DRITTI AL PUNTO: la DEPRESSIONE

Come superare le battaglie emotive con la potenza della Parola di Dio!

JOYCE MEYER

DRITTI AL PUNTO: *la depressione*

Indice

Introduzione 4

Parte prima

Sprigionare la gioia di Dio 6

1 Le fasi della depressione 7

2 La potenza del rallegrarsi 15

3 Sorridere è una cosa seria! 22

4 Canta e grida di gioia 27

5 Resisti al diavolo non appena ti attacca 33

6 Rifiuto, fallimento e confronti ingiusti 42

7 Ascolta ciò che Dio dice di te 54

Parte seconda

Versetti per sconfiggere la depressione 56

Preghiera per sconfiggere la depressione 59

Introduzione

Tante persone soffrono di depressione. Esistono molte cause scatenanti per la depressione ed esiste una gran varietà di cure per superarla. Alcune sono efficaci, ma molte no. Alcune danno un aiuto temporaneo, ma non riescono a rimuovere in modo permanente il tormento della depressione. La buona notizia è che Gesù è in grado di guarirci e liberarci dalla depressione proprio come è in grado di farlo da qualsiasi altra malattia o problema.

Una volta, mentre mi stavo preparando per insegnare sulla depressione, vidi chiaramente che Dio ci ha dato la Sua gioia per combattere la depressione. Fu talmente chiaro che mi sembrava di vederlo come sullo schermo di un cinema.

Se credi in Gesù Cristo, la gioia del Signore è dentro di te. Molti credenti ne sono consapevoli ma non hanno la più pallida idea di come accedervi o di come sprigionare questa gioia. Dobbiamo sperimentare ciò che ci appartiene grazie alla fede che abbiamo in Gesù Cristo. *La volontà di Dio per noi è che sperimentiamo la gioia!*

Molte persone, tra cui anche cristiani ripieni di Spirito Santo, non soffrono soltanto di depressione, ma anche di altre gravi problematiche. Diverso tempo fa, io stessa ho sofferto di depressione ma, grazie a Dio, ho imparato che non dovevo permettere ai sentimenti negativi di controllarmi. Ho imparato come sprigionare la gioia di Dio nella mia vita!

Il messaggio di questa sezione del libro è molto semplice, ma molto potente. Non importa ciò che hai vissuto o che stai vivendo ora: se credi in Gesù Cristo, hai la Sua gioia dentro di te, e puoi imparare a sprigionarla per sconfiggere la depressione! *

*Se non hai una relazione personale con il Signore Gesù Cristo, la Fonte di tale gioia, consulta la preghiera alla fine di questo libro per sapere come riceverlo nella tua vita.

Parte prima

Sprigionare la gioia di Dio

1

Le fasi della depressione

Ho pazientemente aspettato il Signore, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido. Mi ha tratto fuori da una fossa di perdizione [una fossa di tumulto e distruzione], dal pantano fangoso (dalla schiuma melmosa); ha fatto posare i miei piedi sulla roccia, ha reso sicuri i miei passi.

Salmo 40:1-2, AMP

Nel vocabolario, la parola depressione viene definita come "l'atto, il fatto di deprimere, di portare cioè a un livello più basso… Stato di abbattimento, di prostrazione fisica, e più spesso psichica".

Chi soffre di depressione?

Le persone dai vissuti più disparati possono soffrire di depressione: professionisti come ad esempio medici, avvocati, insegnanti; impiegati e operai; casalinghe, adolescenti, bambini piccoli, anziani, single, vedove e vedovi, e perfino ministri di culto.

La Bibbia ci parla di re e profeti che andarono in

depressione. Il re Davide, Giona ed Elia sono tre buoni esempi (ved. Salmo 40:1-2; 55:4; Giona 2:7; 4:1-8; 1 Re 19:4-8).

Penso che la ragione per cui molta gente soffre di depressione è che chiunque sulla faccia della terra deve fare i conti con la delusione. Se non sappiamo come affrontarla, la delusione può portare alla depressione. Da quanto ho notato, la delusione è la prima fase della depressione.

Come gestire la delusione

Tutti noi, in momenti diversi, ci troviamo a fare i conti con la delusione. A nessuno accade nella propria vita tutto quello che si aspetta esattamente come se lo aspetta.

Quando non c'è prosperità o successo secondo i nostri piani, per prima cosa ci sentiamo delusi. È normale. Non c'è niente di male nel sentirsi delusi, ma dobbiamo sapere cosa fare di questo sentimento, altrimenti si trasformerà in qualcosa di più grave.

Non possiamo vivere nel mondo senza avere delusioni, ma in Gesù possiamo ottenere nuove prospettive.

In Filippesi 3:13 (AMP) leggiamo un'affermazione dell'apostolo Paolo:

> Ma una cosa faccio [è la mia aspirazione]: dimenticando le cose che stanno dietro e protendendomi verso quelle che stanno davanti...

Paolo ha affermato che la cosa più importante per lui era di abbandonare le cose che stanno dietro e spingersi

verso le cose che stanno davanti! Quando rimaniamo delusi ma ci volgiamo subito verso nuove prospettive, questo è esattamente quello che facciamo: abbandoniamo le cause della delusione e ci protendiamo verso ciò che Dio ha in serbo per noi. Riceviamo una nuova visione, piano, idea, una prospettiva fresca, una nuova mentalità, e spostiamo la nostra concentrazione su tali cose. *Decidiamo di andare avanti!*

Isaia 43:18-19 (AMP) recita:

> Non ricordate più [intensamente] le cose passate, non considerate più le cose antiche: ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la percepirete, la riconoscerete e la seguirete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa.

Isaia 42:9 dice:

> Ecco, le cose di prima sono avvenute e io ve ne annuncio delle nuove; prima che germoglino, ve le rendo note.

Da questi due brani delle Scritture notiamo come Dio voglia fare qualcosa di nuovo nelle nostre vite. Lui ha sempre qualcosa di nuovo in serbo, ma sembra che noi vogliamo rimanere attaccati al vecchio. Rimaniamo attaccati ai nostri pensieri, alle nostre conversazioni. Sembra che alcune persone preferiscano parlare delle delusioni nella loro vita piuttosto che dei loro sogni e visioni per il futuro.

Le compassioni di Dio si rinnovano ogni mattina. "Le sue [tenere] compassioni non sono esaurite. Si rinnovano

ogni mattina" (Lamentazioni 3:22-23, AMP). Ogni giorno è un nuovo inizio! Possiamo abbandonare le delusioni di ieri e dare a Dio la possibilità di fare qualcosa di meraviglioso per noi oggi.

Magari stai pensando: "Joyce, sono stato deluso così tante volte che ho paura di sperare". Se sei disperato sei esattamente dove il diavolo vuole che tu stia. Conosco quel luogo, perché ci sono stata molti anni fa, quando Dave e io ci siamo sposati. Ero stata abusata, abbandonata e maltrattata da così tante persone che avevo paura anche solo di sperare che le cose sarebbero potute cambiare.

Tuttavia, attraverso lo studio della Parola di Dio ho capito che la delusione è un luogo davvero triste in cui vivere. Preferirei sperare per tutta la mia vita senza ricevere nulla piuttosto che vivere con un costante senso di delusione.

Sperare non costa nulla e può ripagare generosamente. La delusione, invece, è molto costosa. Ti costa la gioia e i sogni che hai per il domani.

Abbiamo la promessa da parte di Dio che coloro che rimettono la loro speranza in Lui non saranno mai delusi o svergognati (ved. Romani 5:5). Non credo questo significhi che non sperimenteremo mai la delusione. Come ho già detto, nessuno può vivere in questo mondo senza venir deluso. Credo che questo verso significhi che non dobbiamo *vivere* nella delusione. Mantenere la nostra speranza in Gesù prima o poi produrrà risultati positivi.

Aspettative infrante

Le aspettative infrante portano alla delusione. Ogni giorno

abbiamo molte aspettative in diversi ambiti. Ad esempio, potresti andare a dormire aspettandoti una notte di buon riposo quando, nel bel mezzo della notte, squilla il telefono: qualcuno ha sbagliato numero. Così, dopo esserti svegliato, per qualche ragione non riesci a tornare a dormire. Ti giri e ti rigiri nel letto per il resto della notte e ti alzi esausto la mattina seguente.

Magari ci aspettiamo che la giornata sia soleggiata e invece piove. Magari ci aspettiamo di ricevere un aumento al lavoro e ciò non avviene.

Nutriamo delle aspettative nei confronti delle altre persone. Non ci aspettiamo che i buoni amici spettegolino sul nostro conto, ma scopriamo che a volte lo fanno. Ci aspettiamo che i nostri amici ci capiscano e vengano incontro ai nostri bisogni quando andiamo da loro, ma non sempre lo fanno. Perfino da noi stessi ci aspettiamo cose che poi non si realizzano. Molte volte mi sono comportata in modi che non mi sarei mai aspettata da me stessa!

Penso che tutti ci aspettiamo da noi stessi più di quanto possiamo dare e spesso rimaniamo delusi. Ci aspettiamo da Dio cose che in realtà non rientrano nel Suo piano per noi. Si, le nostre vite sono piene di aspettative, alcune delle quali vengono infrante.

Dal momento che restiamo delusi, sta a noi decidere cosa fare, come reagire. Ho scoperto che, se rimango delusa per troppo tempo, inizierò a sentirmi scoraggiata. Lo scoraggiamento è un problema ancora più profondo della delusione.

Scoraggiamento

Il dizionario definisce così il termine *scoraggiato*: "Che perduto il coraggio, l'animo di reagire a una contrarietà, a una delusione". La definizione di *scoraggiamento* è invece: "Il togliere coraggio a qualcuno, stato d'animo di chi ha perduto fiducia". *Scoraggiare* significa "cercare di dissuadere".

Lo scoraggiamento è l'opposto del coraggio. Quando siamo scoraggiati abbiamo perso il coraggio. Credo che Dio dia a chiunque crede in Lui il Suo coraggio, quindi naturalmente Satana cerca di portarcelo via. Rimanere forti e coraggiosi è una delle regole più importanti per avere successo in qualcosa.

Dio disse a Giosuè che avrebbe fatto in modo che Giosuè entrasse in possesso del paese, ma lui doveva rimanere forte e molto coraggioso (ved. Giosuè 1:6). Credo che Dio stesse avvisando Giosuè che il nemico avrebbe cercato di scoraggiarlo. Dobbiamo essere accorti circa le strategie di Satana ed essere pronti a resistergli fin dall'inizio (ved. 1 Pietro 5:9).

Proverbi 13:12 recita: "La speranza insoddisfatta fa languire il cuore". Quando ci scoraggiamo riguardo a qualcosa, perdiamo anche la speranza. Non possiamo essere scoraggiati e speranzosi allo stesso tempo. Non appena la speranza ritorna, lo scoraggiamento deve andarsene. A volte, quando lottiamo per avere un giusto atteggiamento, ci ritroviamo a vacillare tra la speranza e lo scoraggiamento. Lo Spirito Santo ci guida ad avere speranza, mentre Satana ci attacca con lo scoraggiamento.

A questo punto è cruciale per il credente ottenere

la vittoria nel regno spirituale. Se ciò non accade, le sue condizioni peggioreranno e comincerà a scivolare verso la depressione. Un breve periodo di scoraggiamento può non avere effetti devastanti, ma uno scoraggiamento a lungo termine può di certo.

Per ottenere vittoria e mantenere il nostro atteggiamento speranzoso, dobbiamo rinnovare la nostra mente basandoci sulle promesse di Dio riguardanti la nostra situazione e restare fermi nella fede, credendo che Dio farà ciò che Lui dice nella Sua Parola.

I livelli della depressione

È altrettanto importante per il credente ottenere la vittoria il prima possibile perché una persona che va in depressione può arrivare ad altri livelli o profondità: c'è la depressione, poi ci sono altri due livelli più profondi, lo sconforto e la disperazione. Una persona lievemente depressa non commetterà suicidio o non lo prenderà in considerazione, ma una persona disperata sì.

Le persone lievemente depresse si sentono tristi e non hanno voglia di parlare o uscire. Sentono di voler essere lasciate in pace. Hanno pensieri negativi e il loro atteggiamento è amareggiato.

La persona lievemente depressa può avere sprazzi occasionali di speranza. È tale speranza che la aiuterà a venir fuori dalla depressione.

Una persona sconfortata presenta tutti i sintomi di una depressa, ma con maggiore profondità. Si tratta di una persona "abbattuta" (secondo la terminologia usata nei Salmi

37:24 e 42:5), dalla mente demoralizzata, dallo spirito debole, che ha perso ogni coraggio e sta affondando a causa della perdita di speranza.

Una persona disperata, ancora una volta, presenta sintomi simili a una depressa, ma ad un livello ancora più profondo della persona sconfortata. Il *Vine's Expository Dictionary of the New Testament Words* traduce la parola greca usata per "disperazione" in parte con "essere completamente senza una via d'uscita, essere totalmente spiazzato, senza risorse".

La disperazione è diversa dallo sconforto in quanto essa è caratterizzata da una totale perdita di speranza, mentre lo sconforto no. Le persone sconfortate sono senza speranza ma non l'hanno ancora persa *del tutto*. Lo sconforto è seguito dall'abbandono di sforzo, dalla cessazione di azione; la disperazione è spesso collegata ad atti violenti, perfino a eccessi di rabbia.

Le persone che decidono di suicidarsi, compiendo un atto violento contro loro stessi, sono persone profondamente disperate. La strategia di Satana è quella di portare qualcuno verso un punto di aspettative infrante o verso qualche altra forma di delusione.

Per evitare di prendere il sentiero della disperazione, è molto importante affrontare le prime fasi della depressione fin dall'inizio.

2

La potenza del rallegrarsi

Verso la mezzanotte Paolo e Sila, pregando, cantavano inni a Dio… a un tratto vi fu un gran terremoto, la prigione fu scossa dalle fondamenta; e in quell'istante tutte le porte si aprirono, e le catene di tutti si spezzarono.

Atti 16:25-26

In ogni parte della Bibbia, Dio insegna al Suo popolo ad essere pieno di gioia e a rallegrarsi. Ad esempio, Filippesi 4:4 (AMP) recita:

> Rallegratevi sempre nel Signore [deliziatevi, allietate voi stessi in lui]; ripeto, rallegratevi!

Ogni volta che il Signore ci dice per due volte di fare qualcosa (ai Filippesi fu detto due volte di rallegrarsi in questo versetto) dobbiamo prestare particolare attenzione a ciò che Lui ci sta dicendo.

L'apostolo Paolo conosceva la potenza del rallegrarsi. Quando lui e Sila si trovavano nella prigione di Filippi:

> …verso la mezzanotte Paolo e Sila, pregando, cantavano

> inni a Dio… a un tratto vi fu un gran terremoto, la prigione fu scossa dalle fondamenta; e in quell'istante tutte le porte si aprirono, e le catene di tutti si spezzarono (Atti 16:25-26)

La stessa potenza che spalancò le porte e spezzò le catene di Paolo, Sila e degli altri prigionieri che erano lì con loro è a disposizione di coloro che oggi sono imprigionati e incatenati dalla depressione.

Molte volte la gente vede o sente la parola rallegratevi e pensa: "È una bella parola, ma come posso riuscirci?". Vorrebbero rallegrarsi ma non sanno come fare!

Paolo e Sila, che erano stati picchiati, gettati in prigione e avevano le catene ai piedi, si rallegravano semplicemente cantando lodi a Dio. Spesso non ci rendiamo conto che il "rallegrarsi" che può sprigionare tanta potenza può essere semplice quanto sorridere, ridere, passare del tempo sereni e divertirci. Molte volte basta anche solo questo per mandare via un problema!

Una volta stavo preparando un insegnamento sulla depressione quando il Signore mi mostrò qualcosa con grande chiarezza: "Le persone cercano ogni tipo di terapia perché sono depresse. Assumono qualsiasi tipo di medicina perché sono depresse. Quando la gente inizia a deprimersi, se solo sorridesse, la depressione inizierebbe a passare. La maggior parte delle persone non sa che in questo modo le circostanze possono davvero cambiare".

Il cambiamento è spesso il risultato di semplici modifiche a come reagiamo in una certa situazione. In altre parole

il Signore mi stava dicendo: "Se solo sorridessero o mi cantassero un canto, passerebbe tutto. Se solo ridessero per qualche istante, la depressione non resterebbe loro addosso. Se reagissero subito in questo modo, non appena iniziano a deprimersi, la depressione se ne andrebbe".

Le Scritture ci insegnano chiaramente questo, anche se magari non abbiamo mai guardato gli insegnamenti sul rallegrarsi sotto quest'ottica prima d'ora.

La gioia non è altro che un frutto dello Spirito.

> Il frutto dello Spirito [Santo] invece [l'opera che compie la sua presenza in me] è amore, gioia (allegrezza), pace, pazienza [mitezza, sopportazione], benevolenza, bontà (generosità), fedeltà, mansuetudine (gentilezza, umiltà), autocontrollo (dominio di sé). Contro queste cose non c'è legge [che possa muovere accuse] (Galati 5:22-23, AMP)

Se hai una relazione personale con il Signore, se sei salvato, lo Spirito Santo abita dentro di te (ved. Giovanni 14:16-17; 1 Corinzi 12:3). Se la gioia è un frutto dello Spirito e lo Spirito è dentro di te, la gioia è in te. Non devi cercare di ottenere la gioia o di fabbricarla artigianalmente. È già lì, proprio come la capacità di amare e gli altri frutti dello Spirito, perché lo Spirito è lì.

È molto importante capire che, in quanto credenti, non dobbiamo cercare di ottenere la gioia: già l'abbiamo. La gioia è nel nostro spirito. Quello che dobbiamo fare è imparare a sprigionarla.

Tranquilla delizia

Ma non faccio nessun conto della mia vita, come se mi fosse preziosa, pur di condurre a termine la mia corsa [con gioia] e il servizio affidatomi [di cui sono stato incaricato] dal Signore Gesù, cioè di testimoniare [fedelmente] del vangelo [la buona notizia] della grazia di Dio [del suo favore immeritato, della sua benedizione spirituale e della sua misericordia].

Atti 20:24, AMP

Secondo la chiave biblica Strong, la radice del termine greco tradotto con "gioia" in questo versetto significa "allegria, ovvero tranquilla delizia". I significati di una parola ebraica usata per tradurre "gioia" sono "rallegrarsi, rendere lieto; essere unito". Un'altra parola ebraica tradotta con "gioia" può anche voler dire "girare su se stessi".

Uno dei significati di "gioia" in Neemia 8:10 (AMP), "la gioia del Signore è la vostra forza e fortezza", è "essere uniti". Da questo notiamo che se vogliamo che la gioia del Signore sia la nostra forza dobbiamo essere uniti a Dio. Essere uniti a Dio farà scaturire la gioia nella tua vita!

In alcuni momenti possiamo mostrare la gioia del Signore proprio come indica il significato di un'altra parola: "girare su se stessi", cioè con esuberanza sul piano fisico. Però questo non significa che dobbiamo andare in giro saltellando qua e là e facendo giravolte ventiquattr'ore su ventiquattro.

A volte, quando le persone riconoscono una verità ascoltando un messaggio, desiderano tanto metterla in pratica e così si mettono all'opera: cercano di applicarla con

le loro forza senza permettere a Dio di fare in modo che accada nelle loro vite come risultato della preghiera, della Sua potenza e delle Sue tempistiche. Quando dico che a volte possiamo esprimere la gioia di Dio con esuberanza sul piano fisico non intendo dire che dobbiamo farlo in maniera carnale.

Quando non ci sentiamo gioiosi, dobbiamo prendere l'iniziativa di sprigionare gioia prima di iniziare a scivolare nella depressione. A volte dobbiamo cominciare a rallegrarci in maniera forzata, che ce la sentiamo o meno. È un po' come caricare una pompa muovendo il manico su e giù finché la pompa prende a funzionare e l'acqua inizia a scorrere.

Ricordo che i miei nonni avevano possedevano un'antica pompa manuale. A quel tempo, dove vivevano loro, la gente del paese non aveva l'acqua corrente in cucina. Ricordo che da piccola me ne stavo vicino al lavandino e muovevo il manico su e giù, e a volte mi sembrava che l'acqua non sarebbe mai arrivata. Mi sembrava che la pompa non fosse collegata a niente e che stessi pompando solo aria.

Tuttavia, quando non mi arrendevo, muovere su e giù il manico diventava sempre più difficile. Questo era un segno che l'acqua avrebbe iniziato a scorrere a breve.

Così funziona la gioia. Abbiamo una fonte d'acqua all'interno del nostro spirito. Il manico della pompa per portarla su è l'esuberanza a livello fisico, ovvero il sorriso, il canto, la risata, eccetera. All'inizio potrebbe sembrare che l'espressione fisica non stia apportando alcun beneficio. E dopo un po' può addirittura diventare più faticoso, ma se noi perseveriamo, presto avremo un'"eruzione" di gioia.

Non penso che essere gioiosi significhi che devo

andarmene in giro ridendo spassosamente tutto il tempo, girando su me stessa e saltellando qua e là con un sorriso plastico stampato in faccia. Dobbiamo usare saggezza. Ho avuto esperienza di cristiani apparentemente pieni di gioia che in realtà mi hanno ferita perché non erano affatto sensibili.

Ricordo di una volta in cui condivisi qualcosa che stava accadendo nella mia vita con un'amica. Si trattava di qualcosa che mi stava ferendo molto a livello emotivo. La sua risposta fu un grande sorriso e un sonoro: "Beh, lode a Dio in ogni caso!". Fu come se mi avesse tirato uno schiaffo in pieno viso.

Se mi avesse confortata in modo appropriato, dimostrando comprensione e riguardo, le sue parole avrebbero potuto sprigionare vera gioia nella mia vita. Ma la sua reazione, carnale e fasulla, mi ferì e peggiorò la mia situazione.

All'inizio, quando ero andata da lei ero solo triste, ma alla fine del nostro incontro ero veramente depressa!

Dobbiamo sempre essere saggi. Possono esserci momenti in cui ci metteremmo a fare tante giravolte di gioia davanti al Signore. Magari succede qualcosa di davvero emozionante e sentiamo di non riuscire a contenerci. Ma se ci troviamo in un ristorante, al supermercato, sarebbe molto saggio considerare l'effetto che questo avrebbe sulle persone intorno a noi. Non dobbiamo rovinare la nostra testimonianza come cristiani facendo cose che portano gli altri a pensare che siamo persone fanatiche mosse dalle emozioni.

Ci sono state occasioni, al ristorante, in cui ho detto alla mia famiglia: "Avrei voglia di salire sul tavolo e mettermi a gridare 'Lode a Dio!'".

Ci sono momenti in cui un'espressione tale inizia a farsi

strada dal profondo dentro di te e dovresti darle adito. Se però ti trovi in un ristorante, al supermercato, o in qualche altro luogo pubblico, sarà meglio che aspetti di essere in macchina.

Anche se a volte possiamo rallegrarci in modo esuberante, il più delle volte ci rallegriamo essendo lieti e tranquillamente felici. E, come mi ha mostrato il Signore, questo significa sorridere o anche solo trovarsi in uno stato di tranquilla delizia.

3

Sorridere è una cosa seria

La mattina viene la gioia.

Salmo 30:5

Ho la tendenza a essere una persona dall'aria molto seria. Tuttavia ho imparato che anche sorridere è qualcosa di molto serio!

Sono cresciuta in una brutta situazione e sentivo un gran peso nella mia vita. Non avevo vissuto la mia infanzia e la giovinezza mi era stata rubata. Per quanto ricordi, ho sempre vissuto come se fossi già adulta, perché tutto nella mia vita era serio. Pensavo che se fossi rimasta seria, forse sarei sopravvissuta. Con questo genere di passato, non puoi certo sviluppare un carattere allegro e spumeggiante. Sviluppai un atteggiamento serio sul mio conto che a volte veniva frainteso dalla gente.

Una volta dissi a una delle mie assistenti che dovevo parlarle prima che andasse a casa. Lei pensava che volessi rimproverarla per qualche motivo, ma volevo solo parlarle dell'organizzazione di un incontro in programma a breve. Mi ero rivolta a lei in modo talmente serio che lei aveva pensato di essere in guai seri!

Iniziai a rivolgermi al Signore per scoprire come essere liberata da un atteggiamento tanto serioso. Il Signore mi rivelò che dovevo esprimere di più la gioia che avevo nel

cuore. Lui sa che c'è, ma vuole che fuoriesca da noi in modo che tutti possano vederla e beneficiarne.

Mi rivelò questo una mattina mentre stavo facendo la doccia. Iniziai a parlare con Lui, come al solito, quando Egli parlò al mio cuore dicendo: "Mi piacerebbe che tu sorridessi quando parli con Me".

La mia faccia non aveva voglia di sorridere. Alle 6 del mattino ero ancora irrigidita dal sonno, ma iniziai a sorridere! Mi sentivo un po' stupida a sorridere sotto la doccia. Pensai: "Meno male che nessuno mi vede!".

Il Salmo 30:5 ci dice: "La mattina viene la gioia". Quando apri gli occhi la mattina, la gioia è già lì con te, ma non sempre puoi sentirla finché non la attivi di proposito. Spesso viene prima la decisione, poi arrivano i sentimenti.

Quando la gioia è così evidente nella tua vita, contagia le altre persone. Ma quando è solo dentro di te e non è visibile agli altri, potrebbe crearsi attorno a te un'atmosfera così seria da diventare pesante.

Una notte, mentre parlavo con Dave, lui disse: "Mi sembra che ci sia troppa serietà nella nostra casa".

Iniziai a pensarci. Domandai a Dio: "Signore, che io sappia non c'è niente di sbagliato nella mia vita. Passo tutto il mio tempo a pregare, a studiare, ad amare Te e a prendermi cura della mia famiglia. Cosa sta avvertendo Dave?".

Il Signore mi rivelò che possiamo prendere un impegno in modo serio nel nostro cuore senza per questo apparire talmente seri al riguardo che tutti gli altri non sanno come prenderci.

Iniziai a capire che, in quanto casalinga, potevo decidere quale fosse il clima nella nostra casa. La gioia è luce e la

sofferenza tenebre: le due cose non possono coabitare. Se volevo che la mia casa fosse piena di luce, dovevo "illuminarla". Capii che dovevo sorridere di più ai membri della mia famiglia, non solamente dare ordini ai ragazzi su compiti e faccende, ma sorridere o avere una piacevole espressione sul mio volto mentre dispensavo tali istruzioni. Dovevo dedicare del tempo per ridere con loro e con Dave.

Credo che le nostre case debbano essere luoghi felici. Dovremmo operare nella gioia del Signore. Se una donna è gioiosa, suo marito sarà lieto di tornare a casa. Tutti vogliono andare in posti felici. Se lui ha un capo irascibile e dei colleghi lagnosi, non vuole certo andare a casa per ritrovarsi la stessa solfa.

Certo, anche il marito e i figli dovrebbero fare la loro parte per rendere la casa un posto felice. La gioia è contagiosa. La trasmetti a una persona, poi a un'altra, poi a un'altra ancora e prima che te ne accorga, tutti sono felici!

Rallegrarsi cambia le circostanze

A volte raggiungi un certo punto nel tuo percorso con Dio in aree differenti e ti senti bloccato. Sai che c'è molto di più, ma senti che qualcosa blocca quel "di più".

Dave e io avevamo raggiunto quel punto nell'area della prosperità. Eravamo passati dal non avere praticamente nulla al non essere più preoccupati di come avremmo pagato le bollette. Dio stava cominciando a benedirci. Ma io sapevo che Dio aveva molto di più in serbo per noi.

Dio vuole benedirci abbondantemente. Vuole che viviamo in case confortevoli, che guidiamo auto di qualità

e che ci vestiamo decentemente. Siamo Suoi figli e vuole prendersi cura di noi. I non credenti non dovrebbero avere tutte queste belle cose mentre i credenti hanno a stento il necessario per sopravvivere.

Ci sono cose che facciamo che portano prosperità perché "attivano" dei principi biblici. Quando doniamo perché amiamo il Signore e vogliamo che il Vangelo venga diffuso, riceviamo (ved. Luca 6:38). Quando versiamo la decima, Dio "minaccia l'insetto divoratore" per amor nostro (ved. Malachia 3:10-11).

Io e Dave stavamo sperimentando quella prosperità che deriva dal donare e dal versare la decima, ma siccome sentivo nel mio spirito che era giunto il momento di passare ad un altro livello, chiesi al Signore di mostrarmi cosa ci stava bloccando. Una delle cose che il Signore mi rivelò fu che, in parte, anche la gioia ci permette di ricevere cose da Lui. Il fatto di non mostrare esternamente la gioia nella nostra vita ci impedisce di ricevere prosperità.

Se la gioia del Signore è dentro di te, ma tu non sorridi e non ne mostri lo splendore, passerai per un musone. È naturale che il modo in cui ti vedono le persone condiziona largamente la loro disponibilità nei tuoi confronti in molti ambiti. In generale, la gente non vuole benedire o aiutare qualcuno che ha sempre l'aria così seria da sembrare sempre sul piede di guerra!

Tutti noi sappiamo sorridere. È uno dei più grandi doni che Dio ci ha fatto. Un sorriso fa sentire bene la gente, e le persone sono così belle quando sorridono!

Non avrei mai pensato che il sorriso fosse una cosa talmente seria, ma Dio ha passato diversi mesi a cercare

di farmelo capire. Molte volte, quando Dio cerca di dirci qualcosa e noi non prestiamo attenzione, ci cacciamo nei guai prima di capire quanto sia importante. Esprimere gioia attraverso la tranquilla delizia del sorriso porterà cose buone nella tua vita oltre a mostrare la luce di Gesù agli altri.

Nella Bibbia, il Signore diceva al Suo popolo di rallegrarsi quando affrontavano i loro nemici. Diceva di rallegrarsi quando andavano in battaglia o quando sembrava che stessero per morire. Diceva loro di rallegrarsi comunque, di cantare, di lodare a voce alta (ved. 2 Cronache 20).

Quando viviamo dei momenti difficili, dobbiamo considerarli interamente gioiosi. La versione *Riveduta* dice che dobbiamo "considerarle come argomento di completa allegrezza" (Giacomo 1:1-5).

Dio parlò al mio cuore: "In realtà molte persone non capiscono veramente che esprimere gioia può cambiare le circostanze". Operare nella gioia del Signore allontanerà le circostanze che non vengono da Dio ma che, anzi, provengono dal diavolo. Il diavolo non sopporta la gioia di Dio, quindi se operiamo in quella gioia, il diavolo e le circostanze lasceranno il nostro cammino.

Sprigionare lo spirito della gioia al mattino ferma le circostanze che Satana cerca di mettere in piedi ancor prima che cominci la giornata.

4

Canta e grida di gioia

Rallegratevi nel Signore ed esultate, o giusti [irremovibili, voi che siete retti e giusti davanti a Dio]! Gioite, voi tutti che siete retti di cuore!

Salmo 32:11, AMP

La parola di [pronunciata da] Cristo (il Messia) abiti in voi [nei vostri cuori e nelle vostre menti] abbondantemente, ammaestrandovi ed esortandovi gli uni gli altri con ogni discernimento, sapienza [nelle cose spirituali] e intelligenza, cantando di cuore a Dio, sotto l'impulso della [sua] grazia, salmi, inni e cantici spirituali. Qualunque cosa facciate, [non importa cosa] in parole o in opere, fate ogni cosa nel nome del Signore Gesù [dipendendo dalla sua persona] ringraziando Dio Padre per mezzo di lui.

Colossesi 3:16-17, AMP

Canta al Signore

Abbiamo già visto la potenza della gioia e del rallegrarsi per vincere contro la depressione.

Nei versetti sopracitati l'apostolo Paolo ci dice che uno dei modi per esprimere gioia e allegrezza, secondo la Parola di Dio, è attraverso il canto di salmi, inni e cantici spirituali.

In Efesini 5:19-20 (AMP) Paolo continua a istruirci: "Parlatevi con salmi, inni e cantici spirituali, cantando [e suonando] e componendo melodie con il vostro cuore al Signore; ringraziando continuamente per ogni cosa Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo". La versione Nuova Riveduta di Efesini 5:19 dice: "…parlandovi con salmi, inni e cantici spirituali, cantando e salmeggiando con il vostro cuore al Signore".

Cerchiamo di avere conversazioni felici con gli altri e dichiariamo a noi stessi quello che la Bibbia dice.

Canta e grida liberazione!

Tu sei il mio rifugio, tu mi proteggerai nelle avversità, tu mi circonderai di canti e grida di liberazione.

Salmo 32:7, AMP

Rallegratevi nel Signore ed esultate, o giusti [irremovibili, voi che siete retti e giusti davanti a Dio]! Gridate di gioia, voi tutti che siete retti di cuore!

Salmo 32:11, AMP

Nel Salmo 5:11 Davide dice al Signore: "Si rallegreranno tutti quelli che in te confidano; manderanno grida di gioia per sempre. Tu li proteggerai, e quelli che amano il tuo nome si

rallegreranno in te".

Nella mia vita passata ero solita strillare ma mai gridare. C'è differenza. Alla fine il Signore mi disse: "Joyce, o impari a gridare oppure continuerai a strillare. Cosa preferisci?".

Adesso, quando le cose iniziano a mettersi male nella mia vita, invece di strillare e urlare con quanto fiato ho in gola, ho imparato a gridare lodi e gloria a Dio. Adesso "grido". Dovresti provare: è la carta vincente contro gli strilli di rabbia e frustrazione.

Come Davide, mi circondo di canti e grida. Ho notato che quando lo faccio inizio a sentirmi meglio perché, come disse Davide, i canti e le grida fungono da mura che mi circondano da ogni parte.

I canti e le grida, però, possono anche buttare giù mura e fortezze! Leggiamo in Giosuè 6:20 (AMP) che il Signore guidò il popolo a gridare e buttare giù delle mura: "Il popolo dunque gridò e i sacerdoti suonarono le trombe; e quando il popolo udì il suono delle trombe lanciò un gran grido, e le mura [di Gerico] crollarono. Il popolo [d'Israele] salì nella città, ciascuno diritto davanti a sé, e s'impadronirono della città".

Ora, questo non significa che tu ed io dobbiamo andarcene in giro gridando a pieni polmoni ovunque ci troviamo, ma a casa niente ci impedisce di alzarci al mattino col canto e la lode sulle labbra per il Signore come mezzo per allontanare la depressione.

Un tempo mi piaceva che l'atmosfera fosse più silenziosa possibile, specialmente al mattino. Volevo pensare! In realtà, invece di pensare in modo produttivo, finivo per preoccuparmi e per ragionare in modo eccessivo su cose per

le quali non avrei mai potuto trovare una soluzione. Quello che avrei dovuto fare era pregare e affidare a Dio quelle situazioni.

Dopo esserci alzati al mattino, non passavano più di dieci minuti che mio marito iniziava a canticchiare a voce alta o a bocca chiusa. Non gli sarebbe dispiaciuto ascoltare un po' di musica, ma se la metteva io mi lamentavo dicendogli che volevo silenzio.

Da allora ho imparato ad ascoltare musica quando inizio la giornata. Spesso l'ascolto durante parte del mio tempo di preghiera e comunione.

In effetti Dio ha parlato con molta chiarezza al mio cuore in varie occasioni e mi ha detto che non stavo ascoltando abbastanza musica. Dovevo farne un'abitudine. All'inizio l'ho fatto per ubbidienza. Ero talmente abituata al silenzio che lo volevo anche se non era sempre il miglior modo per cominciare la giornata.

Non intendo dire che non abbiamo bisogno di silenzio, perché ne abbiamo. Dio ci parla nei momenti di calma e silenzio, e questi momenti sono preziosi. Però io non avevo un equilibrio. Dovevo iniziare le mie giornate in modo positivo e la musica mi aiutò a farlo.

Perfino Davide, un "gigante spirituale", dovette combattere la depressione. Davide infatti diceva di cantare e gridare di gioia sempre. Per superare i suoi sentimenti e le sue emozioni di sconforto usava canti e grida di liberazione. Questo è il motivo per cui tanti salmi sono canti di lode a Dio da cantare nel mezzo di situazioni difficili e preoccupanti.

Quando mi sento giù, spesso leggo i salmi ad alta voce, perché so che le promesse della Parola di Dio si avvereranno

se non soltanto le leggiamo e confessiamo ad alta voce ma le mettiamo in pratica, a prescindere da come ci sentiamo in quel momento.

Questo è ciò a cui faceva riferimento Paolo quando scrisse ai Corinzi: "…perché siete ancora carnali [non spirituali, secondo la carne, sotto il controllo dei comuni impulsi umani]. Infatti, dato che ci sono tra di voi invidia, gelosia, dispute e divisioni, non siete forse carnali anziché spirituali, e non vi comportate secondo la natura umana come meri uomini [non trasformati]?" (1 Corinzi 3:3, AMP).

In altre parole, queste persone non stavano facendo quello che la Parola di Dio aveva detto loro, ma facevano quello che andava loro di fare. Paolo disse che facendo così non stavano operando secondo lo Spirito di Dio ma secondo la carne. In Galati 6:8 (AMP) Paolo metteva in guardia: "Quello che l'uomo avrà seminato, quello e solo quello è ciò che mieterà. Perché chi semina per la sua carne (natura più bassa, sensualità) mieterà dalla carne corruzione, rovina e distruzione, ma chi semina per lo Spirito mieterà dallo Spirito vita eterna".

Ecco perché dobbiamo imparare a fare come Davide: a parlare alla nostra anima e al nostro io interiore, altrimenti questo prenderà il controllo e ci porterà al declino, alla rovina e alla distruzione.

Aspetta Dio con fiducia

Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti commuovi e ti agiti in me? Spera in Dio e aspettalo con fiducia, perché lo celebrerò

ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio.

Salmo 42:5

La tua anima si sente mai abbattuta? La mia a volte sì. E anche quella di Davide.

Quando si sentiva così, quando la sua anima gemeva e si agitava dentro di lui, Davide riponeva la sua speranza in Dio e aspettava con fiducia, lodandolo in quanto suo Salvatore e suo Dio.

Doveva essere qualcosa di molto importante per Davide, dato che al versetto 11 dello stesso salmo ripete quasi le stesse parole: "Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti commuovi e ti agiti in me? Spera in Dio e aspettalo con fiducia, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio".

Davide sapeva che quando era giù, anche gli angoli della sua bocca erano giù. Per questo motivo parlava con se stesso, con la sua anima (mente, volontà ed emozioni), e si incoraggiava e fortificava nel Signore (ved. Samuele 30:6).

Quando ci troviamo nello stesso stato di depressione, dovremmo aspettare con fiducia il Signore, lodarlo in quanto nostro Salvatore e Dio, e incoraggiarci e fortificarci in Lui.

Noi che siamo giusti, che siamo retti davanti a Dio perché crediamo in Gesù Cristo, noi che ci rifugiamo e poniamo la nostra speranza nel Signore possiamo cantare e gridare di gioia! Il Signore ci ricopre e ci difende. Quando Lo lodiamo, Lui combatte le nostre battaglie per noi (ved. Cronache 20:17-22).

5

Resisti al diavolo non appena ti attacca

Resistetegli stando fermi nella fede [non appena vi attacca].

1 Pietro 5:9, AMP

Le cause della depressione sono molte, ma hanno tutte la stessa fonte: Satana. Lui vuole tenerci schiacciati al suolo e farci disprezzare così da impedirci di ricevere tutto quello che Gesù Si è sacrificato per donarci. Uno dei suoi migliori strumenti per farci pensare male di noi stessi è la condanna.

La condanna è senz'altro una delle cause della depressione. Satana la usa per rubare la nostra gioia. Lui sa che la "gioia del Signore" è la nostra "forza" contro di lui (ved. Neemia 8:10). Satana ci vuole deboli e incapaci di fare qualsiasi cosa, tranne ovviamente di fare ciò che lui vuole che facciamo.

La gente può soffrire di depressione anche a causa di qualche problema fisico: le persone malate sono spesso depresse. Uno squilibrio chimico o la stanchezza eccessiva possono causare depressione. Quando il corpo è esaurito a motivo dello stress o della mancanza di riposo, la persona può essere ristorata semplicemente agendo con saggezza per ottenere il riposo e il nutrimento necessari. Quando la

depressione è patologica, causata da uno squilibrio chimico o da altri problemi fisici, è prudente cercare un aiuto medico appropriato.

In altre parole, ascoltare musica o cantare e gridare non aiuteranno le persone che si trovano in uno stato di esaurimento a causa del troppo lavoro, che sono depresse perché i loro ormoni non funzionano bene o le sostanze chimiche nel loro corpo sono disequilibrate. Dobbiamo prestare attenzione anche ai bisogni fisici.

La depressione può essere il risultato di cause fisiche, mentali, emotive o spirituali. Il re Davide soffriva di depressione perché nella sua vita c'era un peccato non confessato (ved. Salmo 51). Giona era depresso perché stava fuggendo dalla chiamata di Dio e stava vivendo nella disobbedienza. (ved. Giona 1-2). Elia era depresso perché era stanco. In 1 Re 19:5-8 leggiamo che l'angelo del Signore lo nutre per ben due volte e lo fa riposare.

Non possiamo sempre mettere tutte le cause di un problema in una scatola e farne venir fuori un'unica soluzione. Eppure Gesù è sempre la soluzione e non importa quale causa ha usato Satana per farci andare in depressione, Gesù ci porterà alla vittoria se Lo seguiremo. Egli mostrerà a ciascuno di noi quello di cui abbiamo bisogno per vivere una vita piena di gioia.

Non importa quali siano le cause, appena sentiamo avvicinarsi la depressione, dobbiamo resisterle immediatamente e prendere i provvedimenti che il Signore ci suggerisce di prendere.

Non flirtare con il diavolo

Non giocare con la depressione. Non appena iniziamo a sentirci delusi, dobbiamo dire a noi stessi: "È meglio che faccia qualcosa prima che la situazione peggiori". Se non lo facciamo, finiremo per scoraggiarci e poi deprimerci. Gesù ci ha dato "il mantello di lode invece di uno spirito abbattuto" (ved. Isaia 61:3). Se non usiamo ciò che Dio ci ha dato, cadremo sempre più in basso nella fossa della depressione e finiremo in guai seri.

Quando sappiamo fare il bene e non lo facciamo, facciamo qualcosa che io definisco "flirtare col diavolo". Nel mondo, un uomo o una donna possono magari flirtare con qualcuno in ufficio, anche senza mai avere una conclamata relazione adulterina. Tuttavia non possiamo flirtare con il diavolo in questo modo. Una volta aperta una porta, lui ottiene l'accesso. Una volta ottenuto l'accesso otterrà il presidio. La sua azione contro di noi è progressiva e aggressiva, e noi dobbiamo essere altrettanto aggressivi contro di lui.

Ricordo quando Dio mi rivelò quanto è sbagliata l'autocommiserazione. Mi disse che non potevo commiserarmi ed essere potente. Avevo vissuto nell'autocommiserazione gran parte della mia vita. A quel tempo, presi seriamente l'impegno di non permettere alle emozioni negative di controllare la mia vita. Quando qualcosa non andava come volevo e iniziavo compatirmi, cercavo subito di resistere a quel sentimento. Se l'avessi lasciato continuare, sarei sprofondata sempre di più in esso.

Ricordo che una volta pensai di voler rimanere in quel sentimento solo per un po' e poi ne sarei uscita. Ero seduta

in poltrona mentre bevevo il mio caffè mattutino. Dave aveva ferito i miei sentimenti e quindi volevo autocompatirmi. Sapevo che non sarei potuta rimanere in quel modo ma non ero ancora pronta a rinunciarci. Il Signore mi mostrò che il mi non voler abbandonare subito quel sentimento equivaleva a volermi prendere un caffè con il "Signor Povero Me". Può sembrare qualcosa di poco pericoloso, ma lo diventa ogniqualvolta il diavolo vuole conquistare una fortezza difficile da abbattere.

Dio ci protegge in modo particolare quando non conosciamo qualcosa e non sappiamo davvero quello che stiamo facendo, ma una volta che conosciamo ciò che è giusto e volontariamente scegliamo di sbagliare, le cose cambiano. Dio ci ama ancora e vuole ancora aiutarci, ma abbiamo un grado maggiore di responsabilità. La conoscenza ci rende responsabili.

Durante una conferenza in cui insegnavo sul peccato e su come gestirlo, qualcuno mi fece leggere questo aneddoto che chiarisce bene ciò che sto dicendo.

> Una ragazza stava camminando lungo un sentiero di montagna. Man mano che saliva verso la montagna, faceva sempre più freddo. Lungo la strada, un serpente le si avvicinò e le disse: "Ti prego, prendimi in braccio, ho freddo". La ragazza rispose: "Non posso!". Il serpente insistette: "Oh, ti prego, riscaldami!". Lei si arrese e disse: "Puoi ripararti nel mio cappotto". Il serpente si attorcigliò e si riscaldò. La ragazza pensava che fosse tutto a posto. All'improvviso il serpente la morse. Lei fece lo cadere e gli

disse: "Mi fidavo di te, perché mi hai morso?". Il serpente replicò: "Sapevi cos'ero quando mi hai raccolto".

Quando flirtiamo con il diavolo, ci facciamo sempre male. Rifiutare di indossare il mantello della lode perché non ce la sentiamo o non vogliamo farlo è pericoloso. Apre una porta a problemi maggiori che possono causare gravi conseguenze.

Resisti subito alla depressione

Siate sempre equilibrati (temperanti, mentalmente sobri), vigili e prudenti, poiché il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente [ferocemente affamato] cercando chi possa abbrancare e divorare. Resistetegli stando fermi nella fede [non appena vi attacca – radicati, stabili, forti, irremovibili e determinati] sapendo che le medesime (identiche) sofferenze affliggono i vostri fratelli (l'intero Corpo di Cristo) sparsi per il mondo.

1 Pietro 5:8-9, AMP

Resistere a Satana fin da subito fermerà l'estendersi degli attacchi di depressione.

Resistiamo al diavolo quando ci sottomettiamo a Dio e brandiamo la spada dello Spirito, che è la Sua Parola (ved. Efesini 6:17).

Quando Gesù fu tentato tre volte da Satana nel deserto, non si fece prendere dalla furia e dalle emozioni. Disse semplicemente: "Sta scritto… Sta scritto… Sta scritto" (ved. Luca 4:4,8,12). Questo è il modo in cui resistere Satana

quando viene a tentarci con la condanna, la depressione e con tutte le altre cose sbagliate che cerca di propinarci.

Tu ed io dobbiamo capire e ricordare che la depressione non fa parte della nostra eredità in Gesù Cristo. Non fa parte della volontà di Dio per i Suoi figli. Ogni volta che sentiamo qualcosa che non fa parte della volontà di Dio per noi, dobbiamo brandire l'affilata spada a doppio taglio della Parola (ved. Ebrei 4:12).

La Bibbia promette che quando lo facciamo, quando resistiamo a Satana subito e con fermezza, lui fuggirà da noi (ved. Giacomo 4:7; 1 Pietro 5:8-9).

Non appena cominciamo a sperimentare dei sentimenti di depressione causati dalla condanna, da senso di colpa, dal rimorso o dal rammarico, dobbiamo rimanere saldi sulla parola di Dio e rifiutarci di permettere a quei sentimenti negativi di pesare su noi e deprimerci.

In Isaia 61:1-3 vediamo che Gesù fu unto e mandato da Dio per recare una buona notizia agli umili, per fasciare e guarire quelli che hanno il cuore spezzato, per proclamare la libertà a quelli che sono schiavi, per aprire il carcere ai prigionieri, per consolare e rallegrare tutti quelli che sono afflitti: per dare loro un diadema invece di cenere, olio di gioia invece di dolore e il mantello di lode invece di uno spirito pesante, abbattuto e debole.

In Cristo non c'è condanna

Non v'è dunque (ora) nessuna condanna (dichiarazione di colpevolezza per qualche torto) per quelli che sono in Cristo, i

quali non camminano [e vivono] secondo la carne ma secondo lo Spirito.

Romani 8:1, AMP

La Scrittura dice che coloro che sono in Cristo Gesù non sono più condannati, non più considerati colpevoli o nel torto. Eppure spesso giudichiamo e condanniamo noi stessi.

Nel mio caso, finché non ho imparato e capito la Parola di Dio, ho vissuto gran parte della mia vita oppressa dal senso di colpa. Se qualcuno mi avesse domandato per cosa mi sentissi in colpa, non avrei saputo rispondere. Sapevo solo che avevo un vago senso di colpa che mi seguiva sempre ovunque andassi. Fortunatamente, quando iniziai a comprendere meglio la Parola del Signore, fui capace di sconfiggere quel sentimento opprimente.

Tuttavia, non molto tempo fa attraversai un breve periodo in cui sentivo quello strano senso di colpa. Mi ci vollero un paio di giorni per capire quello che stava succedendo, perché non avevo un problema simile da molto tempo.

Grazie a quella esperienza, Dio mi diede una rivelazione circa il vivere liberi dal senso di colpa e di condanna. Mi mostrò che tu ed io non solo dobbiamo ricevere il Suo perdono, ma dobbiamo anche perdonare noi stessi. Dobbiamo smettere di fustigarci per qualcosa che Lui ha perdonato e dimenticato (ved. Geremia 31:34; Atti 10:15).

Questo non significa che ora siamo perfetti o incapaci di sbagliare. Significa solo che possiamo andare avanti con la nostra vita senza il peso costante di un fardello di colpa e condanna per ciò che ormai fa parte del passato.

Finché facciamo del nostro meglio, ci pentiamo sinceramente dei nostri peccati e il nostro cuore è integro davanti a Dio, possiamo tenere alla larga il peso della colpa e della condanna.

Dio non guarda solo a ciò che facciamo, Lui guarda il nostro cuore. Lui sa che se il nostro cuore è integro, le nostre azioni lo saranno di conseguenza.

Durante quel periodo in cui mi sentivo in colpa e condannata, tutto quello che facevo mi disturbava. Mi sentivo in colpa per ogni minimo errore. Alla fine dissi a mio marito: "Dave, credo che lo spirito della condanna mi stai attaccando".

Questo a volte accade a ciascuno di noi. Un giorno ci svegliamo e, senza una ragione apparente, d'un tratto sentiamo di aver fatto qualcosa di sbagliato. Se quel sentimento continua, probabilmente inizieremo a domandarci: "Cos'ho che non va?".

È qui che dobbiamo esercitare l'autorità spirituale che ci è stata data sulle forze demoniache nel nome e per mezzo del sangue di Gesù. È qui che dobbiamo usare la Parola di Dio per sconfiggere le potenze che cercano di rubarci la pace e la gioia nel Signore.

Dio vuole aiutarti

Alcune persone nate con una personalità di base molto esuberante non hanno problemi con la depressione. Ma ce ne sono molte altre, inclusi cristiani nati di nuovo e pieni di Spirito Santo, che ne soffrono regolarmente.

Se stai soffrendo di depressione, sappi che Dio ti ama più di quanto tu possa immaginare ed è interessato al tuo

problema. Lui vuole che tu non soffra mai più di depressione, ma se dovesse succedere ancora, e potrebbe succedere, non devi sentirti in colpa o condannato per questa ragione.

Applico alla mia vita i principi di questo libro regolarmente. Se non lo facessi, finirei per deprimermi dai quattro ai cinque giorni a settimana.

Credo che sia quasi impossibile deprimersi quando la mente è tenuta sotto stretto controllo. Ecco perché in Isaia 26:3 ci viene detto che Dio conserverà la pace se avremo le nostre menti fisse su di Lui.

Se vivremo all'insegna di una pace perfetta e costante, allora non saremo depressi. Il 99,9% dei nostri problemi nasce nella nostra mente.

> A colui che è fermo nei suoi sentimenti [nelle sue inclinazioni e nel suo carattere] tu conservi la pace, la pace, perché affida se stesso a te, confida in te e spera fiduciosamente in te. Confidate per sempre nel Signore (impegnatevi verso di lui, affidatevi a lui, sperate fiduciosamente in lui), perché il Signore, sì il Signore, è la roccia dei secoli (Isaia 26:3-4, AMP)

6

Rifiuto, fallimento e confronti ingiusti

Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà [mi adotterà come suo figlio].

Salmo 27:10, AMP

Il rifiuto causa depressione. Essere rifiutati significa essere scartati perché considerati persone senza valore o indesiderate. Siamo stati creati per essere accettati, non rigettati. La sofferenza emotiva del rifiuto è una delle più profonde, soprattutto se il rifiuto viene da qualcuno che amiamo o da cui ci aspettiamo di essere amati, come i genitori o il coniuge.

Una volta conobbi una donna che era spesso profondamente depressa, anche se era cristiana e aveva una bella famiglia. La sua depressione sembrava derivare dal fatto che era stata adottata. Diceva di avere la profonda sensazione che lei avesse qualcosa di sbagliato e che a causa di questo era indesiderata. Lo definì un enorme buco nel suo cuore che niente sembrava riempire.

Quella donna aveva un bisogno disperato di ricevere

l'amore di Dio. Ho scritto in corsivo "ricevere" perché molte persone affermano mentalmente che Dio le ama, e lo esprimono anche a parole, ma non è qualcosa di reale nella loro vita.

Il Salmo 27:10 (AMP) dice: "Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà [mi adotterà come suo figlio]".

Dio aveva accettato quella donna e la amava moltissimo, ma lei stava rovinando la sua vita cercando di ottenere qualcosa che non avrebbe mai ricevuto: l'amore dei suoi genitori biologici.

Questa ricerca disperata la faceva sentire depressa. Satana aveva approfittato delle sue emozioni attraverso questa porta che lei aveva inconsciamente aperto nella sua vita fin da giovane. La depressione era diventata un'abitudine. Era talmente abituata a sentirsi in quel modo che era facile lasciarsi trasportare dagli stessi vecchi sentimenti negativi.

Quando ci convertiamo a Gesù, le nostre emozioni non si convertono. Possiamo ancora "sentire" molte cose negative, ma al momento o al tempo della conversino, cioè il momento in cui accettiamo Gesù Cristo come Signore e Salvatore e crediamo in Lui, riceviamo il frutto dello Spirito Santo.

Uno di questi è il frutto dell'autocontrollo (ved. Galati 5:23). Questo è il frutto che ci salverà dalle emozioni negative. Impariamo quello che la Parola di Dio dice delle emozioni, poi iniziamo con l'aiuto dello Spirito Santo a controllare quelle negative e non diamo loro modo di manifestarsi nel nostro corpo, che ora appartiene a Gesù Cristo.

Anche se cristiana, quella giovane donna stava vivendo nel regno carnale. Stava seguendo impulsi comuni. Doveva

iniziare a basare il suo valore e la sua apprezzabilità sul fatto che Gesù l'amava tanto da morire per lei, e smettere di sentirsi non amata e senza valore perché i suoi genitori non l'hanno tenuta. Alla fine lei ottenne la vittoria ma fu una battaglia lunga e difficile.

Se sei stato depresso, può esser stato a causa di una radice di rifiuto nella tua vita. Vincere il rifiuto non è certo facile, ma possiamo farlo attraverso l'amore di Gesù Cristo.

In Efesini 3:18-19 Paolo pregò per la chiesa affinché questa potesse conoscere "la larghezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità" dell'amore di Dio per loro e affinché potessero sperimentarlo personalmente. Paolo disse che tale esperienza sorpassa di gran lunga la sola conoscenza.

Presta attenzione a tutti i modi in cui Dio mostra il Suo amore per te, e questo vincerà il rifiuto che puoi aver sperimentato da altre persone.

Mentre stavo lavorando su questo capitolo del libro, ricevetti una telefonata che mi informava che un certo pastore, molto conosciuto, aveva cercato di contattarmi. Lui tiene molti incontri meravigliosi nella sua chiesa ma non aveva mai voluto rendere disponibile il suo locale per l'uso da parte di altri ministeri. Questo pastore non avrebbe mai permesso a un ministero come il mio di usare l'auditorium della sua chiesa per tenere una conferenza, ma chiamò affermando che Dio gli aveva messo in cuore di lasciarcelo usare!

La chiesa che usavamo prima era diventata troppo stretta per noi ed eravamo arrivati al punto di smettere di usarla perché non ci stavamo più. L'unica opzione che avevamo era di affittare un centro conferenze, il che a volte comporta alti

costi e molta burocrazia.

Spesso lasciamo passare inosservate cose del genere senza renderci conto che vengono da Dio, il quale ci sta mostrando il Suo amore per noi. Ogni volta che agisce in nostro favore, ci mostra che ci ama. Ci sono moltissimi modi in cui Lui mostra il Suo amore per noi; dobbiamo semplicemente iniziare a prestarvi attenzione. Avere una profonda rivelazione dell'amore di Dio per noi ci preserverà dalla depressione.

Quando la gente ci rifiuta, Gesù se la prende sul personale.

Luca 10:16 afferma: "Chi ascolta e presta attenzione a voi [discepoli] ascolta me; chi offende e respinge voi offende e respinge me, e chi offende e rifiuta me offende e rifiuta Colui che mi ha mandato".

Pensaci: anche quando qualcuno ci offende, Gesù se la prende sul personale. Rifiutare o respingere qualcuno è qualcosa di malvagio. Giacomo 2:8-9 (AMP) ci insegna che l'amore è la nuova legge e che "se avete riguardi personali (pregiudizio, favoritismo), voi commettete un peccato e siete condannati dalla legge quali trasgressori". Così facendo trasgrediamo la legge dell'amore.

Anche se il rifiuto è qualcosa di malvagio, non dobbiamo permettere al male di controllare le nostre emozioni e deprimerci. Romani 12:21 (AMP) afferma: "Non lasciarti vincere dal male, ma vinci (domina) il male con il bene".

Fare un bel sorriso ed essere gioiosi di proposito è buono e vincerà il male del rifiuto e il risultato della depressione.

Fallimento

Siamo programmati dalla società a credere che vincere è tutto e che il successo significa vivere senza fallimento. Io credo che il fallimento faccia parte del vero successo.

Quello che intendo dire è questo: ciascuno di noi, nella sua scalata, ha qualcosa da imparare. Una di queste cose è l'umiltà. Le persone non sono automaticamente umili; tutti noi facciamo i conti con una bella fetta di orgoglio. Bastano pochi episodi di fallimento a farci imparare alla svelta a essere umili!

Pietro fu un apostolo potente. Possiamo dire che sia stato un successo e che riuscì a raggiungere il massimo: obbedì al Signore e Gli permise di compiere grandi cose per il Regno di Dio attraverso di lui, ma Pietro fallì miseramente quando rinnegò tre volte di conoscere Gesù.

Anche Paolo fu un potente uomo di Dio, eppure affermò di avere delle debolezze. Davide fu un eccezionale re, salmista e profeta, ma fallì quando commise adulterio con Batsceba e organizzò l'omicidio di suo marito Uria.

Adesso ho un ministero di successo ma di certo ci sono stati diversi errori e fallimenti lungo la strada per arrivare dove sono ora. A volte pensavo di ascoltare Dio, poi scoprivo che non era così. Mi addentravo in cose che non erano parte della volontà di Dio per me e dovevo tornare indietro, a volte con molto imbarazzo. Fallivo nel trattare sempre le persone con l'amore e la misericordia che avrebbe usato Gesù.

I miei fallimenti mi deludevano e a volte mi scoraggiavano fino a deprimermi. In effetti, quella era la mia reazione solita finché non capii che Dio stava usando le mie debolezze,

volgendole al bene per sviluppare il mio carattere e rendermi una persona migliore.

Nessuno ha davvero fallito finché non smette di provarci. Metto in conto che Satana potrebbe abbattermi, ma non mi metterà K.O. Fallire in qualcosa è ben diverso dall'essere un fallimento. Dobbiamo imparare a separare chi siamo da ciò che facciamo. Posso magari fallire nel fare qualcosa, ma non sono io stessa un fallimento. Io sono una figlia di Dio ancora in fase di trasformazione nella Sua immagine, di gloria in gloria (ved. 2 Corinzi 3:18).

In realtà non è il fallimento a causare la depressione: è il nostro atteggiamento nei suoi confronti. Se crediamo che Dio è più grande dei nostri fallimenti, allora questi non hanno alcun potere su di noi. Le nostre debolezze sono un'opportunità che permettono a Lui di mostrare la Sua forza.

Romani 5:20 dice: "Dove il peccato è abbondato, la grazia è sovrabbondata". Come possiamo fallire con un tale sistema messo in funzione in nostro favore?

Non essere depresso a motivo di debolezze o fallimenti. Rallegrati nel sapere che, a motivo di Gesù, non devi rimanere in quello stato. Per le persone che non hanno il Signore nella loro vita, la depressione è l'unica opzione quando falliscono, ma noi possiamo andare a Gesù. Questo dovrebbe renderci felici, non tristi!

Ricordati che tu non sei una sorpresa per Dio. Lui sapeva cosa avrebbe ricevuto scegliendo te come anche sapeva cosa avrebbe ricevuto scegliendo me. Efesini 1:4 (AMP) recita: "Lui ci ha eletti [ci ha scelti per se stesso, come suoi] in Cristo prima della fondazione del mondo". Lui conosceva già ogni debolezza, ogni difetto, ogni volta che avremmo fallito, ma

disse comunque: “Voglio te”. Efesini 1:5 afferma che Lui ci ha predestinati a essere adottati come Suoi figli.

Che felicità: Dio è il mio papà! Con Dio dalla nostra parte ogni cosa è destinata a finire bene. Quindi rallegriamoci e non buttiamo via tutto quel tempo con la tristezza.

Confronti ingiusti

Mettere a confronto la nostra vita con quella di qualcun altro causa spesso depressione. Guardiamo le altre persone e ci chiediamo perché non siamo come loro, perché non sappiamo quello che loro sanno, perché non abbiamo ciò che loro hanno o non facciamo ciò che loro fanno. Tuttavia è interessante notare che Satana non ci indica mai quello che non hanno, bensì solo quello che loro hanno che noi non abbiamo.

Gli altri possono avere qualcosa che noi non abbiamo, ma anche noi abbiamo qualcosa che loro non hanno. Dobbiamo credere che Dio ha dato a ciascuno di noi il necessario per adempiere la Sua chiamata nella nostra vita. Se non ho qualcosa, non ne ho bisogno, o forse non è ancora tempo che io ce l’abbia.

Ho passato numerosi giorni triste e depressa perché mi mettevo a confronto con altre persone. Perché non riuscivo ad affidare a Dio i miei timori come faceva Dave? Perché non potevo essere dolce, misericordiosa e sottomessa come la moglie del mio pastore? Perché non sapevo cucire come la mia vicina? Perché non potevo avere un metabolismo più rapido in modo da poter mangiare di più senza prendere peso? Perché? Perché? Perché?

Dio non mi diede mai una risposta, fatta eccezione per la stessa risposta che diede a Pietro quando si mise a confronto con Giovanni. In Giovanni 21:18-22 Gesù aveva detto a Pietro che egli, Pietro, avrebbe sofferto per un tempo. Stava parlando di come sarebbe morto Pietro in modo da glorificare Dio.

In risposta, Pietro domandò come sarebbe morto Giovanni. Gesù rispose con prontezza: "Se voglio che rimanga (sopravviva, viva) finché io venga, che t'importa [qual è la tua preoccupazione in merito]? Tu, seguimi" (v. 22, AMP).

Mi sembra che qui Gesù stesse garbatamente dicendo a Pietro di farsi i fatti suoi e di non fare confronti con Giovanni. Il Signore ha un piano individuale per ciascuno di noi, e spesso non riusciamo a capire quello che sta facendo o perché lo sta facendo.

Guardiamo le altre persone come se fossero lo standard di quello che dovrebbe succederci, ma loro non possono essere lo standard perché Dio imposta un nuovo standard con ogni persona. Il fatto che ognuno di noi ha impronte digitali uniche e diverse è la prova che non dobbiamo competere l'uno con l'altro e vivere di confronti ingiusti.

È ingiusto confrontarci con gli altri. È ingiusto per noi, per gli altri e per Dio. Carica di pressione le relazioni ed è come dire a Dio: "Voglio limitarti a questo e a nient'altro". E se Dio finisse col darti qualcosa ben più grande di chiunque conosci?

Saremmo soddisfatti di avere ciò che gli altri hanno, ma Dio può andare oltre per la persona che si affida a Lui. Galati 5:26 ci insegna a non essere "invidiosi" e "gelosi" l'uno dell'altro e a non "provocarci" in questo senso.

Proverbi 14:30 (AMP) dice: "Un cuore calmo è la vita del corpo, ma l'invidia, la gelosia e l'ira sono la carie delle ossa". È proprio la sensazione che dà la depressione: "carie delle ossa". Sembra che tutto sia stato corroso.

Galati 6:4 (AMP) ci dice di fare "al meglio la propria opera" per aver "modo di vantarsi in rapporto a se stesso e non perché ci si paragona agli altri". In altre parole, il nostro obbiettivo dovrebbe essere quello di dare "il meglio di noi", di fare solo quello che crediamo di dover fare senza cercare di far meglio di qualcun altro solo per poterci sentire meglio con noi stessi.

Quando il nostro valore come individui è fermamente radicato in Cristo, siamo liberi dall'agonia del confronto e della competizione. Questo genere di libertà sprigiona gioia. La depressione proviene dal guardare a ciò che non abbiamo o non possiamo fare. La gioia proviene dalla gratitudine per ogni piccola cosa che abbiamo e dal ritenerci benedetti anche solo per essere vivi e per sapere che Gesù è il nostro Signore.

La depressione genera depressione

Le nostre relazioni sono molto importanti perché possiamo facilmente diventare come chi ci sta attorno. Daniele ere un grande uomo di integrità ed eccellenza, ma ho notato che anche i suoi amici lo erano. Daniele non sarebbe mai sceso a compromessi, ma neanche Sadrac, Mesac e Abed Nego.

La compagnia di una persona depressa, pessimista e negativa non è affatto piacevole. Se chi le sta attorno non fa attenzione, finirà col sentirsi nello stesso modo.

Se è necessario che tu stia di frequente accanto a una

persona depressa, mantieniti fermo nella fede con il sangue di Gesù come protezione contro lo spirito della depressione. Assicurati di essere più aggressivo contro la depressione di quanto questa lo sia contro di te.

Il Salmo 1:1 ci dice di non fermarci in modo passivo nella via dei peccatori. Credo fermamente che sia importante aiutare le persone, anche quelle depresse, ma a volte loro non vogliono il nostro aiuto, vogliono solo essere depresse.

Ho avuto a che fare con individui così negativi che, indipendentemente da quanto di buono cercassi di portare alla loro attenzione, tornavano sempre da me carichi di amarezza e negatività. Per molti anni sono stata io stessa così, anzi mi faceva addirittura arrabbiare se qualcuno cercava di farmi stare meglio.

Mi ricordo bene di come Dave persisteva nell'essere felice, a prescindere da quanto fossi pessimista io. La sua gioia mi faceva arrabbiare.

Le persone depresse vogliono che anche gli altri lo siano. La gioia le irrita. In realtà, irrita lo spirito maligno che le opprime. Non intendo dire che tutte le persone depresse sono possedute dal diavolo. Dico però che la depressione proviene da uno spirito malvagio che ci opprime.

Sappiamo che tutto ciò che è male e cattivo viene da Satana e dai suoi demoni, quindi affrontiamo le cose come stanno e non sentiamoci offesi.

Se stai soffrendo a causa degli attacchi della depressione e desideri davvero vincerli, una delle cose che puoi fare è assicurarti di passare il tuo tempo con persone felici. La gioia di Dave mi irritava quando ero depressa, ma la sua stabilità e la sua allegria mi hanno fatto desiderare ciò che lui aveva.

Stando accanto a lui ho imparato a gestire le situazioni. Vedevo che affrontava le circostanze in modo diverso da me e iniziai a capire che la sua gioia non era dovuta al fatto che non aveva mai delle sfide nella sua vita, ma piuttosto al modo in cui le affrontava, al suo atteggiamento davanti alle difficoltà.

Gli spiriti e l'unzione sono trasmissibili. Per questo pratichiamo l'imposizione delle mani, che è una dottrina biblica. Settanta uomini furono scelti per aiutare Mosè nel ministero a cui Dio l'aveva chiamato. Per prima cosa Dio gli disse di condurli alla tenda di convegno e di restare lì tutti insieme, poi Lui venne, prese dello Spirito che era su Mosè e lo pose su di loro.

All'inizio non dovevano far altro che stare vicino a Mosè, rimanere lì con lui, e Dio avrebbe pensato a passare su di loro lo Spirito che era su di lui. È un potente insegnamento.

Avevo bisogno di molti cambiamenti nel mio carattere. Una delle cose di cui necessitavo maggiormente era la stabilità del mio umore. Dio capiva perché ero come ero. Mi erano successe molte cose negli anni che mi portavano a essere emotivamente instabile. Tuttavia Lui aveva anche preparato la mia guarigione. Circondò la mia vita di persone estremamente stabili.

Mio marito era una di queste e lo era anche una coppia che ha vissuto con noi per undici anni e si è presa cura della nostra casa e del ministero quando eravamo in viaggio. Paul e Roxanne sono entrambi molto stabili.

Parlo con queste tre persone quasi tutti i giorni, mangio con loro quasi ogni pasto, guardo film con loro, faccio spese, vado in chiesa, pianifico eventi con loro, e così via. Ero

talmente circondata da persone felici e stabili che sembravo proprio una pecora nera tra loro fino a quando non cambiai. La loro gioia e la loro stabilità mi contagiarono e ne sono lieta. Questo è ciò che le persone felici, stabili e piene di gioia possono fare per te.

Quindi, se stai combattendo contro la depressione, ricordati che le tue relazioni sono molto importanti. Non frequentare persone depresse se tu per primo hai bisogno di vincere la depressione!

L'ultima cosa di cui abbiamo bisogno quando sperimentiamo gli attacchi della depressione è unirci ad altre persone scoraggiate e depresse per parlare dei nostri problemi. Abbiamo bisogno di ridere, cantare, gioire, magari gridare e pensare a cose felici!

7

Ascolta cosa Dio dice di te

A lode della gloria della sua grazia, che ci ha concessa nel suo amato Figlio.

Efesini 1:6

Dio non vuole che ci sentiamo frustrati e condannati. Vuole che capiamo che Lui si compiace di noi così come siamo.

Il diavolo cerca continuamente di dirci quello che non siamo, ma Dio cerca di dirci quello che siamo: i Suoi amati figli di cui si compiace.

Dio non ci ricorda mai quanto in basso siamo caduti, ci ricorda sempre di quanto ci siamo rialzati. Ci ricorda quanto abbiamo vinto, come stiamo andando bene, quanto siamo preziosi ai Suoi occhi e quanto Lui ci ama.

Il diavolo ci dice che Dio non può accettarci perché non siamo perfetti, ma Dio ci dice che siamo accettati nel Suo amato Figlio a motivo di ciò che Lui ha già fatto per noi.

Dio vuole che sappiamo che la Sua mano è su di noi, che i Suoi angeli ci sorvegliano, che il Suo Spirito Santo è dentro di noi e con noi per aiutarci in tutto ciò che facciamo.

Lui vuole farci sapere che Gesù è nostro Amico, e che

camminando con Lui giorno dopo giorno avverranno cose buone nella nostra vita.

Se tu ed io ascolteremo Dio piuttosto che il diavolo, Lui ci incoraggerà e ci farà sentire bene con noi stessi. Ci darà pace riguardo al passato, gioia per il presente e speranza per il futuro. Ricorda: la gioia del Signore è la nostra forza e la nostra fortezza!

Conclusione

I principi che cambieranno la tua vita di solito non sono complicati. Se imparerai a gioire non appena accade qualcosa che altrimenti ti farebbe deprimere, la tua situazione cambierà.

Parte seconda

Versetti per sconfiggere la depressione

I giusti gridano aiuto e il Signore li ascolta; li libera da tutte le loro disgrazie (Salmi 34:17, AMP)

Ho pazientemente aspettato il Signore, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido. Mi ha tratto fuori da una fossa di perdizione [una fossa di tumulto e distruzione], dal pantano fangoso (dalla schiuma melmosa); ha fatto posare i miei piedi sulla roccia, ha reso sicuri i miei passi. Egli ha messo nella mia bocca un nuovo cantico a lode del nostro Dio (Salmo 40:1-3, AMP)

L'anima mia si lega a te per seguirti; la tua destra mi sostiene (Salmo 63:8)

Io aspetto il Signore, l'anima mia lo aspetta fiduciosamente; io spero nella sua parola (Salmo 130:5, AMP)

La lingua che calma [e che guarisce] è un albero di vita, ma la lingua perversa strazia lo spirito (Proverbi 15:4, AMP)

Sorgi [dalla depressione e dalla prostrazione a cui ti hanno portato le circostanze; sorgi a nuova vita!], risplendi (irradia la gloria del Signore), poiché la tua luce è giunta, e la gloria del Signore è spuntata sopra di te! (Isaia 60:1, AMP)

Lo Spirito del Signore, di Dio, è su di me, perché il Signore mi ha unto e qualificato per recare una buona notizia (il Vangelo) agli umili, ai poveri e agli afflitti; mi ha inviato per fasciare e guarire quelli che hanno il cuore spezzato, per proclamare libertà a quelli che sono schiavi [fisicamente e spiritualmente], l'apertura del carcere e degli occhi ai prigionieri, per proclamare l'anno accettevole del Signore [l'anno del suo favore] e il giorno di vendetta del nostro Dio; per consolare tutti quelli che sono afflitti, per accordare consolazione e gioia a quelli che fanno cordoglio in Sion, per dare loro un diadema invece della cenere, l'olio della gioia al posto del lutto, il manto della lode invece di uno spirito abbattuto, appesantito e angustiato (Isaia 61:1-3, AMP)

Perché il Dio che disse: "Splenda la luce fra le tenebre", è quello che risplendé nei nostri cuori per far brillare la luce della conoscenza della gloria di Dio che rifulge [si manifesta nella Persona ed è rivelata] nel volto di Gesù Cristo (il Messia) (2 Corinzi 4:6, AMP)

Non angustiatevi e non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni circostanza e in ogni cosa, mediante preghiere e suppliche (richieste specifiche), con ringraziamento, fate conoscere le vostre richieste a Dio. E la pace di Dio [sarà vostra, quella tranquillità che sente un'anima sicura della propria salvezza in Cristo, che non teme nulla da Dio ed è contenta di tutto ciò che ha di terreno, qualsiasi cosa sia, quella pace], che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù. Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte

le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri [fissate la vostra mente su queste cose] (Filippesi 4:6-8, AMP)

Preghiera per sconfiggere la depressione

Padre,

vengo davanti a Te nel nome di Gesù portando il fardello della mia depressione. È un fardello di cui non ho bisogno e ora, oh Signore, lo lascio ai Tuoi piedi.

Sostituisci questi tristi sentimenti con la Tua gioia. La Tua grazia mi basta.

Vengo a Te in accordo con la Tua Parola. Ho bisogno della Tua presenza. In Te io vivo, mi muovo e sono!

Grazie!

Preghiera di salvezza

Dio ti ama e desidera instaurare una relazione personale con te. Se non hai mai ricevuto Gesù Cristo come tuo personale Salvatore, lo puoi fare in questo istante. Apri il tuo cuore a Lui ed eleva questa preghiera…

"Padre, so di aver peccato contro di Te. Ti prego, perdonami e purificami. Prometto di riporre la mia fiducia in Tuo Figlio, Gesù. Io credo che Lui è morto per me, prendendo su di Sé il mio peccato quando Si è sacrificato sulla croce. Credo che è risorto dai morti. Arrendo la mia vita a Gesù in questo momento.

Grazie, Padre, per avermi donato il Tuo perdono e la vita eterna. Ti prego, aiutami a vivere per Te. Nel nome di Gesù, amen".

Se hai elevato questa preghiera con sincerità di cuore, Dio ti ha accolto, purificato e liberato dalla schiavitù della morte spirituale. Dedica del tempo per leggere e approfondire questi versetti, e chiedi a Dio di parlarti mentre ti accompagna in questo viaggio verso la tua nuova vita.

Giovanni 3:16	1 Corinzi 15:3-4
Efesini 1:4	Efesini 2:8-9
1 Giovanni 1:9	1 Giovanni 4:14-15
1 Giovanni 5:1	1 Giovanni 5:12-13

Chiedi a Dio di aiutarti a trovare una buona chiesa locale che creda nella Bibbia e che ti incoraggi a stringere una relazione sempre più forte con Gesù. Dio è sempre con te e ti guiderà giorno dopo giorno, mostrandoti come vivere la vita abbondante che ha in serbo per te!

La gioia che dura è quella secondo Dio!

Sperimenti di frequente disperazione e noia senza che vi sia una ragione apparente? Hai avuto talmente tante delusioni che dubiti di poter tornare a sperare? Qualsiasi sia la causa della depressione, la fonte è sempre la stessa: c'è sicuramente lo zampino di Satana.

L'autrice di best seller Joyce Meyer offre interessanti spunti di riflessione, tratti dalle Scritture e dalla sua esperienza personale, che ti aiuteranno a vincere la depressione! Imparerai a camminare per fede e a non basarti sulle emozioni; scoprirai la potenza del rallegrarsi intenzionalmente e il ruolo vitale del perdono.

Per noi credenti, la gioia non è qualcosa che dobbiamo cercare di creare con le nostre mani: è qualcosa che abbiamo già dentro di noi che aspetta solo di essere sprigionata. La vittoria sulla depressione è tua in Cristo Gesù. Rialzati oggi stesso nella Sua potenza e riprenditi la gioia e la libertà che ti appartengono!

Altri libri di questa serie:

- *Dritti al punto: la scoraggiamento*
- *Dritti al punto: la solitudine*
- *Dritti al punto: l'insicurezza*
- *Dritti al punto: lo stress*
- *Dritti al punto: la paura*
- *Dritti al punto: la preoccupazione*