

IZRAVAN RAZGOVOR O DEPRESIJI



Nadvladati emocionalne bitke
pomoću Riječi Božje!

JOYCE MEYER

IZRAVAN RAZGOVOR O DEPRESIJI



SYLOM

IZRAVAN RAZGOVOR O DEPRESIJI



Nadvladati emocionalne bitke
pomoću Riječi Božje!

JOYCE MEYER

Naslov izvornika: Help Me I'm Depressed.

Autorica: Joyce Meyer

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Copyright © 2018 za srpsko izdanje, Syloam

Sva prava pridržana

Izdaje: Syloam – Hrišćanska međunarodna misija

syloam@syloam-international.org

www.syloam-international.org

www.media.syloam-international.org

Černyševského 11, 851 01 Bratislava, Slovačka

Za nakladnika: Miroslav Fic

Urednik: Miroslav Fic

Prijevod: Andrija Tutić

Lektura: Edvina Benčina

Prijelom: Darko Brvenik

Tisak: 1909. Minerva

Naklada: 10000 komada

ISBN: 978-80-89414-83-3

U ovoj je knjizi autorica pretežno koristila navode iz Biblija The Amplified Bible i King James Version pa ih je prevoditelj preveo doslovno. Pri prevođenju je korištena Biblija u izdanju "Kršćanske sadašnjosti", Zagreb, 2006.

Zabranjeno tiskanje ove knjige (djelimično ili u cjelosti) bez pismenog dopuštenja izdavača.

	Uvod	7
Prvi dio	OSLOBAĐANJE BOŽJE RADOSTI	9
1	Faze depresije	11
2	Snaga radosti	23
3	Smijeh je ozbiljan posao!	33
4	Pjevajte i radosno kličite	43
5	Oduprite se đavlu na početku	53
6	Odbačenost, neuspjeh i nepravedne usporedbe	67
7	Slušajte ono što Bog kaže o vama	85
	Zaključak	89
Drugi dio	STIHOVI	91
	Stihovi za nadvladavanje depresije	93
	Molitva za borbu protiv depresije	97
	Molitva za osobni odnos s Bogom	99
	O autorici	101

UVOD



Mnogi ljudi imaju borbe s depresijom. Postoji mnogo skrivenih uzroka depresije i raznovrsni tretmani koji se nude za suočavanje s njom. Neki su učinkoviti, no mnogi nisu. Neki pomažu privremeno, no nikada ne mogu trajno ukloniti agoniju depresije. Dobra je vijest da Isus može iscijeliti depresiju i osloboditi nas od nje isto kao i od svake druge bolesti ili problema.

Dok sam se jednom pripremala govoriti o depresiji, vrlo sam jasno vidjela da nam je Bog dao svoju radost da se borimo protiv depresije. Bilo je toliko jasno da se činilo kao da gledam filmski zaslون.

Ako si vjernik u Isusu Kristu, radost je Gospodnja u tebi. Mnogi vjernici to znaju, no nemaju ni najmanje pojma kako to zagrebat i osloboditi. Trebamo iskusiti ono što nam pripada kao rezultat vjere u Isusa Krista. *Bog želi da iskusimo radost!*

Mnogi ljudi, uključujući i Duhom ispunjene kršćane, nemaju samo borbe s depresijom nego i značajne probleme. Davno sam i sama imala problema s depresijom. No, hvala Bogu, naučila sam da ne moram dopustiti negativnim osjećajima depresije da vladaju nada mnom. Naučila sam kako osloboditi radost Gospodnju u svoj život!

Poruka ove knjige vrlo je jednostavna, ali vrlo snažna. Bez obzira na ono što ste prošli u životu ili što sada prolazite, ukoliko ste vjernik u Isusu Kristu, ta je radost u vama i možete je naučiti osloboditi kako biste dobili bitku nad depresijom!*

*1 Ukoliko nemate osobni odnos s Gospodinom Isusom Kristom, Izvorom te radosti, pogledajte molitvu na kraju ove knjige i saznajte kako Ga primiti u svoj život.

Prvi dio



**OSLOBAĐANJE
BOŽJE RADOSTI**



FAZE DEPRESIJE

*Iščekivao sam i strpljivo čekao na Boga;
i On je prignuo svoje uho i čuo moj vapaj.*

*Podigao me iz grozne jame (jame buke i razaranja), iz blata
(mulja) i postavio moje noge na stijenu,
ukrijepio je moje korake i utvrdio moje putove.*

Psalam 40: 1- 2

1

FAZE DEPRESIJE



U Websterovom rječniku iz 1828. piše da je depresija „čin potiskivanja... loše stanje.“ „Potonuće duha; duševna bol“ ili „stanje tuge; želja za hrabrošću... stanje slabosti.“

Tko pati od depresije?

Ljudi svih zanimanja; profesionalci – liječnici, odvjetnici, profesori, radnička klasa – radnici; kućanice, tinejdžeri, mala djeca, starije osobe, samci, udovice i udovci, pa čak i službenici; svi mogu patiti od depresije.

Biblija govori o kraljevima i prorocima koji su postali depresivni. Kralj David, Jona i Ilija tri su dobra primjera (Vidi Psalam 40: 1, 3; 55: 4; Jona 1 i 2; 1. Kraljevima 19: 5–8.)

Vjerujem da je razlog tomu što toliko ljudi pati od depresije taj što se svaka osoba na licu zemlje mora nositi s razočaranjem. Ukoliko se ne znate ispravno nositi s razočaranjem, ono vas može dovesti do depresije. Po meni je razočaranje prva faza depresije.

Nositi se s razočaranjem

Svi se moramo suočiti i nositi se s razočaranjem u nekom trenutku. Nijednoj se osobi na svijetu ne događa sve onako kako bi htjela.

Kada stvari ne napreduju prema našem planu, prvo što osjećamo jest razočaranje. To je normalno. Nema ništa loše u tome da osjećamo razočaranje. No moramo znati što učiniti s tim osjećajem jer će nas, u protivnom, dovesti do nečeg ozbiljnijeg.

U svijetu ne možemo živjeti bez razočaranja, no u Isusu uvijek možemo biti ponovno očarani!

U Filipljanima 3: 13 vidimo izjavu apostola Pavla:

„...no jednu stvar činim (to je moja težnja): zaboravljam ono što je iza i ispružam se prema onome što je naprijed.“

Pavao je izjavio da je za njega od najveće važnosti bilo ostaviti sve što je bilo prije i težiti za onim što

dolazi! Kada se razočaramo, odmah se ponovno očaramo, činimo upravo to. Napuštamo uzroke razočaranja i ispužamo se prema onome što Bog ima za nas. Dobivamo novu viziju, plan, ideju, perspektivu, sklop razmišljanja, i usredotočujemo se na to. ODLUČUJEMO IĆI DALJE!

Izaija 43: 18, 19 kaže ovako:

*„Ne sjećajte se prijašnjih stvari; ne obazirite se na staro.
Pogledajte, činim novu stvar! Ona izvire naprijed; ne
opažate li, i ne znate li, i ne primjećujete li?
Ja ću stvoriti put u pustoši i rijeke u pustinji.“*

Izaija 42: 9 kaže:

*„Pogledajte, prijašnje su stvari prošle i sada objavljujem
nove stvari; prije negoli počnu dolaziti,
ja vam ih objavljujem.“*

U ovim dvama stihovima vidimo da Bog želi činiti novu stvar u našim životima. On uvijek ima nešto svježije, no izgleda kao da se mi volimo držati starih stvari. Držimo ih se u svojim mislima i razgovorima. Čini se kao da neki ljudi žele razgovarati o svojim životnim razočaranjima više nego o svojim snovima i vizijama za budućnost.

Božje su „milosti“ nove svaki dan. „...*Njegovo (nježno) suosjećanje ne razočarava. Novo je svaki dan...*“ (Tužaljke 3: 22, 23). Svaki je dan novi početak! Možemo otpustiti jučerašnja razočaranja i dati Bogu priliku da danas učini nešto predivno za nas.

Možda mislite: „Joyce, toliko sam se puta razočarao/la da se bojim nadati.“ Đavao želi da budete baš u tom položaju što se tiče nade! Znam za taj položaj jer sam bila tamo mnogo godina prije nego što smo se Dave i ja vjenčali. Bila sam zlostavljana, odbačena i maltretirana od toliko ljudi da sam se bojala da bi se stvari mogle promijeniti.

Ali, kroz proučavanje Božje riječi, shvatila sam da je razočaranje vrlo nesretno mjesto za živjeti. Radije bih se cijeli život nadala i ne primila ništa nego neprestano živjela u osjećaju razočaranja.

Nadanje ne košta ništa, a moglo bi donijeti vrlo bogat rezultat. Međutim, razočaranje je vrlo skupo. Košta te tvoje radosti i snova za sutrašnjicu.

Imamo obećanje od Boga da oni koji svoje pouzdanje stavljaju u Njega nikada neće biti razočarani ili osramoćeni (Rimljanima 5: 5). Ne

vjerujem da to znači da nikada nećemo iskusiti razočaranje. Kao što sam već rekla, ne postoji osoba koja može živjeti u svijetu, a da se ne razočara. Vjerujem da taj stih govori da ne moramo *živjeti u razočaranju*. Nada u Isusa s vremenom će proizvesti pozitivne rezultate.

Neispunjena očekivanja

Neispunjena očekivanja vode do razočaranja. Imamo mnogo očekivanja u različitim područjima svakoga dana. Na primjer, možete leći očekujući da ćete imati dobar san, kada odjednom, usred noći, zvoni vaš telefon i netko zove pogrešan broj. I onda, kada se probudite, iz nekog razloga više ne možete zaspati. Ostatak noći okrećete se po krevetu i sljedećeg se jutro probudite iscrpljeni.

Možemo očekivati da će dan biti sunčan, no umjesto toga padne kiša. Možemo očekivati da ćemo dobiti povišicu na poslu, i ne dobiti je.

Imamo očekivanja od drugih. Ne očekujemo da će nas dobri prijatelji ogovarati, no ponekad saznamo da to čine. Od prijatelja očekujemo da nas razumiju i ispune naše potrebe kada odemo k njima, no oni ih ne ispune. I od sebe očekujemo stvari koje ne

ispunimo. Mnogo sam se puta ponašala na način na koji nisam očekivala da ću se ponašati!

Mislim da svi mi od sebe očekujemo više nego što možemo dati i često postanemo razočarani u sebe. Od Boga očekujemo stvari koje nisu Njegov plan za nas. Da, naš je život ispunjen očekivanjima i neka od njih ostanu neispunjena.

Od tog trenutka razočaranja, sami odlučujemo što ćemo činiti – kako ćemo se ponijeti. Shvatila sam da, ostanem li predugo razočarana, postajem obeshrabrena. Obeshrabrenje je malo dublji problem od razočaranja.

Obeshrabrenje

Websterov rječnik iz 1828. *obeshrabren* definira kao „obeshrabren, lišen hrabrosti ili sigurnosti“ i *obeshrabrenje* kao „čin odvrćanja ili odgovaranja od pothvata; čin malaksale sigurnosti“, „koja uklanja sigurnost i nadu.“ Jedno od značenja riječi obeshrabriti jest „pokušati spriječiti...“

Obeshrabrenje je suprotno hrabrosti. Kada smo obeshrabreni, izgubili smo hrabrost. Vjerujem da Bog, svakomu koji vjeruje u Njega, daje hrabrost, i

prirodno je da đavao to želi ukrasti. Ostati snažan i hrabar jedna je od glavnih zapovijedi za uspjeti u bilo čemu.

U Jošui, prvo poglavlje, Bog je rekao Jošui da će mu On pomoći da zaposjedne zemlju, ali da mora biti snažan i hrabar (6. stih). Vjerujem da je Bog upozoravao Jošuu da će ga neprijatelj pokušati obeshrabriti. Moramo upoznati đavlove taktike i biti spremni oduprijeti se svakoj od njih na početku (1. Petrova 5: 9).

U Izrekama 13: 12 piše: „*Odgođena nada (predugo očekivanje) ubija srce...*“ Kada se zbog nečega obeshrabrimo, izgubimo i nadu. Ne možemo biti obeshrabreni i puni nade u isto vrijeme. Čim se nada vrati, obeshrabrenje mora otići. Ponekad, kada se trudimo imati ispravan stav, možemo se kolebati između nade i obeshrabrenja. Duh Sveti vodi nas da budemo puni nade, a đavao nas napada obeshrabrenjem.

U tom je trenutku vrlo važno da vjernik dobije bitku u duhovnoj stvarnosti. Ukoliko to ne učini, njegovo će se stanje pogoršati. Onda će početi upadati u depresiju. Kratko razdoblje obeshrabrenja ne mora

imati razarajući učinak, no dugotrajno obeshrabrenje ima.

Kako bismo pobijedili i imali stav nade, moramo obnoviti svoj um u vezi s Božjim obećanjima za našu situaciju i stajati u vjeri, vjerujući da će Bog učiniti ono što Njegova riječ kaže da će učiniti.

Razine depresije

Važno je da vjernik dobije bitku što prije jer osoba koja je postala depresivna može ući u druge razine ili dubine – postoji depresija, onda dolaze dvije dublje razine, potištenost i očaj. Blago depresivna osoba neće razmišljati o samoubojstvu ili ga počinuti, no osoba u očaju hoće.

Blago depresivne osobe mogu se osjećati tužno, ne željeti razgovarati ili izaći van. Žele da ih se ostavi same. Njihove su misli negativne i stavovi loši.

Blago depresivna osoba može još uvijek, tu i tamo, vidjeti tračak nade. To je nada koja će joj pomoći da izađe iz depresije.

Potištena osoba ima slične simptome kao i depresivna osoba, no ti su simptomi dublji. Ta je

osoba „klonula“ (riječima iz Psalma 37: 24; 42: 6), utučena u umu, klonula u duhu, izgubila *svu* hrabrost i tone zbog manjka nade.

Osoba u očaju, isto tako, ima slične simptome kao osoba koja je depresivna, no na dubljoj razini od one koja je potištena. W. E. Vine u svom rječniku *Expository Dictionary of New Testament Words* grčku riječ za *očaj* prevodi kao „biti potpuno bez puta“, „biti u gubitku, bez resursa“.

Očaj se od potištenosti razlikuje po tome što je očaj stanje bez ikakve nade, dok u potištenosti ona postoji. Ljudi koji su potišteni beznadni su, no nisu izgubili *svu* nadu. Potištenost podrazumijeva odustajanje od truda ili prekid djelovanja; očaj je ponekad povezan s nasilnim ponašanjem, pa čak i bijesom.

Ljudi koji odluče počiniti samoubojstvo, nasilan čin prema samom sebi, ljudi su koji su u dubokom očaju. Đavlova je taktika voditi ljude prema tom stanju kroz neispunjena očekivanja ili neke druge oblike razočaranja.

Kako bi se izbjegao put do očaja, vrlo je važno oduprijeti se depresiji u prvim fazama, na početku!



SNAGA RADOSTI

...oko ponoći, Pavao i Sila molili su i pjesmom slavili Gospodina...

*Tad najedanput nastade tako jak potres da se uzdrmaše temelji
tamnice. U isti se čas otvoriše sva vrata, i svima spadoše okovi.*

Djela apostolska 16: 25, 26

2

SNAGA RADOSTI



Kroz cijelu Bibliju, Bog govori svojim ljudima da budu ispunjeni radošću i da se vesele. Na primjer, Filipljanima 4: 4 kaže:

*„Uvijek se radujte u Bogu (uživajte, veselite se u Njemu);
ponavljam, radujte se!“*

Kad god nam Bog dvaput kaže da nešto učinimo – kao što je Pavao u ovim stihovima dvaput rekao Filipljanima da se raduju – moramo obratiti posebnu pažnju na ono što nam On govori.

Apostol Pavao znao je snagu radosti. Kada su on i Sila bili u filipljanskom zatvoru:

*„...oko ponoći Pavao i Sila molili su i pjesmom slavili
Gospodina... Tad najedanput nastade tako jak potres da
se uzdrmaše temelji tamnice. U isti se čas otvoriše sva
vrata, i svima spadoše okovi.“
Djela apostolska 16: 25, 26*

Ista sila koja je otvorila vrata i slomila okove Pavla, Sile i drugih zarobljenika, dostupna je ljudima koji su zarobljeni okovima depresije.

Mnogo puta ljudi vide ili čuju riječi „raduj se“ i misle: „To zvuči lijepo, no kako da to činim?“ Oni bi se htjeli radovati, ali ne znaju kako!

Pavao i Sila, koji su bili pretučeni, bačeni u zatvor i čije su noge bile u okovima, radovali su se slaveći Boga. Često ne shvaćamo da „radost“ koja može osloboditi veliku silu može jednostavno biti smijanje, provođenje kvalitetnog vremena ili uživanje u samom sebi. I kada to ljudi čine, njihovi problemi često nestanu.

Kada sam se jednom spremala govoriti o depresiji, Bog mi je pokazao nešto toliko jasno kao da sam to gledala na filmskom zaslону. Rekao je: „Ljudi idu na savjetovanja jer su depresivni. Ljudi konzumiraju brojne lijekove jer su depresivni. Kada bi se ljudi, dok su depresivni, samo malo nasmijali, njihova bi depresija počela nestajati. Većina ljudi ne razumije da je to način na koji mogu promijeniti svoje okolnosti.“

Promjena je često rezultat jednostavne prilagodbe reakcije na danu situaciju. Gospodin mi je rekao: „Kada bi se samo nasmijali ili pjevali pjesmu meni, ona bi nestala. Kada bi se samo malo smijali, depresija ne bi mogla ostati na njima. Kada bi tako reagirali čim bi se depresija pojavila, depresija bi otišla.“

Pismo nas uči ovako, iako možda dosada nismo na taj način gledali na učenje o radosti!

Radost je jednostavno plod Duha.

„A plodovi (Svetog) Duha (ono što Njegova prisutnost postiže) su ljubav, radost, mir, strpljivost (smirenost, strpljenje), blagost, dobrotu (dobročinstvo, dobronamjernost), vjernost, krotkost (poniznost), samokontrola (umjerenost). Protiv ovih ne postoji zakon (koji ih može naplatiti).“
Galaćanima 5: 22, 23

Ukoliko imate osobni odnos s Bogom – ukoliko ste spašeni – Duh Sveti prebiva u vama. (Ivan 14: 16, 17; 1. Korinćanima 12: 3.) Ako je radost plod Duha, a Duh je u vama, radost je u vama. Ne morate se truditi *dobiti* radost ili je proizvesti – ona je već tu, kao i sposobnost za voljeti te drugi plodovi Duha, jer Duh je tu.

Vrlo je važno za razumjeti da se mi kao vjernici ne moramo truditi *dobiti* radost; mi imamo radost; *radost je u našem duhu*. Ono što moramo naučiti jest kako je osloboditi.

Mirni užitak

„No nijedna od ovih stvari me ne dira; niti mi je stalo do mog života. Samo bih htio s radošću dovršiti trku i službu koju mi je dao (povjerio) Gospodin Isus, vjerno svjedočiti za radosnu vijest (evanđelje) Božje milosti

(Njegove nezaslužene naklonosti, duhovnih blagoslova i milosrđa).“

Djela apostolska 20: 24

Prema Strongovoj konkordanciji, korijen grčke riječi koja je u ovom stihu prevedena kao „radost“ znači „veselost, mirni užitak“. Značenja hebrejske riječi za „radost“ su „radovati se“, „biti zadovoljan“ ili „biti udružen“. Druga hebrejska riječ za „radost“ može značiti „vrtjeti se, okretati se“.

Jedno od značenja riječi „radost“ u Nehemiji 8: 10, „...jer je radost Gospodnja naša snaga i utvrda“ jest „biti udružen“. Vidite, kako bi radost Gospodnja bila vaša snaga, morate biti udruženi s Bogom. Udruživanje s Bogom uzrokuje radost u vašem životu!

Radost Gospodnju možemo širiti i pokazivati dalje na način na koji ukazuje drugo značenje, vrtjeti se. Drugim riječima, ponekad je to fizički vidljivo, ali ne znači da moramo ići uokolo skačući gore-dolje i vrteći se u krug dvadeset i četiri sata dnevno!

Ljudi ponekad, kada čuju poruku koju smatraju istinom, toliko to žele primijeniti da počnu činiti djela – pokušavaju to prouzročiti u svojoj snazi, a ne dopuštaju Bogu da to donese u njihov život kao rezultat molitve, Božje sile i pravog vremena. Kada kažem da ponekad na fizički način izražavamo Božju radost, ne želim nikoga tjerati da to radi na tjelesan način.

Kada se ne osjećamo radosnima, trebamo nešto poduzeti kako bismo oslobodili radost prije negoli počnemo tonuti u depresiju. Ponekad se moramo početi radovati u tijelu, iako se tako ne osjećamo. To je isto kao kad ručicu slavine guramo gore-dolje kako bi voda počela teći.

Sjećam se da su moja baka i djed imali staromodnu slavinu. U njihovom mjestu ljudi nisu imali slavinu u kuhinji. Sjećam se da sam kao dijete stajala kod sudopera gurajući slavinu gore-dolje. Nekada sam

se osjećala kao da voda nikada neće poteći. Osjećala sam kao da to nije spojeno ni s čim i da pumpam samo zrak.

No kada ne bih odustala, pomicanje te slavine gore-dolje postalo bi sve teže. To je bio znak da će voda ubrzo početi teći.

Tako je i s radošću. U svojem duhu imamo bunar vode. Drška kojom pumpamo vodu fizička (izvanjska) je radost – smijanje, smiješenje, pjevanje i tako dalje. Na prvu se neće činiti kao da ti fizički izričaji pomažu. I nakon nekog vremena postane još teže, no ukoliko nastavimo, ubrzo ćemo vidjeti „mlaz“ radosti.

Ne mislim da riječ radosno podrazumijeva to da cijelo vrijeme idem uokolo smijući se kao luda, vrteći se i skačući gore-dolje s umjetnim, plastičnim smiješkom na licu. Trebamo biti mudri. Imala sam iskustva s kršćanima navodno ispunjenima radošću koji su me povrijedili jer nisu bili osjetljivi.

Sjećam se da sam sa svojom prijateljicom podijelila nešto kroz što sam prolazila. To je bilo nešto što me emocionalno boljelo. Njezin je odgovor bio velik osmijeh i glasno: „Pa, slava Bogu u svakom slučaju!“

Osjećala sam se kao da me ošamarila.

Da me na ispravan način utješila pokazujući razumijevanje i brigu, mogla je osloboditi radost u moj život. No njezina me tjelesna i lažna reakcija povrijedila i pogoršala moju situaciju.

Kada sam počela razgovarati s njom, bila sam samo tužna. Kada smo završile razgovor, postala sam stvarno depresivna!

Uvijek trebamo biti mudri. Može doći vrijeme kada ćemo se htjeti vrtjeti od radosti pred Bogom. Možda nam se dogodilo nešto vrlo uzbudljivo i osjećamo kao da to ne možemo zadržati u sebi. No ako smo u restoranu ili trgovini, bilo bi dobro da razmišljamo o reakciji ljudi oko nas. Ne želimo ugroziti svoje svjedočanstvo za Krista ostavljajući dojam emocionalnih fanatika.

Imala sam slučajeve u restoranu kada bih rekla svojoj obitelji: „Najradije bih se popela na ovaj stol i vikala ‘Slava Bogu!’“

Postoje trenutci kada se takvi osjećaji počnu buditi u našem unutarnjem čovjeku i trebamo im

se prepustiti. Ali, ako ste u restoranu, trgovini ili na nekom drugom javnom mjestu, trebali biste sačekati da dođete u svoj auto.

Iako u nekim trenutcima možemo biti vrlo radosni i veseli, radost najviše vremena pokazujemo time što nam je drago i mirno se veselimo. I Bog mi je pokazao da to znači smiješiti se ili jednostavno živjeti u stanju mirnog užitka.

3



SMIJEH JE OZBILJAN POSAO!

*...radost dolazi ujutro.
Psalam 30: 5 KJV*

3

SMIJEH JE OZBILJAN POSAO!



Sklona sam biti vrlo ozbiljna i ravnog izraza lica. No naučila sam da također trebam postati ozbiljna u vezi sa smijehom!

Jednom sam bila u lošoj situaciji i imala sam težinu nad svojim životom. Nisam imala djetinjstvo – bila mi je ukradena radost mladosti. Otkad znam za sebe, živim kao da sam odrasla osoba jer je sve u mojem životu bilo ozbiljno. Mislila sam da ću, ostanem li ozbiljna, možda moći preživjeti. Uz takvu pozadinu, ne možete razviti nasmiješenu, ushićenu osobnost. O sebi sam razvila ozbiljan stav koji ljudi ponekad ne razumiju.

Jednom sam jednoj od svojih asistentica rekla da moram razgovarati s njom prije nego što ode kući. Mislila je da ću je ukoriti zbog nečega. No ja sam samo htjela razgovarati o njezinim pripremama za

nadolazeći sastanak. Prišla sam joj toliko ozbiljno da je mislila da je u velikoj nevolji.

Počela sam tražiti Boga kako bih otkrila kako se osloboditi te ozbiljnosti u vezi sa mnom. Gospodin mi je rekao da moram izražavati više te radosti koja je u mojem srcu. On zna da je radost unutra, no želi da bude vidljiva i izvana kako bi svi mogli imati koristi od nje.

To mi je govorio jednog jutra dok sam se tuširala. Počela sam razgovarati s Njim, kao što uvijek radim, i On je počeo govoriti u moje srce: „Volio bih da se smiješiš dok razgovaraš sa mnom.“

Moje se lice nije htjelo smiješiti. U 6 sati ujutro bilo je ukočeno od spavanja. No počela sam se smiješiti! Osjećala sam se bedasto jer sam se smiješila za vrijeme tuširanja. Mislila sam: „Drago mi je što ovo nitko ne vidi!“

Psalam 30: 5 (KJV) kaže: „...*Radost dolazi ujutro.*“ Kada ujutro otvorite svoje oči, radost je s vama. Ne možete uvijek osjetiti radost dok je ne aktivirate namjernim radovanjem. Često odluka dolazi prva, pa onda osjećaji.

Kada je radost u vašem životu očita, prelazi i na druge. No kada je ona samo u vama, a nije vidljiva drugima, možete stvoriti ozbiljnu atmosferu oko sebe i to donosi težinu.

Kada smo jedne noći Dave i ja razgovarali, rekao je: „Osjećam da je u našem domu previše ozbiljnosti.“

Počela sam razmišljati o tome. Pitala sam Boga: „Bože, koliko ja znam, ne postoji ništa loše u mojem životu. Vrijeme provodim u molitvi, proučavanju, ljubavi prema Tebi i brizi za svoju obitelj. Što je to što Dave osjeća?“

Bog mi je rekao da možemo u sebi biti ozbiljni, a da izvana ne budemo preozbiljni jer ljudi neće znati kako se odnositi prema nama.

Počela sam shvaćati da, kao domaćica, mogu uspostaviti atmosferu u kući. Radost je produkt svjetla, a tuga tame. Njih dvije ne mogu prebivati zajedno. Ukoliko želim imati kuću punu svjetla, moram se „osvijetliti“. Shvatila sam da se moram više smiješiti ljudima u svojem domu – ne samo djeci davati zadatke u vezi s njihovim domaćim zadaćama i dužnostima nego se i smiješiti ili imati blag izraz

lica dok im dajem te zadatke. Morala sam se početi smijati s djecom i Daveom.

Vjerujem da bi naši domovi trebali biti mjesta radosti. Trebali bismo živjeti u radosti Gospodnjoj. Ako je žena radosna, njezin će muž biti sretan što dolazi kući. Svi žele ići na mjesto puno radosti. Ukoliko muž ima zahtjevnog šefa i nezadovoljne kolege na poslu, ne želi da ga to čeka i kod kuće.

Naravno, muž i djeca imaju svoj udio u tome da kuću čine mjestom radosti. Radost je zarazna. Dobije je jedna osoba, onda druga, onda još jedna i, prije negoli primijetite, svi su radosni!

Radost mijenja vaše okolnosti

Nekada dođete do neke točke u svojem hodu s Bogom, u različitim područjima, i osjećate kao da ste zaglavili na toj točki. Znae da postoji mnogo više, no osjećate da nešto sprječava to „više“ da dođe do vas.

Dave i ja doživjeli smo tu točku u području prosperiteta. Od točke u kojoj nismo imali ništa, došli smo do toga da barem ne moramo razmišljati kako ćemo platiti račune. Bog nas je počeo blagoslivljati. No znala sam da Bog ima mnogo više za nas.

Bog nas želi obilno blagosloviti. On želi da živimo u lijepim kućama, vozimo dobre automobile i lijepo se odijevamo. Mi smo Njegova djeca i On se želi dobro pobrinuti za nas. Nevjernici ne bi trebali imati sve lijepo, dok vjernici jedva „spajaju kraj s krajem“.

Postoje neke stvari koje mi činimo, a koje donose prosperitet, jer provode Božje principe u djelo. Kada dajemo iz ljubavi prema Bogu i želje da se širi evanđelje, mi ćemo i primiti (Luka 6: 38). Kada dajemo desetinu, Bog se suprotstavlja đavlu za naše dobro (Malahija 3: 10, 11).

Dave i ja iskusili smo prosperitet koji dolazi od darivanja i davanja desetine, no ja sam osjećala u svojem duhu da je vrijeme za ići na višu razinu i zbog toga sam pitala Boga što je to što nas sprječava u tome. Bog mi je počeo govoriti da je radost dio onoga što otvara vrata za primanje stvari od Njega. Ne pokazivanje radosti izvana sprječava prosperitet da dođe u naš život.

Ako je radost Gospodnja iznutra, a vi se ne smiješite i ne pokazujete sjaj te radosti izvana, imat ćete kiseli izraz lica. Prirodno je to da način na koji vas ljudi gledaju utječe na njihovu voljnost prema vama

u mnogim područjima. Ljudi ne žele blagosloviti ili pomoći nekome tko izgleda kao da će im odrubiti glavu jer izgleda toliko ozbiljno!

Svatko od nas zna se nasmiješiti. To je jedan od najvećih darova koje nam je Bog dao. Osmijeh čini da se ljudi osjećaju dobro i ljudi su toliko lijepi kada se smiju.

Ja nikada ne bih pomislila da je osmijeh toliko važan, no Bog mi je to pokazivao nekoliko mjeseci. Mnogo puta kada nam Bog govori, a mi se ne obaziremo, upadnemo u mnogo problema i tek tada shvatimo koliko je to ozbiljno. Izražavanje radosti kroz miran užitek smiješenja donijet će dobre stvari u vaš život, kao i širenje Isusovog svjetla drugima.

U Bibliji, Bog je rekao svojim ljudima da se raduju dok su se suprotstavljali svojim neprijateljima. Rekao im je da se raduju kada su išli u bitku ili kada je izgledalo kao da će umrijeti. Rekao im je da se raduju bez obzira na sve – da pjevaju, da slave jakim glasom (2. Ljetopisa 20).

Kada prolazimo kroz teška vremena, trebamo gledati na njih kao da su puna radosti. Prijevod Biblije,

King James Version, kaže da ih sve trebamo „smatrati radošću“ (pogledajte Jakovljevu 1: 1–5).

Bog je mojem srcu progovorio da većina ljudi zapravo ne razumije da će izražavanje radosti promijeniti njihove okolnosti. Djelovanje u radosti otjerat će okolnosti koje nisu od Boga jer su pune đavla. Đavao ne može podnijeti radost Gospodnju i zato, ukoliko budemo djelovali u toj radosti, đavao i okolnosti maknut će nam se s puta.

Jutarnje oslobađanje duha radosti zaustavlja okolnosti koje đavao sprema prije nego što dan počne.



PJEVAJTE I RADOSNO KLIČITE

*Budite sretni i radujte se u Gospodinu, vi (beskompromisno)
pravedni (vi koji ste u ispravni i čestiti pred Njim); kličite od
veselja, svi koji imate čestito srce!*

Psalam 32: 11

4

PJEVAJTE I RADOSNO KLIČITE



Neka riječ (koju je govorio) Krist (Mesija) stanuje (u vašim srcima i umovima) i prebiva u vama u (svoj svojoj) punini, dok poučavate, opominjete i trenirate jedni druge potpunim razumijevanjem i inteligencijom i mudrošću (u duhovnim stvarima i dok pjevate) psalme i himne i duhovne pjesme, proizvodeći melodiju Bogu iz srca punog (Njegove) milosti.

I što god činite (bez obzira na to što je to) u riječi ili u djelu, sve činite u ime Gospodina Isusa i u (oslanjanju na) Njega, dajte slavu Bogu Ocu kroz Isusa.

Kološanima 3: 16, 17

Pjevajte Bogu

Već smo vidjeli snagu radosti i veselja u pobjedi nad depresijom.

U stihu iznad apostol Pavao govori nam da je jedan od načina za izraziti tu radost i veselje, u skladu s Božjom riječi, pjevanje psalama, himni i duhovnih pjesama.

U Efežanima 5: 19, 20 Pavao nas upućuje: „Govorite jedni drugima u psalmima, himnama i duhovnim pjesmama, slaveći glasom (i instrumentima) i stvarajući melodiju Bogu svim svojim srcem, u svako doba, i dajte hvalu Bogu Ocu u ime Gospodina Isusa Krista.“ U prijevodu King James Version taj stih govori: „Govorite si međusobno u psalmima i himnama i duhovnim pjesmama, pjevajući i stvarajući melodiju Bogu u svom srcu.“

Hajdemo imati radosne razgovore s drugima i govoriti ono što Riječ govori o nama.

Pjevajte i kličite spasenje

„Ti si moje utočište; Ti me, Gospodine, čuvaš od nevolje, okružuješ me pjesmama i poklicima spasenja...“

Psalam 32: 7

„Budite sretni i radujte se u Gospodinu, vi (beskompromisno) pravedni (vi koji ste ispravni i čestiti pred Njim); kličite od veselja, svi koji imate čestito srce!“

Psalam 32: 11

U Psalmu 5: 11 David Bogu govori:

*„...neka svi kojima si Ti utočište i koji se pouzdaju u Tebe;
neka zauvijek pjevaju i kliču radosno, jer Ti ih ti štitiš i
čuvaš; neka i oni koji ljube Tvoje ime budu radosni u Tebi
i veselog duha.“*

Prije nekoliko godina, postojao je proizvod za pranje rublja pod imenom „Shout“ (uzvik, poklik). Na televiziji je oglašavan pod sloganom: „Izderite se na tvrdokorne mrlje!“ Ta me poruka potaknula da govorim propovijed naslovljenu: „Izderi se na to!“ U toj sam poruci ohrabrila vjernike da, kada ih đavao počne uznemiravati, trebaju ga otjerati klicanjem.

Prije sam bila osoba koja vrišti, ali nikada nisam vikala. Postoji razlika. Onda mi je Bog došao i rekao: „Joyce, ili ćeš naučiti vikati (klicati) ili ćeš početi vrištati. Što od toga želiš?“

I sada, kada stvari u mojem životu krenu silaznom putanjom, umjesto vrištanja i deranja na sav glas, naučila sam klicati te slaviti i hvaliti Boga. Ja „klicanjem tjeram loše stvari“. Trebali biste to probati – bolje je od vrištanja u ljutnji i frustraciji.

Poput Davida, okružujem se pjevanjem i klicanjem. Primijetila sam da, kada to činim, osjećam se bolje jer, kao što je David rekao, to pjevanje i klicanje izgleda poput zida svuda oko mene.

No pjevanje i klicanje može srušiti i zidove i utvrde! Čitamo u Jošui 6: 20 kako je Bog rekao ljudima da pjevaju i tako sruše zidine: „Ljudi su klicali i trube su trubile. Kad su ljudi čuli zvuk trube, podigli su velik povik i (jerihonske) zidine su pale na mjestu, tako da su se (Izraelci) popeli u grad, svaki čovjek koji je bio tamo, i zauzeli grad.“

To ne znači da vi i ja trebamo trčati oko cijelog grada vičući iz sveg glasa gdje god se našli! No u našoj nas kući ništa na sprječava da se ujutro probudimo s pjesmom i slavljenjem Boga kako bismo rastjerali svu depresiju.

Prije sam voljela da atmosfera bude što tiša – pogotovo ujutro. Htjela sam razmišljati! Ustvari, umjesto produktivnog razmišljanja, počela bih se brinuti i razbijati glavu stvarima za koje nikad nisam našla rješenje. A zapravo sam se trebala moliti i vjerovati Bogu za te stvari.

Unutar pet minuta od buđenja, moj bi muž počeo pjevati ili fićukati. Uživao je slušajući glazbu, ali ja sam se žalila govoreći da želim tišinu čim bi on uključio glazbu.

Otada sam naučila slušati glazbu čim započnem svoj dan. Tijekom svojih molitvi i zajedništva često slušam glazbu.

Bog mi je u nekoliko slučajeva progovorio u srce da glazbu ne slušam dovoljno. Morala sam stvoriti naviku slušanja glazbe. Na prvu sam to činila iz poslušnosti. Toliko sam bila naviknuta na tišinu da sam htjela da mi tako počne dan, koliko god to nije bilo uvijek dobro.

Ne mislim da nam je tišina nepotrebna jer je potrebna. Bog govori u tihim, mirnim trenutcima i oni su dragocjeni. No ja sam bila izvan ravnoteže. Morala sam početi svoj dan radosno i glazba mi je pomogla u tome.

Čak se i veliki duhovni div, David, morao boriti s depresijom. Vidjeli smo da David kaže da uvijek „pjevamo i kličemo radosno“. On je koristio pjesme i poklike spasenja kako bi nadvladao loše osjećaje.

Zato su toliko njegovih psalama pjesme slavljenja Boga koje se trebaju pjevati usred uznemirujućih i loših situacija.

Često čitam psalme i govorim ih naglas kada se osjećam loše, jer znam da će se obećanja iz Božje riječi ispuniti – no ne samo kada ih čitamo i izgovaramo, nego kada ih činimo, bez obzira na to kako se osjećamo u danom trenutku.

Na to je Pavao mislio kada se obraćao Korinćanima:

„Jer vi ste još uvijek (neduhovni, imate prirodu) od tijela (kontrolirani prirodnim impulsima). Dokle god među vama postoji zavisti i ljubomore i prepirke i neslaganja, niste li neduhovni i u tijelu, ponašajući se po ljudskim standardima i kao obični (nepromijenjeni) ljudi?“

1. Korinćanima 3: 3

Drugim riječima, ti ljudi nisu činili ono što im je Božja riječ rekla da čine, nego ono što su osjećali da trebaju činiti. Pavao kaže da, čineći tako, nisu djelovali u Duhu Božjem, nego u svojem tijelu. U Galaćanima 6: 8 upozorio je da: *„...Onaj koji sije u tijelo (nižu prirodu, senzualnost) će iz tijela žeti propast i uništenje i smrt, ali onaj koji sije u Duh, iz Duha će žeti vječni život.“*

Zato moramo naučiti činiti ono što je David činio i govoriti svojoj duši, ili unutarnjem biću; u protivnom, ono će preuzeti kontrolu nad nama i voditi nas u propast, uništenje i smrt.

S iščekivanjem čekajte na Boga

*„Zašto si mi, dušo, klonula? I zašto jecaš nada mnom
i zašto si uznemirena? Stavi nadu u Boga i s iščekivanjem
čekaj na Njega, jer opet ću Ga slaviti,
Pomoć svoju i Boga svog.“
Psalam 42: 5*

Je li vaša duša (vaše unutarnje biće) ikad klonula? Moja ponekad jest. Davidova također.

David je svoju nadu stavio u Boga kada se tako osjećao i kada je njegova duša bila uznemirena. S iščekivanjem je čekao na Boga, slavio Ga kao svoju Pomoć i svojega Boga.

To je sigurno bila bitna stvar za Davida jer u jedanaestom stihu tog psalma ponavlja gotovo iste riječi: *„Zašto si mi, dušo, klonula? I zašto jecaš nada mnom i zašto si uznemirena? Stavi nadu u Boga i s iščekivanjem čekaj na Njega, jer opet ću slaviti Njega, koji je pomoć svemu mojem biću i moj Bog.“*

David je znao da, kada je on loše, cijelo je njegovo biće loše. Zato je govorio sam sebi, svojoj duši (umu, volji i emocijama) te ohrabrivao i osnaživao sebe u Gospodinu (1. Samuelova 30: 6).

Kada se mi nađemo u tom istom depresivnom stanju – trebamo s iščekivanjem čekati na Boga, slaviti Njega koji nam je Pomoć i naš Bog, i ohrabriti se i osnažiti u Njemu.

Mi koji smo pravedni – ispravni i čisti pred Bogom – vjerom u Isusa Krista, mi kojima je On sklonište i koji se uzdamo u Njega, možemo pjevati i radosno klicati! Bog nas štiti i čuva. On bježi naše bitke umjesto nas kada Ga mi slavimo! (2. Korinćanima 20: 17, 20, 21).



ODUPRITE SE ĐAVLU NA POČETKU

Oduprite mu se; budite čvrsti u vjeri (protiv njegovih napada...).

1. Petrova 5: 9



ODUPRITE SE ĐAVLU NA POČETKU

Postoji mnogo uzroka depresije – no samo jedan izvor: đavao. On nas želi držati potlačenima i želi da se osjećamo loše kako ne bismo primili sve ono što nam je Isus providio svojom smrću. Jedno od najvećih oružja koje koristi kako bismo se osjećali loše zbog samih sebe jest osuda.

Osuda, naravno, može biti uzrok depresije. Đavao je koristi kako bi vam ukrao radost. On zna da je „radost Gospodnja naša snaga“ protiv njega (Nehemija 8: 10). Đavao želi da budemo slabi i u nemogućnosti da išta učinimo, osim da se uhvatimo za sve što nam on kaže.

Ljudi mogu biti depresivni i zbog nekih fizičkih razloga – bolesni ljudi najčešće su depresivni; zdravstvena neravnoteža ili pretjerano umaranje i iscrpljivanje mogu uzrokovati depresiju. Ukoliko je

tijelo istrošeno zbog stresa ili nedostatka odmora, osoba treba biti razumna i uzeti dovoljno odmora. Ako je depresija medicinske prirode, ako je uzrokovana zdravstvenom neravnotežom ili drugim fizičkim problemom, pametno je priskrbiti odgovarajuću fizičku pomoć.

Drugim riječima, slušanje glazbe, pjevanje i klicanje neće riješiti problem osobe koja je u stanju kolapsa zbog previše posla, koja je depresivna zato što njezino tijelo ne funkcionira pravilno zbog neravnoteže hormona i tjelesnih kemikalija. Moramo obratiti pažnju i na tjelesne potrebe.

Depresija može biti uzrokovana tjelesnim, mentalnim, emocionalnim ili duhovnim uzrocima. Kralj David bio je depresivan jer je u svojem životu imao grijeh koji nije priznao (pogledajte Psalam 51). Jona je bio depresivan jer je bježao od poziva Božjeg i živio u neposlušnosti (pogledajte Jonu 1 i 2). Ilija je bio depresivan jer je bio umoran. 1. Kraljevima 19: 5–8 govori nam da ga je anđeo Božji dvaput nahranio i dao mu da odspava.

Ne možemo uvijek sve uzroke problema staviti u istu kutiju i izvući jedan pravi odgovor. Ali, Isus je

uvijek pravi odgovor. Bez obzira na to koji je uzrok đavao koristio da donese depresiju, Isus će nas voditi do pobjede, ako Ga budemo slijedili. On će pokazati svakom pojedinačno što treba činiti, kako bismo živjeli život pun radosti.

Bez obzira na to što je uzrok, čim osjetimo da depresija dolazi, odmah joj se trebamo oduprijeti i poduzeti mjere koje nas Gospodin potiče da poduzmemo.

Ne igrajte se s đavlom

Nemojte se igrati s depresijom. Čim se počnemo osjećati razočarano, moramo si reći: „Bolje je da sada nešto poduzmem u vezi s tim, dok ne postane gore.“ Ukoliko to ne učinimo, razočarat ćemo se i onda postati depresivni. Isus nam je dao da odjenemo „ruho slavljenja umjesto duha žalosti (težine)“ (Izaija 61: 3 KJV). Ako ne budemo koristili ono što nam je dao, tonut ćemo sve dublje i dublje u jamu depresije i naći se u velikoj nevolji.

Kada znamo što je ispravno i ne činimo to, nazivam to „koketiranjem s đavlom“. U svijetu, muškarci ili žene koketiraju s nekim u uredu, iako nikad ne uđu u potpunu preljubničku aferu. No mi ne smijemo

tako koketirati s đavlom. Kada mu jednom otvorimo vrata, on može imati uporište. I kada stvori uporište, može stvoriti i utvrdu. On je progresivan i agresivan u svojim nastojanjima protiv nas i mi moramo biti agresivni protiv njega.

Sjećam se kada mi je Bog otkrio koliko je samosažaljenje loše. Rekao mi je da ne mogu imati samosažaljenje i snagu u isto vrijeme. Ja sam većinu svojeg vremena provodila u samosažaljenju. U to sam vrijeme donijela odluku da više neću dopustiti negativnim osjećajima da vladaju u mojem životu. Kada nešto ne bi bilo po mom, i kada bi došlo samosažaljenje, ja bih se tomu odmah oduprla. Da sam dopustila da se razvija, sve bih više tonula u to.

Sjećam se da sam jednom htjela osjećati samosažaljenje samo nakratko i onda se izvući iz toga. Sjedila sam u svojoj stolici za molitvu i pila svoju jutarnju kavu. Dave me povrijedio i htjela sam žaliti samu sebe. Znala sam da ne smijem ostati u tome, no nisam bila spremna odmah se oduprijeti. Bog mi je pokazao da to što se nisam htjela odmah oduprijeti tom osjećaju zvuči kao da želim da gosp. Sažaljenje i ja odemo na kavu. To ne zvuči toliko štetno, no ta bi količina vremena mogla biti dovoljna đavlu da stvori uporište koje se ne može lako ukloniti.

Bog nas štiti na većoj razini kada stvarno ne znamo što radimo. No kada naučimo što je ispravno i odlučimo činiti neispravno, to nas stavlja u potpuno drugi položaj. Bog nas još uvijek ljubi i želi nam pomoći, no podigli smo svoju razinu odgovornosti. Znanje nam daje odgovornost.

Netko mi je dao sljedeću priču na konferenciji na kojoj sam poučavala o grijehu i kako se nositi s njim. Ona stvarno potvrđuje ono što ja želim reći.

Mlada djevojka hodala je planinskom stazom. Kako se približavala vrhu planine, postajalo je vrlo hladno. Na putu joj je pristupila zmija.

Zmija je rekla: „Molim te, podigni me. Hladno mi je.“

Djevojka je odgovorila: „Ne smijem to učiniti.“

Zmija je rekla: „Oh, molim te. Ugrij me.“

Djevojka je pristala i rekla: „Možeš se sakriti u moj kaput.“

Zmija se umotala i ugrijala. Djevojka je mislila da je sve u redu. Odjednom, zmija ju je ugrizla.

Bacila je zmiju i rekla: „Vjerovala sam ti; zašto si me ugrizla?“

Zmija je odgovorila: „Znala si tko sam kada si me podigla.“

Budemo li koketirali s đavlom, uvijek ćemo biti povrijeđeni. Opasno je odbiti odjenuti ruho slavljenja kada nam se ne da ili kada ne želimo. To otvara vrata za dublje probleme koji mogu uzrokovati ozbiljne posljedice.

Odmah se oduprite đavlu

„Budite u dobroj ravnoteži (umjereni, trijezni u umu), budite budni i oprezni u svako doba; jer vaš neprijatelj đavao obilazi kao ričući lav (bijesan od gladi), gledajući koga da proždere.

Oduprite mu se; budite čvrsti u vjeri (protiv njegovih napada – ukorijenjeni, utemeljeni, snažni, postojani i odlučni), znajući da iste (identične) patnje zahvaćaju vašu braću (cijelo tijelo Kristovo) u cijelom svijetu.“

1. Petrova 5: 8, 9

Odupiranje đavlu u početku sprječava dugotrajne borbe s depresijom.

Đavlu se odupiremo tako što smo podložni Bogu i koristimo mač Duha, koji je Njegova riječ (Efežanima 6: 17).

Kada je đavao Isusa tri puta kušao u pustinji, On nije postao lud i emocionalan. Jednostavno je rekao: „*Pisano je... Stoji pisano... Pisano je...*“ (Luka 4: 4, 8, 10). To je način na koji se mi trebamo oduprijeti đavlu kada nas počne kušati osudom, depresijom ili bilo kojom drugom lošom stvari koju nam pokušava ponuditi.

Vi i ja moramo zapamtiti da depresija nije dio naše baštine u Isusu Kristu. Ona nije dio Božje volje za Njegovu djecu. Kad god osjetimo da nešto nije dio Božje volje za nas, trebamo uzeti oštri, dvosjekli mač Njegove riječi (Hebrejima 4: 12).

Biblija obećava da će đavao, budemo li mu se oduprli čvrsto, na početku, pobjeći od nas (Jakovljeva 4: 7; 1. Petrova 5: 8, 9).

Čim počnemo doživljavati bilo kakve osjećaje depresije koje donosi osuda ili krivnja, grižnja savjesti, sažaljenje, moramo stajati na Riječi Božjoj i odbiti dopustiti tim negativnim osjećajima da donesu težinu i da nas deprimiraju.

U Izaiji 61: 1–3 vidimo da je Isus bio pomazan i poslan od Boga da propovijeda Radosnu vijest siromasima u duhu, da iscijeli slomljena srca, da progłosi slobodu zarobljenima, da otvori vrata zatvora i oči onih koji su zarobljeni, da donese utjehu i radost ožalošćenima – da im da vijenac ljepote umjesto pepela, ulje radosti umjesto žalosti, ruho slavljenja umjesto teškog, opterećenog i klonulog duha.

U Kristu nema osude

„Prema tome, sada nema osude (nema dosuđene krivnje) za one koji su u Kristu Isusu, koji žive i hodaju, ne prema požudama tijela, nego prema vodstvu Duha.“

Rimljanima 8: 1

Prema tom stihu, mi, koji smo u Kristu Isusu, više nismo osuđeni ili krivi. No ipak se često osuđujemo i krivimo.

U mojem slučaju, dok nisam naučila i shvatila Riječ Božju, živjela sam velik dio života pod osudom. Kada bi me netko pitao zbog čega sam se osjećala osuđeno, ne bih mogla odgovoriti. Zнала sam samo da postoji nejasan osjećaj osude koji me slijedio cijelo vrijeme. Na svu sreću, kada sam počela bolje razumjeti Riječ Božju, postala sam sposobna nadvladati taj osjećaj.

No ne tako davno, prošla sam kroz kratko razdoblje u kojemu sam osjećala taj stari osjećaj krivnje. Trebalo mi je nekoliko dana da prepoznam što se događa jer taj osjećaj nisam imala vrlo dugo.

Od tog iskustva, Bog mi je dao otkrivenje o životu bez osude i krivnje. Pokazao mi je da vi i ja, osim što moramo primiti oprostenoje od Njega, moramo oprostiti sami sebi. Moramo prestati sami sebe udarati po glavi zbog nečega što nam je On oprostio i zaboravio (Jeremija 31: 34; Djela apostolska 10: 15).

To ne znači da smo sada savršeni ili nepogrešivi. To znači da možemo nastaviti sa svojim životima bez toga da budemo pritisnuti stalnim teretom krivnje i osude zbog nečega iz prošlosti.

Dokle god činimo najbolje što možemo, iskreno se kajemo za svoje grijehе i držimo svoje srce čistim pred Bogom, možemo živjeti bez tereta krivnje i osude.

Bog ne gleda samo ono što činimo; On gleda našа srca. On zna da će našа djela, ako su nam srca čista, doći u sklad s našim srcima.

Dok sam prolazila kroz razdoblje u kojem sam osjećala krivnju i osudu, smetalo mi je sve što sam činila. Osjećala sam se krivom i osuđenom za svaku malu grešku koju bih napravila. Rekla sam mužu: „Dave, vjerujem da me napada duh osude.“

S vremena na vrijeme, to se događa svima nama. Možemo se probuditi jednoga dana i bez ikakvog razloga osjećati kao da smo učinili nešto pogrešno. Ako bi se taj osjećaj nastavio, mogli bismo se početi pitati: „Što nije u redu sa mnom?“

Tada moramo vježbati duhovni autoritet nad demonskim silama koji nam je dan u imenu Isus i po krvi Isusovoj. Tada moramo koristiti Riječ Božju kako bismo nadvladali sile koje nam pokušavaju ukrasti mir i radost u Gospodinu.

Bog vam želi pomoći

Neki su ljudi rođeni s veselom osobnošću i nemaju problema s depresijom. No postoji mnogo drugih; uključujući i nanovo rođene, Duhom ispunjene kršćane; koji pate od depresije.

Ako patite od depresije, znajte da vas Bog voli više nego što možete zamisliti i brine se za vaš problem. On ne želi da se više borite s njom. No ako ponovno postanete depresivni, što se može dogoditi, ne morate se osjećati krivima ili osuđenima.

U svojem životu svakodnevno primjenjujem principe iz ove knjige. Kada to ne bih činila, mogla bih biti depresivna četiri ili pet dana u tjednu.

Mislim da je skoro nemoguće postati depresivan ako je um pod strogom kontrolom. Zato nam je u Izaiji 26: 3 rečeno da će nas Bog čuvati i držati u savršenom i stalnom miru – ako usmjerimo um na Njega.

Budemo li u savršenom, stalnom miru, nećemo biti depresivni. Devedeset i devet cijelih devet posto naših problema počinje u našem umu.

„Ti ćeš čuvati i držati u savršenom i stalnom miru onoga čiji je um (navike i karakter) usmjeren na Tebe, jer Ti se predaje, oslanja se na Tebe i s pouzdanjem se nada u Tebi.

Zato se pouzdajte u Boga (predajte Mu se, oslonite se na Njega, s pouzdanjem se nadajte u Njemu) zauvijek; jer je Gospodin vječni Kamen (vječna Stijena).“

Izaija 26: 3, 4



ODBAČENOST, NEUSPJEH I NEPRAVEDNE USPOREDBE

*Iako su me otac i majka napustili,
Gospodin će me primiti (usvojiti kao svoje dijete).
Psalam 27: 10*



ODBAČENOST, NEUSPJEH I NEPRAVEDNE USPOREDBE

Odbačenost uzrokuje depresiju. Biti odbačen znači biti napušten kao netko tko nema vrijednost ili biti nepoželjan. Mi smo stvoreni za prihvaćanje, a ne za odbačenost. Emocionalna bol odbačenosti jedna je od najdubljih boli koju možemo imati. Pogotovo kada odbačenost dolazi od nekoga koga volimo ili od koga očekujemo da nas voli, poput roditelja ili supružnika.

Jednom sam upoznala ženu koja je bila u dubokoj depresiji većinu vremena, bez obzira na to što je bila kršćanka i imala predivnu obitelj. Njezina je depresija dolazila od činjenice da je bila usvojena. Rekla je da je imala duboki osjećaj da nešto nije u redu s njom i zbog toga se osjećala nepoželjnom. To je u njezinom srcu predstavljalo veliku rupu koju ništa nije moglo ispuniti.

Očajnički je trebala PRIMITI Božju ljubav. Naglašavam „primiti“ jer mnogi ljudi u svojem umu shvaćaju da ih Bog voli, čak to i govore, no to nije realnost u njihovim životima.

Psalam 27: 10 kaže:

„Iako su me otac i majka napustili, Gospodin će me primiti (usvojiti kao svoje dijete).“

Bog ju je prihvatio i snažno volio, no ona je uništavala svoj život pokušavajući zadobiti nešto što nikada nije imala – ljubav svojih zemaljskih roditelja.

Ta ju je čežnja činila depresivnom. Đavao je iskorištavao njezine emocije kroz vrata koja su bila otvorena u njezinom djetinjstvu. Depresija je postala stvar navike. Ona se toliko privikla na taj osjećaj da joj je „plutanje“ u tim starim negativnim osjećajima bilo jednostavno.

Kada se spasimo od svojih grijeha kroz Isusa, naše emocije nisu spašene. Još uvijek možemo „osjećati“ mnogo negativnih stvari. No u trenutku spasenja – u trenutku u kojem smo prihvatili Isusa Krista kao svog Gospodara i Spasitelja i povjerovali u Njega – primili smo plodove Duha Svetog.

Jedan je od plodova samokontrola (Galaćanima 5: 22, 23). To je plod koji će nas spasiti od svakog negativnog osjećaja. Naučimo što Božja riječ govori o emocijama i onda, uz pomoć Duha Svetog, počnemo kontrolirati negativne emocije i ne dajemo im da se očituju kroz naša tijela, koja sada pripadaju Isusu Kristu.

Ta je mlada žena, iako je bila kršćanka, živjela u području tjelesnog. Slijedila je prirodne impulse. Bilo je potrebno da svoju vrijednost počne temeljiti na činjenici da ju je Isus volio dovoljno da umre za to da se ona prestane osjećati nevoljenom i bezvrijednom jer je roditelji nisu zadržali. Odnijela je pobjedu, no bila je to duga i teška bitka.

Ukoliko ste depresivni, moguće je da imate korijen odbačenosti u svojem životu. Nadvladati odbačenost zasigurno nije lako, no možemo je nadvladati kroz ljubav Isusa Krista.

U Efežanima 3: 18, 19 Pavao je molio za crkvu da upozna „*širinu, duljinu, visinu i dubinu*“ ljubavi koju je Bog imao za njih i da je osobno iskuse. Rekao je da ta spoznaja nadilazi puko znanje.

Pogledajte sve načine na koje vam Bog pokazuje svoju ljubav i to će nadvladati odbačenost koju ste možda iskusili od drugih ljudi.

Evo jednog primjera:

Dok sam radila na ovom poglavlju knjige, primila sam poziv kojim sam obaviještena da me zvaao jedan poznati pastor. On ima predivne sastanke u svojoj crkvi, no nikad nije htio dati svoju zgradu na raspolaganje drugim službama. Taj pastor nikada nije dopustio službama poput moje da koriste taj prostor za konferencije, no sada me nazvaao tvrdeći da mu je Bog stavio na srce da nam dopusti korištenje prostora!

Mi smo prerasli crkvu koju smo koristili prije i morali smo napustiti tu zgradu jer nismo mogli stati u nju. Jedina mogućnost koju smo imali bila je iznajmiti građanski centar koji je ponekad vrlo skup i potrebno je ispuniti mnogo zahtjeva.

Toliko često dopustimo da događaji samo prođu pored nas i ne shvaćamo da nam Bog kroz njih pokazuje svoju ljubav. Bog nam pokazuje svoju ljubav kad god nam iskaže naklonost. Postoji mnogo, mnogo načina na koje On cijelo vrijeme pokazuje

svoju ljubav za nas; mi se jednostavno trebamo obazreti na to. Otkrivenje o Božjoj ljubavi držat će nas podalje od depresije.

Kada nas ljudi odbace, Isus to osobno uzima k srcu.

Luka 10: 16 kaže:

„Tko vas (učenike) sluša, sluša mene; i tko vas omalovažava i odbacuje, omalovažava i odbacuje mene; i tko omalovažava i odbacuje mene, omalovažava i odbacuje Onoga koji je mene poslao.“

Razmislite o tome – čak i ako nas netko omalovažava, Isus to shvaća osobno. Kada jedna osoba odbacuje drugu, to je zlobna stvar. Jakovljeva 2: 8, 9 uči nas da je ljubav novi zakon i da, „...ukoliko pokazujete pristranost (predrasudu) prema ljudima, činite grijeh i zakon vas prekora kao nasilnike i prijestupnike“. Time kršimo taj zakon ljubavi.

Iako je odbačenost zlobna, ne moramo dopustiti zlu da kontrolira naše osjećaje i deprimira nas. Rimljanima 12: 21 kaže: „Ne dopustite sebi da vas zlo nadvlada, nego zlo nadvladajte (svladajte) dobrom.“

Dobro je imati osmijeh na licu i radovati se. To će nadvladati zlo, odbačenost te depresiju kao produkt odbačenosti.

Neuspjeh

Društvo nas je programiralo da razmišljamo da je sve u pobjeđivanju i da uspjeh znači život bez greške (neuspjeha). Osobno vjerujem da su greške dio uspjeha.

Ono što mislim jest: Svatko u svojem usponu ima nešto što mora naučiti. Između ostalog, to je poniznost. Ljudi ne postaju automatski ponizni. Svi se nosimo s jednom mjerom ponosa. Nekoliko serija neuspjeha vrlo će brzo ugraditi poniznost u naš karakter!

Petar je bio snažan apostol. Možemo reći da je bio uspješan i uspeo se na vrh – bio je poslušan Bogu i dopustio Mu da kroz njega postigne velike stvari za kraljevstvo Božje. No Petar je napravio veliku pogrešku kada je tri puta zanijekao Isusa.

Pavao je, također, bio snažan Božji čovjek koji je tvrdio da ima svoje slabosti. David je bio nevjerojatan kralj, psalmist i prorok, no pogriješio je kada je učinio preljub s Bat-Šebom i uredio smrt njezina muža Urije.

Sada imam uspješnu službu, no učinila sam mnogo pogrešaka i doživjela mnogo neuspjeha na putu do položaja koji imam. Ponekad sam mislila da čujem od Boga, no ispostavilo se da nisam. Zakoračila sam u stvari koje nisu bile Božja volja za mene i morala sam se vratiti natrag, ponekad vrlo osramoćena. Prema ljudima se nisam uvijek odnosila s ljubavlju i milošću koju bi Isus imao.

Moje su me pogreške razočarale i ponekad obeshrabrile, pa čak i deprimirale. Zapravo, to je bila moja normalna reakcija dok nisam shvatila da Bog koristi moje slabosti i okreće ih u nešto dobro kako bi razvio moj karakter i učinio me boljom osobom.

Nijedna osoba nije potpuno pogriješila dok nije odustala. Znam da me đavao može srušiti, ali me nikada neće izbaciti iz igre. Pogriješiti u nečemu drugačije je od biti promašaj. Trebamo naučiti odvojiti svoje „tko sam“ i „što činim“. Možda „činim“ nešto krivo, ali „ja nisam“ promašaj. Ja sam dijete Božje koje se još uvijek mijenja u Njegovu sliku, iz slave u slavu (2. Korinćanima 3: 18).

Nije neuspjeh taj koji uzrokuje depresiju, nego naš stav o njemu. Ako vjerujemo da je Bog veći od naših

neuspjeha, oni nemaju silu nad nama! Naše su Mu slabosti prilika da pokaže svoju snagu.

Rimljanima 5: 20 kaže: „...*Gdje grijeh postaje veći, milost se uvećava još više.*“ Kako itko, koristeći se tim sustavom, može živjeti u neuspjehu?

Ne budite depresivni nad svojim slabostima i neuspjesima. Radujte se znajući da, zbog Isusa, ne morate ostati u tome. Kada ljudi bez Boga pogriješe, oni u svojim životima na raspolaganju imaju samo depresiju, no mi možemo otići k Isusu. To nas treba radovati, a ne žalostiti!

Zapamtite da vi niste iznenađenje za Boga. On je znao što dobiva kada vas je izabrao, isto kao što je znao i što dobiva kada je mene odabrao. Efežanima 1: 4 kaže: „*On nas je odabrao (odabrao nas za sebe, za svoje) u Kristu prije utemeljenja svijeta.*“ On je već znao svaku slabost, manu, svaki put kada ćemo pogriješiti, i svejedno je rekao: „*Želim te.*“ Efežanima 1: 5 kaže da nas je On predodredio da nas usvoji za svoju djecu.

Mislim da ću se radovati – Bog je moj Tata! Kada imamo Boga na svojoj strani, sve na kraju mora ispasti dobro. Zbog toga, radujmo se i ne provodimo sve vrijeme u tuzi.

Nepravedne usporedbe

Uspoređivanje vlastitog života sa životima drugih stalno uzrokuje depresiju. Možemo gledati na druge ljude i misliti zašto ne izgledamo kao oni, zašto ne znamo ono što oni znaju, nemamo ono što oni imaju ili ne radimo ono što oni rade. No zanimljivo je kako đavao nikad ne pokazuje ono što oni nemaju. Samo ono što oni *imaju*, a što mi *nemamo*.

Drugi možda imaju nešto što mi nemamo, ali i mi imamo nešto što oni nemaju. Moramo vjerovati da je Bog opremio svakoga od nas onim što je potrebno da ispunimo Njegov poziv za svoj život. Ako nešto nemam, ili to ne trebam imati ili još nije vrijeme da to imam.

Mnogo sam dana bila nesretna i depresivna jer sam se uspoređivala s drugima. Zašto nisam mogla baciti svoje brige poput Davea? Zašto nisam mogla biti slatka, milosrdna i podložna kao žena mojeg pastora? Zašto nisam mogla šivati poput svoje susjede? Zašto nemam brži metabolizam kako bih mogla jesti više i ne debljati se? Zašto? Zašto? Zašto?

Bog mi nikada nije odgovorio, osim što mi je dao isti odgovor koji je dao Petru kada se uspoređivao s Ivanom. U Ivanu 21: 18 –22 Isus govori Petru da će Petar ući u vrijeme patnje. Govorio je o smrti koju će Petar doživjeti kako bi proslavio Boga.

Petrov prvi odgovor bio je to da je pitao Isusa što će se dogoditi Ivanu. Isus je odmah odgovorio: „Ako želim da ostane (preživi, živi) dok ja ne dođem, što ti imaš s tim? (Kakve to veze ima s tobom?) Ti me slijedi!“ (Stih 22).

To mi zvuči kao da je Isus pristojno rekao Petru da gleda svoj posao, a ne da se uspoređuje s Ivanom. Bog ima individualan plan za svakog od nas i često ne razumijemo što On čini ili zašto to čini.

Na druge ljude gledamo kao na standard za ono što se nama treba dogoditi. No oni ne mogu biti standard jer Bog postavlja pojedinačan standard za svaku osobu. To što svi imamo različite otiske prstiju dovoljan je dokaz da se ne trebamo natjecati jedni s drugima i živjeti u nepravednim usporedbama.

Nepravedno je uspoređivati se s drugima. Nepravedno je prema nama, njima i Bogu. To forsira

odnos i govori Bogu: „Želim te ograničiti na ovo i ništa drugo.“ Što ako vam Bog na kraju da nešto mnogo veće od bilo koje osobe koju poznajete?

Mi bismo bili zadovoljni s onim što vidimo da imaju drugi, ali Bog može ići mnogo dalje za osobu koja Mu vjeruje. Galaćanima 5: 26 uči nas da ne budemo „ljubomorni“ i „zavidni“ jedni prema drugima, „u natjecanju“ u vezi s tim.

Izreke 14: 30 kažu: „...Ljubomora, zavist i gnjev su kao trulež u kostima.“ Depresija je baš takav osjećaj – „trulež u kostima“. Kao da se sve raspada.

Galaćanima 6: 4 govori nam da učinimo „nešto vrijedno pohvale (sami u sebi) i bez (prepuštanja) uznositom uspoređivanju s drugima“. Drugim riječima, naš bi cilj trebao biti da „budemo najbolja verzija sebe“, da činimo samo ono što vjerujemo da trebamo činiti, a da ne očekujemo činiti nešto „veće“ od nekog drugog kako bismo se osjećali bolje.

Kada je naša vrijednost čvrsto ukorijenjena u Kristu, slobodni smo od agonije uspoređivanja i natjecanja. Ta sloboda donosi radost. Depresija je rezultat gledanja na ono što nemamo i ne možemo.

Radost je rezultat zahvalnosti za svaku malu stvar koju imamo. Radost dolazi kada se osjećamo blagoslovljenima time što smo živi i što znamo Isusa kao svog Gospodara.

Depresija stvara depresiju

Naše je društvo vrlo važno jer možemo postati poput bilo koga tko je blizu nas. Daniel je bio čovjek integriteta i izvrsnosti, no primijetila sam da su njegovi prijatelji bili isti. Daniel nije htio kompromitirati, no nisu ni Šadrak, Mešak i Abed Nego.

Depresivna, mračna, negativna osoba vrlo je nepoželjno društvo. Ukoliko oni koji su blizu te osobe nisu pažljivi, početi će se osjećati depresivno baš poput te osobe.

Ako morate biti blizu nekoga tko je depresivan, vjerom se držite pod zaštitom krvi Kristove kako biste se zaštitili od duha depresije. Pobrinite se da budete mnogo agresivniji protiv depresije nego što je ona protiv vas.

Psalam 1: 1 govori nam da ne sjedimo na putu grešničkom. Ja vjerujem u pomaganje ljudima, pritom mislim i na depresivne osobe. No ponekad te osobe ne žele pomoć; žele biti depresivne.

Susretala sam se s pojedincima koji su bili vrlo negativni. Bez obzira na sve dobro koje sam pokušala istaknuti, oni bi uvijek odgovorili nečim lošim i negativnim. Ja sam bila takva dugo vremena i ljutilo me kada me netko pokušao razvedriti.

Dobro se sjećam kako je Dave ustrajao u radosti, bez obzira na to koliko sam mračna ja bila. Njegova me radost ljutila!

Depresivni ljudi žele da i drugi budu depresivni. Radost ih iritira. Zapravo, iritira zlog duha koji ih tlači. Ne kažem da su svi ljudi koji su depresivni opsjednuti đavlom. Kažem da je depresija rezultat ugnjetavanja zlog duha.

Znamo da sve loše i zlo dolazi od đavla i njegovih demona. Zato, suprotstavimo im se zbog toga što jesu i ne prihvaćajmo uvredu.

Ako ste vi napadnuti depresijom i iskreno je želite nadvladati, trebate se pobrinuti da provodite vrijeme s radosnim ljudima. Daveova me radost iritirala u depresivnim danima, no njegova me stabilnost i radost, također, činila gladnom toga što on ima.

Provođenjem vremena blizu njega naučila sam se nositi sa situacijama. Vidjela sam da se on sa situacijama nosi drugačije nego ja. I počela sam shvaćati da njegova radost ne znači da nema izazove u životu – nego ovisi o tome kako se nosi s njima – o njegovom stavu prema tim izazovima.

Duhovi i pomazanja prenosivi su. Zato polažemo ruke na ljude kao dio biblijske doktrine. Sedamdeset je ljudi odabrano da pomažu Mojsiju u službi u koju ga je Bog pozvao. Bog je prvo rekao da ih Mojsije odvede u šator sastanka i da tamo stoje s njim te da će onda On doći i uzeti Duha s Mojsija i udijeliti ga njima.

Prvo su trebali samo biti blizu Mojsija – samo stajati tamo s njim – i onda bi Bog gledao kako Duh s njega prelazi na njih. Nije li to snažan princip!?

Ja sam trebala mnogo promjene u svojoj osobnosti. Jedna od stvari koja mi je najviše trebala bila je stabilnost u raspoloženju. Bog je razumio zašto sam bila takva kakva sam bila. Kroz godine mi se dogodilo mnogo stvari i te su stvari razvile promjenjivost u raspoloženju u mojoj emocionalnoj prirodi. No On je došao i iscijelio me. U osobnom me životu okružio ljudima koji su bili vrlo stabilni.

Moj je muž bio jedan od njih, kao i ljudi koji su živjeli s nama jedanaest godina i brinuli za našu kuću i službu dok bismo mi bili na putovanjima. Paul i Roxane oboje su vrlo stabilni.

Svi troje ljudi su s kojima razgovaram skoro svaki dan, s kojima jedem većinu obroka, gledam filmove, kupujem, idem u crkvu, radim planove i tako dalje. Toliko sam bila okružena radosnim, stabilnim ljudima da sam ja izgledala kao nula dok se nisam promijenila. Njihova me radost i stabilnost osuđivala i drago mi je da je bilo tako. To je ono što sretni, radošću ispunjeni, stabilni ljudi mogu učiniti za vas.

Dakle, ukoliko se borite s depresijom, sjetite se da je vaše društvo, tj. okruženje vrlo važno. Nemojte

se družiti s depresivnim ljudima ako imate svoju depresiju koju morate nadvladati!

Zadnja stvar koja nam je potrebna kada imamo borbe s depresijom jest družiti se s drugim obeshrabrenim, depresivnim ljudima i razgovarati o svim svojim problemima. Trebamo se smijati, pjevati, slaviti, klicati i razmišljati o radosnim stvarima.



SLUŠAJTE ŠTO BOG KAŽE O VAMA

*Na hvalu slave svoje milosti,
u kojoj nas je učinio prihvaćenima u Ljubljenome.
Efežanima 1:6*



SLUŠAJTE ŠTO BOG KAŽE O VAMA

Bog ne želi da se osjećamo frustrirano i osuđeno. On želi da shvatimo da smo Mu ugodni onakvi kakvi jesmo.

Đavao nam cijelo vrijeme govori što nismo, no Bog nam govori što jesmo – Njegova ljubljena djeca koja su Mu ugodna.

Bog nas nikada ne podsjeća koliko smo duboko pali, nego koliko smo se visoko podigli. Podsjeća nas koliko smo toga nadvladali, kako nam dobro ide, kako smo dragocjeni u Njegovim očima, koliko nas On ljubi.

Đavao nam govori da ne možemo biti dostojni Boga jer nismo savršeni, no Bog nam kaže da smo prihvaćeni u Ljubljenome zbog onoga što je On već učinio za nas (Efežanima 1: 6).

Bog želi da znamo da je Njegova ruka nad nama, da nas Njegovi anđeli čuvaju, da je Njegov Duh Sveti u nama i uz nas kako bi nam pomogao u svemu što činimo.

On želi da znamo da je Isus naš Prijatelj i da se, kroz svakodnevni hod s Njim, u našim životima počinje događati dobro.

Ako odlučimo slušati Boga, a ne đavla, On će nas razveseliti i učiniti da se osjećamo dobro onakvi kakvi jesmo. Dat će nam mir u vezi s prošlosti, radost u sadašnjosti i nadu za budućnost.

Zapamtite: Radost je Gospodnja naša snaga i naša utvrda.

ZAKLJUČAK



Principi koji mogu promijeniti vaš život najčešće nisu komplicirani. Primjenjujući princip radovanja na početku nečega što može uzrokovati depresiju, vaša će se situacija promijeniti.

Drugi dio



STIHOVI

STIHOVI ZA NADVLADAVANJE DEPRESIJE



„Kad pravednici vape za pomoć, Gospodin čuje i oslobađa ih od svih njihovih nevolja.“

Psalam 34: 17

„Strpljivo i s iščekivanjem čekao sam na Gospodina; i On je prignuo uho i čuo moj vapaj.

Podigao me iz strašne jame (jame propasti), iz blata (mulja), i postavio moje noge na stijenu, učvrstio moje korake i moje putove.

I stavio je novu pjesmu na moje usne, pjesmu slave našem Bogu.“

Psalam 40: 1–3

„Cijelo moje biće ide za Tobom i drži se uz Tebe; Tvoja me desnica drži.“

Psalam 63: 8

„Ja čekam na Gospodina, čekam s iščekivanjem.

I u Njegovu se Riječ uzdam.“

Psalam 130: 5

*„Blag jezik (u sili iscjeljenja) drvo je života, ali namjerna
tvrdoglavost slama duh.“*

Izreke 15: 4

*„Ustani (iz depresije i klonulosti u koju su te okolnosti
dovele – ustani u novi život)! Zasjej (zrači slavom
Gospodnjom), jer tvoja je svjetlost došla i slava
Gospodnja se u tebi podignula.“*

Izaija 60: 1

*„Duh Gospodnji na meni je jer me Gospodin pomazao i
kvalificirao da propovijedam Radosnu vijest krotkima,
siromašnima i potlačenima; On me poslao da iscijelim
slomljena srca, da proglasim slobodu (tjelesnim i
duhovnim) zarobljenicima i otvaranje zatvora i očiju
onih koji su u ropstvu.*

*Da proglasim godinu milosti Gospodnje (godinu Njegove
naklonosti) i dan Njegove osvete, da utješim žalosne,
da donesem (utjehu i radost) ožalošćenima na Sionu –
da im dadnem vijenac (ukras) ljepote umjesto pepela,
ulje radosti umjesto žalosti, ruho slavljenja umjesto*

pritisnutog, opterećenog i klonulog duha....“

Izaija 61: 1–3

„Jer je Bog, koji je rekao da svjetlo zasvijetli u tami, u našim srcima zasvijetlio Svjetlo spoznaje veličanstva i slave Božje (kao što je pokazao u Osobi i otkrio) u licu Isusa Krista (Mesije).“

2. Korinćanima 4: 6

„Ne uzrujavajte se i ne brinite ni oko čega, nego u svakoj okolnosti i u svemu, molitvom i molbama (određenim zahtjevima) i zahvaljivanjem, nastavite iznositi svoje želje Bogu.

I Božji mir (će biti vaš, to mirno stanje duše sigurne u svoje spasenje kroz Krista, koja se ne boji ničega u Bogu i zadovoljna je svojim zemaljskim dobrima, taj mir) koji nadilazi svako razumijevanje štitiće vaša srca i umove u Kristu Isusu.

Nadalje, braćo, sve što je istinito, dostojno poštovanja, časno, pristojno, pravedno, čisto, ljubazno, milostivo, sve što je vrlina i izvrsnost, vrijedno slave, neka bude na vašem umu i razmišljajte o tome (usmjerite svoj um na to).“

Filipljanima 4: 6–8

MOLITVA ZA BORBU PROTIV DEPRESIJE



Oče, dolazim u Isusovo ime i donosim Ti breme svoje depresije. To je teret koji mi nije potreban i sada ga ostavljam pred Tvojim nogama, Bože.

Zamijeni te loše osjećaje svojom radošću. Tvoja mi je milost dovoljna.

Dolazim u slaganje s Tvojom Riječi. Trebam Tvoju prisutnost. U Tebi živim, krećem se i jesam!

Hvala Ti!

MOLITVA ZA OSOBNI ODNOS S BOGOM



Bog te voli i želi imati osobni odnos s tobom. Ako nisi prihvatio Isusa Krista za svog Spasitelja, možeš to učiniti upravo sada. Samo Mu otvori svoje srce i moli ovu molitvu...

„Oče, znam da sam griješio protiv Tebe.

Molim Te, oprosti mi. Očisti me.

Obećajem vjerovati Tvome Sinu Isusu Kristu.

Vjerujem da je On umro za mene – uzeo je moj grijeh na sebe kad je umro na križu. Vjerujem da je uskrsnuo od mrtvih. Predajem svoj život Isusu upravo sada.

Hvala Ti, Oče, za Tvoj dar oprosta i vječnog života. Molim Te, pomози mi da živim za Tebe.

U Isusovo ime, amen.“

S obzirom na to da si molio iz svog srca, Bog te prihvatio, očistio i oslobodio od okova duhovne smrti. Uzmi vremena i prouči ove stihove i traži od Njega da ti govori dok hodaš s Njim na ovom putovanju u svojem novom životu.

<i>Ivan 3: 16</i>	<i>1. Korinćanima 15: 3-4</i>
<i>Efežanima 1: 4</i>	<i>Efežanima 2: 8-9</i>
<i>1. Ivanova 1: 9</i>	<i>1. Ivanova 4: 14-15</i>
<i>1. Ivanova 5: 1</i>	<i>1. Ivanova 5: 12-13</i>

Moli se i traži od Njega da ti pomogne pronaći dobru crkvu utemeljenu na Bibliji kako bi bio ohrabren da rasteš u svom odnosu s Isusom Kristom. Bog je uvijek s tobom. On će te voditi dan po dan i pokazati ti kako da živiš životom izobilja koji On ima za tebe.

O AUTORICI



Joyce Meyer jedna je od svjetskih vodećih praktičnih biblijskih učitelja. Kao najprodavanija autorica New York Timesa, napisala je preko sedamdeset inspirirajućih knjiga, uključujući *The Confident Woman*; *Look Great, Feel Great*, kolekciju *The Battlefield of the Mind* (*Bojno polje uma*) i mnoge druge. Također je izdala tisuće audio učenja, kao i cijelu kolekciju video učenja. Joyceini radijski i televizijski programi *Enjoying Everyday Life*® (*Uživanje u svakodnevnom životu s Joyce Meyer*) emitirani su po cijelom svijetu, te ona putuje i diljem svijeta održava velike konferencije. Joyce i njezin muž, Dave, roditelji su četvero odrasle djece i žive u svojem domu u St. Louisu, u Missouriju.

Radost ostaje kada dolazi na Božji način!

Osjećate li neprestano beznađe i dosadu bez nekog posebnog razloga? Ili ste iskusili toliko razočaranja da vam se čini kao da se ne možete iščupati iz očaja? Bez obzira na to koji je razlog depresije, izvor je uvijek isti – Sotona je naposljetku iza svega toga.

Najprodavanija autorica Joyce Meyer donosi snažan uvid iz Pisma i vlastitog iskustva kako bi vam pomogla pobijediti depresiju! Otkrit ćete kako hodati po vjeri, a ne po osjećajima, snagu samovoljne radosti i vitalnu ulogu opraštanja.

Kao vjernici, ne trudimo se proizvesti radost – ona je nešto što je već u nama i čeka da bude oslobođeno. Pobjeda nad depresijom vaša je kroz Isusa Krista. Danas se podignite u Njegovoj snazi i vratite svoj položaj radosti i pobjede!

Ova knjiga poklon je od Joyce Meyer
i ne smije se prodavati!

ISBN: 978-80-89414-83-3

