

Pr. dr. Nicholas G. Louh și dr. Roxanne K. Louh

Noi, un preot și un psiholog, reunim în căsnicia noastră două lumi diferite și două domenii de studiu diferite. Aceste două domenii, nu doar diferite, ci aparent opuse, credința și psihologia, vor conlucra pentru a vă oferi un tip de reflecție care va stimula o preschimbare durabilă. Vom aduce la suprafață strategii potrivite cu aspirațiile creștine și meditațiile privind propria viață, cu intenția de a vă oferi temelia necesară pentru a trăi cât mai aproape de chemarea pe care ne-a adresat-o Dumnezeu tuturor.

De aproape douăzeci de ani colaborăm pentru a face profesiile noastre să convergă în încercarea de a-i ajuta pe oameni să facă schimbările mult dorite în viață. Împreună cumulăm treizeci de ani de experiență în consiliere familială și individuală. Sugestiile, observațiile și sfaturile pe care vi le propunem au ca temei studiile și practica acumulate de-a lungul acestor ani.

Am avut ocazia să împărtășim munca noastră în cadrul pelerinajelor, a emisiunii noastre săptămânale la 77 WABC Radio din New York City, intitulată *În direct cu soții Louh*, în emisiuni televizate și radiofonice din Florida, orașul Jacksonville, dar și în *Minte sănătoasă în corp sănătos*, programul în direct cu ascultătorii de la Ancient Faith Radio. Vă invităm să ne vizitați și pe site-ul TheLouhs.com pentru a continua comunicarea începută pe această cale.

INTRODUCERE

*Și să nu vă potriviți cu acest veac, ci să vă schimbați prin înnoirea minții,
ca să deosebiți care este voia lui Dumnezeu,
ce este bun și plăcut și desăvârșit.
(Romani 12, 2)*

Simți cumva că mersul pe cale a încetinit sau a devenit monoton? Că nu mai reușești să te bucuri de preschimbarea continuă a vieții tale și a credinței într-un mod care să îți dea putere? Poate a fost o vreme când te trezeai în fiecare dimineață pătruns de sentimentul că ai un rost în viață și că abia aștepti să înceapă o nouă zi, iar acum, în zori, te uiți cu inima grea la o listă de sarcini și, oricâtă cafea ai bea, nu îți poate da energia de care ai nevoie disperată pentru ziua care te așteaptă.

Din când în când, fiecare dintre noi se confruntă cu această luptă lăuntrică și toți avem aspecte ale vieții care par să ne despartă de chemarea lui Hristos. Fie că este vorba despre lupta cu gânduri tulburi, de povara trecutului, de relația cu soțul tău (sau cu soția ta), ori pur și simplu de strădania de a gestiona cumva haosul zilnic al vieții moderne, provocările în fața cărora ne găsim par uneori ca o temniță cu porțile închise de unde, captivi, nu mai reușim să ducem viața bogată pe care ne-o promite credința noastră.

Dar azi este o nouă zi! Niciodată nu e prea târziu să ne întoarcem, să avem parte de un nou început și să ne recalibrăm

viața pentru a redescoperi ce-Și dorește Dumnezeu pentru noi. După cum spune citatul din *Epistola către Romani a Sfântului Apostol Pavel*, preschimbarea noastră are loc prin înnoirea minții. Iar faptul că te-ai oprit asupra acestei cărți este un semn că vrei să începi această schimbare a vieții tale, fiindcă în cartea de față îți vom oferi opt direcții prin care să deblochezi aspecte care te împiedică să trăiești din plin scopul pe care l-a rânduit Dumnezeu pentru tine.

Cuvântul „înnoire” are o mare forță, înseamnă „a face să fie iarăși nou”. Înseamnă revigorare. Înseamnă să facem schimbări semnificative – nu doar niște schimbări minore, ci schimbări profunde care, așa cum spune Sfântul Apostol Pavel în *Epistola a doua către Corinteni* (5, 17), ne vor ajuta să devenim o nouă făptură întru Hristos. Potrivit acestui verset, „cele vechi au trecut, iată toate s-au făcut noi”.

Scopul pe care Dumnezeu l-a rânduit pentru fiecare

Noi, creștinii, credem că Dumnezeu a rânduit un rost anume pentru fiecare dintre noi, că ne-a făcut cu un anumit scop, cu o chemare către El. Și totuși parcă prea des ne luptăm să îndeplinim această chemare, nu-i așa? Fie din cauza incapacității noastre de a ierta, fie din dificultatea cu care facem față pierderilor suferite sau piedicilor întâmpinate, ori din frustrarea pe care o resimțim când ne străduim să aducem pacea și armonia în căsniciile noastre și în relația cu copiii noștri. Ne luptăm cu provocări ce ne distrag atenția și ne întrerup când încercăm să ne ridicăm la înălțimea chemării pe care ne-a adresat-o Hristos și să ne găsim rostul pe care ni l-a rânduit.

Dar ce se poate spune despre acest rost rânduit de Dumnezeu? Se vede că mii de cărți, de predici, podcasturi și mesaje pe Twitter, părinți îngrijorați, enoriași implicați în acțiuni

de întrajutorare – toți ar avea multe de spus pe acest subiect, însă este limpede că totul se reduce la această idee: rostul nostru, al creștinilor, este să devenim tot mai mult asemenea lui Hristos pentru a îndeplini chemarea de făpturi după chipul Lui (*Facerea* 1, 27). Foarte simplu, nu-i așa? După cum o dovedește multitudinea de discuții pe acest subiect, de fapt, nu este chiar simplu. Dar poate am reuși să înțelegem mai bine dacă ne-am întreba ce înseamnă că suntem făcuți după chipul lui Dumnezeu. Ne punem problema prin ce ne deosebim de animale, prin lucruri precum capacitatea noastră de a raționa, de a gândi abstract, de a participa creativ la lumea din jur sau prin liberul arbitru. Așadar, în măsura în care vrem să ne aflăm rostul în viață, sarcina noastră de creștini este să ne străduim ca alegerile și comportamentul nostru să fie tot mai plăcute lui Dumnezeu. De asemenea, este important să observăm că acesta este un *proces*. Nu ne-am născut desăvârșiți, să cunoaștem întru totul planul lui Dumnezeu în ceea ce privește viața noastră, ci suntem născuți cu potențialul de a deveni tot mai mult noi înșine pe măsură ce suntem tot mai mult după asemănarea lui Dumnezeu.

Din fericire, Dumnezeu nu Se așteaptă ca noi să izbutim acest lucru de la început. El știe că încercarea de a ne găsi țelul vieții va fi plină de tentative și eșecuri, de porniri și de opriri, de pași înainte și urmați de mulți alți pași înapoi. El niciodată nu ne-a promis că ne așteaptă un drum ușor, după cum spune și Sfântul Apostol Matei: „Și strâmtă este poarta și îngustă este calea care duce la viață și puțini sunt care o află” (*Matei* 7, 14). Dar suntem încredințați că răsplata este pe măsura luptei, fiindcă descoperirea țelului nostru nu numai că ne va aduce tot mai aproape de Dumnezeu, ci ne va permite să devenim mai buni cu fiecare zi ce trece și să avem cea mai frumoasă viață cu putință, viața în Hristos!

În concluzie, scopul acestei cărți este să îți ofere cheia capacității de a-ți schimba viața și de a trăi tot mai mult ca un chip al lui Dumnezeu. Vom analiza împreună piedicile care ne stau în cale și care ne țin închiși în închisorile pe care singuri (adesea fără să o conștientizăm) ni le-am creat; fiecare capitol ne va oferi un principiu ce ne va ajuta să ne trăim viața cu un țel. Capitolul 1 discută despre cum ar trebui mai întâi să Îl poftim pe Dumnezeu în viața noastră și să facem din credința noastră temelie pe care construim totul, ca El să fie mai presus de orice altceva. Apoi, Capitolul 2 va aborda erori de gândire frecvente și cum putem învăța să avem un mod de a gândi riguros, iar Capitolul 3 ne ajută să ne biruim patimile. Capitolul 4 se referă la încercările cu care ne luptăm și cum să le biruim. Capitolul 5 arată de ce este important să avem grijă de noi înșine, Capitolele 6 și 7 ne ajută să avem relații mai strânse cu soțul sau soția și cu copiii noștri. În sfârșit, Capitolul 8 ne propune cum să ne purtăm prin lume eul nostru înnoit, iar lumina noastră să strălucească în întuneric de dorul lui Hristos. În plus, fiecare capitol este urmat de întrebări și răspunsuri despre cum să punem în aplicare aceste principii și îți pot fi de folos dacă utilizezi această carte la întâlniri în grup.

Bazându-ne pe o perspectivă dublă – cea a unui preot (părintele Nick) și cea a unui psiholog (Roxanne) – pornim atât de la principiile creștine, cât și de la știința comportamentului uman pentru a analiza subiectul abordat. Așadar, principiile pe care ni le asumăm intră în două categorii: *luarea-aminte la sine însuși*, ceea ce presupune să ne înțelegem pe noi înșine mai bine și să consolidăm felul în care ne raportăm la noi înșine, și *disciplina duhovnicească*, care se concentrează pe faptul că trebuie să ne antrenăm permanent în lupta dintre trup și duh. Pornind de la aceste două

tipuri de principii, vom analiza instrumentele care ne ajută să ne gestionăm mai bine emoțiile puternice, relațiile dificile și circumstanțele problematice pentru a ajunge să ducem o viață în care acționăm, nu doar reacționăm.

Luarea-aminte la noi înșine. „Cum putem să comunicăm cu El dacă noi nu comunicăm cu noi înșine?”

În ciuda bunelor noastre intenții, adesea reacționăm impulsiv în diverse situații, fără să ne gândim, în loc să reacționăm conștient, pe baza unei intenții. Așa se întâmplă când ajungem blocați emoțional și spiritual în obiceiuri și atitudini păgubitoare și când ne lipsesc elementele necesare pentru a ne desprinde de ele. De când depășim vârsta copilăriei, viețile noastre sunt ca niște cărți în care fiecare capitol prezintă o provocare nouă, iar într-unele dintre ele recurgem la mecanisme nesănătoase de a rezista, pentru a face față unor momente dificile. Cu toate că dificultățile pe care le înfruntăm ne oferă șansa de a ne întări credința, de a ne apropia și mai mult de Hristos, de a trăi așa cum o presupune chipul Său, adesea ne pomenim lipsiți de resursele emoționale și duhovnicești pentru a face aceste lucruri. Însă, dacă ne dorim ca într-adevăr relația noastră cu Hristos să fie cea care ne ghidează pașii, trebuie să învățăm să ne consolidăm relația pe care o avem cu noi înșine.

Nu putem birui problemele lăuntrice dacă nu suntem dispuși să le privim deschis în față, după cum nu putem să le abordăm fără a avea instrumentele necesare pentru a le înțelege și a le schimba, însă suntem convinși că *este posibil* să înțelegem *de ce* ducem luptele pe care le ducem și de ce ne este greu să punem în practică convingerile noastre cele

mai profunde. Un prim pas, foarte important, este să avem o înțelegere pătrunzătoare a obiceiurilor noastre, a ideilor noastre preconceptuate și a punctelor noastre slabe; apoi putem începe să facem schimbări și să dezvoltăm strategii pentru creșterea noastră personală. În cele din urmă, vom trăi bucuria de a pune în practică obiceiurile și atitudinile ce corespund aspirațiilor și rugăciunilor noastre – chiar și în tumultul unor situații dificile.

Fără luarea-aminte la noi înșine și fără reflecție riscăm adesea să reducem credința noastră doar la niște cuvinte frumoase despre credință, în loc să fie calea noastră în viață. Pentru creștini, marea provocare nu este doar să spună că Îi urmează lui Hristos, ci și să *trăiască zi de zi această realitate* prin felul în care gândesc și acționează.

Este important de observat că luarea-aminte la noi înșine nu înseamnă o preocupare excesivă privind sinele, ci credem că reflecția este o parte a temeliei nevăzute, dar necesare, pentru o transformare vizibilă. Deși poate ne este greu să lucrăm la propriile lipsuri pentru că ni se pare la început că ar fi egoist să o facem și că am vrea să îi punem pe alții mai presus de noi înșine, Sfântul Apostol Pavel ne reamintește că nu ar trebui să ne purtăm sarcinile doar unii altora, ci Dumnezeu ne cheamă și să ne purtăm „fiecare (...) sarcina sa” (*Galateni* 6, 5). Iar din Evanghelia Sfântului Apostol Marcu învățăm că trebuie să ne iubim aproapele *ca pe noi înșine* (*Marcu* 12, 31), subînțelegându-se că nu putem să iubim și să purtăm de grijă cu adevărat de altcineva dacă nu facem același lucru și cu noi înșine.

Disciplina duhovnicească. Lupta dintre trup și duh

Luarea-aminte la noi înșine nu este singurul mod de a ne apropia de țelul pe care ni l-a dat Dumnezeu. Trebuie să avem în minte și o disciplină duhovnicească ce ridică mari dificultăți, din cauza faptului că aspirațiile duhului și pornirile trupului rareori sunt aceleași! Sfântul Apostol Pavel ne ajută să înțelegem această luptă în *Epistola sa către Romani*, unde descrie propria sa luptă lăuntrică:

„Pentru că ceea ce fac nu știu; căci nu săvârșesc ceea ce voiesc, ci fac ceea ce urăsc.

Iar dacă fac ceea ce nu voiesc, recunosc că Legea este bună.

Dar acum nu eu fac acestea, ci păcatul care locuiește în mine.

Fiindcă știu că nu locuiește în mine, adică în trupul meu, ce este bun. Căci a voi se află în mine, dar a face binele nu aflu;

Căci nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârșesc.

Iar dacă fac ceea ce nu voiesc eu, nu eu fac aceasta, ci păcatul care locuiește în mine.” (*Romani* 7, 15-20)

Altfel spus, nu ne este ușor să Îl cinștim pe Dumnezeu prin acțiunile și prin reacțiile noastre. Dacă nu ni se pare că trupul are lucrarea lui și ne amenință că va prelua controlul, să încercăm să ne rugăm neîncetat zece minute și vom observa cât de ușor ni se împrăștie mintea. Să încercăm să citim din Biblie zilnic, și atunci vom constata cât de ușor apar alte sarcini care încearcă să îi ia locul. Sau dacă încercăm să avem răbdare când suntem osteniți, ori să fim plini de dragoste când suntem furioși, ori să Îl cinștim pe Hristos cu reacțiile noastre după ce cineva ne taie calea în trafic! Adevărul este

că ne este greu să alegem bine și că încă mai învățăm cum să biruim ispitele trupului.

Pentru a ne imagina cum se poartă această luptă, să ne închipuim că într-un colț se află duhul. El ar vrea să poată trăi clipă de clipă pentru Dumnezeu, să aibă numai gânduri duhovnicești, să aducă roade duhovnicești, să privească fiecare împrejurare din perspectiva căii spre mântuire. El ar dori să acționeze ca un martor pentru ceilalți și să caute mereu ce e bine, drept și virtuos. În clipele grele, s-ar bizui pe puterea lui Dumnezeu și I s-ar încrede, știind că toate conlucrează pentru binele cel mai înalt. Iar firea noastră căzută stă în colțul opus, cu slăbiciuni ale trupului și ale intelectului nostru ce vor alimenta mereu obiceiuri și atitudini care sunt antagonice cu viața duhovnicească. Trupul nostru aduce în fața liberului arbitru toate ispitele lumii și iscă emoții și impulsuri puternice pe care uneori nu știm cum să le mai stăpânim. Este încurajată latura noastră nesupusă și rebelă, care ne îndepărtează de Dumnezeu. Știm că această latură a preluat controlul atunci când ne pomenim cedând în fața mândriei, a ambițiilor egoiste, a geloziei, a nerăbdării și a fricii. Este în firea trupului nostru să vrea să trăiască doar de dragul clipei, orice ar invoca aceasta.

Adevărul neplăcut este că nu vom putea da roade bune decât dacă ne vom folosi dreapta socoteală în toate aspectele vieții în care trupul pare să câștige lupta împotriva duhului. Trebuie să rămânem de veghe și să observăm când suntem pe punctul de a urma ceva care nu este lucrarea duhului. De ce contează dacă ne avântăm în această luptă? Pentru că trupul nu poate fi biruit dacă nu ne confruntăm cu el și nu ne putem confrunta dacă nu suntem atenți la ce se întâmplă, dacă nu veghem. Din acest motiv, cartea de față îți oferă și niște principii care să te ajute să descui ușa

duhului în timp ce ții închise porțile pe unde vin mesajele neobosite ale trupescului.

Să spunem NU vocii lăuntrice care nu vrea să asculte

Mulți cititori poate clatină din cap și zic: „Pare cam mult de lucru” și „Nu am destulă putere să mă schimb.”, ori poate chiar: „Deja sunt depășit de tot ce am de făcut și sunt prea ocupat să mai schimb ceva”. Însă îi încurajăm să înceapă această lucrare cu o atitudine deschisă, cu inima plină de rugăciuni, în loc să devină ei înșiși vocea care nu vrea să asculte. Pesimiștii întotdeauna au încercat să îi descurajeze pe oamenii care aveau o viziune. Până să călătorească în Lumea Nouă Pedro Menéndez sau Cristofor Columb, spaniolii credeau că nu mai există nimic dincolo de granițele lor și că a te aventura în largul oceanului va duce la prea multe riscuri și chiar la moarte. Își spuneau ceea ce se poate rezuma în deviza *nec plus ultra*, „(nu mai este) nimic mai departe”. Altfel spus, ei credeau că nu mai există nimic dincolo de Spania și de lumea pe care o știau!

Nu ți se pare cunoscut? Și noi adoptăm adesea o atitudine *nec plus ultra*¹. „Asta e”, ne zicem noi resemnați. „Nu mai avem ce să experimentăm în plus, ce să simțim, ce să devenim”. În timp ce citești această carte noi te rugăm să nu uiți că mai există și altceva, ceva diferit de ce ai trăit până acum – relații mai bune, șanse noi, întâmplări noi pe care Dumnezeu vrea să le scrii în cartea vieții tale. Poți concepe că vei fi un om mai calm, mai răbdător? Poți concepe că te vei simți mai apropiat de cei dragi? Că vei fi mai milos și plin de compasiune? Mai tolerant, mai puțin critic? Poți concepe că vei avea energia necesară pentru a schimba ceva în lumea din

¹ *Nec plus ultra* (lat.), „care nu poate fi depășit” (*n. trad.*).

jur așa cum ți-ai dorit mereu? Sau că vei depăși o tragedie și vei ajunge să simți din nou că trăiești cu adevărat în loc să oblojești mereu răni mai vechi? Obiectivele duhovnicești pe care ni le stabilim vor determina ce fel de viață vom avea și ce fel de alegeri vom face.

Te încurajăm să nu asculți de vocea lăuntrică ce se opune mereu. Să spunem împreună o primă rugăciune la începutul acestei călătorii prin intermediul cărții: „Doamne, eu vreau să cresc. Ajută-mă să am răbdare și voință! Dă-mi să văd ce trebuie să schimb la mine și ajută-mă să duc la bun sfârșit această schimbare.” După cum spunea un psiholog renumit, Victor Frankl: „Atunci când nu putem schimba o situație, suntem provocați să ne schimbăm noi înșine.”² Iată ce provocare lansăm pentru cititorii noștri dragi la începutul acestei cărți. Nu mai aștepta nici o zi în plus, este momentul să pornim la drum!

² Frankl, Victor, (1992) *Man's Search for Meaning*, Cutchogue, NY: Buccaneer Books, Inc., p. 112.