

Roada Duhului – Stăpânirea de sine

I. Introducere, definiții

În secolul al XIV-lea a trăit în Belgia un duce pe nume Reinald al III-lea. Era un om foarte gras și era poreclit „Crasul” (Grasul). Fratele său mai tânăr, Eduard, a pornit odată o revoltă împotriva lui și l-a luat prizonier. Pentru că era fratele lui, nu l-a omorât, dar a decis să-l pedepsească altfel. A construit o cameră în castelul lui, l-a pus pe Reinald în acea cameră și i-a spus: „În ziua în care vei putea ieși din cameră, pe ușă, vei fi liber”. Ușa avea mărime aproape normală, un om obișnuit ar fi putut să intre și să iasă cu ușurință pe ea. Însă Reinald, fiind foarte gras, nu putea să iasă pe ușă. Și ca să fie sigur că Reinald nu va ieși din cameră, Eduard, ca un frate bun ce era, îi aducea zilnic mâncărurile cele mai delicioase pe care le avea.

Împăratul Belgiei l-a întrebat pe Eduard: „De ce te porți așa cu fratele tău, de ce îl ții prizonier?”. Eduard a răspuns: „Eu să-l țin prizonier?!? Ușa camerei lui este deschisă, poate să iasă afară din ea când vrea”. Zece ani a stat Reinald în acea cameră. După zece ani, fratele lui, Eduard, a murit într-o bătălie și atunci au spart zidul și l-au scos pe Reinald afară din acea cameră. A mai trăit un an și apoi a murit și el. Reinald a fost prizonierul poftelor lui nesățioase, pe care nule-a putut controla.

Unul din alimentele de bază ale eschimoșilor este carnea de urs polar. Dar urșii polari nu sunt animale pe care să le vâneze ușor. Eschimoșii au însă o metodă foarte eficace de a-i prinde. Iau un cuțit cu o lamă foarte ascuțită, pe care o înmoaie în sânge de focă și apoi scot cuțitul afară în frig, unde sângele îngheață și face pojghiță pe lamă. Lucrul acesta îl repetă de câteva ori, până ce, pe lama cuțitului se depune

„*Preaiubiților, vă sfătuiesc ca pe niște străini și călători, să vă feriți de poftele firii pământești, care se războiesc cu sufletul.*”
(1 Petru 2.11)

un strat gros de sânge de focă. Apoi iau cuțitul și îl înfig în zăpadă cu lama în sus. Ursul, care are un miros foarte fin, găsește repede cuțitul cu sânge și începe să-l lingă. Sângele îi stârnește pofta tot mai mult și linge, linge, până când ajunge la lama cuțitului, care îi taie limba lui. De acum, ursul începe să-și bea sângele lui, până când moare. Ursul devine victima poftelui lui.

DEX-ul definește înfrânarea ca reținere, cumpătare, abținere. Un om înfrânat este un om strunit, calculat, chibzuit, cumpătat, echilibrat, măsurat. Stăpânirea de sine înseamnă dominarea propriilor sentimente și porniri, înseamnă cumpăt, sânge rece, calm.

În limba greacă cuvântul *egkrateia* exprimă cumpătarea, înfrânarea, stăpânirea de sine. Acest cuvânt are ca rădăcină verbul *kratein* care înseamnă a ține de, a apuca. *Egkrateia* descrie acea forță a sufletului prin care omul poate să se stăpânească pe sine, să se controleze, să se abțină de la orice poftă rea.

Pentru noi, creștinii, stăpânirea de sine nu înseamnă suportarea vieții cu stoicism, nu înseamnă practicarea unei discipline spartane pentru a ne domina pornirile firii noastre pământești. Mai degrabă înseamnă a acorda permisiune Duhului Sfânt de a rodi în viața noastră înfrânarea. Putem fi în cele mai vitrege circumstanțe, în cele mai ispititoare condiții și totuși să ne înfrânăm. Cum? Duhul Sfânt, care este în noi, ne va da putere să ne reținem de la acele lucruri care nu au alt scop decât să ne distrugă în final (vezi sângele de focă de pe cuțitul capcană a eschimoșilor).

II. Stăpânirea de sine în Biblie

Importanța înfrânării poftelor rezidă chiar din conținutul Legii date de Dumnezeu poporului Israel pe Sinai. A zecea poruncă a Decalogului sună astfel: „*Să nu poștești nevasta aproapelui tău; să nu poștești casa aproapelui tău, nici ogorul lui, nici robul lui, nici roaba lui, nici boul lui, nici măgarul lui, nici un alt lucru care este al aproapelui tău*” (Exod 20:17). Cea mai sigură protecție a proprietății private a semenului

nostru este înfrânarea noastră și invers.

Samson a fost unul dintre cei mai puternici bărbați ai Bibliei, un erou al poporului Israel, „supermanul” admirat de foarte mulți, bărbați și femei, de-a lungul istoriei. În viața acestui proverbial personaj biblic a fost un nemai-pomenit amestec de slăbiciune și putere. El a fost atât de tare, încât cu o falcă de măgar a omorât 1000 de filistenii, dar atât de slab încât l-au învins lacrimile unei femei. A rupt lanțuri și funii noi, dar a rămas legat în lanțul propriilor lui slăbiciuni. N-au putut să-l subjuge filistenii, dar a fost sclavul pasiunilor sale. Viața sentimentală a lui Samson a fost un haos. Ea a fost condusă de simțuri și dominată de plăceri. Samson se îndrăgostea repede, des și de cine nu trebuia. „*Ia-o, că-mi place*” era motto-ul său (Jud. 14:3). Apostolul Pavel ne recomandă o metodă sigură de a nu cădea pradă „foarfecelui plăcerii”, care l-a „tuns” pe Samson de puterea lui: „*Fugi de poftele tinereții și urmărește neprihănirea, credința, dragostea, pacea, împreună cu cei ce cheamă pe Domnul dintr-o inimă curată*” (2Tim. 2:22).

În Prov. 7:7-23 înțeleptul redă foarte plastic întâmplarea cu tânărul neîncercat și fără minte, care a fost atras în păcat „...ca un bou care se duce la măcelărie și ca pasărea care dă buzna în laț” (v.22-23). Pasărea vede doar grăunțele din cursă, nu și săgeata pregătită să îi străpungă ficatul. Tot în Cartea Proverbelor, și tot cu referire la poftele carnale, suntem avertizați că nu putem umbla pe cărbuni aprinși, în speranța că Dumnezeu va suspenda legile Lui naturale și nu ne vom arde (6:27,28). „*Ce seamănă omul, aceea va și secera*” (Gal. 6:7).

În lista virtuților din 2Pet. 1:5-7, pe care trebuie să le unească fiecare creștin, înfrânarea urmează cunoștinței. Apostolul Petru vrea să ne spună că ceea ce acumulăm prin cunoștință, trebuie să aplicăm în practică. Iar în F.Ap. 24:25, înfrânarea se află între neprihănire și judecata viitoare. Cu alte cuvinte, chiar și oamenii neprihăniți trebuie să se înfrâneze, altfel nici ei nu vor fi scutiți de judecata lui Dumnezeu.

O caracteristică a vremurilor din urmă este lipsa de înfrânare (2Tim. 3:3). Acest lucru este tot mai evident, pe zi ce trece și consecințele nu s-au lăsat așteptate: oameni ruinați, familii distruse, boli fizice și mintale (Rom. 1:18-32).

III. Domenii în care trebuie să practicăm stăpânirea de sine

1. *Înfrânare în viața sexuală.* Majoritatea exemplelor date mai sus se referă la acest domeniu. Trăim o vreme în care suntem bombardați intens, pe toate căile posibile, cu informații din domeniul sexual (reclame, materiale publicitare, mass-media etc). Rolul acestei presiuni extraordinare este să desensibilizeze omul față de păcatele trupești. Cu toate că aceste „stoluri imense de păsări negre” zboară continuu în jurul nostru, noi, copiii lui Dumnezeu, trebuie să veghem ca aceste păsări să nu-și instaleze cuiburi nici măcar la nivelul minții noastre (Mat. 5:28).

2. *Dominarea emoțiilor și sentimentelor.* Este vorba, în special, de supărarea, mânia sau amărăciunea provocate de persoane răuvoitoare sau de evenimente nedorite. Un caz elocvent îl întâlnim în viața lui David, când cererea lui a fost refuzată în mod brutal de către Nabal. David a realizat consecințele care ar fi putut decurge din revărsarea mâniei lui și i-a fost recunoscător Abigail, nevasta lui Nabal, pentru înțelepciunea cu care a reușit să-i potolească mânia (1Sam. 25). În Scriptură avem câteva avertizări serioase referitoare la urmările sentimentelor negative necontrolate (Ps. 37:8; Prov. 27:4; Iov 36:18). De altfel, Eclesiastul 7:9 ne spune că „mânia locuiește în sânul nebunilor.”

3. *Stăpânirea în vorbire.* Apostolul Iacov ne avertizează în epistola sa (cap. 3) despre realul pericol pe care îl prezintă o limbă nestăpânită. Atunci când ea este aprinsă de focul gheenei, poate produce mari stricăciuni: întinează tot trupul, naște certuri, dezbinări, vorbiri de rău etc. (Prov. 6:16-19, Iac. 3:5,6). De aceea, psalmistul se roagă cu toată seriozitatea: „Pune, Doamne, o strajă înaintea gurii mele și păzește ușa buzelor mele!” (Ps.141:3).

4. *Înfrânarea în domeniul mâncării și al băuturii.* Pentru unii oameni

(puțini la număr) obezitatea este o problemă de dereglare genetică sau hormonală. Pentru cei mai mulți, însă, este o lipsă de înfrânare. În ceea ce privește băuturile alcoolice, s-a constatat că primul lucru pe care îl face alcoolul în sistemul uman este să diminueze capacitatea organismului de a se împotrivi. De aceea, înțeleptul ne recomandă categoric în Proverbe: „Nu fii printre cei ce beau vin, nici printre cei ce se îmbuibază cu carne” (23:20).

5. *Cumpătare în domeniul financiar.* Bani constituie un mijloc de a ne procura cele necesare traiului. Însă, când din mijloc de trai banii devin un scop și ajung să ne stăpânească și începem să-i iubim, de aici vor începe toate relele (1Tim. 6:10). De asemenea, există o capcană foarte perfidă în dorința de a avea tot mai multe lucruri materiale, în care putem fi prinși ușor (6:9). Cineva spunea că mulți dintre noi „am ajuns să cumpărăm lucruri care nu ne trebuiesc, cu bani pe care nu-i avem, ca să impresionăm oameni de care nu ne place”.

IV. Cum să practicăm înfrânarea?

Chiar dacă este o caracteristică a roadei Duhului, stăpânirea de sine nu apare brusc în viața noastră. Ea nu este un automatism impus de sus, ci este o acțiune conștientă, voită, născută din ascultarea de Dumnezeu și de Cuvântul Său. Ea se poate practica mult mai ușor:

1. *Atunci când știm cine este adevăratul nostru proprietar.* Într-o familie creștină, soțul nu este stăpân pe trupul lui, ci nevasta, și viceversa (1Cor. 7:4). De asemenea, noi credincioșii nu mai suntem ai noștri, ci ai Celui care ne-a cumpărat cu un preț atât trupurile, cât și sufletele și duhurile noastre (1Cor. 6:19-20). În concluzie, noi nu mai putem să facem ce vrem sau ce ne place, ci trebuie să-L proslăvim pe Dumnezeu cu întreaga noastră ființă, care îi aparține Lui. De aceea, nici un creștin care înțelege acest lucru, nu va trăi în imoralitate.

2. *Atunci când îmi trăiesc viața cu un singur scop.* Nimeni nu poate sluji la doi stăpâni în același timp și să-i mulțumească pe amândoi pe deplin (Matei 6:24). Dacă îi slujesc lui Dumnezeu, trebuie ca voința mea să fie armonizată cu a lui Dumnezeu și

(continuare în pagina 20)

Trăiește pentru Domnul

Dacă privești la Cer, ești drept – chiar și trupește. Dar de privești în jos – te-ndoii și sufletește! Unde privești mereu, acolo-ți este dorul, Și unde lupți din greu, acolo-ți este sporul.

Unde privești, ce faci, spun multe despre tine, Și ce vorbești, când taci, gânduri sau suspine. Unde te uiți, creștine, acolo-ți este țelul, Urmând cărări străine, ușor vei pierde zelul!

Privește-n sus, la ceruri, când pofta năvălește Și luptă-te, căci fierul prin pară se căleşte! În foc, pe nicovală, prin lovituri zdrobit Ajunge, cu mîgală, de meșter prețuit!

Nu ești de fier, creștine, și nici nu ruginești... Însă când pofta vine și tu nu o gonești, Dacă-i faci loc în minte, ea sapă ca rugina, Te macină, creștine, și greu mai vezi lumina!

Te ține-n întuneric, te face vinovat, Și, pentru un strop de „bine”, te ține-ndatorat. Aceasta-i pofta firii, a cărnii muritoare Cu ea se luptă Duhul, iar lupta-i grea și doare.

Stăpân fii, dar, pe pofta cea rea și vinovată, Pe patima străină, dorința întinată. Păstrează-ți curăția, lumina lui Hristos, Trăiește pentru Domnul, trăiește cu folos!

VALENTIN JOIȚA

Cugetări despre ÎNFRÂNARE

„Înfrânarea sau stăpânirea de sine este totuna cu puterea. Numai cine are putere se poate stăpâni.” (Barnaba)

„Înfrânarea și umilirea cea din afară a trupului sunt păzitoarele comorilor dumnezeiești dinlăuntru.” (Maxim Mărturisitorul)

„Omul nu este menit să fie rob stomacului și patimilor legate de cele de sub pânțele, ci pentru a realiza lucruri mărețe.”

(Vasile cel Mare)

„Amestecă înfrânarea cu simplitatea și însoțește adevărul cu smerita cugetare, și te vei vedea șezând la masă cu dreptatea.”

(Ilie Ecdicul)

„Corpul nostru nu se vatamă atât de mult prin foame, pe cât se vatamă prin săturare peste măsură. Mai ușor se moleșește prin îmbuibare decât prin foame.” (Ioan Gură de Aur)

„Cel ce pe sine nu are stăpânire, cum va putea să conducă pe alții cu orânduială?”

(Ioan Gură de Aur)

„Cum este pâinea fără sare, așa este rugăciunea fără post și invers.”

(Richard Wurmband)

Roada Duhului – Stăpânirea de sine

(urmare din pag. 9)

să urmăresc îndeplinirea scopurilor Lui în viața mea.

c) *Atunci când trăiesc în dragoste.* Un om neînfrânat nu poate trăi în dragoste. Dragostea nu se gândește la rău (1Cor. 13:5), nu face rău semenului său (Rom. 13:10) și nu este egoistă, căutând folosul său (1Cor. 13:5).

V. Rolul postului în stăpânirea de sine

În toată perioada Vechiului și Noului Testament, cât și în ultimii 2000 de ani, postul a fost modalitatea principală prin care oamenii s-au smerit înaintea Domnului (Ps. 35:13, 69:10, Is. 58:5 etc.).

Poporul lui Dumnezeu și oamenii lui Dumnezeu au postit întotdeauna pentru a se smeri, pentru a primi iertare de păcate (în acest caz postul fiind însoțit și de o pocăință adevărată) și pentru nevoi speciale (vezi Ezra 8:21). Pentru a fi eficient, postul trebuie însoțit întotdeauna de rugăciune, pocăință și smerenie, care este o atitudine a inimii, și, câteodată, chiar și de plâns.

Postul este și una dintre principalele metode de restaurare spirituală a credinciosului. El reduce puterea eului, astfel încât Duhul Sfânt să poată face o lucrare mult mai intensă în noi. Dacă este practicat în mod corect, postul „poate

conduce la o zdrobire sfântă a inimii, care are ca rezultat un calm lăuntric și un autocontrol” (Bill Bright).

În cartea sa, *Fasting* (Postul), Derek Prince spune că „postul este o lecție extraordinară, care ne ajută să stabilim cine este stăpânul și cine este slujitorul. Nu uita, trupul tău este un slujitor minunat, dar un stăpân teribil”.

Mărturia, roada, darurile și umplerea Duhului Sfânt contribuie la o singură pasiune unificatoare, care ordonează afecțele, îndreptându-le spre o singură țintă: Împărăția lui Dumnezeu.

I.N.I.