

# A depăși teama și mânia

## Închiderea ușilor deschise în viața noastră

Cu toții am experimentat probabil teama în viețile noastre. Uneori teama este de folos, în cazul în care ne paște un pericol. Atunci teama ne împiedică să ne îndreptăm orbește înspre pericol. Dar alteori teama e neîntemeiată, deoarece nu există niciun pericol și cu toate acestea suntem copleșiți de ea. Iar cu toate că știm că teama este irațională sau exagerată, nu putem să ne eliberăm de ea.

Și mânia ne poate afecta în mod similar viața. S-ar putea să apară situații, în care suntem umpluți instant de mânie. În unele cazuri mânia este justificată, dar alteori ea este o reacție exagerată. Situația în sine nu era defapt problema, ci ea doar a atins un punct sensibil în noi. Și ce se declanșează mai apoi este o mânie profundă, care nu are de a face cu situația în cauză. Atâta timp cât mânia aceasta este în noi, ea se va declanșa în unele cazuri.

Unii oameni experimentează aceste sentimente iraționale zi de zi, alții rareori. Acest fenomen nu este o coincidență, ci poate fi explicat.

Pentru a explica mai bine acest proces, putem folosi metafora ușilor deschise. Ne putem imagina că păstrăm o ușă deschisă pentru teamă. Atât timp cât ușa aceasta e deschisă, teama e liberă să intre în viața noastră. Ușa poate fi doar întredeschisă, iar atunci doar puțină teamă poate intra în viața noastră. Dar ușa poate fi și larg deschisă, ceea ce permite ca o persoană să fie dominată de frică pe toate domeniile vieții: modul de gândire și comportament. Similar este și cu ușa pentru mânie. Dacă aceste uși sunt închise, nici o teamă sau o mânie nesănătoasă nu va mai avea loc în viața noastră.

Aceste uși pot fi deschise fie de alte persoane sau de noi înșine. Deseori o ușă a fost deschisă în copilărie sau în tinerețe de către o persoană, care a avut influență asupra vieții noastre. Aceste persoane cu influență ar putea fi părinții noștri. Mai târziu putem deschide ușile și mai larg prin acțiunile noastre proprii.

Vestea bună este, că avem posibilitatea să închidem ușile din nou. Dumnezeu nu vrea să fim controlați de influențe rele, de frică sau de mânie, ci El își dorește să fim liberi.

### Ușa temerii și ușa mâniei

	Ușa temerii	Ușa mâniei
Manifestări posibile, când o ușă este deschisă	Nevoie de control Anxietate Izolație Indiferență Droguri/Alcool	Ură Ură de sine Bârfă Gelozie Amărăciune Defăimare
Atitudine greșită	Încerc să mă protejiez singur/ă	Încerc să mă justific
Adevărul	Dumnezeu vrea să ne protejeze	Dumnezeu vrea să ne justifice și să facă dreptate

### Cum să închizi o ușă deschisă

Dumnezeu nu a vrut ca noi să fim controlați de teamă sau de mânie. Când a creat lumea, totul a fost perfect. Nu era teamă, durere, moarte sau nedreptate. Din nefericire primii oameni, la fel cum și noi ceilalți de altfel, am adus rebeliune față de Dumnezeu și am ales răul deasupra binelui. Consecința este o lume stricată, în care dușmanul are multă influență. El încearcă neconștient să controleze oamenii și se folosește pentru acest scop de ușile deschise din viața noastră. Astfel aduce teamă și mânie nesănătoasă și ne ține captivi prin aceasta.

Ușile sunt deschise de păcat, fie de al nostru sau de păcatul altcuiva. Mai apoi începem să credem minciuni, iar aceste minciuni păstrează ușile deschise. De exemplu:

- Tatăl tău s-a mâniat pe tine, fiindcă ai făcut ceva ce i-a plăcut și nu a ascultat ceea ce ai avut de spus, pentru a te justifica. Atunci te-ai mâniat și tu la rândul tău din cauza felului cum ai fost tratat. Ai început să crezi: „Nu voi fi tratat cu dreptate, decât dacă încep să lupt pentru drepturile mele.”
- Profesorul tău te-a umilit în fața întregii clase. Din acel moment te temi să mai spui ceva în timpul orei, fiindcă ești convins: „Nu sunt un elev deștept.”

Dumnezeu a promis o soluție pentru a rezolva problema păcatului din lume. Imediat după primul păcat al omenirii, El a promis un Salvator, care va veni și va sfărâma capul celui rău (Geneza 3,15). Acel Salvator este Isus, Mesia. El a fost singura persoană pe acest pământ, care nu a păcătuit. Din cauza aceasta, cel rău nu a avut nici o putere asupra Lui. Isus a fost ucis de oameni, dar a înviat după trei zile. Prin aceasta, Dumnezeu a confirmat faptul, că Isus a învins dușmanul! Oricine se încrede în Isus va fi eliberat de sub influența dușmanului. Fiindcă Isus este cel, care ne poate elibera. Rolul Lui este estențial în închiderea ușilor deschise din viața noastră. El a spus în Ioan 8, 31-32: „*Dacă rămâneți în cuvântul Meu, sunteți cu adevărat ucenicii Mei și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va elibera.*”

## Trei versete importante cu privire la cele două uși

*Mâniati-vă, dar nu păcătuiți! Să nu apună soarele peste mânia voastră și să nu-i dați prilej diavolului.* (Efeseni 4,26-27)

*(...) fiindcă Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de iubire și de înțelepciune.* (2 Timotei 1,7)

*Căci Domnul este Duhul și oriunde este Duhul Domnului, acolo este libertate.* (2 Corinteni 3,17)

## Închiderea ușilor

Deseori există lucruri diferite, care păstrează ușile deschise în viața noastră. Dumnezeu vrea să le închidă pe toate și El știe cel mai bine unde să înceapă. Prin faptul că Îl întrebăm direct pe El, Îi dăm posibilitatea să ne răspundă specific. Deci începem prin a-l pune întrebări, iar El ne dezvăluie ceva, de cele mai multe ori o situație specifică în care ușa a fost deschisă în viața noastră. Cu ajutorul lui Isus, facem tot ce este necesar, pentru a îndepărta toate influențele negative, care provin din acea situație.

De obicei Dumnezeu nu dezvăluie toate lucrurile deodată, deoarece aceasta ne-ar putea copleși. În schimb El ne încurajează și ne este alături la fiecare pas prin acest proces.

## Ghid de aplicație

la în considerare ajutorul unei persoane potrivite! Dacă te simți sub presiune sau nu te simți liber făcând aceasta, spune de îndată! Dacă ești gata să începi o conversație cu Dumnezeu, atunci pornește:

*Duh al Domnului, la care ușa vrei să mă conduci? Isus, te rog protejează-mă când trec prin acest proces.*

*Când a fost deschisă această ușa prima dată în viața mea? Cine a deschis-o?*

Lasă-L pe Dumnezeu să îți arate, ce s-a întâmplat. Dacă ușa a fost deschisă de către altă persoană, atunci iart-o pentru ce ți-a făcut. Vezi „Pași spre iertare” pentru detalii.

Dacă ai deschis singur acea ușa: Cere-ți iertare Domnului și pocăiește-te.

*Ce minciună cred, pentru care ușa rămâne deschisă?*

Doamne, îmi pare rău că am trăit cu acea minciună, te rog, iartă-mă. Refuz să mai cred minciuna\_\_\_\_\_.

*Isuse, care este adevărul?*

Proclamă adevărul și faptul că îl accepți.

*Întrebă din nou: Isuse, cum arată ușa acum? Poți te rog să o închizi?*

Dacă nu poate fi închisă complet în acest moment, roagă-L să stea în ușa deschisă, pentru ca să nu poată fi folosită.