O judecată sănătoasă

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: Marcu 7,21-23; Luca 6,45; Fapte 14,2; 15,24; Gal. 3,1; Ps. 19,14; Col. 3,1-17.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească." (Filipeni 4,8)

Terapia cognitiv-comportamentală este în prezent una dintre formele de tratament cele mai utilizate în afecțiunile psihice și se bazează pe supoziția că cele mai multe probleme psihice se remediază prin identificarea și modificarea percepțiilor, gândurilor și comportamentelor eronate și disfuncționale. Oamenii care suferă de depresie tind să interpreteze faptele negativ; oamenii care suferă de anxietate tind să privească viitorul cu neliniște; cei care au o stimă de sine scăzută amplifică succesul altora și micșorează succesul personal. Prin urmare, terapia cognitiv-comportamentală îi învață pe oameni să identifice și să înlocuiască modul de gândire nesănătos cu gânduri care promovează un comportament adecvat și care elimină comportamentul nedorit.

Biblia ne învață despre legătura dintre gânduri și fapte (Luca 6,45). Tiparele de gândire orientate spre bine sunt sănătoase și, mai mult decât atât, ne oferă șansa de a ne păstra integritatea: „În adevăr, cei ce gândesc răul se rătăcesc, dar cei ce gândesc binele lucrează cu bunătate și credincioșie" (Prov. 14,22).

Săptămâna aceasta, vom studia câteva adevăruri biblice care ne pot ajuta să controlăm activitatea minții noastre, prin acceptarea lui Hristos ca Domn al minții noastre.

1. Citește Marcu 7,21-23 și Luca 6,45. Ce ne spun textele acestea despre ideea de a ne controla faptele, acțiunile, cuvintele, dar mai ales gândurile?

_____

Oamenii care suferă de tulburări de autocontrol nu reușesc să-și stăpânească impulsul de a fura, de a ataca oamenii sau de a juca jocuri de noroc. Medicii psihiatri știu că aceste impulsuri sunt de multe ori precedate de un anume gând (sau de o serie de gânduri), care declanșează comportamentul nedorit. De aceea, pacienții sunt învățați să identifice gândul respectiv, să îl înlăture imediat și să își îndrepte mintea în altă parte. Prin acest procedeu, ei reușesc să-și stăpânească gândurile și să evite faptele la care îi conduc aceste gânduri.

Este adevărat că păcatele sunt adeseori precedate de anumite gânduri (așa acționează ispita). Fiecare creștin are îndatorirea de a învăța să identifice, cu ajutorul lui Dumnezeu, factorii declanșatori ai acestui proces, întrucât zăbovirea asupra unor gânduri rele duce aproape inevitabil la păcat.

2. Ce metodă alternativă ne propune Pavel pentru tratarea comportamentului imoral? Rom. 8,5-8

_____

Pavel ne arată că mintea și comportamentul se află într-o legătură strânsă. Mintea plină de Duhul Sfânt va căuta să facă fapte bune, pe când mintea stăpânită de păcat va avea ca rod fapte păcătoase. Nu este suficient să ne schimbăm comportamentul de dragul aparențelor sau ca să ne arătăm neprihăniți. Inima (mintea) trebuie să fie transformată, altminteri roadele vor arăta care este adevărata ei stare.

„Trebuie să fim mereu conștienți de puterea înălțătoare a gândurilor curate și de influența dăunătoare a gândurilor rele. Să ne îndreptăm gândurile spre lucrurile sfinte. Gândurile noastre să fie curate și adevărate; fiindcă sufletul nostru este în siguranță numai dacă gândim așa cum trebuie." – Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 23 august 1905

Să presupunem că ai fi solicitat să îți exprimi public gândurile pe care le-ai avut în ultimele 24 de ore. Ce ai spune? Cât de stânjenit ai fi? Ce îți spune acest răspuns despre schimbările pe care ai nevoie să le faci?

Ce gânduri te sperie cu adevărat? Cum poți să înveți să ai încredere în Domnul, în pofida acestei frici? În definitiv, nu este puterea Domnului mai mare decât toate lucrurile care te amenință?

Gândurile ne pot aduce multă suferință. Psihologul Philip Zimbardo, în cartea *Psychology and Life*, povestește despre cazul unei tinere care a fost adusă la spital pentru că era îngrozită de gândul morții. După primele consultații, s-a constatat că femeia nu suferea de vreo boală, însă a fost internată, ca să fie ținută sub observație. După câteva ore a murit. Cercetările ulterioare au descoperit că, în urmă cu mai mulți ani, un vrăjitor îi prezisese că va muri la douăzeci și trei de ani. Femeia a murit cu o zi înainte de a împlini această vârstă, din cauză că a intrat în panică. Nu există nicio îndoială că oamenii au mult de suferit din cauza gândurilor lor negative; de aici înțelegem cât de important este să avem o gândire sănătoasă (vezi secțiunea de mâine).

De asemenea, nu trebuie să uităm un lucru: noi putem să influențăm negativ gândurile altora prin exprimarea gândurilor noastre negative. Cuvintele au o mare putere atât spre bine, cât și spre rău. Cuvintele fie înalță, fie coboară. Ele răspândesc în jur viață sau moarte. Cât de atenți trebuie să fim cu gândurile și cu sentimentele pe care le exprimăm!

3. Ce ne spune Scriptura despre puterea de a-i influența negativ pe oameni? Fapte 14,2; 15,24; Galateni 3,1.

_____

_____

_____

_____

„Dacă nu-ți simți inima ușoară și voioasă, nu vorbi despre simțămintele tale. Nu arunca nicio umbră asupra vieților altora. O religie rece, fără soare, nu atrage niciodată suflete la Hristos. Le îndepărtează de El în plasele pe care Satana le-a întins pentru picioarele celor rătăcitori." – Ellen G. White, *Divina vindecare*, pag. 488

Adu-ți aminte de situațiile în care niște simple „cuvinte" te-au făcut să te simți foarte rău. Cum poți evita să rostești cuvinte care pot avea un astfel de efect asupra altcuiva?

4. Care este mesajul fundamental pe care ni-l transmite Pavel în Filipeni 4,8? Care este cheia aplicării cuvintelor lui? Vezi și 2 Petru 3,1.2.

_____

_____

_____

Memorarea, repetarea și aprofundarea cuvintelor Bibliei sunt marile binecuvântări spirituale pe care le avem la dispoziție și constituie o metodă sigură de a ne forma „o minte sănătoasă", după cum spune Petru. Mulți oameni au primit binecuvântări prețioase prin întipărirea în memorie a textelor biblice. Când erau înclinați să se îngrijoreze, să se îndoiască, să se teamă sau să fie nemulțumiți sau când erau ispitiți, ei repetau textele în gând și simțeau pace și alinare prin puterea Duhului Sfânt.

În momentul de față, Biblia are foarte mulți „rivali" ademenitori (televizorul, computerul etc.) și generația actuală este ispitită să o dea deoparte. De aceea, este necesar să luăm o hotărâre fermă de a citi și de a medita zilnic la Cuvântul lui Dumnezeu. Scriptura este singurul mijloc de protecție reală față de atacurile distracțiilor lumești asupra gândirii noastre.

Rugăciunea este o altă metodă prin care putem să ne păstrăm mintea departe de necazuri. În timp ce vorbim cu Dumnezeu, șansele sunt mici să nutrim gânduri egoiste, de lăcomie etc. Formarea obiceiului de a ne ruga este un mijloc sigur de protecție față de gândurile rele și, totodată, față de faptele rele.

Biblia ne spune clar: Dumnezeu ține cont de gândurile noastre, deoarece gândurile ne influențează cuvintele, faptele și starea generală. Dumnezeu vrea să avem gânduri bune (o „minte sănătoasă"), deoarece ele ne fac bine atât pe plan fizic, cât și pe plan mintal. Vestea bună este că meditația la cuvintele Bibliei, rugăciunea și alegerile bazate pe călăuzirea Duhului Sfânt ne ajută să ne menținem mintea și inima îndreptate spre lucrurile care ne înalță și pe noi, și pe cei din jurul nostru.

Citește încă o dată Fil. 4,8. Alcătuiește o listă cu lucrurile, adevărate, curate, vrednice de iubit etc. Ce lucruri ai reușit să incluzi în listă? Care este elementul lor comun? Adu lista la grupa Școlii de Sabat și prezint-o în fața celorlalți.

5. Citește 1 Împ. 8,39; Ps. 19,14; 1 Cron. 28,9 și 1 Sam. 16,7. Ce idee subliniază aceste texte? Ce efect ar trebui să aibă acest adevăr asupra noastră și asupra gândirii noastre? Ce sentiment îți inspiră acest adevăr: de neliniște, de teamă, de speranță? De ce?

_____

_____

_____

Cuvântul *inimă* este deseori folosit în Biblie cu sensul de sediu al gândurilor și al emoțiilor (vezi Mat. 9,4). Numai Dumnezeu are acces la activitatea tainică a minții noastre, la intențiile noastre, la dorințele noastre ascunse. Nimic, nici măcar gândurile de o clipă, nu trec neobservate de Creatorul nostru.

Faptul că Dumnezeu știe ce se întâmplă în sufletul nostru este un avantaj. Când suntem prea descurajați ca să mai rostim o rugăciune, Dumnezeu știe acest lucru. Oamenii nu văd decât înfățișarea și purtarea și, pe baza observațiilor făcute, încearcă să deducă ce e în mintea unui om, dar Dumnezeu cunoaște gândurile în profunzimea lor.

La fel ca oamenii, Satana și îngerii lui pot face observații, pot asculta și pot bănui ce se petrece în interiorul minții noastre. „Satana nu ne poate citi gândurile, însă el vede faptele noastre, aude cuvintele pe care le rostim; apoi, pe baza experienței lui îndelungate cu membrii familiei omenești, își adaptează ispitele pentru a profita de slăbiciunile noastre de caracter.” – Ellen G. White, *The Review and Herald*, 19 mai 1891

Atunci când iei decizii (legate de viața personală sau de locul de muncă), atunci când te gândești la alți oameni, oprește-te un moment și înalță în gând o rugăciune la Dumnezeu. Bucură-te de privilegiul de a sta de vorbă personal cu El. Nicio ființă din univers nu poate „intercepta” această convorbire. Când Îi vei permite lui Hristos să ia în stăpânire gândirea ta, vei fi ocrotit de ispite și vei primi binecuvântări spirituale. Prin aceasta, vei reuși să ai o relație mai strânsă cu Domnul.

Cum te-a ajutat studiul acesta să înțelegi mai bine îndemnul Bibliei de a nu-i judeca pe alții? De câte ori ți s-a întâmplat ca oamenii să-ți judece greșit motivele inimii? De ce este important să nu-i judeci, la rândul tău, pe alții?

6. Ce lucruri suntem îndemnați să facem pentru a avea parte de viața pe care ne-a promis-o Hristos? Col. 3,1-17

Pasajul acesta ne duce la rădăcina comportamentului moral sau imoral: inima și mintea. Totodată, el arată spre Singurul care poate să ne facă buni, prin luarea în stăpânire a gândurilor noastre: Isus Hristos. „Pacea lui Hristos... să stăpânească în inimile voastre" (Col. 3,15). Îndemnuri precum „gândiți-vă la lucrurile de sus", „îmbrăcați-vă cu dragostea", „pacea lui Hristos să stăpânească în inimile voastre", „Cuvântul lui Hristos să locuiască din belșug în voi" ne arată că ferirea de păcat și dobândirea virtuților țin de alegerea personală, de pregătirea personală continuă, și nu de inspirația de moment. Păcatul poate fi biruit numai prin îndreptarea gândurilor și a sentimentelor noastre spre lucrurile de sus. Hristos este sursa trăsăturilor bune de caracter. Numai El poate aduce pacea în mintea noastră.

De aceea, mintea, centrul de control al existenței noastre, trebuie să-i fie încredințată lui Isus, pentru a o păzi. Lucrul acesta este esențial pentru dezvoltarea caracterului și nu poate fi lăsat la voia întâmplării. Tendințele spre păcat și mediul corupt ne împiedică să dobândim curăția în gândire. Dar Domnul nu ne părăsește. El oferă ajutor și ocrotire tuturor celor care le cer. „Dacă gândurile noastre sunt îndreptate fără încetare spre Dumnezeu, vor fi călăuzite de iubirea și puterea divină." – Ellen G. White, *Minte, caracter și personalitate*, vol. 2, pag. 669

Uneori, suntem ispitiți în toiul unei lupte spirituale și constatăm că ne este greu să alungăm gândurile rele. În acele clipe, putem să mergem în alt loc, putem să schimbăm activitatea sau putem să căutăm compania cuiva. Schimbările acestea ne oferă ocazia de a ne ruga și de a primi încurajare.

Gândirea este un proces misterios al minții. Oamenii nu au reușit încă să îi dea o definiție exactă sau să descrie modul în care se desfășoară. În cele mai multe cazuri, noi singuri alegem la ce vrem să ne gândim. Gândurile se pot schimba într-o clipă. Noi trebuie doar să alegem să le schimbăm. (Există totuși unele cazuri în care bolile mintale pot afecta capacitatea unui om de a-și schimba gândurile și de aceea asistența de specialitate se poate dovedi extrem de benefică.) Ce faci cu gândurile tale? Ce vei face data viitoare când îți vor veni în minte gânduri rele?

„Mai prețioasă decât aurul din Ofir este puterea gândirii corecte! Trebuie să punem un mare accent pe controlul gândurilor noastre. ... Orice gând necurat întinează sufletul, tocește sensibilitatea morală și tinde să șteargă impresiile făcute de Duhul Sfânt. El ne întunecă vederea spirituală în așa măsură, încât nu mai putem privi la Dumnezeu. Domnul poate să ierte și îl iartă pe păcătosul pocăit; însă, chiar dacă este iertat, sufletul este întinat. Orice necurăție în vorbire și în gândire trebuie evitată de cel care dorește să discearnă clar adevărul spiritual. ... Trebuie să folosim orice mijloc pe care ni l-a pus Dumnezeu la dispoziție pentru a ne stăpâni gândurile și pentru a cultiva gânduri curate. Trebuie să aducem gândurile noastre în armonie cu gândul lui Hristos. Adevărul Său ne va sfinți trupul, sufletul și spiritul și vom fi ajutați să ne ridicăm deasupra ispitei.” – Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 23 august 1905

Întrebări pentru discuție

1. În cadrul grupei, prezintă lista alcătuită la secțiunea de marți a studiului și compar-o cu listele celorlalți membri ai grupei. Ce poți învăța de la ei?
2. Ce înseamnă cuvintele „orice gând îl facem rob ascultării de Hristos”? (2 Cor. 10,5) Cum putem să facem acest lucru?
3. Ce efect au internetul, emisiunile TV, lectura, reclamele etc. asupra minții tale? În ce măsură îți afectează ele gândirea și comportamentul? Ai ajuns cumva să crezi că ceea ce citești și ceea ce vezi nu îți afectează gândirea?
4. Ce anume din modul în care te porți trădează gândurile pe care le cultivi? Cum exprimă limbajul trupului ceea ce se petrece în interiorul tău?
5. Ce sfat i-ai oferi unei persoane care are un comportament impulsiv? Ce făgăduințe îi poți citi din Biblie? De ce este important să îi vorbești despre iertarea oferită de Isus și despre faptul că El ne primește? Cum poți să o ajuți să nu cadă în disperare totală, să nu creadă că relația ei cu Dumnezeu este deficitară din cauză că nu a obținut biruința pe care o dorea? Cum poți să o ajuți să învețe să nu renunțe niciodată la încrederea în făgăduințele lui Dumnezeu, chiar dacă se simte nevrednică?
6. Cât de atent ești la cuvintele tale? Ai reușit să înțelegi că ele îți exprimă gândurile? Ce poți face pentru a te asigura că vorbele tale exercită o influență spre bine, și nu spre rău?

Puterea credinței

Boodoo locuiește în Madagascar. Ea a crescut într-o familie care se închina la demoni. Când s-a făcut mare, demonii i-au spus că, dacă făcea ce îi spuneau, aveau să îi dea puteri mari. Ea a acceptat și demonii i-au dat putere asupra fulgerelor, asupra gloanțelor și asupra altor lucruri. Boodoo a devenit astfel o femeie influentă. Apoi a făcut ceva ce i-a mâniat pe demoni, care au trimis asupra ei o boală gravă. Nimeni nu putea să o ajute; iar demonii de la care până atunci cerea ajutor, refuzau să-i redea sănătatea.

Într-o zi, a auzit un ciocănit la ușă. Când a deschis, a văzut în prag două tinere. Ele au stat de vorbă cu ea și Boodoo s-a simțit bine în preajma lor. Le-a povestit despre lupta ei cu demonii și despre boala ei.

Tinerele i-au spus că erau creștine adventiste de ziua a șaptea și au întrebat-o dacă vrea ca ele să se roage pentru ea. Boodoo a acceptat, pentru că nu mai avea la cine să apeleze.

La scurt timp, Boodoo s-a însănătoșit. A început să studieze Biblia cu noile ei prietene. Ele au încurajat-o să asculte postul Radio Adventist Mondial pentru a primi încurajare și putere în lupta ei cu demonii. Boodoo a început să asculte emisiunile și, la scurt timp, a început să-L iubească pe Isus Hristos.

Adventiștii din zonă au aflat despre convertirea ei și s-au rugat și au postit pentru ea înainte de botez. Demonii nu au avut nicio putere în fața rugăciunilor copiilor lui Dumnezeu și Boodoo s-a botezat fără probleme.

Prin lucrarea a două tinere și a postului Radio Adventist Mondial, Dumnezeu a transformat această femeie posedată de demoni într-o creștină smerită. Ca recunoștință față de Dumnezeu pentru mântuirea ei, Boodoo îi invită pe alți oameni să asculte Radio Adventist Mondial împreună cu ea. Acum, în fiecare săptămână, o grupă de peste 100 de oameni ascultă împreună cu ea postul nostru de radio.

Însă acești credincioși, ca multe alte grupe de credincioși, nu au pastor care să-i învețe. Nu au un locaș de închinare, pentru că nu au mijloace cu care să-l construiască. Totuși ei cred și se închină la fel ca noi.

Darurile voastre vor susține lucrarea postului Radio Adventist Mondial și alte proiecte misionare. Vă mulțumim că le oferiți altora din ceea ce aveți, pentru ca oameni precum Boodoo să afle că Dumnezeu îi iubește.

Benjamin Schoun este președintele Radio Adventist Mondial.