

# EGYENES BESZÉD – A DEPRESSZIÓRÓL



Nyerjük meg az érzelmi csatákat Isten  
igéjének erejével!

# JOYCE MEYER

JOYCE MEYER

EGYENES BESZÉD  
A DEPRESSZIÓRÓL

JOYCE MEYER

EGYENES BESZÉD  
A DEPRESSZIÓRÓL

A mű eredeti címe: Straight talk on Depression  
copyright © 1998 by Joyce Meyer

A bibliaidézetek közléséhez a Károli Gáspár féle fordítást illetve annak revideált változatát használtuk. Ahol eltértünk ettől, ott jeleztük. Az igékben olvasható zárójeles részek a szerző által használt angol Amplified Bible kiegészítései.

Fordította:

Haász Veronika

Lektorálta:

Bárány Tamás

A fordítást az eredetivel egybevetette:

Gere József

A kiadvány bármely részének bármilyen formában, bármilyen elektronikus vagy mechanikus eszközzel történő sokszorosítása vagy továbbadása, ideértve a fénymásoló, adatrögzítő berendezést vagy más jellegű adattároló és adatbeolvasó eszközök használatát is, kizárólag a kiadó írásos engedélyével történhet. Rövid idézetek illusztráció céljából felhasználhatók.

Kiadja: MPE Pesterzsébet Szabadkeresztény Gyülekezet

Kiadásért felelős: Gere József lelkipásztor

E-mail: [jmsorozat@gmail.com](mailto:jmsorozat@gmail.com)

Tel.: +36-24 478-975

Levelezési cím: Szabadkeresztény Gyülekezet

2335 Taksony, Pf.: 39.

Nyomda: West-Graph Kft.

Felelős vezető: Bárány Tamás

Printed in Hungary

# TARTALOM

Előszó .....	8
1. Rész ISTEN ÖRÖMÉNEK FELSZABADÍTÁSA .....	10
1. A depresszió fázisai.....	12
2. Az örvendezés ereje .....	19
3. A mosoly komoly dolog!.....	25
4. Énekeljetek és ujjongjatok .....	31
5. Állj ellene az ördögnek már az elején .....	37
6. Elutasítás, kudarc és igazságtalan összehasonlítás.....	46
7. Hallgasd, mit mond rólad Isten .....	58
Végezetül.....	60
2. Rész IGÉK .....	62V
Igék a depresszió legyőzéséhez .....	64
Ima a depresszió legyőzéséhez.....	66
Ima az Úrral való személyes kapcsolathoz .....	68

## Előszó

Sokan küzdenek depresszióval. Számos oka lehet annak, ha valaki depressziós, és különféle kezelési módszereket kínálnak a legyőzésére. Ezek közül némelyik beválik, sok azonban nem. Van, amelyik időlegesen segít ugyan, de tartósan nem tudja eltávolítani a depresszió kínzó tuskéjét. A jó hír az, hogy Jézus meg tudja gyógyítani a depressziót, és ugyanúgy meg tud szabadítani tőle, ahogy más betegségtől vagy problémától is.

Egyszer, amikor egy depresszióról szóló prédikációra készültem, nagyon világosan megjelent előttem, hogy Isten az Ő örömét adta nekünk, hogy ezzel küzdjünk ellene. Olyan tisztán volt előttem ez, mintha filmvászonon láttam volna.

Ha hiszel Jézus Krisztusban, az Úr öröme benned van. Sok hívő tudja ezt, de a leghalványabb fogalma sincs arról, hogyan tudna ebből az örömből meríteni, vagy hogyan tudná ezt felszabadítani. Meg kell tapasztalnunk, mi van a birtokunkban a Jézus Krisztusba vetett hitnek köszönhetően. Isten akarata számunkra, hogy megtapasztaljuk az örömet!

Sokan, még a Szent Szellemmel betöltött keresztények is, küzdenek a depresszióval, sőt, komoly problémájuk ez. Sok évvel ezelőtt nekem is meggyűlt a bajom vele. Azonban Istennek hála, megtanultam, nem kell hagynom, hogy a depresszió negatív érzései eluralkodjanak rajtam. Megtanultam, hogyan szabadítsam fel az Úr örömét az életemben!

E könyv üzenete nagyon egyszerű, ám rendkívül erőteljes. Nem számít, min mentél keresztül az életben, vagy most min mész keresztül, ha hiszel Jézus Krisztusban, az Ő öröme benned van, és megtanulhatod, hogyan szabadítsd fel ahhoz, hogy győzedelmeskedj a depresszió felett!\*

---

\*Ha még nincs személyes kapcsolatod Jézus Krisztussal, az Öröm Forrásával, nézd meg e könyv végén található imát, hogy megtudd, hogyan fogadhatod Őt be az életedbe!

## 1. rész

# ISTEN ÖRÖMÉNEK FELSZABADÍTÁSA



# 1. fejezet

## A DEPRESSZIÓ FÁZISAI

*„Várva vártam az Urat, és ő lehajolt hozzám,  
meghallotta kiáltásomat. Kiemelt a pusztulás  
verméből, a sárból és iszaból. Sziklára állította  
lábamat, biztossá tette lépteimet.”*

(40.zsoltár 2-3)

Az 1828-as Webster's Szótár azt mondja, hogy a depresszió: „lesújtott viselkedés...egy nyomott állapot.” „a szellemi kedv süllyedése, levertség” vagy „szomorúság állapot, bátorság hiánya...erőtlenség.”

### *Ki szenved depressziótól?*

Mindenféle élethelyzetben lévő, különféle munkát végző emberek – orvosok, ügyvédek, tanárok, kétkezi munkások, háztartásbeliek, tinédzserek, kisgyermek, idősek, egyedülállók, özvegyek és még egyházi szolgálók is; mind lehetnek depressziósok.

A Biblia beszél királyokról és prófétákról, akiket szintén érintett. Dávid király, Jónás és Illés három jó példa erre (lásd. 40.zsoltár:2,4; Jónás 1, és 2; 1 Kir 19:5-8).

Hiszem, hogy azért szenvednek sokan a depressziótól, mert itt a Földön mindenkinek szembe kell néznie a csalódással. Ha nem tudjuk, hogyan tegyük ezt megfelelő módon, a csalódás depresszióhoz vezethet. Meglátásom alapján, a csalódás a depresszió első fázisa.

## *Hogyan küzdjünk meg a csalódással?*

Mindnyájunknak szembe kell néznie, és meg kell küzdenie a csalódással időről időre. Nincs olyan ember, akinek az életében mindig minden úgy történik, ahogy azt akarja, ahogy számít rá.

Mikor a dolgok nem mennek, vagy nem a terveink szerint sikerülnek, az első dolog, amit érzünk, a csalódottság. Ez normális. Semmi baj nincs a csalódottság érzésével. Tudnunk kell azonban, mihez kezdjünk vele, különben valami komolyabb dologba fordulhat.

A világban nem élhetünk csalódás nélkül, de Jézusban mindig kapunk új lehetőséget!

A Filippi levél 3:14-ben olvassuk Pál apostoltól:

„... de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé.”

Pál kijelentette, hogy mi a legfontosabb számára: elengedni, ami mögötte van és nekifeszülni az előtte lévő dolgoknak! Mikor csalódunk, akkor azonnal új célt kell találnunk. Elengedjük a csalódás okait és nekifeszülünk annak, amit Isten tartogat számunkra. Új víziót, tervet, ötletet, friss nézőpontot, új gondolkodásmódot kapunk, és erre fókuszáljuk a figyelmünket. **ELDÖNTJÜK, HOGY TOVÁBBMEGYÜNK!**

Az Ézsaiás 43:18-19 ezt így mondja:

„Ne a régi dolgokat emlegessétek, ne a múltakon tündödjétek! Mert én újat cselekszem, most kezd kibontakozni, majd megtudjátok! Már készítem az utat a pusztában, a sivatagban folyókat fakasztok.”

Az Ézsaiás 42:9 írja:

„A régebbiek már beteljesedtek, most újakat mondok. Még mielőtt kibontakoznak, tudatom veletek.”

Ebből a két igéből azt látjuk, hogy Isten új dolgot akar cselekedni az életünkben. Mindig van számunkra valami friss ötlete, úgy tűnik azonban, mi ragaszkodni akarunk a régihez. Ragaszkodunk hozzá a gondolatainkban és beszélgetéseinkben. Vannak olyanok, akik sokkal inkább akarnak arról beszélni, milyen csalódások érték őket az életben, mint arról, hogy mik az álmaik és vízióik a jövőre nézve.

Isten irgalma minden nap megújul. „Minden reggel meg-megújul; nagy a te hűséged...” (Jer. siralmi 3:22,23). Minden nap egy vadonatúj kezdet! Elengedhetjük a tegnapi kudarcait, és adhatunk egy esélyt Istennek, hogy valami csodálatosat tegyen velünk ma.

Talán azt gondold, „Joyce, annyiszor csalódtam már, hogy félek reménykedni”. A gonosz pontosan ezt akarja! Ismerem én is ezt az állapotot, mert voltam benne, mikor sok évvel ezelőtt Dave-vel összeházasodtunk. Annyian bántalmaztak, hagytak el, bántak rosszul velem, hogy még reménykedni sem mertem benne, hogy a dolgok valaha megváltoznak.

Azonban, Isten igéjének tanulmányozása által felismerem, hogy ha a csalódás állapotában élek, nagyon boldogtalan leszek. Inkább reménykedek egész életemben, még ha nem is kapok meg semmit, minthogy állandóan csalódottságot érzek.

A remény nem kerül semmibe, de busásan megtérülhet. A csalódottság viszont nagyon is drága. Az örömmel és a holnap álmaival fizetsz érte.

Ígretünk van Istentől, hogy azok, akik a reménységüket Belé helyezik, soha nem fognak csalódni, nem szégyenülnek meg (Róm.5:5). Nem hiszem, hogy ez azt jelenti, hogy soha nem fogunk csalódni. Mint már mondtam, a világon nincs olyan ember, aki csalódás nélkül tudná leélni az életét. Szerintem ez az ige azt jelenti, hogy nem kell csalódásban élnünk. Ha Jézusban reménykedünk az végül pozitív eredményekhez fog vezetni.

### *Meghiúsult remények*

Ha elvárunk valamit, s az megghiúsul, az csalódáshoz vezet. Nap mint nap sok mindenre számítunk az életünk különböző területein. Például úgy fekszel le, hogy arra számítasz, jól fogsz éjszaka aludni, aztán az éjszaka közepén csöng a telefon, és ráadásul tévedésből hívtak. Miután felébredtél, valamiért nem tudsz visszaaludni. Álmatlanul forgolódsz az éjszaka további részében, és gyűrötten kelsz fel másnap reggel.

Talán arra számítunk, hogy napos lesz az idő, ehelyett esik. Talán fizetésemelésre számítunk, de nem kapjuk meg.

Másokkal kapcsolatban is így vagyunk. Nem számítunk rá, hogy jó barátok pletykálnak rólunk, mégis megtörténik. Elvárjuk, hogy a barátaink megértsenek minket, és segítsenek rajtunk, mikor hozzájuk megyünk, de nem mindig történik így. Magunktól is elvárunk dolgokat, melyeket nem teljesítünk. Sokszor viselkedtem én is úgy, amire magam sem számítottam!

Szerintem mindig többre számítunk magunktól, mint amit adhatunk, és gyakran csalódunk magunkban. Számítottunk Istentől is olyan dolgokra, melyek valójában nem sze-

repelnek az Ő velünk kapcsolatos terveiben. Igen, az életünk tele van elvárásokkal, és ezek közül néhány nem reális.

Ha ebből a nézőpontból nézzük, mikor csalódunk, rajtunk áll a döntés, mit fogunk tenni – hogyan reagálunk. Úgy találtam, hogyha túl sokáig maradok a csalódottságban, elkezdek csüggedni. A csüggedés pedig már egy kicsit mélyebb probléma a csalódásnál.

### *Csüggedés*

A Webster's 1828 szótár úgy írja le részben a *csüggedt* szót, mint „levert, megfosztva bátorságától vagy magabiztosságtól,” és a *csüggedést*, mint „cselekedet, mely elretten egy vállalkozástól, illetve lebeszéli magát róla; magabiztosság csökkenése,” „olyan cselekedet, amitől pang a magabiztosság és a remény.” A *csüggedés*-nek van olyan jelentése is, hogy „Próbál elkerülni valamit...”.

A csüggedés a bátorság ellentéte. Mikor elcsüggedünk, elveszítettük a bátorságunkat. Hiszem, hogy Isten mindenkinek ad bátorságot, aki hisz Benne, tehát természetesen a sátán az, aki próbálja ezt elvenni. Az egyik első szabály, ha bármiben is boldogulni akarunk, az, hogy maradjunk bátrak és erősek.

A Józsué első fejezetében, Isten azt mondta Józsuénak, hogy neki adja az ígéret földjét, neki azonban erősnek és bátornak kell lennie (6. vers). Hiszem, hogy ezzel Isten figyelmeztette Józsuét, hogy az ellenség megpróbálja majd elbátortalanítani. Kell, hogy ismerjük a sátán taktikáit, és készenlétben kell állnunk, hogy azonnal ellenállhassunk ezeknek (1 Péter 5:9).

A Példabeszédek 13:12 elmondja nekünk, „A halogatott reménység beteggé teszi a szívet...”. Mikor elcsüggedünk valami miatt, egyben reménytelenek is leszünk. Nem lehetünk csüggedtek és reményteliek egyszerre. Ahogy a remény visszatér, a csüggedésnek mennie kell. Mikor időnként harcolunk azzal, hogy megfelelő legyen a hozzáállásunk, akkor a remény és a csüggedés között ingadozunk. A Szent Szellem úgy vezet minket, hogy legyünk reményteljesek, a sátán pedig csüggedéssel támad vissza.

Ezen a ponton életbevágó, hogy a hívő győzelmet szerezzen szellemben. Ha nem teszi, az állapota rosszabbodni fog. Akkor aztán elkezd belecsúszni a depresszióba. Rövid ideig tartó csüggedésnek még talán nincs romboló hatása, azonban ha sokáig tart, bizony rombolhat.

Hogy győzelmeskedjünk, és reményteljesek maradjunk a hozzáállásunkban, kell, hogy megújítsuk az elménket Isten helyzetünkre vonatkozó ígéreteivel, és meg kell állnunk hitben, bízva, hogy Ő megteszi, amit Igéjében megígért.

### *A depresszió szintjei*

Fontos az is, hogy a hívő hamar győzelmet szerezzen, mert az, aki depressziós lesz, még további mélységekbe csúszhat – van a depresszió, aztán még két mélyebb szint; a reménytelenség és a kétségbeesés. Egy közepesen depressziós ember nem fog elkövetni, illetve nem fontolgat öngyilkosságot, egy kétségbeesett személy azonban igen.

Egy közepesen depressziós talán szomorúnak érzi magát, és nem akar beszélgetni senkivel sem, vagy elmenni otthonról. Úgy érzi, csak egyedül akar lenni. Negatívak a gondolatai, és a hozzáállása keserű.

Egy közepesen depressziósnál még fel-felcsillannak reménysugarak. Ez az a remény, ami végül segít neki kijutni a depresszióból.

Egy reménytelen ember hasonló tüneteket mutat, mint egy depressziós, de mélyebbek ezek a tünetek. Az ilyen ember „elcsüggedt, elhagyatott” (a Zsolt. 37:24 és 42:5 szóhasználatával élve), lehangoló gondolatai vannak, nincsen életkedve, minden kezdeményező kedvét elvesztette, és reményvesztetten süllyed.

A kétségbeesett személy is hasonló tünetekkel bír, mint a depressziós, de még a reménytelen embernél is mélyebb szinten. W.E. Vine Újszövetségi Szavak Ismertető Szótárában részben úgy fordítja a kétségbeesésre használt görög szót, mint, „teljesen újtjavesztettnek lenni...” „meglehetősen elvesztettnek lenni, menedék nélkül”.

A kétségbeesés annyiban különbözik a reménytelenségtől, hogy totális reményvesztés jellemzi, míg a reménytelenséget nem. A reménytelen emberek reménytelenek, de nem vesztettek el minden reményt. A reménytelenség nyomában jár az, hogy nem akarunk erőfeszítéseket tenni, illetve nincs bennünk tettvágy, a kétségbeeséshez néha erőszakos cselekedet társul, akár dühkitörés is.

Azok, akik öngyilkosságot követnek el, ami egy saját maguk ellen irányuló erőszakos cselekedet, mélyen kétségbeesett emberek. A sátán taktikája az, hogy megghiúsult várakozásokkal, vagy a csalódás más formáival, az öngyilkosság felé terelgesse az embereket.

Hogy ne lépünk rá a kétségbeesés ösvényére, nagyon fontos, hogy azonnal megküzdjünk a depresszió első fázisaival!

## 2. fejezet

# AZ ÖRVENDEZÉS EREJE

*„Éjfél tájban Pál és Szilász imádkozott, és énekel magasztalta az Istent. A foglyok pedig hallgatták őket. Ekkor hirtelen nagy földrengés támadt, úgyhogy megrendültek a börtön alapjai, hirtelen kinyílt minden ajtó, és mindegyikükről lehulltak a bilincsek.”*

Apcsel. 16:25,26

A Bibliában végig arra utasítja népét Isten, hogy legyenek betöltve örömmel és ujjongással. Például a Filippiekhez írt levél 4:4 azt mondja:

*„Örüljete az Úrban mindenkor! Ismét mondom: örüljete.”*

Mikor az Úr kétszer is elmond nekünk valamit – ahogy Pál utasította a filippieket, kétszer is ebben az igeversben, hogy örüljenek – nagyon oda kell figyelniük a mondani-valójára.

Pál apostol ismerte az öröm erejét. Mikor ő és Szilász börtönben voltak Filippiben:

*„Éjfél tájban Pál és Szilász imádkozott, és énekel magasztalta az Istent. A foglyok pedig hallgatták őket. Ekkor hirtelen nagy földrengés támadt, úgyhogy megrendültek a börtön alapjai, hirtelen kinyílt minden ajtó, és mindegyikükről lehulltak a bilincsek.”*

Apcsel. 16:25,26



Ugyanaz az erő, ami megnyitotta az ajtókat és letörte Pál és Szilász, meg a velük raboskodók láncait, elérhető azok számára is, akiket ma bebörtönöz és láncra ver a depresszió.

Sok ember látja vagy hallja a szót, „örvendezni”, és azt gondolja, „Ez szépen hangzik, de hogy csináljam?”. Szeretnének örvendezni, de nem tudják, hogyan kell!

Pál és Szilász, akiket megverték, és megbilincselte lábba börtönbe vetettek, úgy örvendeztek, hogy egyszerűen dicséreteket énekeltek Istennek. Gyakran nem vesszük észre, hogy az „örvendezés”, ami oly sok erőt szabadít fel, olyan egyszerű is lehet, mint a mosoly és a nevetés, mikor jól szórakozunk, és jól érezzük magunkat. És már önmagában az, hogy ezt tesszük, gyakran elúzi a problémát!

Mikor egy depresszióról szóló prédikációmra készültem, az Úr mutatott nekem valamit, olyan tisztán, mintha egy mozivásznon néztem volna, s azt mondta: „Az emberek elmennek mindenféle tanácsadásra, mert depressziósak. Mindenféle gyógyszert szednek a depressziójukra. Pedig ha a depresszió kezdetén egyszerűen mosolyognának, a depresszió elkezdene összemenni. A legtöbb ember valójában nem érti, mennyire megváltoztatná ez a körülményeit.”

A változás gyakran egy egyszerű változtatás eredménye, ahogy reagálunk egy adott szituációban. Azt mondta az Úr: „Ha csak mosolyognának, vagy elénekelnének nekem egy dalt, egyszerűen elmúlna a depresszió. Ha egy kicsit nevetnének, a depresszió nem tudna rajtuk maradni. Ha rögtön így reagálnának, ahogy elkezdene a depresszióba csúszni, a depresszió elmenne.”

A Biblia világosan tanítja ezt, bár még nem néztük meg ilyen szemmel az örvendezésről szóló tanítást!

Az öröm egyszerűen a Szellem gyümölcse.

„A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívdesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás. Az ilyenek ellen nincs törvény.”

(Gal. 5: 22,23)

Ha van személyes kapcsolatod az Úrral – ha megtértél – a Szent Szellem benned lakik. (Ján. 14:16,17; 1 Kor 12:3). Ha az öröm a Szellem gyümölcse és a Szellem benned van, az öröm is benned van. Nem kell próbálnod örömhöz jutni, vagy örömet kreálni magadnak – már ott van, csak úgy, mint a szeretetre való képesség és a Szellem más gyümölcsei, mert a Szellem ott van.

Nagyon fontos megértenünk, hogy hívóként nem kell kívülről várnunk az örömet, már birtokunkban van, a szellemünkben. Azt kell megtanulnunk, hogyan szabadítsuk fel azt.

### *Csendes öröm*

„De semmivel sem gondolok, még az én életem sem drága nékem, csakhogy elvégezhessem az én futásomat örömmel, és azt a szolgálatot, melyet vettem az Úr Jézustól, hogy bizonyosságot tegyek az Isten kegyelmének evangéliomáról.”

(Apcsel. 20:24)

A Strong-féle konkordancia alapján az „öröm”-nek fordított görög szó gyökere ebben az igeversben „vidámság, csendes öröm.”. Az egyik héber szó az „öröm”-re még olyan jelentésekkel is bír, hogy „örvendezni”, „boldoggá tenni” vagy „csatlakozni”. Másik héber szó, amit még örömnél szoktak fordítani, azt is jelentheti, hogy „körbe-körbe forogni”.

Az „öröm” egyik jelentése a Nehémiás 8:10-ben, „... mert az Úr előtt való öröm erőt ad nektek!”, az, hogy „csatlakozni”. Láthatod, hogy ahhoz, hogy az Úr öröme legyen az erősséged, hozzá kell csatlakoznod Istenhez. Csatlakozz Hozzá, és ez lesz életedben az öröm forrása!

Megmutathatjuk az Úr örömét úgy is, amit a másik szó jelent, ami „körbe-körbe forgásra” utal, vagyis időnként túláradó testi megnyilvánulásokkal, ez azonban nem azt jelenti, hogy a nap huszonnégy órájában fel-le kell ugrándoznunk, és körbe kell forognunk!

Van, hogy emberek hallanak egy üzenetet, felismernek benne egy igazságot, és annyira akarják alkalmazni, hogy testiesen cselekednek – saját erőből próbálják megvalósítani, nem hagyják, hogy Isten vigye véghez az életükben, ima eredményeként, az Ő erejével és időzítésében. Azzal, hogy azt mondom, időnként túláradó testi megnyilvánulásokkal fejezzük ki Isten örömét, senkit sem akarok arra készíteni, hogy testies módon tegye ezt.

Mikor nem érezzük örömtelinek magunkat, cselekednünk kell, hogy felszabadítsuk az örömet, mielőtt elkezdenénk belecsúszni a depresszióba. Van, hogy fizikálisan kell elkezdenünk örvendezni, akár érezzük az örömet, akár nem. Ez olyan, mint amikor egy kézi pumpálás kutat fe-

lülről feltöltünk vízzel, majd folyamatosan fel-le mozgatjuk a kart, amíg az fel nem kapja a vizet, és aztán már folyamatosan jön fel a víz.

Emlékszem a nagyszüleimnek volt egy ilyen kézi pumpálás kútja. Ahol ők éltek, ott az embereknek akkoriban nem volt vezetékes vizük a konyhában. Elöttem van, ahogy kisgyermekként állok a mosogatónál, és fel-le mozgatom a kart, néha úgy éreztem, soha nem fogja felkapni a vizet és nem fog folyni a víz. Olyan érzés volt, mintha semmihez sem kapcsolódott volna a kar, és én csak pumpálom a levegőt.

Ha azonban nem adtam fel, a kar mozgatása hamar nehezebbé vált. Ez volt a jele annak, hogy a víz rövidesen elkezd folyni.

Így van ez az örömmel is. Van egy forrás a szellemünkben. A kútfej karja, ami a „víz” felhozatalához kell, az a testi megnyilvánulás – mosoly, éneklés, nevetés és így tovább. Először e testi kifejezések hatására talán nem történik semmi jó. És aztán egy idő után még nehezebbé is válik a helyzet, de ha nem adjuk fel, hamarosan „kibuggyan” az öröm.

Nem hiszem, hogy örömtelinek lenni azt jelenti, hogy állandóan harsányan nevetek, pörgök-forgok, fel-le ugrálok egy arcomra fagyott műmosollyal. Bölcsnek kell lennünk. Volt dolgom látszólag örömmel betöltött keresztényekkel, akik jól megsértették az érzéseimet, mert érzéketlenek voltak.

Emlékszem, egyszer elmondtam egy barátomnak, hogy akkortájt min mentem keresztül. Nagyon fájó dolog volt számomra érzelmileg. Ő erre nagy mosollyal az arcán han-

gosan így reagált, „Hát akkor is dicsérd az Urat!”. Úgy érzem, mintha felpofozott volna.

Ha rendesen vigasztalt volna úgy, hogy megértést és törődést mutat, szolgálata felszabadíthatta volna az örömtől életemben. Testies és fals reakciója azonban csak megsebzett, és tovább rontott a helyzetemen.

Mikor először odamentem hozzá, csak szomorú voltam. Mire befejeztük a beszélgetést, már valóban depressziós voltam!

Mindig használnunk kell a bölcsességet. Van, hogy úgy érezzük, pörögnénk-forognánk az Úr előtt örömlünkben. Talán valami nagyon lelkesítő dolog történt, és alig bírjuk magunkban tartani. Ha azonban éppen egy étteremben vagy boltban lennénk, bölcs dolog, ha tekintettel vagyunk a körülöttünk lévőkre. Nem akarjuk, hogy rossz bizonyosságunk legyen keresztényként, mert olyan dolgokat teszünk, melyek miatt mások érzelmi fanatikusnak gondolnak minket.

Többször volt, mikor étteremben voltunk a családommal és azt mondtam nekik, „Legszívesebben felpattannék az asztal tetejére, és azt kiabálnám, „Dicsőség az Úrnak!”

Van, amikor ez kezd el feltörni a belső emberedből és utat is kell adnod neki. Ha azonban egy étteremben, boltban vagy más nyilvános helyen vagy, várj addig, amíg be-  
szállsz az autódba.

Bár túlaradóan örülhetünk időnként, de az esetek nagy részében ez az öröm egy csendes boldogság. És ahogy azt az Úr megmutatta nekem, ez azt jelenti, hogy mosolygunk, illetve egyszerűen a nyugodt derű állapotában élünk.

### 3. fejezet

## A MOSOLY KOMOLY DOLOG!

*„este bánat száll be [hozzánk], reggelre öröm...”*  
Zsolt. 30:6

Van bennem hajlam arra, hogy nagyon szigorú, komoly arcú ember legyek. Megtanultam azonban azt, hogy nagyon is komolyan kell vennem a mosolygást!

Rossz körülmények között nőttem fel, és ennek a súlya nyomta az életemet. Nem volt gyermekkorom – megfosztottak ifjúságom örömétől. Mióta az eszemet tudom, felnőttként éltem, mert az életemben minden komoly volt. Azt gondoltam, ha én is komoly maradok, akkor talán túlélhetem. Ezzel a háttérrel bizony nem egy könnyed, mosolygós személyiséget fejlesztesz ki magadban. Az én hozzáállásom is inkább komoly lett, amit időnként félreérthetnek az emberek.

Egyszer azt mondtam az egyik asszisztensemnek, hogy mielőtt hazamegy, beszélnem kell vele. Azt hitte, hogy majd rendesen kérdőre vonom valamiért. Én csak annyit akartam, hogy beszéljünk egy közelgő esemény előkészületeiről, azonban annyira komolyan közelítettem felé, hogy azt gondolta, nagy bajban van!

Elkezdtem keresni az Urat azzal kapcsolatban, hogyan szabadulhatnék meg az engem körülengő szigorúságtól. Az Úr azt mondta, jobban ki kell fejeznem azt az örömet, ami a szívemben van. Ő tudja, hogy ott van, de azt akarja, hogy rajtunk kívül mindenki más számára is látható legyen, és áldást nyerjenek belőle.

Ezt akkor mondta nekem, mikor éppen reggel a zuhany alatt álltam. Elkezdtem beszélni Hozzá, ahogy mindig szoktam, mikor szólt a szívemhez, és azt mondta, „Bárcsak mosolyognál, mikor beszélsz Velem!”

Az arcom nem akart mosolyogni. Reggel hat óra volt, még aludtak az arcvonásaim. De elkezdtem mosolyogni! Furcsának is éreztem magam, hogy ott mosolygok a zuhany alatt. Arra gondoltam, „De jó, hogy senki sem lát most!”

A Zsoltárok 30:6 azt mondja, „este bánat száll be [hozánk], reggelre öröm.”. Mikor reggel kinyitod a szemed, az öröm ott van. Nem mindig érzed az örömet addig, míg nem aktiválsz azzal, hogy szándékosan benne működsz. Gyakran először csak az elhatározás van meg, aztán ezt követik az érzések.

Mikor az öröm nyilvánvaló az életedben, az átragad az emberekre is. Mikor azonban csak benned van, és nem látják mások, olyan atmoszférát teremthetsz maga körül, ami túl komoly, és megterhelő.

Egy este, mikor Dave-vel beszélgettünk azt mondta nekem, „Úgy érzem, majdhogynem túl sok komolyság van az otthonunkban.”

Elkezdtem gondolkozni erről. Kértem az Urat, „Istenem, tudtommal nincs semmi rossz az életemben. Minden időmet imával, bibliatanulmányozással töltöm, téged szeretlek, és törődöm a családommal. Mi az, amit Dave érzékel?”

Az Úr megmutatta nekem, hogy lehetünk szívünkben komolyan elkötelezettek anélkül is, hogy kívül olyan komolyak lennénk, hogy mások ne tudják, hogyan reagálnak ránk.

Ráébredtem, hogy otthonteremtőként én szabályozom az otthoni légkört. Az öröm a fényből származik, a bánat sötétségből. A kettő nem él meg együtt. Ha azt akarom, hogy az otthon tele legyen fénnel, akkor nekem is „ragyognom” kell. Rájöttem, hogy többet kell mosolyognom az emberekre a saját otthonomban – nem csak parancsokat osztogatni a gyerekeknek, a házi feladattal és teendőikkel kapcsolatban, hanem mosolyognom kell, vagy legalább legyen kedves az arckifejezésem, mikor kérek tőlük valamit. Időt kellett szánnom arra is, hogy együtt nevessek velük és Dave-vel.

Hiszem, hogy az otthonunknak egy boldog helynek kellene lennie. Az Úr örömeiben kellene működnünk. Ha egy nő örömteli, a férje boldogan jön haza. Mindenki boldog helyre akar hazamenni. Ha mogorva a főnöke és panaszkodnak a munkatársai, nem igazán akar arra hazamenni, hogy otthon ugyanez várja.

Természetesen a férjnek és a gyerekeknek is meg kell tenniük az ő részüket, hogy az otthon egy boldog hely legyen. Az öröm fertőző. Valaki elkapja, aztán átterjed másra és onnan is tovább, és mielőtt felocsúdnál, már mindenki boldog!

### *Az örömezés megváltoztatja a körülményeidet*

Van, hogy elérsz egy bizonyos pontra az Istennel való kapcsolatodban az életed különböző területein, és úgy érzed leragadtál. Tudod, hogy van ennél sokkal több is, de úgy érezheted, valami blokkolja, hogy többet tapasztalj meg.

Dave és én a bővelkedés területén értük el ezt a pontot. Eljutottunk arról a pontról, hogy gyakorlatilag semmink



sem volt, oda, hogy legalább a számláink kifizetése miatt nem kellett aggódnunk. Isten elkezdett megáldani minket. Azt is tudtam azonban, hogy még sokkal többet tartogat számunkra.

Isten sokkal akar minket megáldani. Azt akarja, hogy szép otthonban éljünk, szép autónk legyen és szép ruháink. Az Ő gyermekei vagyunk, és jól akar gondoskodni rólunk. Nem kellene a nem-hívőknek birtokolniuk az összes szép dolgot, míg a hívők az „éppen hogy csak kijövök” utcában élnek.

Vannak bizonyos dolgok, melyek bővelkedést hoznak, mert működésbe hozzák a bibliai alapelveket. Mikor azért adunk, mert szeretjük az Urat, és azt akarjuk, hogy az evangélium ügye előremenjen, kapni fogunk. (Luk. 6:38). Mikor beadjuk a tizedet, Isten megdorgálja értünk a kártevőt. (Mal. 3:10,11).

Dave-vel megtapasztaltuk ezt a fajta bővülködést, ami az adakozás és a tizedfizetés eredménye, de mivel éreztem szellememben, hogy ideje új szintre lépni, megkértem az Urat, mutassa meg, mi blokkolja a továbblépést. Az egyik dolog, amit az Úr megmutatott az volt, hogy az öröm része a csatlakozási pontunknak, melyen keresztül kapunk dolgokat Tőle. Ha nem mutatkozik meg az öröm kívül is az életünkben, az blokkolja, hogy a bővülködés eljusson hozzánk.

Ha az Úr öröme benned van, de nem mosolyogsz, és nem hagyod, hogy átragyogjon rajtad, olyan leszel, mint egy savanyújóska. Természetes nézőpontból, ahogy mások látnak téged, az nagyban befolyásolja hajlandóságukat feléd, sok területen. Általában az olyan embernek nem

akarnak segíteni, sem adakozni, aki úgy néz ki, mintha le akarná harapni a fejünket, mert annyira komolynak tűnik!

Mindnyájan tudjuk, hogyan kell mosolyogni. Ez az egyik legnagyobb ajándék, amit Istentől kaptunk. Egy mosolytól mindenki jobban érzi magát, és aki mosolyog, az olyan gyönyörű.

Soha nem gondoltam, hogy a mosoly komoly dolog, de Isten eltöltött néhány hónapot azzal, hogy megpróbálja ezt megértetni velem. Sokszor van, hogy Isten próbál mondani nekünk valamit, és mi nem törődünk vele, zúrbe kerülünk, mielőtt megértenénk, milyen komoly is az ügy. Ha a mosoly csendes derűjével fejezed ki az örömed, az jó dolgokat fog hozni az életedbe, emellett Jézus fényét ragyogtatja fel az embereknek.

A Bibliában az Úr azt mondta népének, örvendezzen, mikor szembenéz ellenségeivel. Szólt hozzájuk, hogy örvendezzenek, mikor csatába mennek, vagy mikor úgy tűnik, a halál torkába tartanak. Azt mondta, örvendezzenek, mindegy, mi van – énekeljenek, dicsőítsenek fennhangozva. (2 Krón.20)

Mikor nehéz időközön megyünk keresztül, azt teljes örömmel kell tartanunk. A King James fordítás azt mondja, hogy „számoljuk mindezt örömmel.” (lásd. Jak. 1:1-5)

Isten szólt a szívemhez, a legtöbb ember igazából nem érti, hogy az öröm kifejezése mennyire képes megváltoztatni a körülményeit. Ha az Úr örömeiben működünk, az elűzi azokat a körülményeket, melyek nem Istentől valók, s tele vannak a gonosszal. A gonosz ugyanis nem állhatja Isten örömet, ezért ha ebben az örömben élünk, a gonosz és a körülmények elállnak az utunkból.

Ha reggel felszabadítjuk az öröm szellemét, az megállítja azokat a körülményeket, melyeket a sátán már azelőtt elkészített, hogy elkezdődött volna a nap.

## 4. rész

# ÉNEKELJETEK ÉS UJJONGJATOK

*„Örüljete az Úrnak, ujjongjatek, ti igazak! Vigadjatek mind, ti igaz szívéűek!”*

Zsolt.32:11

*„A Krisztus beszéde lakjék bennetek gazdagon úgy, hogy tanítsátok egymást teljes bölcsességgel, és intsétek egymást zsoltárokkal, dicséretekkel, lelki énekekkel; hálaadással énekeljetek szívetekben az Istennek. Amit pedig szóltok vagy cselekesztek, mind az Úr Jézus nevében tegyétek, hálát adva az Atya Istennek őáltala.”*

Kol.3:16-17

### *Énekelj az Úrnak*

Már láttuk, micsoda ereje van az örömnék és az örvendezésnek a depresszió legyőzésében.

A fenti igeversben Pál apostol elmondja nekünk, hogy az egyik módja az öröm és ujjongás kifejezésének Isten ígéjének megfelelően az, hogy zsoltárokat, dicséreteket és lelki énekeket éneklünk.

Az Efezus 5:19-20-ban Pál további dolgokat mond: „mondjatek egymásnak zsoltárokat, dicséreteket és lelki énekeket; énekeljetek és mondjatek dicséretet szívetekben az Úrnak, és adjatek hálát az Istennek, az Atyának mindenkor mindenért, a mi Urunk Jézus Krisztus nevében.” A King James fordításban így hangzik az Efezus 5:19, „Be-

széljetei magatokhoz zsoltárokból, himnuszokban és lelki énekekben, énekeljétek az Úrnak és fakadjatok dalra szívetekben.”

Folytassunk boldog párbeszédet másokkal, és ahogy az Ige is írja, magunkkal is.

### *Énekelj és kiálts a szabadulás örömeivel!*

„Te vagy az oltalmam, megóvsz a bajtól, körülveszel a szabadulás örömeivel...”

Zsolt.32:7

„Örüljétek az Úrnak, ujjongjatek, ti igazak! Vigadjatok mind, ti igaz szívűek!”

Zsolt.32:11

A Zsolt. 5:12-ben azt mondja Dávid az Úrnak:  
„...Mind örülnek majd, akik hozzád menekülnek. Örökké ujjonganak, mert oltalmazod őket. Örvendeznek általad, akik szeretik nevedet.”

Néhány évvel ezelőtt volt egy olyan mosópor, ami a „Kiáltás” nevet viselte és úgy hirdették a tévé reklámban, hogy „Kiálts rá a kemény foltokra!”. Ez a reklám arra sarkallt, hogy egy olyan üzenetet tanítsak, aminek az volt a címe, „Kiálts rá!”. Ebben a tanításban arra bátorítottam a hívőket, hogy mikor a sátán jön, hogy zaklassa és zavarja őket, kiáltsanak rá és így űzzék ki az életükből.

Saját életemben én sikoltozós voltam, de soha nem kiabáltam. Van különbség. Végül az Úr azt mondta nekem, „Joyce, vagy megtanulod, hogy elkezdj kiáltani, vagy sikítozni fogsz a végén. Melyiket akard?”

Tehát mikor a dolgok elkezdenek rossz irányt venni az életemben, ahelyett hogy magas hangon sikítóznék és ordibálnék, megtanultam dicsőítésben Istenhez kiáltani. „Kikiáltom.” Neked is meg kellene próbálnod – legyőzi a harag és frusztráció hangjait.

Mint Dávid, körbeveszem magam énekléssel és kiáltással. Észrevettem, hogy amikor ezt teszem, jobban kezdem érezni magam, mert ahogy Dávid is mondta, az éneklés és kiáltás körbevesz, mint egy fal, minden oldalról.

De az éneklés és kiáltás le is tudja dönteni a falakat és erősségeket! Azt olvassuk a Józsué 6:20-ban, hogy az Úr arra vezette a népet, hogy kiáltson és így döntsön le egy falat: „Ekkor kiáltozni kezdett a nép, és megfújták a kürtöket. És amikor meghallotta a nép a kürt szavát, hatalmas harci kiáltásban tört ki, és a kőfal leomlott. A nép pedig bevonult a városba, mindenki egyenest előre, és elfoglalták a várost.”

Ez nem jelenti azt, hogy neked és nekem teli tüdőből ordítanunk kell, bármerre is járjunk a városban! Otthon azonban semmi sem akadályoz minket, hogy reggel dallal az ajkunkon keljünk fel és dicsérjük az Őristent a szánkkel, a depresszió eloszlatásának eszközeként.

Régen inkább a lehető legcsendesebb atmoszférát szerettem – különösen reggel. Gondolkodni akartam! Igazából ahelyett, hogy produktívan gondolkodtam volna, aggódtam és olyan dolgokon agyaltam, amiket úgysem tudtam megoldani. Igazából arra volt szükségem, hogy imádkozzak, és bízzam Istenre azokat a dolgokat.

Reggel felkelés után úgy öt-tíz perccel a férjem elkezdett énekelni vagy dűnnyögni. Szívesen hallgatott volna

zenét is, de én panaszkodtam, ha bekapcsolt valamit, mondván, csendet akarok.

Azóta megtanultam én is zenét hallgatni a napom indításaként. Imaidőmben, csendességem részeként gyakran hallgatok zenét.

Isten többször nagyon világosan szólt a szívemhez, hogy nem hallgatok eleget zenét. Szokásommá kellett tennem a zenehallgatást. Először engedelmességből tettem. Annyira hozzászoktam a csendhez, hogy ragaszkodtam hozzá, még akkor is, ha nem mindig ez volt a legjobb módja a napom elindításának.

Nem azt mondom, hogy nincs szükségünk csendre, mert szükségünk van rá. Isten időnként a nyugodt, csendes időkben szól, és ezek értékesek. Én azonban nem voltam egyensúlyban. Szükségem volt rá, hogy boldogan indítsam a napjaimat, és a zene segített ebben.

Még a nagy szellemi óriásnak, Dávidnak is meg kellett küzdenie a depresszióval. Láttuk, hogy Dávid azt mondta, „énekeljeteK és ujjongjateK.” Hogy felülkerekedjen lehangolt érzésein és érzelmein, énekelt és kiáltott a szabadságért. Ezért van, hogy sok zsoltárát dicsőítésként énekelték a zavaró és nyugtalanító szituációk kellős közepén.

Mikor lehangoltnak érzem magam, gyakran végigmegegyek a zsoltárokon, és hangosan olvasom őket, mert tudom, hogy az ígéretek Isten ígérében be fognak teljesedni – persze csak akkor, ha nemcsak olvassuk és megvalljuk, hanem meg is cselekedjük, még akkor is, ha éppen nem érezzük úgy, hogy meg kéne cselekednünk.

Erre utalt Pál, mikor ezt írta a korintusiaknak:

„mert még testiek (szellemietlenek, a test természetével) vagytok (közönséges impulzusok irányítása alatt). Amikor ugyanis irigység és viszálykodás van közöttetek, nem testiek vagytok-e, és nem (változatlan) emberi módon viselkedtek-e?”

1 Kor.3:3

Más szóval, azok az emberek nem azt tették, amit Isten ígéje mondott nekik, hanem azt, amit éreztek. Pál azt mondta, így nem Isten Szellemében működnek, hanem a saját testük irányítja őket. A Galata 6:8-ban így figyelmeztetett: „... mert aki a testének vet, az a testből arat majd pusztulást; aki pedig a Szellemnek vet, a Szellemből fog aratni örök életet.”

Ezért kell megtanulnunk, amit Dávid is tett: beszéljünk a lelkünkhöz, a belső énünkhöz, máskülönben átveszi feletünk a hatalmat, romlásba és pusztításba vezetve minket.

### *Váraj Istenre*

„Miért szomorkodsz, lelkem?  
Miért nyugtalankodsz bennem?  
Bízz Istenben, és várj rá,  
mert még hálát adok neki,  
hogy megszabadított engem!”

Zsolt. 42:5

Érezted már lehangoltnak a belső énedet? Néha én érzem az enyémet. Dávid is így volt vele.

Mikor így érezte magát, mikor a lelke szomorkodott és nyugtalankodott benne, Istenbe vetette a hitét, és Rá várakozott, dicsérte Őt, mint Segítségét és Istenét.



Ez fontos téma lehetett Dávidnál, mert ugyanebben a zsoltárban, a 11. versben megismétli majdnem ugyanezeket a szavakat: „Miért szomorkodsz, lelkem? Miért nyugtalanodsz bennem? Bízz Istenben, és várj rá, mert még hálát adok neki, hogy megszabadított engem!”

Dávid tudta, hogy mikor lehangolttá válik, az egész lényét lefelé húzza. Ezért beszélt magához, a lelkéhez (elméjéhez, akaratához és érzelmeihez), bátorította, erősítette magát az Úrban (1 Sámuel 30:6).

Mikor hasonló lehangolt állapotban találjuk magunkat – várakoznunk kell az Úrra; dicsőítsük Őt, mert Ő a mi segítségünk és Istenünk, bátorítsuk és erősítsük meg magunkat Benne.

Mi, akik igazak vagyunk – megigazultunk Isten előtt – a Jézus Krisztusba vetett hit által, mi, akiknek menedékük és bizodalomuk az Úrban van, énekelhetünk és ujjonghatunk! Az Úr betakar minket és megvéd. Megharcolja értünk a csatáinkat, amikor dicsőítjük Őt! (2 Krón. 20:17,20,21)

## 5. fejezet

# ÁLLJ ELLENE AZ ÖRDÖGNEK MÁR AZ ELEJÉN

*„álljatok ellene a hitben szilárdan...”*

1 Péter 5:9

Sok oka lehet a depressziónak – de csak egyetlen forrása: a sátán. Ő lent akar minket tartani, azt akarja, hogy rossznak érezzük magunkat, s így ne kaphassuk meg mindazt, amiért Jézus meghalt. Az egyik legnagyobb eszköze ehhez a kárhoztatás.

A kárhoztatás valóban lehet a depresszió oka. A sátán arra használja, hogy ellopja az örömlenket. Tudja, hogy az „Úr öröme” a mi „erősségünk” vele szemben (Neh. 8:10). A sátán gyengének és cselekvésképtelennek akar látni; csak annyit tegyünk, hogy felvesszük, bármit is dobál ránk.

Az emberek azért is lehetnek depressziósok, mert valami bajuk van testileg – a betegek gyakran depressziósok, a kémiai egyensúly megborulása, vagy hosszan tartó kimerültség és fáradtság is okozhat depressziót. Ha a test kimerült a stressz, vagy a pihenés hiánya miatt, akkor úgyis helyreállhat valaki, ha egyszerűen használja a bölcsességet, és elég pihenéshez és tápanyaghoz juttatja magát. Ha a depresszió orvosi depresszió, melyet a biokémiai egyensúly felborulása okoz vagy más fizikális probléma, akkor bölcs dolog megfelelő orvosi segítséget igénybe venni.

Más szóval a zenehallgatás vagy az éneklés és kiabálás nem segít azokon, akik az összeesés határán vannak a túl-

hajszoltság miatt, depressziósok, mert a testük nem funkcionál rendesen, a hormonális vagy biokémiai egyensúly felborulása miatt. A testi szükségletekre is figyelmet kell fordítanunk.

A depressziónak tehát lehetnek testi, mentális, érzelmi vagy szellemi okai. Dávid király azért volt depressziós, mert meg nem vallott bűn volt az életében (lásd. 51. zsoltár). Jónás depressziójának az volt az oka, hogy elfutott Isten elhívása elől, és engedetlenségben élt (lásd. Jón. 1 és 2). Illés a fáradtság miatt volt depressziós. Az 1 Királyok 19:5-8 elmondja, hogy Isten angyala két jó adag ételt adott neki, és hagyta egy kicsit aludni.

Nem tudjuk mindig berakni minden problémánkat egy dobozba, és kihúzni hozzájuk rögtön a megfelelő választ. Jézus azonban mindig jó válasz, és nem számít, hogy a sátán milyen okkal hoz depressziót, Jézus győzelemre vezet minket, ha követjük Őt. Mindnyájunknak meg fogja mutatni, mit kell tennünk, hogy örömteli életet éljünk.

Nem számít, mi az oka annak, hogy depressziósnak érezzük magunkat, azonnal ellen kell állnunk, és meg kell tennünk bármit, amire az Úr vezet minket.

### *Ne flörtölj a gonosszal*

Ne játszadozz a depresszióval. Ahogy elkezdjük csalódottnak érezni magunkat, azt kell mondanunk magunknak, „Jobb, ha teszek ezzel valamit, mielőtt rosszabb lenne.” Ha nem így teszünk, végül elcsüggedünk, aztán depressziósok leszünk. Jézus a „dicsőség palástját” adta nekünk, hogy azt vegyük fel a „csüggedt lélek helyett” (Ézs 61:3). Ha nem használjuk, amit kaptunk tőle, akkor egyre lejjebb és lejjebb

süllyedünk a depresszió gödrébe és ennek komoly baj lehet a vége.

Mikor tudjuk, mit kellene tenni, és nem tesszük, azt én úgy nevezem, hogy „flört a gonosszal”. A világban egy férfi vagy egy nő flörtölhet valakivel az irodában, mégsem mennek el a végsőkhöz, a parázna viszonyig. Az ördöggel azonban nem lehet így flörtölgetni. Ha egyszer kinyitjuk az ajtót, beteszi a lábát. Ha már betette a lábát, ott már erősséget emelhet. Tettei nyomulósak és agresszívek ellenünkben, és nekünk is agresszívnek kell lennünk vele szemben.

Emlékszem arra, amikor Isten felfedte előttem, hogy mennyire rossz az önsajnálát. Azt mondta nekem, nem sajnálhatom magam és lehetek erőteljes is egyszerre. Az idő nagy részében sajnáltam magam. Akkor megfogadtam, hogy nem fogom engedni, hogy ez a negatív érzélem tovább uralja az életemet. Mikor valami nem az akaratom szerint történik, és elkezdem sajnálni magam, azonnal ellenállok ennek az érzésnek. Ha hagynám, egyre mélyebbre és mélyebbre merülnék benne.

Emlékszem, egyszer akartam is sajnálni magam egy kicsit, aztán kihúztam magam belőle. Az imaszékemben ültem, iszogattam a reggeli kávémat. Dave megbántott, és sajnálni akartam magam. Tudtam, hogy nem maradhatok az önsajnálásban, de még nem voltam kész elengedni. Az Úr megmutatta nekem, hogyha nem akarok rögtön megszabadulni attól az érzéstől, az olyan, mintha Mr. Önsajnálattal akarnék egyet kávézni. Talán nem hangzik annyira károsnak, de ezáltal a gonosz olyan erősséget tud építeni, amit nem lehet könnyen lerontani.

Isten nagyobb mértékben akar befedezni minket, mikor tudatlanok vagyunk, és igazából nem vagyunk tisztában vele, mit csinálunk. Mikor azonban tudjuk, mi a helyes, és akarattal cselekszünk rosszul, az már egy másik tészta. Isten akkor is szeret minket, és még mindig segíteni akar nekünk, de nagyobb fokú az elszámoltathatóságunk. A tudás felelősséggel jár.

A következő történetet kaptam valakitől egy konferencián, ahol a bűnről és annak kezeléséről tanítottam. Eléggé átjön rajta a lényeg.

Egy fiatal lány sétált az erdei ösvényen. Ahogy haladt felfelé a hegyen, nagyon hideg lett. Utközben találkozott egy kígyóval.

Azt mondta a kígyó, „Kérlek vedd fel, fázom.”

A lány azt felelte, „Nem tehetem”.

A kígyó: „Kérlek, melegíts fel!”

A lány beadta a derekát, és azt mondta, „Elbújhatsz a kabátom alatt.”

A kígyó összetekeredett és megmelegedett. A lány azt hitte, minden rendben. Hirtelen a kígyó megmarta.

Eldobta a kígyót és azt mondta neki, „Megbíztam benned, miért martál meg?”

A kígyó így felelt: „Tudtad, mi vagyok, mikor felvettél.”

Ha flörtölünk a gonosszal, mindig megsérülünk. Ha nem vesszük fel a dicsőség palástját, mert nem érezzük úgy magunkat, vagy nem akarjuk, az veszélyes. Mélyebb problémáknak nyit ajtót, ami komoly következményekhez vezet.

## *Rögtön állj ellen a depressziónak*

„Legyetek józanok (kiegyensúlyozottak, mérsékeltek), vigyázzatok, mert ellenségetek, az ördög, mint ordító oroszlán jár szerte, keresve, kit nyeljen el: álljatok ellene a hitben szilárdan, (azonnal – meggyökerezve, megalapozva, erősen, mozdíthatatlanul és eltökélten) tudván, hogy ugyanazok a szenvedések telnek be testvéreiteken (Krisztus egész testén) e világban.”

1 Péter 5:8,9

Ha azonnal ellenállsz a sátánnak, az megállítja a kiterjedt depressziós rohamokat.

Ellenállunk az ördögnek azért, hogy alávetjük magunkat Istennek, és használjuk a Szellem kardját, ami az Ige (Efezus 6:17).

Mikor Jézust háromszor megkísértette a sátán a pusztában, Jézus nem hagyta eluralkodni az érzelmeket. Egyszerűen azt mondta, „Meg van írva... meg van írva... meg van írva...” (Luk 4:4,8,10). Így kell ellenállnunk a sátánnak, mikor jön, hogy kárhoztatással, depresszióval vagy más rossz dolgokkal próbáljon megkísérteni.

Neked és nekem fel kell fogunk és emlékeztetnünk kell magunkat rá, hogy a depresszió nem része az örökségünknek Jézus Krisztusban. Nem része Isten akaratának a gyermekei számára. Valahányszor olyasmit érzünk, ami nem Isten akarata számunkra, el kell kezdenünk használni az Ige éles, kétélű kardját (Zsid. 4:12).

A Biblia azt ígéri, ha ezt tesszük, ha szilárdan ellenálunk a sátánnak, azonnal, el fog futni tőlünk. (Jak. 4:7; 1 Pét. 5:8,9).

Abban a pillanatban, ahogy elkezdünk érezni bármilyen depressziót kárhoztatás, bűntudat, lelkiismeret-furdalás vagy megbánás miatt, rá kell állnunk Isten ígéjére, és nem szabad hagynunk, hogy ezek a negatív érzések ránk telepedjenek, és lehúzzanak minket.

Az Ézsaiás 61:1-3-ban látjuk, hogy Isten Jézust azért kente fel és küldte el, hogy örömhírt vigyen az alázatosoknak, bekötözze a megtört szíveket, szabadulást hirdessen a foglyoknak, és szabadon bocsátást a megkötözötteknek, vigasztalást és örömet adjon a gyászolóknak, hamu helyett fejdíszot adjon, gyászfátyol helyett illatos olajat, a csüggedés helyett örömeinket.

### *Krisztusban nincs kárhoztatás*

„Nincsen azért immár semmi kárhoztatásuk azoknak, a kik Krisztus Jézusban vannak, kik nem test szerint járnak, hanem Szellem szerint.”

Róm. 8:1

Eszerint az Ige szerint, nincs többé kárhoztatásunk nekünk, akik Krisztusban vagyunk, nem ítélnek többé már bűnösnek vagy rossznak. Mégis oly gyakran elítéljük és kárhoztatjuk magunkat.

Saját esetemben ez úgy nézett ki, hogy amíg nem tanultam meg és értettem meg Isten ígéjét, életem nagy részében bűnösnek éreztem magam. Ha valaki megkérdezte volna, mi miatt érzem magam bűnösnek, nem tudtam

volna válaszolni rá. Csak azt tudtam, hogy valami homályos büntudat vesz körül állandóan. Szerencsére, mikor jobban megértettem az Úr ígését, képes voltam legyőzni ezt a nyugtalanító érzést.

Nemrég azonban megint volt egy rövid időszak, amikor újra éreztem a régi büntudatot. Beletelt néhány napba, mire felfogtam, mi történik, mert olyan régóta nem volt ezzel problémám.

Ezzel az élménnyel Isten igazi kijelentést adott nekem arról, mit jelent szabadnak lenni a büntudattól és kárhozattól. Megmutatta, hogy neked és nekem nemcsak el kell fogadnunk Tőle a megbocsátást, hanem magunknak is meg kell bocsátanunk. Nem büntethetjük magunkat olyasmért, amit Isten már megbocsátott és elfelejtett (Jeremiás 31:34, Apcsel. 10:15).

Ez nem azt jelenti, hogy most már tökéletesek vagyunk, akik képtelenek hibázni. Egyszerűen annyi, hogy folytathatjuk az életünket anélkül, hogy folyamatosan ránk terhelődne a múlt miatti büntudat és kárhozattatás.

Amíg megtesszük a tőlünk telhető legjobbat, őszintén megbánjuk bűneinket, és a szívünk igaz Isten előtt, nem kell a büntudat és kárhozattatás igája alatt élnünk.

Isten nem csak azt nézi, mit teszünk, a szívünket figyeli. Tudja, ha a szívünk rendben van, akkor a cselekedeteink végül összhangba fognak kerülni vele.

Abban az időszakban, mikor büntudatot és kárhozattatást éreztem, minden zavart. Minden kis hibám miatt büntudatot és kárhozattatást éreztem. Végül azt mondtam a férjemnek, „Dave, úgy hiszem, hogy a kárhozattatás szelleme támadott meg.”



Ez mindnyájunkkal megtörténik időről időre, felkelünk egyik nap és látható ok nélkül hirtelen úgy érezzük, valami rosszat tettünk. Ha az érzés folytatódik, elkezdjük kérdezgetni magunktól, „Mi a baj velem?”

Ekkor kell azt a szellemi tekintélyt gyakorolni a démoni erők felett, ami Jézus nevében és vére által nekünk adatott. Ekkor kell használnunk Isten igéjét, hogy legyőzzük azokat az erőket, melyek megpróbálják elrabolni békénket és örömünket az Úrban.

### *Isten segíteni akar neked*

Vannak, akik inkább „optimistább” személyiséggel születnek, és nincs problémájuk a depresszióval. Vannak azonban sokan, újjászületett, szellemmel betöltött keresztények is, akik rendszeresen szenvednek tőle.

Ha depressziótól szenvedsz, tudd, hogy Isten jobban szeret annál, mint el tudod képzelni, és törődik a problémáddal. Nem akarja, hogy tovább szenvedj. Ha azonban újra depressziós leszel, ami megtörténhet, nem kell, hogy büntudatot vagy kárhoztatást érezz emiatt.

Rendszeresen alkalmazom e könyv alapelveit a saját életemben is. Ha nem tenném, hetente négy-öt nap is depressziós lennék.

Hiszem, hogy majdhogynem lehetetlen depresszióba esni, ha szigorú kontroll alatt tartjuk az elménket. Ezért mondja az Ézsaiás 26:3, hogy Isten teljes békében megőriz bennünket – ha elménkkel Rá fókuszálunk.

Ha tökéletes és állandó békességünk van, akkor nem leszünk depressziósak. Kilencvenkilenc egész kilenctized százalékban a problémáink az elménkben kezdődnek.

„Megőrzöd őket teljes békeességben, mert szívük (hajlama és jelleme) állhatatosan bízik benned, Örökkévaló! Bízhatok hát benne (kötelezzétek el magatokat Neki, támaszkodjatok Rá, bizton reménykedjétek Benne) örökké, mert Jahve a Kősziklánk örökké!”

Ézsaiás 26:3,4

## 6. fejezet

# ELUTASÍTÁS, KUDARC ÉS IGAZSÁGTALAN ÖSSZEHASONLÍTÁS

*„Ha apám, anyám elhagyna is, az Úr magához fogad engem.”*

Zsolt. 27:10

Az elutasítás depressziót okoz. Elutasítva lenni azt jelenti, hogy elvetnek, mivel nincs értéked, vagy nem akarnak. Elfogadásra vagyunk teremtve nem elutasításra. Az elutasítás érzelmi fájdalma az egyik legmélyebb fajta fájdalom. Különösen, ha olyantól jön, akit szeretünk, vagy akitől elvárjuk, hogy szeressen minket, mint egy szülő vagy házastárs.

Ismertem egy hölgyet, aki sokat szenvedett a depressziótól, bár keresztény volt és szép családban élt. Depressziója abból a tényből fakadt, hogy örökbe adott gyermek volt. Azt mondta, mélyen belül olyasmit érez, hogy valami baj van vele és ez azért van, mert nem akarták. Úgy mondta, mintha lenne egy nagy lyuk a szívében, amit semmi sem tud megtölteni.

Kétségbeesett szüksége volt rá, hogy BEFOGADJA Isten szeretetét. Kiemeltem, hogy „befogadja”, mert sokan fejben elfogadják, hogy Isten szereti őket, még mondják is, de valóságosan ez nincs jelen az életükben.

A Zsolt. 27:10 azt mondja,

*„Ha apám, anyám elhagyna is, az Úr magához fogad engem.”*

Isten elfogadta ezt a hölgyet és nagyon szerette, ő azonban azzal rombolta az életét, hogy olyasmit próbált megszerezni, ami soha nem lehetett az övé – a természetes szülei szeretetét.

Ez a vágyakozása tette depresszióssá. A sátán nyitott ajtót kapott az érzelmeim keresztül, már egész fiatal korban. A depresszió szokássá vált számára. Annyira hozzászokott, hogy így érezzen, hogy könnyű volt számára ugyanazokon a régi érzéseken evezni.

Mikor Jézus megváltott minket a bűneinktől, az érzelmeinktől nem. Még mindig „érezhetünk” sok negatív dolgot. De megtérésünk pillanatában – mikor elfogadjuk Jézus Krisztust, mint Urunkat és Megváltónkat és hiszünk Benne – megkapjuk a Szent Szellem gyümölcsét is.

Az egyik gyümölcs az önuralom gyümölcse (Gal. 5:22,23). Ez az a gyümölcs, ami megment minket mind ezektől a negatív érzelmektől. Megtanuljuk, mit mond Isten igéje az érzelmekről, aztán elkezdjük a Szent Szellem segítségével kontrollálni a negatív érzéseket, és nem hagyjuk, hogy kifejeződjenek a testünkön keresztül, ami most már Jézus Krisztushoz tartozik.

Ez a fiatal nő, bár keresztény volt, testiesen élt. Követte a természetes ösztöneit. El kellett kezdenie arra a tényre alapozni saját értékét, hogy Jézus eléggé szereti őt ahhoz, hogy meghaljon érte, és abba kellett hagynia, hogy szeretetlennek és értéktelennek érzi magát amiatt, hogy a szülei nem tartották meg. Ő végül győzni tudott, de hosszú, kemény csata volt.

Ha már voltál depressziós, lehet, hogy az az elutasításban gyökerezett. Felülemelkedni az elutasításon bizonyo-

san nem könnyű, de Jézus Krisztus szeretete által képesek vagyunk rá.

Az Efezus 3:18,19-ben Pál imádkozott, hogy a gyülekezet ismerje meg, mi a „szélessége, hosszúsága, magassága és mélysége” Isten irántuk való szeretetének, és tapasztalják meg ezt maguk is. Azt mondta, ez a tapasztalás messze meghalad minden ismeretet.

Figyelj oda arra, Isten hányféle módon mutatja ki szeretetét irántad, és ez felülírja azt az elutasítást, amit emberektől megtapasztaltál.

Itt egy példa:

Míg a könyvnek ezen a fejezetén dolgoztam, telefont kaptam, hogy egy bizonyos, nagyon jól-ismert pásztor keresett. Csodálatos alkalmakat tartott a gyülekezetében, de soha nem akarta, hogy más szolgálatok is használhassák a gyülekezeti épületét. Ez a pásztor abszolút soha nem engedte, hogy egy olyan szolgálat, mint az enyém, használja a gyülekezeti nagytermét, hogy konferenciát tartson, de most azért keresett, mert Isten a szívére helyezte, hogy mi használhassuk a termet!

Kinőttük azt a gyülekezetet, amit eddig használtunk és azon a ponton voltunk, hogy otthagyjuk azt az épületet, mert nem fértünk már be. Az egyetlen opció amit találtunk az volt, hogy bérelünk egy városi központot, ami igen drága lehet és általában rengeteg szabály köti a kezünket.

Gyakran csak hagyjuk, hogy megtörténjenek a dolgok anélkül, hogy felfognánk, Isten így mutatja meg szeretetét irántunk. Valahányszor Isten szívességet tesz nekünk, azt mutatja meg, hogy szeret minket. Sok, sok, sok módon teszi ezt állandóan; egyszerűen el kell kezdenünk odafigyelni ezekre.

Szeretete mindig velünk van; egyszerűen el kell kezdenünk odafigyelnünk rá. Ha mély kijelentésünk van Isten szeretetéről, az meg fog óvni minket a depressziótól.

Mikor emberek utasítanak el minket, azt Jézus személyesen magára veszi.

A Luk. 10:16-ban kijelenti:

„Aki titeket hallgat, engem hallgat, és aki titeket elutasít, engem utasít el, és aki engem elutasít, az azt utasítja el, aki elküldött engem.”

Gondolj bele – még ha el is utasít minket valaki, Jézus azt személyesen magára veszi. Gonosz dolog mikor egyik ember elutasítja a másikat. A Jakab 2:8,9 arra tanít minket, hogy a Szeretet az új törvény és „... ha személyválogatók vagytok, bűnt követtetek el, és a törvény, mint törvényszegőket marasztal el titeket.” Megszegjük a szeretet törvényét.

Bár az elutasítás egy gonosz dolog, nem kell hagynunk az ördögnek, hogy leuralja az érzelmeinket és nyomasszon minket. A Róma 12:21 kijelenti, „Ne győzzön le téged a rossz, hanem te győzd le a rosszat a jóval.”

Ha mosolygunk és tudatosan örömteliek vagyunk, az jó dolog, és legyőzi az elutasítás gonoszságát és a depresszió következményeit.

## *Kudarcc*

Arra programoz minket a társadalom, hogy azt higgyük, a győzelem minden, és a siker azt jelenti, hogy soha nem bukunk el. Én személy szerint azt hiszem, a kudarc az igazi siker része.

Mire gondolok: van néhány dolog, amit mindenkinek meg kell tanulnia útja során. Az egyik ilyen az alázat. Az emberek automatikusan nem alázatosak, mindnyájunkban van egy jó adag büszkeség. Néhány kiadós kudarc nagyon gyorsan beledolgozza jellemünkbe az alázatot!

Péter erőteljes apostol volt. Mondhatjuk, hogy sikeres volt, és a csúcsig vitte – engedelmeskedett az Úrnak, és hagyta, hogy nagy dolgokat végezzen Isten királyságában rajta keresztül. Azonban csúnyán elbukott, mikor háromszor megtagadta, hogy ismeri Jézust.

Pál Isten nagy embere volt, mégis állította, hogy vannak gyengeségei. Dávid hatalmas király, zsoltáros és próféta volt, de elbukott abban, hogy házasságtörést követett el Betsabéval és meggyilkoltatta a férjét, Uriást.

Most van egy nagyon sikeres szolgálatom, de rengeteg hibát követtem el, és számtalanszor elbuktam utamon, míg elértem ideig. Azt gondoltam sokszor, hogy Isten szólt hozzám, aztán kiderült, tévedtem. Kiléptem olyan dolgokban, melyek nem szerepeltek Isten akaratában számomra, és visszakoznom kellett, időnként nagyon kínosan. Abban is kudarcot vallottam, hogy nem kezeltem mindig azzal a szeretettel és irgalommal az embereket, ahogy Jézus tette volna.

A kudarcaim csalódást okoztak nekem, és volt, hogy elcsüggesztettek, még depresszióba is taszítottak. Ami azt illeti, addig volt ez a normál reakcióm rájuk, míg fel nem fogtam, hogy Isten használja a gyengeségeimet, hogy jóra fordítsa őket; fejlessze a jellememet és jobb emberré tegyen.

Addig igazából senki sem bukik el, amíg próbálkozik. Tartom azt a nézetet, hogy a sátán leüthet, de nem üthet

ki. A kudarc nem egyenlő azzal, hogy te egy kudarc vagy. Meg kell tanulnunk elválasztani azt, hogy „kik” vagyunk attól, hogy mit „teszünk”. Talán „teszek” valamit, amiben kudarcot vallok, de „én” ettől nem vagyok kudarc. Isten gyermeke vagyok, akit még mindig formál a saját Képére, dicsőségről dicsőségre (2 Kor. 3:18).

Igazából nem a kudarc okoz depressziót, hanem az, hogy hogyan állunk hozzá a kudarchoz. Ha hiszem, hogy Isten nagyobb, mint a kudarcaim, akkor ezeknek nincs hatalma felettem! A gyengeségeink lehetőséget jelentenek Számára, hogy megmutassa erejét.

A Róm.5:20 azt mondja, „... ahol megnövekedik a bűn, ott a kegyelem sokkal inkább kiárad.” Hogy bukhat el bárki egy ilyen rendszerrel, ami a javára lett létrehozva?

Ne legyél depressziós a kudarcok és bukások miatt. Örvendezz, tudván, hogy Jézus miatt nem kell így maradnod. Akik nem az Úréi, azok csak a depresszióba merülhetnek, mikor elbuknak, mi azonban mehetünk Jézushoz. Ettől boldognak kellene lennünk, nem szomorúnak!

Emlékezz rá, hogy nem okozol meglepetést Istennek. Ő tudja, mit kapott, mikor kiválasztott téged, ahogy azt is tudta, mit kapott, mikor engem kiválasztott. Az Efezus 1:4 azt mondja, „Mert őbenne kiválasztott minket magának már a világ teremtése előtt, hogy szentek és feddhetetlenek legyünk előtte szeretetben.” Már ismerte minden gyengeségünket, hibánkat, minden kudarcunkat és mégis azt mondta, „Akarlak téged.” Az Efezus 1:5 úgy folytatja, hogy előre el is határozta, hogy fiaivá fogad minket.

Szerintem én boldog leszek – hiszen Isten az apukám! Istennel az oldalunkon minden össze fog dolgozni a ja-



vunkra a végén. Szóval örülünk most, és ne pazaroljuk az időnket a szomorúságra!

### *Igazságtalan összehasonlítás*

Ha összehasonlítjuk életünket másokéval, az gyakran vezet depresszióhoz. Rájuk nézünk, és arra gondolunk, mi miért nem nézünk ki úgy, ahogy ők, miért nem tudjuk, amit ők, miért nincs meg nekünk, ami nekik van, és miért nem csináljuk azt, amit ők. Érdekes azonban megjegyezni, hogy a sátán soha nem mutat rá arra, mi az, ami nincs nekik, mindig csak arra, hogy ők rendelkeznek azzal, amivel mi nem.

Mások talán birtokában vannak néhány dolognak, melyeknek mi nem, de nálunk is van olyasmi, ami meg nekik nincs. Hinnünk kell, hogy Isten mindnyájunkat pontosan azzal látott el, ami ahhoz kell, hogy betöltsük a Tőle kapott elhívást az életünkben. Ha valami nincs nekem, azért nincs, mert nincs rá szükségem, vagy még nem jött el az ideje.

Rengeteg boldogtalan, lehangolt napot töltöttem azzal, hogy magamat másokhoz hasonlítottam. Miért nem vagyok olyan figyelmes, mint Dave? Miért nem vagyok olyan édes, irgalmas és alázatos, mint a pásztorom felesége? Miért nem tudok úgy varni, mint a szomszédom? Miért nincs gyorsabb anyagcserém, hogy többet ehessenek, és ne hízzak el? Miért? Miért? Miért?

Isten soha nem válaszolta meg nekem ezeket a kérdéseimet, hanem ugyanazt mondta nekem is amit Péternek mondott, mikor az Jánoshoz hasonlította magát. A Ján. 21:18-22-ben Jézus elmondja Péternek, hogy a szenvedés ideje következik számára. Ezt azért mondta, hogy jelezze: milyen halállal dicsőíti meg majd Istent.

Péter első reakciója az volt, hogy megkérdezte, mi fog történni Jánossal. Jézus pedig így szólt hozzá: „Ha akarom, hogy ő megmaradjon, amíg eljövök, mit tartozik rád? Te kövess engem!” (22. vers).

Számomra ez úgy hangzik, mintha Jézus udvariasan azt mondta volna Péternek, hogy foglalkozzon a saját dolgával, ne hasonlítgassa magát Jánoshoz. Az Úrnak személyes terve van mindnyájunk számára, és mi sokszor nem értjük, mit miért tesz.

Másokra nézünk, mintha az lenne a sztenderd, hogy minek kellene velünk történnie; ők azonban nem lehetnek mérvadóak számunkra, hiszen Isten új sztenderdet állít fel minden egyes embernek. Mindnyájunknak más az ujjlenyomata, ez elég bizonyíték arra, hogy ne versengjünk egymással, és ne éljünk igazságtalan összehasonlításokban.

Nem fair dolog összehasonlítani magunkat másokkal. Nem fair ránk, rájuk és Istenre nézve sem. Ez nyomást gyakorol a kapcsolatokra, és azt mondja Istennek, „Erre akarlak korlátozni Téged és semmi másra”. Mi van, ha Isten sokkal nagyobb dolgot akar neked adni, mint bárkinek, akit ismersz?

Elégedettek lennénk azzal, ha meglenne az, ami másoknál látunk, de Isten még többet tud adni annak, aki Benne bízunk. A Galata 5:26 arra tanít minket, hogy ne legyünk becsvágyók, egymást ingerlők, egymásra irigykedők e tekintetben.

A Példabeszédek 14:30 így szól, „... az irigység pedig a csontoknak rothadása.” A depresszió pont ilyen érzés – „csontok rothadása.” Minden veszett úgynek érződik.

A Galata 6:4 elmondja nekünk, hogy „Minden ember pedig az ő maga cselekedetét vizsgálja meg, és akkor csakis

önmagára nézve lesz dicsekedése és nem másra nézve.” Más szóval legyen az a célunk, hogy a „lehető legjobb önmagam legyek”, csak annyit tegyünk, amiről hisszük, hogy meg kell tennünk anélkül, hogy „nagyobbat akarunk tenni, mint az a másik”, azért, hogy jobban érezhessük magunkat a bőrünkben.

Mikor egyéni értékünk szilárdan Krisztusban gyökerezik, szabadok leszünk az összehasonlítás és versengés okozta szenvedéstől. Ez a fajta szabadság felszabadítja az örömet. A depresszió annak eredménye, ha azt nézzük, mivel nem rendelkezünk, és mit nem tudunk. Örömet kapunk, ha minden kis dologért hálásak vagyunk, és áldottan tartjuk magunkat pusztán azért, mert élünk és ismerjük Jézust, mint Urunkat.

### *A depresszió depressziót szül*

Nagyon fontos, kikkel vagyunk körülvéve, mert olyanná válhatunk, amilyenek ők. Dániel a becsületesség és kiválóság nagy embere volt, de feltűnt nekem, hogy a barátai is ilyenek voltak. Dániel nem kötött kompromisszumot, ahogy Sidrák, Misák és Abednégo sem.

Nagyon kellemetlen egy depressziós, búvalbélelt, negatív ember társaságában lenni. Ha a körülötte lévők nem vigyáznak, ők is elkezdik majd magukat ugyanolyan depressziósnak érezni.

Ha rendszeresen együtt kell lenned olyan emberrel, aki depressziós, fedezd be magad hit által Jézus vérével, hogy védelemül szolgáljon a depresszió szelleme ellen. Legyél agresszívebb a depresszióval szemben, agresszívabb annál, mint ahogy az támad téged.

A Zsolt. 1:1 elmondja, hogy ne üldögeljünk a bűnösök útján. Szilárdan hiszem, hogy meg kell próbálnunk segíteni az embereknek, és ebbe beletartoznak a depressziós emberek is, de van, hogy ők nem kérnek a segítségből, csak depressziósak akarnak lenni.

Volt dolgom olyan negatív emberekkel, hogy nem számított, milyen jó dologra próbáltam rámutatni, mindig volt rá valami keserű és negatív válaszuk. Én magam is jó sok évig ilyen voltam, az különösen felbosszantott, amikor valaki megpróbált felvidítani.

Emlékszem, Dave milyen állhatatosan boldog volt, bármilyen búvalbélelt is voltam. Az örömétől aztán tényleg dühbe gurultam!

A depressziós emberek azt akarják, hogy a többiek is depressziósok legyenek. Az öröm irritálja őket. Igazából a gonosz szellemet irritálja, ami leuralja őket. Nem azt mondom, hogy akik depressziósok, azokat mind megszállta a gonosz. Szerintem a depresszió annak eredménye, hogy egy gonosz szellem elnyom minket.

Tudjuk, hogy minden gonosz dolog a sátántól és démonaitól jön, szóval nézzünk szembe azzal, ami van, és ne vegyük ezt sértésnek.

Ha téged is támadnak depressziós rohamok, és őszintén győzni akarsz felettük, egy dolgot meg tudsz tenni, tölts időt boldog emberekkel. Bár Dave öröme irritált engem depressziós napjaimon, de stabilitása és jókedve éhessé tett arra, ami benne van.

Ahogy vele voltam, megtanultam, hogyan kezeljek helyzeteket. Láttam mennyire más, ahogy ő csinálja, és elkezdtem megérteni, hogy az ő öröme nem abból fakad,

hogy soha nem éri kihívás az életben – ahhoz van köze, hogyan kezeli ezeket a kihívásokat – milyen a hozzáállása.

A szellemek és a kenet átruházható dolgok. Ezért imádkozunk kézzrátétellel emberekért, ami egy bibliai alapelv. Hetven embert választottak ki, hogy segítsenek Mózesnek a szolgálatban, amire Isten elhívta. Először azt mondta Isten, hogy vigyék őket a találkozás sátrába és hagyják őket ott Mózesrel, aztán Ő jönni fog, kiönti Szellemét Mózesre, Mózesről pedig a többiekre.

Először csak Mózesrel kellett lenniük – csak álltak ott vele – Isten pedig gondoskodott róla, hogy a Szellem, amit Mózesre kiöntött, rájuk is átmenjen. Erőtéljes alapelv!

Az én személyiségemnek rengeteg változásra volt szüksége. Leginkább arra, hogy ne legyen annyi hangulat-ingadozásom. Isten értette, miért voltam olyan, amilyen. Sok minden történt velem az évek során, melyek szeszélyessé tették érzelmi természetemet. Ő azonban a gyógyulásomat is megtervezte. Személyes életemben körbevett extrém módon stabil emberekkel.

Az egyik ilyen ember a férjem volt, és volt egy házaspár is, akik Dave-vel és velem éltek tizenegy évig, gondoskodtak az otthonunkról és a szolgálatról, míg távol voltunk. Paul és Roxane szintén mindketten nagyon stabilak voltak.

Mindhárom emberrel majdnem napi szinten beszéltem, legtöbbször együtt étkeztünk, filmet néztünk együtt, bevásároltunk, gyülekezetbe jártunk, beszélgettünk, terveket szőttünk és sorolhatnám. Olyan szinten körbevettek boldog, kiegyensúlyozott emberek, hogy mellettük egy nagy sötét pacának vagy foltnak tűntem, míg meg nem változ-

tam. Az örömük és kiegyensúlyozottságuk meggyőzött engem, és boldog vagyok, hogy így történt. Ezt tudják tenni érted a boldog, örömteli, stabil emberek.

Ha depresszióval küzdesz, emlékezz rá, nagyon fontos, kik vesznek körbe. Ne társulj depressziós emberekhez, ha te magadnak is úrrá kell lenned a depresszión!

Amikor ránk törnek a depressziós rohamok, a legkevésbé sincs szükségünk arra, hogy összejöjjünk más csüggedt, depressziós emberekkel, és a problémáinkról beszéljünk. Inkább nevetésre, éneklésre, örvendezésre, időnként kiáltásra van szükségünk, és arra, hogy boldog dolgokra gondoljunk!

## 7. fejezet

# HALLGASD, MIT MOND RÓLAD ISTEN

*„Kegyelme dicsőségének magasztalására, a mely-  
lyel megajándékozott minket ama Szerelmes-  
ben.”*

Ef. 1,6

Isten nem akarja, hogy frusztráltan és kárhoztatva érez-  
zük magunkat. Szeretné, ha megértenénk: Ő úgy szeret  
minket, ahogy vagyunk.

A gonosz arra igyekszik, hogy elmondja nekünk, kik  
nem vagyunk, Isten azonban az ellenkezőjét próbálja tud-  
tunkra adni, hogy kik vagyunk – az Ő szeretett gyermekei,  
akikben kedve telik.

Isten soha nem emlékeztet minket arra, hogy mekkorát  
buktunk. Azt juttatja eszünkbe mindig, hogy milyen mesz-  
szire jutottunk már. Milyen sok mindent legyőztünk, mi-  
lyen jól haladunk, milyen drágák vagyunk a Szemében,  
milyen nagyon szeret minket.

A gonosz azt sulykolja belénk, hogy nem lehetünk el-  
fogadhatóak Isten számára, mert nem vagyunk tökéletesek,  
Ő azonban azt mondja, elfogadott minket Szeretett Fiában  
azáltal, amit Ő már elvégzett értünk (Ef. 1:6).

Isten azt akarja, hogy tudjuk, rajtunk tartja a kezét, an-  
gyalai őriznek minket, Szent Szelleme bennünk és velünk  
van, és segít minden dolgunkban.

Azt is tudnunk kell, hogy Jézus a barátunk, és ahogy napról napra Vele járunk, jó dolgok érkeznek az életünkbe.

Ha te és én inkább Istenre hallgatunk, nem az ördögre, akkor Ő fel fog vidítani minket, és jól fogjuk érezni magunkat a bőrünkben. Békességet ad a múlttal kapcsolatban, örömet a jelenünkre és reményt a jövőnkre nézve.

*Emlékezz: Az Úr öröme a mi erősségünk!*



# VÉGEZETÜL

Az alapelvek, melyek meg fogják változtatni az életedet, általában nem bonyolultak. Ha azonnal alkalmazod az örövendezés alapelvét, amint valami olyan hatás ér, ami depressziót okozhat, a helyzeted meg fog változni.

2. rész

IGÉK

## IGÉK A DEPRESSZIÓ LEGYŐZÉSÉHEZ

„Az Úr szeme látja az igazakat, füle meghallja kiáltásukat.”

Zsolt. 34:16

„Várva vártam az Urat, és ő lehajolt hozzám, meghallotta kiáltásomat. Kiemelt a pusztulás verméből, a sárból és iszapból. Sziklára állította lábamat, biztossá tette lépteimet. Új éneket adott a számba, Istenünknek dicséretét...”

Zsolt. 40:2-4

„Ragaszkodik hozzád lelkem, jobboldal támogatsz engem.”

Zsolt. 63:9

„Várom az Urat, várja a lelkem, és bízom ígérétemben.”

Zsolt. 130:5

„A szelíd nyelv életnek a fája, a romlott pedig összetöri a lelket.”

Péld. 15:4

„Kelj fel [a depresszióból és letörtségből, melyekben a körülmények miatt vagy – kelj fel új életre!], tündökölj [sugározd az Úr dicső-

ségét], mert eljött világosságod, rád ragyogott az Úr dicsősége.”

Ézs. 60:1

„Uramnak, az Úrnak lelke nyugszik rajtam, mert felkent engem az Úr. Elküldött, hogy örömhírt vigyek az alázatosaknak, bekötözöm a megtört szíveket, szabadulást hirdessek a foglyoknak, és szabadon bocsátást a megkötözötteknek. Hirdetem az Úr kegyelmének esztendejét, Istenünk bosszúállása napját, vigasztalok minden gyászolót. Hamu helyett fejdíszot adok Sion gyászolóinak, gyászfátyol helyett illatos olajat, a csüggedés helyett örömeinket...”

Ézs. 61:1-3

„Isten ugyanis, aki ezt mondta: "Sötétségből világosság ragyogjon fel", ő gyújtott világosságot szívünkben, hogy felragyogjon előttünk Isten dicsőségének ismerete Krisztus arcán.”

2 Kor. 4:6

„Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban. Egyébként pedig, testvéreim, ami igaz, ami tisztességes, ami igazsá-

gos, ami tiszta, ami szeretetreméltó, ami jó-  
hírű, ha valami nemes és dicséretes, azt vegyé-  
tek figyelembe!”

Fil. 4:6-8

## IMA A DEPRESSZIÓ LEGYŐZÉSÉHEZ

Atyám, Jézus nevében jövök Hozzád, hogy tépd le rólam a depresszió igáját. Ez egy olyan iga, amire nincs szükségem, és a Lábaidnál hagyom, ó Uram.

Cseréld ezeket a lehangoló érzéseket a Te örömödre! Kegyelmed elég nekem.

Így jövök Hozzád, egyetértésben a Te igéddel. Szükségem van rá, hogy a Jelenlétedben legyek. Benned élek, mozgok és vagyok!

Köszönöm!

# IMA AZ ÚRRAL VALÓ SZEMÉLYES KAPCSOLATHOZ

(Megtérő ima)

Isten szeret, és személyes kapcsolatra vágyik veled. Ha még nem fogadtad el Jézus Krisztust megváltódként, ebben a pillanatban megteheted. Csak nyisd ki a szívedet és mondd el a következő imát...

„Mennyei Atyám! Tudom, hogy vétkeztem ellened. Kérlek, bocsáss meg és moss tisztára. Ezennel fogadom, hogy bízni fogok Jézusban, a Te Fiadban. Hiszem, hogy Ő meghalt értem, és kereszthalálakor magára vette a bűneimet. Hiszem, hogy Ő feltámadt a halálból. Jézus kezébe adom az életemet. Köszönöm Atyám, a megváltás és az örök élet ajándékát. Kérlek, segíts, hogy Érted éljek! Jézus nevében, Ámen.”

Ha szívből elmondtad ezt az imát, Isten magához fogadott téged, tisztára mosott, és megszabadított a szellemi halál rabságából. Tölts időt a Biblia olvasásával, tanulmányozd a következő Igeszakaszokat a Szentírásból, és kérd Istent, hogy beszéljen hozzád, amint Vele jársz új életed útján.

János 3:16 1; Korinthus 15:3-4; Efézus 1:4; Efézus 2:8-9  
1 János 1:9; 1 János 4:14-15; 1 János 5:1; 1 János 5:12-13

Imádkozz, és kérd meg Őt, hogy vezessen el egy jó Biblia-centrikus gyülekezetbe, ahol segíthetnek a Krisztussal való kapcsolatod elmélyítésében. Isten mindig veled van. Napról napra vezet téged, és megmutatja, hogyan élheted meg azt a bővülködő életet amit Ő neked szánt.

## A SZERZŐRŐL

Joyce Meyer 1976 óta tanítja Isten igéjét, 1980 óta teljes idejű szolgálatban. Sikeres szerzője több mint száz inspiráló könyvnek, többek közt az Elme küzdőtere című könyvnek is. Tanító kazetták, CD-ék, DVD-ék ezreit adta ki és egy teljes videó könyvtárat. Joyce rádió és televízió műsorait (Enjoying Everyday Life – Örömteli Mindennapok) az egész világon sugározzák, ő maga rengeteg konferenciát tart világszerte. Joyce és férje Dave, négy felnőtt gyermek szülei, a Missouri állam-beli St. Louis-ban élnek.



Ha szeretné felvenni a kapcsolatot a kiadóval, akkor a következő címek egyikén teheti meg:

Magyarországi elérhetőségek:

email cím: [jmsorozat@gmail.com](mailto:jmsorozat@gmail.com)

weboldal: <http://tv.joycemeyer.org>

Levelezési cím: Szabadkeresztény Gyülekezet,  
2335 Taksony, Pf. 39.

Telefon: 06-24-478-975

Egyéb elérhetőségek:

Joyce Meyer Ministries P.o. Box 655 Fenton, Mo 63026

Tel: 001-800-727-9673; 001-36- 349-0303

(az Egyesült Államokon kívülről)

Internet cím: [www.joycemeyer.org](http://www.joycemeyer.org)

Amikor írsz nekünk, kérlek, oszd meg velünk a bizonyosságtételeidet, illetve azt, hogy milyen segítséget nyújtott neked ez a könyv.

Látogasson el a <http://tv.joycemeyer.org> honlapra, ahol megnézheti magyarul és sok más nyelven az „Örömteli Mindennapok” című Joyce Meyer tanításokat, vagy a [youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian](https://www.youtube.com/c/JoyceMeyerMinistriesHungarian) oldalra

## JOYCE MEYER EGYÉB KÖNYVEI:

Never Give up!  
The Confident Woman Devotional  
Power Thoughts  
Eat the Cookie... Buy the Shoes  
The Confident Woman  
Hearing from God Each Morning  
The Everyday Life Bible  
Straight Talk on Fear  
The Love Revolution (A Szeretet Forradalma)  
The Secret to True Happiness  
Look Great, Feel Great  
Battlefield of the Mind (Az Értelme Küzdőtere)  
Approval Addiction  
How to Hear from God  
In Pursuit of Peace  
Knowing God Intimately  
Seven Things That Steal Your Joy  
Any Minute  
Secrets to Exceptional Living  
Making Marriage Work  
Straight Talk on Insecurity  
Straight Talk on Loneliness  
Straight Talk on Discouragement  
Celebration of Simplicity

How to Hear from God Study Guide  
Jesus Name Above All Names  
Life in the Word Living Beyond Your Feelings  
(Ne Engedd, Hogy az Érzéseid Irányítsanak!)  
Prepare to Prosper  
Straight Talk on Depression  
Straight Talk on Worry  
The Power of Determination  
The Power of Forgiveness  
The Secrets of Spiritual Power  
Weary Warriors, Fainting Saints  
Beauty for Ashes  
Do It Afraid!  
Eight Ways to Keep the Devil Under Your  
Feet  
Ending Your Day Right  
Enjoying Where You Are on the Way to  
Where You Are Going  
Healing the Brokenhearted  
How to Succeed at Being Yourself  
Managing Your Emotions  
Me and My Big Mouth!  
The Battle Belongs to the Lord  
The Joy of Believing in Prayer  
The Most Important Decision You Will  
Ever Make

Don't Dread  
The Power of Being Positive  
The Word, the Name, the Blood  
Woman to Woman  
A Leader in the Making  
Be Anxious for Nothing  
Be Healed in Jesus' Name  
Be Your Best  
Eat and Stay Thin  
Expect a Move of God in Your  
Life...Suddenly!  
Filled with the Spirit  
If Not for the Grace of God  
Peace  
Straight Talk on Stress  
Tell Them I Love Them  
    (Mondd Meg Nekik, Hogy Szeretem Őket)  
The Root of Rejection  
When, God, When? (Mikor, Istenem, Mikor?)  
Why, God, Why? (Miért, Istenem, Miért?)  
100 Ways to Simplify Your Life  
Start Your New Life Today  
Straight Talk  
The Penny  
Starting Your Day Right/Ending Your Day  
Right Box Set

New Day, New You  
The Secret Power of Speaking God's Word  
I Dare You  
The Power of Simple Prayer  
Battlefield of the Mind Devotional  
Battlefield of the Mind for Kids  
Battlefield of the Mind for Teens  
Reduce Me to Love  
21 Ways to Finding Peace and Happiness  
Starting Your Day Right  
Be Anxious for Nothing: Study Guide  
Being the Person God Made You to Be  
Never Lose Heart  
Joyce Meyer Spanish Titles:  
Las Siete Cosas Que Te Roban el Gozo  
(Seven Things That Steal Your Joy)  
Empezando Tu Dia Bien (Starting Your Day Right)  
Books By Dave Meyer  
Life Lines