eu nu îi condamn pe acești oameni. Înțeleg lupta lor și am compasiune pentru ei. Mă rog pentru ei, dar știu că *nu* așa a intenționat Isus ca ei să trăiască. Domnul a venit să elibereze nu numai omul nostru duhovnicesc, veșnic, ci și personalitatea noastră sufletească, emoțională. Isus a plătit pe cruce pentru aceasta.

Sănătatea mintală și emoțională face parte din ceea ce a adus Isus prin venirea Sa. În Cuvântul lui Dumnezeu există adevăruri și învățături care, dacă sunt urmate și aplicate, garantez în mod necondiționat că te vor face să trăiești o viață emoțională stabilă.

Nu trebuie să ai suișuri și coborâșuri extreme. Poți trăi pe un plan constant de bucurie și pace. Isaia 26:3 spune că Domnul îl va ține în pace desăvârșită pe cel a cărui minte este fixată asupra Sa, pentru că se încrede în El. Ei bine, pacea este o emoție și poți trăi într-o stare de pace emoțională desăvârșită.

Responsabilitatea pentru emoții

Mai mult, toate aceste blesteme vor veni peste tine și te vor urmări și te vor ajunge, până vei fi nimic, pentru că nu ai dat ascultare vocii Domnului Dumnezeuul tău, ca să păzești poruncile Lui și statutele Lui, pe care ți le-a poruncit. Și ele vor fi peste tine și peste sămânța ta pentru totdeauna, ca un semn și ca o minune. Pentru că nu ai servit Domnului Dumnezeuul tău cu bucurie și cu veselie a inimii, pentru abundența în toate; De aceea vei servi pe dușmanii tăi, pe care îi va trimite Domnul împotriva ta, în foame și în sete și în goliciune și în lipsă de toate, și El va pune un jug de fier pe grumazul tău, până te va nimici .

Deuteronom 28:45-48

Iată un pasaj din Scriptură pe care majoritatea oamenilor fie nu l-au văzut niciodată, fie nu l-au aplicat niciodată în domeniul emoțiilor. În acest pasaj, Domnul vorbea națiunii lui Israel, spunându-le că, din cauza unor lucruri pe care nu le-au făcut, El va aduce judecata asupra lor. Această judecată era rezultatul faptelor lor păcătoase.

În Vechiul Testament, Dumnezeu a judecat păcatul cu asprime. În Noul Testament, judecata noastră a fost pusă asupra lui Isus, astfel că, deși noi nu facem întotdeauna ceea ce ar trebui, Dumnezeu nu ne judecă. Putem beneficia, totuși, văzând ceea ce a judecat Domnul ca fiind un comportament greșit.

În acest pasaj, Dumnezeu a făcut o declarație impresionantă. El a spus că va aduce judecata asupra poporului Său

pentru că nu a slujit Domnului cu bucurie și cu veselie a inimii, pentru abundența tuturor lucrurilor pe care li le dăduse El. Majoritatea oamenilor citesc și spun: „Da, Dumnezeu a urât păcatul și l-a judecat.” Dar acest pasaj arată că Dumnezeu nu ura numai păcatul, ci și emoțiile negative. El aducea judecată asupra poporului Său pentru că ei nu Îl slujiseră cu *emoțiile* lor.

Foarte puțini oameni văd emoțiile în lumina aceasta. Majoritatea oamenilor consideră emoțiile ca fiind opționale. Ar dori să aibă emoții pozitive, dar nu se simt responsabili pentru producerea lor. Nu cunosc pe nimeni care să se trezească dimineața și să se roage: „Doamne, ajută-mă să am o zi proastă. Vreau să fiu dezamăgit și deprimat la maximum.” Nimeni nu dorește aceasta. Cu toate acestea, atunci când se întâmplă anumite lucruri și încep să *se simtă* așa, nu se simt vinovați. Nu simt că au făcut ceva greșit. Se simt, mai degrabă, justificați.

Atunci când oamenii vin la mine pentru consiliere și încep să le spun ce dorește Dumnezeu pentru ei, aceștia răspund imediat: „Dar uite ce mi s-a întâmplat.” Ei încep să îmi spună despre toate experiențele lor negative. Gândirea lor pare să fie aceasta: *Sunt îndreptățit să mă simt așa din cauza circumstanțelor mele. Cum altfel să mă simt?*

Majoritatea oamenilor cred că, dacă se întâmplă ceva negativ, trebuie să existe o emoție negativă care să corespundă cu aceasta. Ei văd emoțiile doar ca pe o reacție, nu ca pe o alegere. Pentru ei, emoțiile nu sunt ceva asupra căruia au autoritate sau control; prin urmare, nu au nicio responsabilitate pentru ele.

Emoțiile sunt doar ceva ce se întâmplă. Aceasta este gândirea actuală a zilelor noastre. Totuși, acest lucru nu poate fi adevărat, altfel Dumnezeu ar fi fost nedrept aducând judecata asupra națiunii lui Israel pentru că nu L-au slujit cu emoțiile lor. Ar fi

nedrept ca Dumnezeu să ne tragă la răspundere pentru ceva asupra căruia nu avem control.

Să nu vi se tulbure inima

Să nu vi se tulbure inima

Ioan 14:1

Chiar în noaptea dinaintea răstignirii Sale, Isus le-a vorbit ucenicilor Săi și le-a spus să nu li se tulbure inima. Nu a fost o sugestie, ci o poruncă. Isus nu le vorbea acestor oameni într-o perioadă de prosperitate și pace, când totul mergea minunat. Majoritatea oamenilor simt că ar trebui să Îl laude pe Dumnezeu și să acționeze în bucurie și pace atunci când totul merge bine. Când apar lucruri negative, ei acționează ca și cum ar avea o oarecare responsabilitate pentru emoțiile lor. Dar când apar probleme mari, ei cred că aceasta îi scutește de orice responsabilitate pentru emoțiile lor: *Nu se poate aștepta nimeni ca cineva să depășească situația aceasta!*

Domnul le vorbea ucenicilor Săi chiar înainte ca ei să se confrunte cu o încercare uriașă. El știa că ceea ce urmau să experimenteze era mai mare decât orice cunoscuseră vreodată. El știa că ei urmau să vadă ceea ce ei considerau întreaga lor viață – chemarea lor și tot ceea ce ei sacrificaseră - răstignit, distrus și înfrânt. Știa că ei nu aveau să înțeleagă ce li se întâmplă și acea perioadă groaznică de încercare. Și totuși, le-a spus: „Să nu vi se tulbure inima.”

Isus ar fi nedrept să dea cuiva o poruncă ca aceasta dacă acea persoană nu ar avea puterea să facă ceea ce a spus El. Acei ucenici aveau puterea să nu își lase inima să se tulbure. Nu au exer-

sat această putere, dar Domnul i-a iertat, slujindu-le și mângâindu-i. Dar binele Său suprem era ca ei să își pună încrederea în El și să nu își lase inima să se tulbure.

Nu încerc să aduc condamnare asupra cuiva, dar spun că, înainte de a începe să experimentăm cu adevărat victoria în această sferă a stăpânirii emoțiilor, va trebui să scăpăm de minciuna că nu avem autoritate asupra emoțiilor noastre. Emoțiile nu sunt doar ceva ce ni se întâmplă, ca o reacție chimică pe care nu avem capacitatea de a o controla. Noi nu suntem ca animalele care reacționează pur și simplu la mediul înconjurător. Suntem oameni creați după chipul lui Dumnezeu, având puterea de a alege (Deut. 30:19). Prin Isus Cristos, noi avem autoritate asupra emoțiilor noastre și este timpul să trăim în această autoritate și să preluăm controlul asupra sentimentelor noastre.

Natural versus supernatural

Acum, dacă cineva este plin de ură față de noi sau este împotriva noastră, este normal să ne simțim răniți și respinși. Acesta este un răspuns natural al omului. Dar nu trebuie să trăim sub controlul naturalului; noi putem trăi supranatural.

Dacă ești născut din nou și Isus Cristos te-a schimbat în interior, înseamnă că ai capacitatea de a prevala asupra legii naturale. Îți poți aduce emoțiile sub stăpânirea spirituală a lui Cristos în loc să le lași sub stăpânirea fizică a lumii.

Eu nu cred că Dumnezeu vrea ca noi să trăim conform cu ceea ce ne dictează tărâmul natural. Aceasta este una dintre diferențele fundamentale și de bază între stabilitatea emoțională biblică și stabilitatea psihologică seculară. Psihologia nu îl include pe Dumnezeu în ecuație. Cuvântul „psihologie” pro-

vine din rădăcina cuvântului *pshyche*, care era numele unei zeități grecești – zeul sufletului. Psihologia se ocupă de sfera emoțională și mentală. Ea nu ia în considerare omul duhovnicesc. Încearcă să rezolve problemele dintr-o perspectivă pur naturală, fizică, nu din perspectiva abilității supranaturale a lui Dumnezeu.

Alt cuvânt pentru această abordare este *umanismul*. Cu alte cuvinte, avem toate răspunsurile în noi înșine; nu avem nevoie de Dumnezeu. Potrivit filozofiei umaniste, răspunsul la problemele noastre nu se găsește în componenta noastră spirituală, ci în componenta mentală și emoțională. Acest lucru este complet greșit. Dumnezeu a creat omenirea după chipul și ase-mănarea Sa, adică spirituală (Gen. 1:26-27). Dumnezeu ne-a creat să fim dependenți de El. El nu ne-a creat să fim persoane izolate. Noi trebuie să fim în relație și în comuniune cu El pentru a fi sănătoși din punct de vedere spiritual.

Toate problemele noastre au început atunci când ne-am separat de Dumnezeu și am început să facem ce vrem și să luăm propriile decizii. Atunci a intrat toată stricăciunea în lumea toată. Psihologia nu recunoaște acest adevăr. Bazată exclusiv pe principii seculare, psihologia nu Îl consideră pe Dumnezeu ca fiind forța vieții, cu puterea de a învinge și a schimba emoțiile. În schimb, psihologia încearcă să aducă soluții prin manipulare în sfera fizică și emoțională a minții. Creștinii sunt chemați să acționeze în mod diferit. Noi nu ar trebui să acceptăm lucrurile naturale ca fiind normale.

Da, este firesc să fim rănit atunci când cineva mă tratează în mod nedrept. În calitate de creștin, însă, eu nu mai sunt doar natural; eu am fost născut din nou. O treime din mine este ocupată în întregime de Duhul Sfânt. Acum Însuși Dumnezeu tră-

iește în mine și nu mă limitez la resursele naturale. Am înălăuntrul meu capacitatea divină și supranaturală a lui Dumnezeu. Ar fi de-a dreptul prostesc din partea mea să nu recurg la puterea lui Dumnezeu și să privesc lucrurile doar așa cum sunt, încercând să învăț să le fac față.

În calitate de creștini, noi nu trebuie să ne uităm la necredincioșii din jurul nostru pentru a vedea cum trăiesc, așteptându-ne la același lucru pentru noi înșine. Eu mă aștept la mai mult, pentru că am mai mult. Dumnezeu a făcut un lucru miraculos în viața mea și, dacă ești născut din nou, Dumnezeu a făcut același lucru și pentru tine.

Asumarea responsabilității pentru emoții

Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, prin rugăciune și cerere, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar pacea lui Dumnezeu, care depășește orice înțelegere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus.

Filipeni 4:6-7, NTLR

Suntem responsabili pentru emoțiile noastre. Dumnezeu ne-a dat capacitatea de a controla acest domeniu al vieții noastre. Dacă nu ar fi făcut-o, ar fi nedrept să ne judece pentru că avem emoții negative. Ar fi nedrept să ne poruncească să facem ceva ce nu putem face – să reacționăm în mod pozitiv la experiențele negative din viața aceasta.

După cum am văzut în Ioan 14:1, Domnul nu Se așteaptă ca noi să avem emoții pozitive doar atunci când totul merge cum ne dorim noi. În Ioan 16:33, Isus le-a spus ucenicilor Săi:

„În lume veți avea necaz; dar îndrăzniți, Eu am învins lumea”. Atunci când ne confruntăm cu încercări și necazuri, ni se poruncește să îndrăznim, pentru că Isus a învins lumea.

Domnul ne-a dat puterea de a ne controla reacțiile emoționale stârnite de orice lucru cu care ne confruntăm. Stabilitatea noastră emoțională nu ar trebui să depindă de circumstanțele noastre sau de modul în care merg lucrurile. Pacea lui Dumnezeu se bazează în totalitate pe El. Trebuie doar să ne păstrăm privirile ațintite asupra Sa și să umblăm prin credință. Dacă putem accesa puterea și capacitatea supranaturală a lui Dumnezeu, nu contează ce se întâmplă pe tărâmul fizic.

Mulți oameni se gândesc: *Dacă mi-aș putea schimba partenerul de viață; dacă copiii mei nu ar fi rebeli; dacă aș avea alt loc de muncă; dacă aș avea mai mulți bani; dacă aș avea una sau alta, atunci aș avea fericire emoțională.* Aceasta este o minciună pe care o folosește Satana pentru a-i ține pe oameni în haosul în care se află în loc să se predea complet și să spună: „Doamne, ajută-mă.” Diavolul îi determină pe oameni să creadă: *Dacă această situație s-ar schimba pur și simplu, totul ar fi bine.* Dar acest lucru nu este adevărat. Nu circumstanțele noastre sunt problema, ci modul în care reacționăm la ele ne provoacă suferință. Nu spun că circumstanțele nu sunt un factor. Satan le folosește împotriva noastră, dar noi putem învinge toate aceste lucruri.

Dacă mă urc în cer, Tu ești acolo; dacă îmi fac patul în iad, iată, Tu ești acolo.

Psalmul 139:8

Indiferent unde te afli și prin ce treci, Dumnezeu este acolo. Nu contează care este situația ta. Poate treci printr-un calvar,

dar dacă mintea ta este concentrată asupra lui Dumnezeu și a lucrurilor mărețe pe care El le-a făcut pentru tine, poți avea bucurie și pace în mijlocul acelei situații. Există efectiv mii de exemple în Cuvântul lui Dumnezeu în acest sens. Știu din propria experiență că bucuria și pace pot domni în mijlocul unor circumstanțe teribile. Dacă ești sincer, poți să privești în urmă în viața ta și să îți amintești de momentele în care, în domeniul natural lucrurile păreau să se destrame. Totuși, când te-ai întors spre Dumnezeu și L-ai chemat în ajutor, Domnul ți-a dăruit pacea care întrece orice înțelegere – o pace supranaturală (Fil. 4:6-7).

O astfel de pace întrece orice explicație fizică. Poate că nu a existat nimic în sfera naturală care să te facă să te simți bine, dar, pentru că ai strigat către Dumnezeu, ai experimentat pacea Sa supranaturală. Poți face aceasta în orice moment și în orice situație. Circumstanțele tale nu sunt o scuză pentru a fi înfrânt, deprimat, neputincios sau disperat.

Nu există niciun lucru natural și niciun lucru fizic care să te poată împiedica să experimentezi bucuria și pacea pe care Dumnezeu a vrut să le ai. Sunt ale tale. Îți aparțin deja. Au numele tău pe ele. Dacă îți vei îndrepta gândirea, vei putea începe să accesezi această bucurie și pace, indiferent de problemele tale.

Nu aștepta până când se schimbă ceva în natural. Atunci când începi să îți schimbi atitudinea inimii vei începe să îți aduci emoțiile sub control. Atunci când îți schimbi atitudinea inimii, vei avea stabilitate emoțională, indiferent de circumstanțele tale.

Sursa ispitei

Să nu spună cineva când este ispătit: „Sunt ispătit de Dumnezeu.” Fiindcă Dumnezeu nu poate fi ispătit de rău, nici nu ispătește El pe nimeni.

Iacov 1:13

Unul dintre primii pași în depășirea emoțiilor negative este să spui: „Tată, nu este voia Ta ca eu să fiu așa”. Nu Dumnezeu este Cel Care îi face pe oameni deprimați, descurajați, mânioși sau înverșunați.

Adesea, oamenii dau vina pe Dumnezeu, crezând că El a îngăduit să li se întâmple ceva negativ, dintr-un motiv misterios și necunoscut. Ei spun: „Probabil că Dumnezeu mă pedepsește pentru vreun lucru greșit pe care l-am făcut în viața mea, așa că, probabil că trebuie să îmi port crucea și să sufăr pentru El, chiar dacă acest lucru mă distruge din punct de vedere emoțional.” Nu Dumnezeu îi transformă pe oameni în epave emoționale. Dumnezeu nu acționează așa; Satana acționează așa.

Cauza ispitei

Ci fiecare este ispătit, când este atras de propria lui poftă și ademenit.

Iacov 1:14

Când acest verset spune „fiecare”, înseamnă că nu există nicio excepție. Acesta este un adevăr universal care se aplică în orice situație, tuturor oamenilor, bărbați și femei deopotrivă.

Pe măsură ce interacționez cu oamenii în această direcție, aceștia îmi spun în mod constant: „Ei bine, eu sunt o excepție. Situația mea este unică. Pur și simplu nu înțelegi.” Aceasta este una dintre înșelăciunile pe care le folosește Satana împotriva noastră. Acest verset spune că fiecare este atras de propria lui poftă, ceea ce duce în cele din urmă la păcat, la moarte.

De obicei, folosim cuvântul *poftă* pentru a descrie dorința sexuală sau perversiunea. Chiar dacă se aplică în această situație, cuvântul se referă literalmente la orice tip de emoție puternică. În Iacov 4:5, este folosit chiar într-un sens pozitiv, unde spune: „Duhul care locuiește în noi pofteste spre invidie”. Aici nu este vorba despre vreo perversiune a naturii noastre vechi, ci este vorba despre Duhul Sfânt din noi Care tânjește cu gelozie după noi. Biblia Amplificată traduce această propoziție astfel: „*Duhul pe Care El L-a pus să locuiască în noi tânjește după noi și El tânjește ca Duhul [să fie primit] cu o dragostea plină de gelozie.*” Exodul 20:5 ne spune că Dumnezeu nostru este un Dumnezeu gelos. În Galateni 5:17 ni se spune: carnea pofteste împotriva Duhului, iar Duhul împotriva firii. Toate aceste versete vorbesc despre Duhul Sfânt. Așadar, pofta nu trebuie să se refere la un anumit tip de dorință sexuală. Se poate referi la orice emoție puternică, copleșitoare – pozitivă sau negativă.

Rezultatele ispitei

Apoi, după ce pofta a conceput, naște păcat; iar păcatul, odată înfăptuit, naște moarte.

Iacov 1:15

O persoană este ispătită și atrasă în păcat prin poftă sau printr-o emoție puternică. Odată ce acel individ a păcătuit, este supus plății păcatului, care este moartea (Rom. 6:23).

Păcatul este *conceput* în emoții. Acest verset compară păcatul, sau procesul dezvoltării păcatului, cu procesul nașterii.

Dacă o femeie nu dorește să aibă un copil, momentul potrivit pentru a-și exercita dreptul de a alege nu este după ce a rămas însărcinată, astfel încât să fie nevoită să facă avort și să ia viața unui copil nenăscut. Momentul potrivit pentru a-și exercita dreptul de a alege este înainte de a avea relația fizică ce duce la concepție. Este greșit să folosești avortul ca formă de control al nașterii. Dacă o femeie nu dorește copii, nu ar trebui să aibă relația sexuală care îi produce.

În mod natural, majoritatea creștinilor înțeleg acest adevăr și văd înțelepciunea din spatele lui. Dar când vine vorba de lucrurile spirituale, ei nu înțeleg că păcatul este conceput în emoțiile negative. Nimeni nu ar comite vreodată actul fizic al păcatului dacă nu ar începe să se lase pradă emoțiilor care concep acel păcat în interiorul lui.

Să luăm exemplul sinuciderii. O persoană nu s-ar sinucide niciodată dacă ar respinge depresia care duce la aceasta. Dacă ar considera gândurile de depresie drept păcat și li s-ar împotrivi acestora la fel cum s-ar împotrivi actului sinuciderii, nu ar da niciodată naștere sinuciderii, pentru că aceasta nu ar fi niciodată concepută în pânțele emoțiilor ei.

Acesta este un adevăr minunat, deoarece se aplică tuturor păcatelor, nu doar avortului și sinuciderii. Cei mai mulți dintre noi considerăm emoțiile ca fiind opționale. Este plăcut să avem unele bune, dar dacă apar și cele rele, asta este. Dar nu privim păcatul în felul acesta.

Dacă suntem ispitiți cu gânduri despre adulter, le respingem și le facem roabe ascultării de Isus Cristos (2 Cor. 10:5). Ne împotrivim acestor gânduri, pentru că știm că acțiunea fizică la care duc este greșită. Noi nu am pus emoțiile negative în aceeași categorie, dar exact aceasta face Iacov 1:15. Păcatul este conceput chiar atunci când poftim sau când experimentăm emoții negative. Dacă nu facem un avort spiritual între timp, vom sfârși prin a acționa conform cu ceea ce simțim. Mânia, amărăciunea, divorțul și tot felul de păcate vin din acționarea potrivit gândurilor și emoțiilor care nu ar fi trebuit niciodată să fie nutrite în primul rând.

Importanța controlului emoțional

Emoțiile sunt esențiale din cauza a ceea ce produc. Dacă vrem să controlăm păcatul în viața noastră, trebuie să ne controlăm emoțiile, pentru că acolo este conceput păcatul. Este imposibil să trăim o viață sfântă și să Îi fim dedicați în întregime lui Dumnezeu dacă emoțiile noastre nu sunt sub control.

Să presupunem că o femeie dorește să rămână singură toată viața și să nu aibă niciodată copii, dar nu are nicio restricție în privința comportamentului ei sexual și se culcă cu un alt bărbat în fiecare noapte. Cu excepția cazului în care există o problemă biologică, mai devreme sau mai târziu ea va rămâne însărcinată și va concepe un copil.

Am spune că este o prostie să acționezi așa, însă, din punct de vedere spiritual, asta fac mulți creștini. Ei permit emoțiilor negative să îi bombardeze și să le afecteze viața. Cu toate acestea, ei se gândesc: *Ei bine, așa este normal. Este natural. Așa sunt toți.* De fapt, ei se expun problemelor. Cei care au rela-

ții necontrolate cu emoțiile negative se întrebă adesea de ce concep în mod constant păcate. O fac din cauza gândurilor și a sentimentelor cărora le dau voie să umble nestingherite prin mintea și prin inima lor.

Credința produce emoții pozitive

În aceasta vă bucurați mult, deși acum, pentru puțin timp, dacă este nevoie, sunteți întristați prin diverse ispitiri, pentru ca încercarea credinței voastre, fiind mult mai prețioasă decât aurul care piere, deși este încercată cu foc, să fie găsită pentru laudă și onoare și glorie, la arătarea lui Isus Cristos, pe Care, nevăzându-L, Îl iubiți; în Care, deși acum nu Îl vedeți, totuși crezând, vă bucurați cu veselie de nespus și plină de glorie.

1 Petru 1:6-8

Nu este acceptabil să avem emoții negative – să fim anxioși, supărați, înverșunați sau deprimați – când Domnul ne-a spus să nu le avem. S-ar putea să trecem prin încercări și s-ar putea să nu Îl vedem pe Domnul la lucru în situația în care ne aflăm, dar ne putem bucura cu o veselie de nespus și putem fi plini de glorie în mod constant. Așa ar trebui să fie creștinii.

Petru nu spune că acționarea cu credință este automată. Nu înseamnă că suntem în mod automat plini de bucurie și glorie doar pentru că am fost născuți din nou. El spune că doar atunci când *credem*, putem să ne bucurăm și să fim plini de glorie.

Ni s-a dat puterea să acționăm cu bucurie și glorie, dar această bucurie trebuie eliberată prin credință. Unul dintre primii pași spre eliberarea credinței noastre este schim-

barea așteptărilor. Trebuie să încetăm să ne uităm la lume și să spunem: „Ei bine, așa stau lucrurile.” Trebuie să privim în Cuvântul lui Dumnezeu și să spunem: „Hei, Dumnezeu nu a vrut să fie așa. Dumnezeu a vrut ca eu să am emoții pozitive.” Trebuie să credem că Dumnezeu ne-a dat puterea să schimbăm – gândurile noastre, emoțiile noastre, pe noi înșine și circumstanțele noastre – prin exercitarea credinței.

Viața sau moartea, binecuvântarea sau blestemul

Chem cerul și pământul să mărturisească astăzi împotriva voastră, v-am pus înaintea viața și moartea, binecuvântarea și blestemul; alege dar viața, ca să trăiești deopotrivă tu și sămânța ta.

Deuteronom 30:19

Domnul le spunea israeliților: „Chem cerul și pământul să mărturisească astăzi împotriva voastră.” Aceasta înseamnă că Dumnezeu spunea: „Toată lumea, atenție la mine!” Aceasta era ceva ce El dorea ca întregul univers să știe. Apoi, El a spus: „Vă pun înaintea viața și moartea, binecuvântarea și blestemul, așa că, alegeți viața, astfel încât atât voi, cât și copiii voștri și copiii copiilor voștri să trăiți și să prosperați.”

Când Domnul a vorbit despre alegerea vieții, El a inclus mai mult decât emoțiile noastre. El vorbea despre alegerea vieții fizice în locul morții. Dumnezeu le promitea copiilor lui Israel că, dacă Îl vor sluji, El îi va ajuta să prospere din punct de vedere financiar și îi va binecuvânta din punct de vedere fizic. Dar El a subliniat și faptul că vor suferi captivitatea și ruina națiunii lor dacă Îl vor părăsi.

Deși Domnul Se referea la viața și moartea fizică în acest verset, El vorbea și despre viața spirituală versus moartea spirituală. Cred cu tărie că o parte importantă a vieții pe care Dumnezeu o dorește pentru copiii Săi este stabilitatea emoțională.

*Hoțul nu vine decât pentru a fura și a ucide și a nimici.
Eu am venit ca ele să aibă viață și să o aibă din abundență.*

Ioan 10:10

Pacea o las cu voi, vă dau pacea Mea; Eu v-o dau nu cum o dă lumea. Să nu vă fie tulburată inima, nici să nu fie înfricoșată.

Ioan 14:27

Toate acestea și multe altele fac parte din ceea ce ne-a oferit Isus prin viața, moartea și învierea Sa.

Atunci când Dumnezeu spune: „Alege viața”, eu cred că această alegere include și stabilitatea emoțională. Dumnezeu ne-a dat alegerea între viață sau moarte, între pace sau tulburare, între bucurie sau frică. Dumnezeu nu va face această alegere pentru noi. Nu Dumnezeu este Cel Care ne controlează viața și ne face nefericiți. Nu, ci așa cum ne spune Iacov, fiica care dintre noi este ispitit de propriile poftă. Propriile noastre dorințe aduc aceste lucruri negative în viața noastră (v. Iacov 1:14). Nu putem nici măcar să îl acuzăm pe diavol. Satana nu poate face această alegere, pentru că Dumnezeu ne-a dat-o nouă.

Dumnezeu ne-a dat această capacitate de a alege. S-ar putea să ne gândim: *Stai puțin. Eu sunt deprimat și descurajat și cu siguranță nu am ales să fiu așa.*

Nu, nu am ales în sensul că am spus: „Doamne, fă-mă nefericit.” Dar am ales să gândim și să facem anumite lucruri care produc emoții negative. Deci, da, am ales. Poate că nu a fost o alegere foarte evidentă. Probabil că a fost subtilă, dar avem probleme și devenim afectați din punct de vedere emoțional din cauza propriilor alegeri.

Nu fi mânios

Orice amărăciune și furie și mânie și strigăte și vorbire rea să fie înlăturate de la voi, împreună cu toată răutatea.

Efesenii 4:31

Uneori, situațiile sau circumstanțele noastre sunt pur și simplu rezultatul alegerii de a crede lucruri greșite. Mulți dintre noi credem că, dacă o persoană este mânioasă pe noi, nu putem decât să fim și noi mânioși pe ea. Dacă credem aceasta, vom avea mânie și această mânie va avea un efect negativ asupra vieții noastre.

Biblia ne învață că putem alege dacă vom fi sau nu mânioși pe cei care sunt mânioși pe noi. De fapt, ea ne învață că trebuie să alegem să ne controlăm amărăciunea, furia și mânia. Însuși Isus i-a iertat pe cei care Îl răstigneau și Îl batjocureau. El a putut să îi privească de pe cruce cu dragoste în inima Sa și să Se roage: „Tată, iartă-i, fiindcă ei nu știu ce fac” (Luca 23:34). Noi avem capacitatea de a face aceeași alegere în fiecare zi.

Alege viața

Una dintre cele mai distinctive caracteristici ale ființelor umane este faptul că Dumnezeu ne-a dat posibilitatea de a face o alegere peste care nici El Însuși nu va trece. Dumnezeu ne spune: „Alege viața.” El nu va alege pentru noi, dar ne va spune ce să alegem. El spune: „Alege (A) viața sau (B) moartea” (v. Deuteronom 30:19). Apoi, El spune: „(A) este răspunsul corect; alegeți viața.” Dumnezeu este un Tată iubitor, Care ne ajută în toate felurile, dar în cele din urmă, noi suntem cei care alegem cum vrem să fim.

Nu ceea ce ne fac alți oameni ne provoacă probleme cu emoțiile, ci ceea ce este în interiorul nostru. Modul în care alegem să reacționăm la ceea ce se întâmplă este ceea ce ne provoacă problemele. Știu că acest lucru poate părea exagerat, dar îți promit că este adevărat.

Dumnezeu ne-a dat alegerea de a ne controla sau nu emoțiile. Trebuie să acceptăm această responsabilitate chiar înainte de a învăța pașii necesari pentru eliberarea corectă a emoțiilor noastre. Pentru a folosi puterea și abilitatea care ne-au fost date, trebuie mai întâi să acceptăm faptul că ne putem schimba. Noi nu suntem doar fragmente de substanțe chimice. Nu suntem ca un animal care nu are nicio alegere în această privință.

A gândi spiritual

Fiindcă a gândi carnal este moarte; dar a gândi spiritual, viață și pace.

Romani 8:6

Acest verset nu spune că a gândi spiritual *duce* la viață și pace. Spune că, a gândi spiritual *este* viață și pace. Nu există excepții. Dacă o persoană nu experimentează viață și pace, înseamnă că nu gândește spiritual.

Gândirea spirituală produce pace, la fel cum plantarea semințelor de grâu produce grâu. Nu plantezi grâu și obții porumb. Culegi ceea ce plantezi. Oricine pretinde că a plantat grâu, dar pe câmpul său crește porumb, se înșală. Poate că a crezut că a plantat grâu, dar recolta lui dovedește ce a plantat. Tot astfel, recolta ta emoțională dezvăluie ce ai gândit.

A gândi spiritual nu înseamnă neapărat să te gândești tot timpul la lucruri religioase. În Ioan 6:63, Isus a spus: „cuvintele pe care vi le spun Eu, sunt duh și sunt viață”. Cuvântul lui Dumnezeu este spiritual. Gândirea în conformitate cu ceea ce spune Cuvântul lui Dumnezeu produce viață și pace. Nu există excepții; pur și simplu așa este.

Cuvântul *carnal* nu înseamnă neapărat „păcătos”. Înseamnă fizic; orientat spre carnea și slăbiciunile naturii umane; dominat de ceea ce este văzut, gustat, auzit, mirosit și simțit (v. James Strong's, *The Exhaustive Concordance of the Bible* [Nashville: Abingdon, 1890], “Greek Dictionary of the New Testament,” #4561.) Dacă gândești carnal, vei muri, dar dacă gândești spiritual, vei avea viață și pace. Compară acest verset cu Deuteronom 30:19, unde Dumnezeu spune: „alege dar viața, ca să trăiești deopotrivă tu și sămânța ta”. Eu cred că viața pe care trebuie să o alegem include stabilitatea emoțională, pe care o obținem printr-o gândire spirituală, ceea ce duce la viață și pace.

Din păcate, mulți nu vor experimenta niciodată viața și pacea lui Dumnezeu. Cred că există literalmente milioane de oameni care se ascund în spatele mentalității conform căreia

GOLD BOOKS

Aceasta a fost o previzualizare gratuită.

Pentru a continua lectura, comandă cartea completă pe goldbooks.ro.

Stăpânește-ti emotiile

de Andrew Wommack

goldbooks.ro

<https://goldbooks.ro/andrew-wommack/stapaneste-ti-emotiile-113.html>

Livrare prin curier in 1-3 zile . Plata card sau ramburs

Editura Gold Books . Baia Mare