

JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ
DEPRESJĘ



Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy
Bożego Słowa

JOYCE MEYER

JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ
DEPRESJĘ

Wygrywaj emocjonalne bitwy
przy pomocy Bożego Słowa

JOYCE MEYER

Szczecin 2014

Tytuł oryginału:
Straight Talk on Depression

Przekład:
Magda Zubrycka

Korekta:
Ewa Piasecka

Jak przewyciężyć depresję
Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy Bożego Słowa
ISBN 978-83-7978-010-5

copyright © by Joyce Meyer
Life in The Word, Inc. All Rights Reserved

Polskie tłumaczenie,
copyright © 2014 Instytut Wydawniczy
„Compassion” Szczecin

Wydane przez Instytut Wydawniczy „Compassion”
www.compassion.pl

Książka – dar od Joyce Meyer – nie na sprzedaż.

Jeśli nie wyszczególniono inaczej fragmenty Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 2007, wersety oznaczone BW zaczerpnięto z Biblii Warszawskiej, a AMP przetłumaczono z poszerzonego przekładu *The Amplified Bible*.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
FAZY DEPRESJI	7
MOC RADOŚCI	15
ŚMIECH TO POWAŻNA SPRAWA!	21
ŚPIEWAJCIE RADOŚNIE I WZNOŚCIE WESOŁE OKRZYKI	27
OD RAZU PRZECIWSTRAW SIĘ DIABŁU	33
ODRZUCENIE, NIEPOWODZENIA I NIESPRAWIEDLIWE PORÓWNANIA	43
SŁUCHAJ TEGO, CO MÓWI O TOBIE BÓG	55
WERSETY POMOCNE W PRZEWYCIĘŻANIU DEPRESJI	57

WSTĘP

Na depresję cierpi wiele osób, a u jej podstaw leży mnóstwo rozmaitych czynników. Istnieje również wiele różnorodnych metod jej leczenia – bardziej lub mniej skutecznych. Niektóre z nich przynoszą chwilową ulgę, ale nie usuwają przyczyny udęku. Jednak mam dla Ciebie dobrą wiadomość – Jezus jest w stanie nas uzdrowić i wybawić z jarzma depresji, w taki sam sposób, w jaki radzi sobie z każdą inną chorobą lub problemem.

Pewnego razu, przygotowując się do kazania na temat depresji, zrozumiałam, że do walki z depresją potrzebujemy radości, którą obdarzył nas Bóg. Ta myśl była dla mnie tak oczywistym i wyraźnym objawieniem, że wydało mi się, iż odczytuję ją z ekranu telewizora.

Jeśli wierzysz w Jezusa Chrystusa, nosisz w sobie Bożą radość. Wiele osób wierzących zdaje sobie sprawę z tego faktu, ale nie ma zielonego pojęcia, jak z niej czerpać lub ją uwalniać. Musimy nauczyć się korzystać z tego, co należy do nas dzięki wierze w Jezusa Chrystusa, a wolą Bożą jest, abyśmy doświadczali radości!

Mnóstwo ludzi – w tym chrześcijanie pełni Ducha Świętego – miewa nie tylko napady depresji, ale także boryka się ze związanymi z nią problemami. Dawno temu sama cierpiałam na depresję, ale dzięki Bogu nauczyłam się, że nie muszę pozwalać, aby rządziły mną negatywne uczucia towarzyszące stanom depresyjnym. Nauczyłam się uwalniać w swoim życiu radość Pana!

Przesłanie zawarte w pierwszej części tej książki jest bardzo proste, ale ma niesamowitą moc. Nieważne, co przeszedłeś w życiu lub z czym się nadal borykasz, jeśli wierzysz w Jezusa Chrystusa, nosisz w sobie Jego radość i możesz przezwyciężyć depresję, ucząc się, jak tę radość uwalniać!¹

1. Jeśli nie poprosiłeś jeszcze Pana Jezusa Chrystusa, źródła radości, by został twoim Panem i Zbawicielem, a chcesz to zrobić, zachęcam, pomódl się słowami modlitwy zamieszczonej na końcu książki, a otrzymasz w Nim nowe życie.

1

FAZY DEPRESJI

Tęsknie i cierpliwie oczekiwałem Pana, a On skłonił się ku mnie i wysłuchał wołania mojego. Wyciągnął mnie z dołu zagłady [tumulcie i zniszczenia], z błota grząskiego [z gliniastej ziemi i szlamu]. I postawił On na skale nogi moje, i umocnił kroki moje.

Ks. Psalmów 40: 1 – 2 (AMP)

Słownik Webstera z 1828 roku mówi, że depresja to: „akt spadania w dół (...), stan obniżonego nastroju, przygnębienie, upadanie na duchu, [lub] stan głębokiego smutku, braku odwagi (...), bardzo niski poziom siły i pewności siebie”².

Kto cierpi na depresję?

Z depresją mogą się borykać ludzie ze wszystkich środowisk: specjaliści (lekarze, prawnicy, nauczyciele), robotnicy, gospodynie domowe, nastolatki, małe dzieci, osoby starsze, single, wdowy lub wdowcy, a także osoby duchowne.

Biblia wspomina o królach oraz prorokach, którzy cierpieli na depresję. Przykładowo: król Dawid, Jonasz czy Eliasz (zob. Ks. Psalmów 40: 1 – 2, 55: 4; Ks. Jonasza 2: 7, 4: 1 – 8; 1 Ks. Królewska 19: 4 – 8).

² Noah Webster's First Edition of an American Dictionary of the English Language, San Francisco, The Foundation for American Christian Education, 1967 i 1995, Rosalie J. Slater. Pozwolenie na przedruk wydania z 1828 r. przyznała G. & C. Merriam Company, hasło: „depresja”.

Wierzę, że powodem, dla którego tak wielu ludzi cierpi na depresję, jest fakt, iż wszyscy doświadczamy rozczarowań. A jeśli nie wiemy, jak właściwie sobie z nimi dawać radę, wówczas mogą przerodzić się w depresję. Z moich obserwacji wynika, że rozczarowanie to pierwsza faza depresji.

Radzenie sobie z rozczarowaniem

Każdy z nas musi wielokrotnie mierzyć się z rozczarowaniem. Nie ma na świecie osoby, której przydarza się wszystko, czego pragnie, w dodatku w sposób, którego oczekuje.

Gdy sprawy nie rozwijają się pomyślnie lub nie przynoszą oczekiwanego przez nas efektu, pierwszym uczuciem, którego doznajemy, jest rozczarowanie. To normalny stan rzeczy i nie ma w tym nic złego. Jednakże musimy wiedzieć, co należy wówczas zrobić z emocjami, gdyż inaczej przeobrażą się w coś znacznie groźniejszego.

Na tym świecie nie da się żyć, nie doznając strat, ale żyjąc w Jezusie, zawsze możesz otrzymać wspaniałą rekompensatę!

W Liście do Filipian Paweł Apostoł pisze:

Ale jedno czynię [to mój jedyny cel]: zapominając o tym, co poza mną, usilnie podążam ku temu, co leży przede mną.

List do Filipian 3: 13 (AMP)

Paweł dał nam do zrozumienia, jakie to ważne – pozwolić przeminać przeszłości i dążyć do tego, co przed nami! Kiedy dosięga nas rozczarowanie, bezzwłocznie wypatrujemy rekompensaty i dokładnie to powinniśmy robić: zapo-

minąć o źródłach rozczarowań i dążyć do tego, co przeznaczył nam Pan. Zdobywajmy nową wizję, plan, pomysł, świeże spojrzenie i zmieniamy nastawienie do sytuacji. *Zdecydujmy się iść dalej!*

Bóg w Księdze Izajasza poucza nas:

Nie wspominajcie [usilnie] wydarzeń minionych, nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy. Oto Ja czynię rzecz nową! Pojawia się właśnie. Czyż jej nie spostrzegacie i nie poznajecie? Otworzę też drogę na pustkowiu i rzeki na pustyni.

Ks. Izajasza 43: 18 –19 (AMP)

I dalej:

Pierwsze wydarzenia oto już nadeszły, nowe zaś Ja zapowiadam, zanim się rozwiną, już wam je ogłaszam.

Ks. Izajasza 42: 9

Z powyższych fragmentów Pisma Świętego jasno wynika, że Bóg jest gotów stworzyć w naszym życiu rzeczy nowe – nowe ścieżki. On zawsze ma w zanadrzu coś oryginalnego, ale my zazwyczaj jesteśmy zdeterminowani, aby trzymać się starego – tego, co przeminęło. Wspominamy przeszłość w myślach i rozmowach. Odnoszę wrażenie, że niektórzy wolą omawiać swoje rozczarowania, zamiast mówić o marzeniach i planach na przyszłość.

Łaski Pańskie odnawiają się każdego kolejnego dnia. *Niewyczerpane są objawy łaski Pana, miłosierdzie jego nie ustaje. Każdego poranka objawia się na nowo* (Lamentacje Jeremiasza 3: 22 – 23; BW). Każdy dzień to nowy początek!

Możemy bez żalu pożegnać wczorajsze niepowodzenia oraz rozczarowania i dać Bogu szansę zrobienia dziś dla nas czegoś wspaniałego.

Pewnie myślisz: „Joyce, zbyt wiele razy miałam do czynienia z rozczarowaniem, aby żywić nadzieję na coś lepszego”. Poczucie beznadziei to dokładnie ten stan, w którym diabeł pragnie cię widzieć! Znam je, wielokrotnie wpadałam w nie jeszcze w czasie, gdy wyszłam za Dave’a. Byłam maltretowana, porzucana i poniżana przez tak wiele osób, że bałam się mieć nadzieję, iż coś może się zmienić w moim życiu.

Jednak dzięki zgłębianiu Słowa Bożego zdałam sobie sprawę, że rozczarowanie jest zbyt przygnębiającym stanem, aby w nim trwać. Wolę raczej przez całe życie czepiać się nadziei i nie otrzymać nic, niż wegetować z uczuciem wiecznego rozczarowania.

Nadzieja nic nie kosztuje, a może się opłacić. Z kolei rozczarowanie jest bardzo drogie – odbiera radość i marzenia na przyszłość.

Bóg obiecał, że ci, którzy złożą nadzieję w Panu, nigdy nie doznają rozczarowania oraz wstydu (zob. List do Rzymian 5: 5). Nie uważam, że oznacza to, iż nigdy nie doznamy zawodu, gdyż, jak wcześniej wspomniałam, nie da się przeżyć życia, nie mierząc się z rozczarowaniem. Wierzę, że powyższy werset wskazuje raczej, iż nie musimy z nim żyć. Trwanie w nadziei i w Chrystusie ostatecznie przyniesie pozytywne efekty.

Pogrzebane nadzieje

Zniweczone nadzieje prowadzą do rozczarowania. Każdego dnia mamy wiele oczekiwań związanych z wieloma

sferami życia. Na przykład kładziesz się do łóżka, spodziewając się zbawiennego snu, a w środku nocy budzi cię telefon i w dodatku okazuje się, że to pomyłka. Po nagłej pobudce nie możesz z powrotem zasnąć – przez resztę nocy przewracasz się i kręcisz w łóżku, a rano czujesz się zmęczony oraz niewyspany.

Oczekujesz, że nadchodzący dzień będzie słoneczny, a tu guzik z tego – leje. Spodziewasz się podwyżki, lecz jej nie dostajesz, itd., itp.

Mamy również wiele oczekiwań co do innych ludzi. Oczekujemy, że przyjaciele nie będą o nas plotkować, ale niestety, czasami to robią. Spodziewamy się, że nas zrozumieją i zaspokoją nasze potrzeby, ale nie zawsze są w stanie temu sprostać. Sobie także stawiamy określone wymagania, z których się nie wywiązujemy. Wiele razy zachowywałam się w sposób, którego bym się sama po sobie nie spodziewała!

Myślę, że wszyscy oczekujemy od samych siebie znacznie więcej, niż jesteśmy w stanie dać i w związku z tym często doznajemy rozczarowania sobą. Spodziewamy się też wielu Bożych dzieł, które w rzeczywistości nie są nam przeznaczone. Nasze życie jest więc wypełnione oczekiwaniami, a wiele z nich niweczy szara rzeczywistość.

Nie mamy wpływu na bieg wydarzeń, jednak od momentu, gdy dosięga nas rozczarowanie, do nas należy decyzja, co zrobimy i jak zareagujemy. Wiem z autopsji, że jeśli hołubię w sobie rozczarowania, po jakimś czasie zaczynam czuć zniechęcenie. Ono zaś przysparza jeszcze więcej problemów niż samo poczucie zawodu.

Zniechęcenie

Słownik Webstera definiuje osobę *zniechęconą* jako „przygnębioną, pozbawioną odwagi i pewności siebie”, a samo *zniechęcenie* jako „stan odstraszenia lub rezygnacji z przedsięwzięcia; stan przeświadczenia o niepowodzeniu; to, co odbiera nadzieję i pewność siebie”³. Zniechęcenie ma również znaczenie: „próby zapobiegania”⁴.

Zniechęcenie jest przeciwieństwem odwagi. Gdy jesteśmy przygnębeni, tracimy odwagę. Jestem pewna, że Bóg ofiarowuje wszystkim wierzącym w Niego ludziom śmiałość, a szatan próbuje nam ją odebrać. Jeden z najlepszych przepisów na sukces to trwanie w sile i męstwie.

Bóg powiedział Jozuemu, że dostanie w posiadanie ziemię, ale musi być mężny i mocny (zob. Ks. Jozuego 1: 6). Wierzę, że Pan starał się ostrzec Jozuego, iż wróg będzie próbował go zniechęcić i pozbawić odwagi. Musimy być świadomi sztuczek szatana i gotowi, aby natychmiast się im przeciwstawić (zob. 1 List Piotra 5: 9).

Werset dwunasty rozdziału trzynastego Księgi Przysłów mówi nam: *Przewlekłe czekanie jest raną dla duszy (...)*. Kiedy dopada nas rezygnacja, popadamy w stan przygnębenia. Nie możemy w tym samym czasie być zniechęceni i pełni nadziei. Kiedy tylko z powrotem pojawia się jej iskra, musimy głęboko pogrzebać zwątpienie. Zdarza się, że walcząc o odpowiednie nastawienie, wahamy się pomiędzy nadzieją a zwątpieniem – Duch Święty prowadzi nas ku nadziei, gdy szatan atakuje nas zniechęceniem.

To niesłuchanie ważne, aby na tym etapie każdy wierzący odniósł zwycięstwo w Duchu. Jeśli tu zawiedzie, jego stan

3. Webster's, wydanie z 1828 r., hasła: „zniechęcony”, „zniechęcenie”.

4. Webster's II New Collage Dictionary, Boston/ New York, Houghton Mifflin Company, 1995, hasło: „zniechęcenie”.

się tylko pogorszy. A wtedy zacznie już zmierzać w stronę depresji. Krótki okres zniechęcenia może nie mieć większego wpływu na ludzkie życie, ale długotrwały przynosi destrukcyjne efekty.

Aby odnieść zwycięstwo i utrzymać postawę pełną nadziei, powinniśmy odnowić umysły w Bogu i zanurzyć je w Jego obietnicach dotyczących naszego życia. Musimy trwać w Panu oraz ufać, że dokona tego, co obiecał w Swoim Słowie.

Poziomy depresji

To istotne, aby osoba wierząca wcześniej odniosła zwycięstwo, ponieważ przygnębiony człowiek łatwo się pogrąży – wpada najpierw w stan zniechęcenia, a następnie jeszcze głębiej: w melancholię i rozpacz. Osoba po prostu smutna nie popełni samobójstwa ani nawet nie weźmie go pod uwagę, ale zropanczona – tak.

Ludzie w lekkiej depresji mogą czuć się smutni i przygnębieni, mogą nie chcieć z nikim rozmawiać ani wychodzić z domu. Pragną tylko świętego spokoju. Ich myśli oraz nastawienie są negatywne i pełne goryczy.

Takie osoby mogą jeszcze od czasu do czasu odbierać i wysyłać promyczki nadziei. Właśnie te promyczki ostacnie pomagają im wydostać się z dołu depresji.

Osoba głęboko przybita i pogrążona w melancholii ma wszystkie symptomy depresji, ale są one znacznie poważniejsze. Jest ona „strącona” (według terminologii z Ks. Psalmów 37: 24; 42: 5), przybita, jej duch upadł, straciła całą swą odwagę i zgubiwszy nadzieję, tonie w beznadziejności.

Człowieka zrozpaczonego charakteryzują wszystkie objawy depresji, ale występujące nawet w większym natężeniu niż u osoby cierpiącej na melancholię. Słownik E. Vine'a, wyjaśniający słowa z Nowego Testamentu, częściowo tłumaczy grecki wyraz oznaczający *rozpacz* jako „całkowity brak wyjścia; trwanie w rozterce, bez środków i sposobów, aby rozwiązać problem”⁵.

Rozpacz różni się od przygnębienia tym, że pozbawia wszelkiej nadziei, podczas gdy melancholia – nie. Osoby przybite, mimo że nie czują nadziei, nie straciły jej wszystkich zasobów. W ślad za melancholią idzie porzucenie jakichkolwiek wysiłków oraz starań lub całkowite zaniechanie wszelkich działań, gdy rozpacz wiąże się czasem z przemocą i wybuchami gniewu.

Ludzie, którzy próbują popełnić samobójstwo – akt przemocy przeciwko własnej osobie – to ci głęboko zrozpaczeni. Taktyką szatana jest popchnięcie nas w tym kierunku przez niespełnione oczekiwania lub innego rodzaju rozczarowania.

Aby uniknąć wstąpienia na ścieżkę wiodącą ku rozpacz, należy działać od razu, już w pierwszych fazach depresji!

⁵ W. E. Vine, *An Expository Dictionary of The New Testament Words*, Old Tappan, NJ, Fleming H. Revell, 1940, Vol. 1, str. 300.

MOC RADOŚCI

O północy Paweł i Syłas modlili się, śpiewając hymny Bogu. A więźniowie im się przysłuchiwali. Nagle powstało silne trzęsienie ziemi, tak że zachwiały się fundamenty więzienia. Natychmiast otworzyły się wszystkie drzwi i ze wszystkich opadły kajdany.

Dz. Apostolskie 16: 25 – 26

W całym Swoim Słowie Bóg nakazuje ludowi, aby napełniał się radością i czerpał z niej. List do Filipian, na przykład, naucza:

Radujcie się zawsze w Panu [rozkoszujcie, cieszcie się w Nim]; jeszcze raz powtarzam: radujcie się!

List do Filipian 4: 4 (AMP)

Za każdym razem, gdy Pan powtarza nam coś dwukrotnie – a dwa razy pouczono Filipian, aby się radowali – musimy zwrócić szczególną uwagę na to, co mówi.

Paweł Apostoł znał moc radości. Oto, co wydarzyło się, gdy wraz z Syłasem znajdował się w filippiańskim więzieniu:

O północy Paweł i Syłas modlili się, śpiewając hymny Bogu. A więźniowie im się przysłuchiwali. Nagle powstało silne trzęsienie ziemi, tak że zachwiały się fundamenty więzienia. Natychmiast otworzyły się wszystkie drzwi i ze wszystkich opadły kajdany.

Dzieje Apost. 16: 25 – 26 (BT)

Ta sama moc, która otworzyła drzwi i złamała kajdany świętego Pawła i Sylasa, a także wszystkich innych więźniów, jest dziś dostępna dla wszystkich uwięzionych i spętanych przez depresję.

Ludzie słysząc lub widząc słowo *radować się*, myślą nieraz: „Brzmi nieźle, ale jak mam się do tego zabrać?”. Chcieliby się cieszyć, ale nie wiedzą jak!

Apostoł Paweł i Sylas – pobici, wtrąceni do więzienia i skuci kajdanami – radowali się, śpiewając ku chwale Pana. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że „radowaniem się”, które potrafi uwolnić wielką moc, może być coś tak prostego jak choćby uśmiech, cieszenie się sobą, a także czerpanie przyjemności z dobrej zabawy. Te proste czynności same w sobie sprawiają, że problem często znika.

Przygotowując się kiedyś nauczania o depresji, zobaczyłam coś tak wyraźnie, że zdawało mi się przez moment, iż to obraz w telewizorze. Bóg, wskazując to, rzekł: „Ludzie udają się do psychoterapeutów, bo cierpią na depresję. Korzystają z wszelkich możliwych leków, gdyż są przygnębieni. Gdyby tylko uśmiechali się, gdy depresja ich dopada, od razu zaczęłyby znikać. Większość ludzi naprawdę nie rozumie, że tylko w taki sposób może zmienić swoją sytuację”.

Zmiana jest często wynikiem drobnej i prostej korekty w naszym sposobie reagowania na daną sytuację. Pan rzekł: „Gdyby na ich twarzach zagościł uśmiech, a na ich ustach radosna pieśń, cały problem by znikł. Gdyby śmiech im towarzyszył, depresja nie mogłaby się przy nich zatrzymać. Gdyby natychmiast, zaczynając czuć przygnębienie, reagovali w ten sposób, depresja zostawiłaby ich w spokoju”.

Nawet jeśli dotychczas inaczej patrzyłeś na wersety Piśma traktujące o radości, wiedz, że Słowo Boże wyraźnie wskazuje na jej dobroczynne działanie!

Radość jest po prostu owocem Ducha Świętego.

Owoce zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim /cnotom/ nie ma Prawa.

List do Galatów 5: 22 – 23 (AMP)

Jeśli masz osobistą więź z Panem – zostałeś zbawiony – Duch Święty mieszka w tobie (zob. 1 List do Koryntian 12: 3; Ew. Jana 14: 16 – 17). Zatem, jeżeli radość jest owocem Ducha Świętego, który w tobie przebywa, znaczy to, że znajduje się ona w twoim wnętrzu. Nie próbuj zdobyć lub wytworzyć radości. Ona już w tobie jest, tak samo jak zdolność kochania oraz inne owoce Ducha Świętego – gdyż sam Duch już tam mieszka.

Szalenie istotne jest, abyśmy my – wierzący – zrozumieli, że nie powinniśmy wymuszać na sobie radości, bo już ją posiadamy. Przebywa ona w naszym duchu, a my musimy się nauczyć ją wyzwalać!

Spokojny zachwyty

Lecz żadna z tych rzeczy mnie nie wzrusza, ani nie cenię sobie ponad miarę swego życia, bylebym dobiegł do mety i wypełnił z radością zadanie, które otrzymałem [zostało mi powierzone] od Pana Jezusa, to jest abym dał świadectwo dobrej nowinie [Ewangelii], która jest darem Bożym [Jego niezastuloną łaską, miłosierdziem i duchowym błogosławieństwem].

Dz. Apostolskie 20: 24 (AMP)

Według konkordancji Stronga źródłem greckiego słowa przełożonego w tym wersecie jako *radość* jest „pogoda ducha, tj. spokojny zachwyt”⁶. Z kolei jedno z hebrajskich słów oznaczających *radość* tłumaczy się na: „cieszyć się, być zadowolonym, zjednoczonym”⁷. Jeszcze inne słowo wyrażające *radość*, pochodzące z hebrajskiego, oznacza: „kręcić się w kółko”⁸.

Jedną z definicji radości w Księdze Nehemiasza – (...) *radość w Panu jest waszą siłą i ostoją* (Ks. Nehemiasza 8:10; AMP) – jest „bycie zjednoczonym”. Jak widać, aby radość w Panu stała się twoją siłą, musisz być z Nim złączony. Trwanie w jedności z Bogiem wniesie w twoje życie radość!

Możemy również objawić Bożą radość w sposób, który wskazuje nam inne znaczenie tego słowa – przez kręcenie się w kółko, czyli fizyczny wyraz entuzjazmu. Nie oznacza to jednak, że musimy podskakiwać lub kręcić się w kółko przez cały Boży dzień!

Czasami, gdy ludzie słyszą przesłanie, które uznają za prawdziwe, tak bardzo pragną je zastosować w życiu, że szybko przechodzą do czynów. Starają się prawdę urzeczywistnić własnymi siłami, nie pozwalając Bogu, aby wprowadził ją w ich egzystencję przez modlitwę i Swoją moc. Prawda, czasami wyrażamy radość Pana całym ciałem, ale nie chcę bynajmniej nikogo do tego zmuszać.

Gdy nie czujemy radości, musimy podjąć pewne kroki, aby ją uwolnić, zanim zaczniemy się ześlizgiwać w otchłań

6. James E. Strong, Greek Dictionary of The New Testament w konkordancji Strong's Exhaustive Concordance of The Bible, Nashville, Abington, 1890, str. 77, pozycja #5479, hasło: „radość”, Dz. Apostolskie 20: 24.

7. Strong, Hebrew and Chaldee Dictionary, str. 37, pozycja #2304 z #2302, hasło: „radość”, Ks. Nehemiasza 8: 10.

8. Strong, Hebrew (...), str. 27, pozycja #1523, hasło: „radość”, Ks. Habakuka 3: 18; Sofoniasza 3: 17.

depresji. Czasami musimy wykonać krok, wzbudzając radość w ciele, niezależnie od tego, czy mamy na to ochotę czy też nie. Przypomina to pompowanie wody: musimy kilkakrotnie przesunąć dźwignię z góry na dół, czekając, aż popłynie woda.

Pamiętam, że moi dziadkowie używali kiedyś starej pompy. Tam, gdzie mieszkali, ludzie nie mieli bieżącej wody w kuchni. Będąc dziewczynką, stałam przy zlewie i poruszałam uchwytem pompy w górę i w dół. Czasami myślałam, że urządzenie nigdy nie zaskoczy, a woda nie popłynie. Miałam wrażenie, że pompa nie jest do niczego podłączona, a ja po prostu pompuję powietrze.

Jednak nie poddawałam się i wciąż przesuwałam dźwignię w górę i w dół, w końcu napotykałam na opór – oznaczało to, że woda niedługo zacznie płynąć.

Tak samo jest z radością. W głębi naszego ducha znajduje się studnia wody. Uchwyt pompy służący do jej wydobywania to właśnie fizyczny entuzjazm – uśmiechanie się, śpiewanie, głośny śmiech, i tak dalej. Z początku fizyczne wyrażanie radości może nie wydawać się szczególnie skuteczne, zwłaszcza że im dalej w las, tym jest trudniej. Jeśli jednak wykażemy się wytrwałością, niedługo wytryśnie z nas „strumień” radości.

Nie uważam, że *okazując radość*, powinnam non stop skręcać się ze śmiechu, kręcić w kółko czy podskakiwać z przyklejonym do twarzy sztucznym grymasem. Radosne zachowanie musi wypływać z wewnętrznej mądrości.

Nieraz zdarzało się, że chrześcijanie rzekomo wypełnieni radością brakiem wrażliwości ranili moje uczucia. Pamiętam, jak pewnego razu dzieliłam się z przyjaciółką bardzo bolesnymi przeżyciami. Odpowiedziała mi szerokim

uśmiechem i głośnym: „No, tak. Ale i tak chwalmy Pana!”. Poczulałam się, jakby mnie spoliczkowała.

Gdyby pocieszyła mnie we właściwy sposób, okazując zrozumienie i troskę, mogłaby uwolnić w moim życiu prawdziwą radość. Jednak jej powierzchowna i sztuczna reakcja nie tylko mnie zraniła, ale jeszcze pogorszyła całą sytuację.

Kiedy do niej poszłam, czułam tylko smutek, wychodząc – byłam już bardzo przygnębiona!

Zawsze należy czerpać ze źródła mądrości. Zdarzają się chwile, że czujemy, iż moglibyśmy z radości kręcić przed Panem piruety, kiedy wydarzy się coś naprawdę ekscytującego i musimy uwolnić buzującą w nas radość. Jednak jeśli jesteśmy w restauracji lub w sklepie spożywczym, warto brać pod uwagę uczucia i reakcje innych. Jako chrześcijanie nie chcemy ich gorszyć czy dawać im pretekstu do uznania nas za egzaltowanych fanatyków.

Wiele razy, będąc z rodziną w restauracji, myślałam: „Mam ochotę stanąć na stole i krzyknąć: «Chwalcie Pana!»”.

Są chwile, kiedy takie myśli pragną się wyrwać się z twojego wnętrza i możesz im ulec. Znajdując się w restauracji, sklepie spożywczym lub innym publicznym miejscu, będziesz jednak musiał z tym poczekać, aż wsiądziesz do samochodu.

Mimo że czasami odczuwamy nagły spontaniczny entuzjazm, zazwyczaj radujemy się, czując po prostu zadowolenie i spokojne szczęście. Pan pokazał mi, że chodzi tu nie tylko o śmiech, ale również zwyczajne życie w stanie spokojnego zachwytu.

3

ŚMIECH TO POWAŻNA SPRAWA!

Radość przychodzi rankiem.

Ks. Psalmów 30: 5 (KJV)

Jestem dość poważną i stanowczą osobą, jednak życie nauczyło mnie, że z największą powagą powinnam traktować śmiech!

Wychowywałam się w toksycznym środowisku i w związku z tym zawsze dźwigałam na barkach ciężar. Pozbawiono mnie dzieciństwa, ograbiono z radości moją młodość. Odkąd pamiętam, zachowywałam się i czułam jak osoba dorosła, gdyż całe moje życie było trudne. Myślałam, że zachowując powagę, przetrwam. Bolesne doświadczenia nie kształtują w nas pogodnej, radosnej osobowości. Rozwinęłam w sobie bardzo poważną i stanowczą postawę, której inni czasem nie rozumieją.

Pewnego razu powiedziałam jednej z moich asystentek, że muszę z nią porozmawiać, zanim pójdzie do domu. Myślała, że chcę ją za coś skarcić, a mnie zależało jedynie na tym, aby omówić z nią przygotowania do nadchodzącego spotkania. Mówiłam do niej tak stanowczym tonem, że obawiała się, iż znajduje się w poważnych tarapatkach!

Zaczęłam szukać Pana, aby dowiedzieć się, jak uwolnić się od powagi, która wciąż mi towarzyszyła. Bóg pouczył mnie, że muszę częściej wyrażać radość, która znajduje się w moim sercu. Pan wie, że tam bije źródło śmiechu, ale pra-

gnie, by wytryskał on na zewnątrz – aby wszyscy mogli doświadczać radości i ją oglądać.

Pan objawił mi tę prawdę pewnego ranka, gdy brałam prysznic. Rozmawiałam z Nim tak jak zwykle, kiedy nagle przemówił prosto do mego serca: „Szkoda, że się nie uśmiechasz, rozmawiając ze Mną”.

Na mojej twarzy nie chciał zagościć uśmiech – o szóstej rano jeszcze panował na niej sen. Mimo to zaczęłam się uśmiechać! Czułam się dosyć głupio, uśmiechając się pod prysznicem. Byłam zadowolona, że nikt mnie nie widzi!

Werset piąty Psalmu 30 mówi nam, że *Radość przyjdzie rankiem* (KJV). Gdy rano otwierasz oczy, radość jest tuż obok ciebie. Tylko nie zawsze jesteś jej świadom, dopóki jej uaktywnisz poprzez celowe działania. Uczucia często podążają dopiero w ślad za podjętą decyzją.

Kiedy twoje życie wypełnia radość widoczna, wpływa ona pozytywnie na innych. Jeśli jednak tkwi tylko w tobie i dla innych jest niedostępna, tworzysz wokół siebie atmosferę przytłaczającej powagi.

Pewnej nocy, gdy rozmawiałam z Dave’em, powiedział: „W naszym domu jest za sztywno”.

Zaczęłam się nad tym zastanawiać. Zapytałam Pana: „Boże, nie uświadamiam sobie tego, co złe w moim życiu. Spędzam czas, modląc się do Ciebie, studiując Twe Słowo, kochając Cię i dbając o rodzinę. O co chodzi Dave’owi?”

Pan pouczył mnie, że możemy być konsekwentni, nie zachowując przy tym tak solennej powagi, by inni ludzie nie mieli problemu z reakcją na nasze zachowanie.

Zdałam sobie sprawę, że jako pani domu mogę stworzyć w nim odpowiedni klimat. Radość jest światłem, a smutek ciemnością – nie mogą istnieć razem. Pragnąc, aby mój dom był pełen światła, musiałam się „rozchmurzyć”. Zro-

zumiałam, że muszę częściej się uśmiechać do domowników. Nie powinnam ograniczać się do wydawania dzieciom rozkazów dotyczących pracy domowej lub innych obowiązków, a nawet jeśli akurat to robię – warto mieć przy tym uśmiech na twarzy. Musiałam poświęcić czas na dobrą zabawę z dziećmi i Dave'em.

Uważam, że nasze domy powinny być wypełnione szczęściem, a my powinniśmy trwać w radości Pana. Kiedy kobieta jest radosna, jej mąż będzie się cieszył, że wraca do domu. Każdy pragnie zmierzać do miejsca pełnego szczęścia. Jeśli mąż ma zrzęдлиwego szefa i wciąż narzekających kolegów, nic dziwnego, że nie chce w domu podobnego klimatu.

Oczywiście zarówno mąż, jak i dzieci powinni przyłożyć się do tego, by uczynić dom ciepłym, radosnym miejscem. Radość jest zaraźliwa – najpierw dajemy ją jednej osobie, potem dostaje ją druga, trzecia i kolejna, i tak dalej. I zanim zdążymy się zorientować, wszyscy są szczęśliwi!

Radość wszystko zmienia

Czasami zdarza się, że na Bożym szlaku osiągasz w różnych dziedzinach życia pewien poziom i czujesz, że utknąłeś. Wiesz, że wiele jeszcze przed Tobą, ale czujesz jakąś blokadę, która uniemożliwia dostęp do błogosławieństw.

Wraz z Dave'em doświadczyliśmy tego w sferze dobrobytu materialnego. Początkowo nie mieliśmy praktycznie nic, ale z czasem osiągnęliśmy taki poziom, że nie musieliśmy się przynajmniej martwić o opłacenie rachunków. Bóg zaczął nam sprzyjać, ale zdawałam sobie sprawę, że chce nam dać znacznie więcej.

Bóg pragnie nam pobłogosławić. Chce, abyśmy żyli w ładnych domach, jeździli porządnymi samochodami i nosili modne ubrania. Jesteśmy Jego dziećmi i chce o nas dbać. Jednak czasem zauważamy, że niewierzący, którzy mają nieczyste serca, posiadają dobra, których nie powinni mieć, podczas gdy wierzący żyją na ulicy.

Wykonujemy pewne czynności, chcąc, aby przyniosły nam błogosławieństwa, gdyż jest to zgodne z przesłaniem Biblii. Kiedy z miłości do Pana lub dzieląc się ewangelią, dajemy coś innym ludziom, wówczas otrzymujemy coś w zamian (zob. Ew. Łukasza 6: 38). Gdy składamy dziesięcinę, Bóg dla naszego dobra gromi szkodnika (zob. Ks. Malachiasza 3: 10 – 11).

Doświadczyliśmy z Dave'em dobrobytu, który wynikał z ofiarowywania i dziesięciny, ale wyczuwając, że nadszedł czas, aby przejść na następny poziom, poprosiłam Pana, aby pokazał, co mnie blokuje. Objawił mi między innymi, że częścią naczynia, które przyjmuje dary Pańskie jest radość, zaś tłumienie jej blokuje przepływ błogosławieństw w naszym życiu.

Jeśli radość Pana jest w tobie, ale się nie uśmiechasz i nie okazujesz jej światła na zewnątrz, będziesz wyglądać jak rozgoryczony mizantrop. Z normalnego punktu widzenia to, jak ludzie cię postrzegają, wpływa na ich postawę i zachowanie wobec ciebie. Zazwyczaj ludzie nie chcą błogosławić lub pomagać komuś, kto wygląda, jakby miał za chwilę kogoś ugryźć!

Każdy z nas wie, jak się uśmiechać. Jest to jeden z największych darów, jaki otrzymaliśmy od Pana. Uśmiech sprawia, że ludzie czują się dobrze i szczęśliwie, zaś uśmiechnięte osoby niesamowicie pięknieją.

Nigdy bym nie pomyślała, że uśmiech to tak poważna sprawa, ale Bóg poświęcił kilka miesięcy na to, abym zrozumiała jego znaczenie. Często zdarza się, że gdy Bóg próbuje nam coś przekazać, a my Go nie słuchamy, przysparzamy sobie kłopotów, zanim zrozumiemy powagę sytuacji. Wyrażanie radości poprzez łagodny uśmiech nie tylko wnosi światło Jezusa w życie innych, ale też przymnaża dobra nam samym.

W Piśmie Świętym Pan nakazuje Swemu ludowi radować się w obliczu wroga. Poucza ich, aby radowali się, idąc w bój lub mierząc się ze śmiercią. Wymaga, aby bez względu na wszystko się cieszyli – śpiewali i głośno wychwalali Pana (zob. 2 Ks. Kronik 20).

Gdy borykamy się z trudnościami, mamy je przeżywać pełni radości. Biblia naucza, aby wszystko postrzegać jako powód do radości (zob. List Jakuba 1: 1 – 5).

Pan przemówił do mego serca: „Większość ludzi naprawdę nie rozumie, jak wyrażanie radości może zmienić ich sytuację i życie”. Działanie w radości Pana zniweczy wszelkie bezbożne sytuacje, nacechowane piętnem szatana. Diabeł nie potrafi znieść Bożej radości, więc trwając w niej, pozbędziemy się i diabła, i niefortunnych okoliczności.

Uwalnianie ducha radości z samego rana powstrzyma je złowrogie diabelskie machinacje, jeszcze zanim zdążą się ujawnić!

ŚPIEWAJCIE RADOŚNIE I WZNOŚCIE WESOŁE OKRZYKI

Wy, którzy jesteście [bezkompromisowo] sprawiedliwi [wy, którzy jesteście prawi i trwacie w Panu], cieszcie się w Panu i radujcie! Wszyscy o prawym sercu, wznóście radosne okrzyki!

Ks. Psalmów 32: 11 (AMP)

Słowo Chrystusa niech w was przebywa z /całym swym/ bogactwem: z wszelką mądrością nauczajcie i napominajcie samych siebie przez psalmy, hymny, pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski śpiewając Bogu w waszych sercach. I wszystko, cokolwiek działacie słowem lub czynem, wszystko /czyńcie/ w imię Pana Jezusa, dziękując Bogu Ojcu przez Niego.

List do Kolosan 3: 16 – 17

Śpiewajcie Panu!

Omówiliśmy już moc radości oraz rolę jej wyrażania w przezwyciężaniu depresji.

W powyższym wersecie Pisma Świętego Paweł Apostoł uczy, że jednym ze sposobów wyrażania i odczuwania radości w zgodzie ze Słowem Bożym jest śpiewanie na chwałę Pana psalmów, hymnów oraz pieśni pełnych ducha.

W Liście do Efezjan Paweł idzie krok dalej i mówi: *Rozmawiajcie ze sobą poprzez psalmy i hymny, i pieśni duchow-*

*ne, wystawiajcie głosem [i instrumentami] Pana, tworząc w swych sercach melodię ku Jego chwale, dziękując zawsze za wszystko Bogu i Ojcu w imieniu Pana naszego, Jezusa Chrystusa (List do Efezjan 5: 19 – 20; AMP). Ten sam werset w Biblii Warszawskiej brzmi następująco: *Rozmawiajcie z sobą przez psalmy i hymny, i pieśni duchowne, śpiewając i grając w sercu swoim Panu.**

Starajmy się prowadzić radosne rozmowy, nie tylko z innymi ludźmi, ale głośno recytując samym sobie Słowo Boże.

Śpiewaj i krzycz ku wyzwoleniu!

Tyś dla mnie kryjówką, Panie. Ty uchroniasz mnie od kłopotów, i otaczasz pieśniami i okrzykami wybawienia.

Ks. Psalmów 32: 7 (AMP)

Wy, którzy jesteście [bezkompromisowo] sprawiedliwi [wy, którzy jesteście prawi i trwacie w Panu], ciescie się w Panu i radujcie! Wszyscy o prawym sercu, wznóście radosne okrzyki!

Ks. Psalmów 32: 11 (AMP)

W jednym ze swoich psalmów Dawid mówi do Pana: *Niech wszyscy ci, którzy schronienia szukają i zaufanie pokładają w Tobie, Panie, radują się! Niech się weselą, śpiewają i wznoszą radosne okrzyki, gdyż Ty ich osłaniasz i bronisz. Niech cieszą się Tobą i radują ci, którzy imię Twe miłują* (Ks. Psalmów 5: 12 – 13; AMP).

Kilka lat temu reklamowano w telewizji środek do prania o nazwie Krzyk (ang. Shout). W tym celu stworzono ha-

sło reklamowe: „Trudne plamy – wykrzycz je!”. Reklama ta skłoniła mnie do głoszenia nauk pod tytułem „Wykrzycz to!” [ang. Shout it out! – przyp. tłum]. W kazaniach zachęcałam wierzących, aby „wykrzyczeli” szatana ze swego życia, gdy ten zaczyna ich nękać i prześladować.

Sama byłam kiedyś niezłą krzykaczką, ale nigdy nie podnosiłam głosu, aby wychwalać Boga – jedno nie oznacza automatycznie drugiego. W końcu przyszedł do mnie Pan i rzekł: „Joyce, albo nauczysz się krzyzczeć z uwielbienia, albo skończysz – wyjąc i płacząc. Która opcja bardziej ci odpowiada?”.

Teraz, gdy coś układa się nie po mojej myśli, zamiast wyć i wrzeszczeć na cały głos, nauczyłam się krzykiem czcić i chwalić Pana. Wykrzykuję Jego chwałę. Powinieneś tego spróbować – bije to na głowę wrzaski płynące z gniewu i frustracji.

Tak jak Dawid otaczam się śpiewem i radosnymi okrzykami. Zauważyłam, że dzięki temu czuję się lepiej. Zgodnie ze słowami Dawida śpiew i krzyk stanowią mur, który mnie chroni i otacza z każdej strony.

Śpiew i krzyk mogą również burzyć mury! W Księdze Jozuego czytamy, że Pan nakazał ludziom, aby krzykiem zniszczyli obwarowania Jerycha: *Lud wznosił okrzyk wojenny i zagrano na trąbach. Skoro tylko usłyszał lud dźwięk trąb, wznosił gromki okrzyk wojenny i mury rozpadły się na miejscu. A lud wpadł do miasta, każdy wprost przed siebie, i tak zajęli miasto* (Ks. Jozuego 6: 20).

Oczywiście nie oznacza to, że mamy biegać po mieście i wydzierać się na cały głos, nie zwracając uwagi na otoczenie! Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby każdego ranka budzić się z pieśnią na ustach, wychwalając Pana Boga! Już samo śpiewanie rozwieje pierwsze objawy depresji.

Kiedyś bardzo odpowiadała mi cisza – szczególnie rano. Chciałam po prostu myśleć! Chociaż najczęściej, zamiast efektywnego rozumowania, te chwile przynosiły zamartwianie się i roztrząsanie problemów, których nie umiałam rozwiązać. Zamiast tego powinnam była się modlić i wierzyć trudne sprawy Bogu.

Zaraz po wstaniu, w czasie pierwszych pięciu lub dziesięciu minut, mój mąż zaczyna sobie podśpiewywać lub nucić. Przyjemność sprawiało mu słuchanie muzyki, ale zawsze prosiłam, aby ją wyłączył, mówiąc, że potrzebuję ciszy.

Od tamtej pory nauczyłam się zaczynać każdy dzień, puszcżając muzykę. Często towarzyszy mi ona w czasie modlitw i spotkań towarzyskich.

Właściwie Bóg wielokrotnie przemawiał do mojego serca, wyraźnie stwierdzając, że słucham za mało muzyki. Musiałam wypracować sobie zwyczaj jej odtwarzania. Z początku robiłam to tylko dlatego, by okazać posłuszeństwo Panu. Byłam tak przyzwyczajona do ciszy, że pragnęłam jej, mimo że nie zawsze stanowiła najlepszy sposób rozpoczęcia dnia.

Nie chcę przez to powiedzieć, że nie potrzebujemy ciszy. Bóg przemawia do nas w chwilach wyciszenia i dlatego są one tak cenne. Jednak mnie brakowało równowagi. Musiałam rozpocząć każdy dzień radośnie, a muzyka pomagała mi osiągać ten cel.

Nawet Dawid, duchowy gigant, musiał walczyć z depresją. Dlatego twierdził, że należy zawsze „śpiewać i wznosić radosne okrzyki”. Przewyciężał przygnębienie i negatywne uczucia przy pomocy pieśni i okrzyków wybawienia. Dlatego tak wiele jego psalmów to pieśni wychwalające Boga, które powinno się śpiewać właśnie w czasie niepokojących i nieprzyjemnych doświadczeń.

Kiedy czuję się przybita, często przeglądam Księgę Psalmów i czytam ją na głos, gdyż wiem, że obietnice zawarte w Słowie Bożym się wypełnią. Nie można poprzestać na czytaniu i wyznawaniu, należy również wcielać Słowo w życie, bez względu na samopoczucie.

Właśnie to miał na myśli święty Paweł, pisząc do Koryntian: *Gdyż ciągle przecież jeszcze jesteście [nieuduchowieni, macie naturę] z ciała [pod kontrolą zwykłych impulsów]. Tak długo bowiem, jak istnieją między wami zawiść i niezgoda, spory i frakcje, czyż nie jesteście cielesni i nieuduchowieni, i nie postępujecie według ludzkich standardów i na sposób ludzki?* (1 List do Koryntian 3: 3; AMP).

Innymi słowy, ludzie ci nie czynili tego, co nakazywało im Słowo Boże, lecz robili to, na co mieli ochotę. Paweł orzekł, że czyniąc tak, nie działali w zgodzie z Duchem Bożym, lecz własnym ciałem. W Liście do Galatów ostrzegał: *A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciełe swoim (zmysłowość), jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne* (List do Galatów 6: 8).

Dlatego też musimy nauczyć się reagować tak jak Dawid i nawiązywać kontakt z własnym wnętrzem i świadomością – inaczej ciało przejmie nad nami kontrolę i doprowadzi nas do rozpadu, zguby oraz zatracenia.

Wyczekuj Boga

Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo, i czemu jęczysz we mnie? Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać: Zbawienie mego oblicza i mojego Boga.

Ks. Psalmów 42: 6 – 7

Czy twoje wewnętrzne „ja” czuło się kiedyś przybite lub przygnębione? Mojemu czasami się to zdarza. Podobnie było z Dawidem.

Kiedy czuło się przybity, a jego dusza drżała w nim i jęczała, Dawid zaufał Bogu i wyczekiwał Go, wielbiąc Go jako swojego Boga i wybawienie.

Musiało to być dla Dawida niezwykle ważne, gdyż w wersecie dwunastym tego samego psalmu powtarza: *Czemu jesteś zgębiona, moja duszo, i czemu jęczysz we mnie? Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać: Zbawienie mego oblicza i mojego Boga.*

Dawid zdawał sobie sprawę, że jeśli upadnie, jego oblicze upadnie wraz z nim. Dlatego rozmawiał sam ze sobą, ze swoją duszą (umysłem, wolą i uczuciami), podbudowywał się i umacniał w Panu (zob. 1 Ks. Samuela 30: 6; BT).

Tak więc, gdy dopada nas stan depresyjny, powinniśmy wyczekiwać Pana, wychwalać Tego, Który Jest Naszym Zbawieniem i Bogiem, a także wzmacniać i podbudowywać naszą wiarę w Niego.

My, którzy jesteśmy sprawiedliwi – prawi przed Bogiem dzięki wierze w Jezusa Chrystusa – my, którzy szukamy schronienia i pokładamy zaufanie w Panu, możemy śpiewać i wznosić radosne okrzyki! Pan nas osłoni i obroni. Gdy Go wychwalamy, Pan wygrywa za nas nasze bitwy (zob. 2 Ks. Królewska 20: 17 – 21; BT).

OD RAZU PRZECIWSZTAW SIĘ DIABŁU

Przeciwstawcie mu się [przed jego nadejściem], mocni w wierze.

1 List Piotra 5: 9 (AMP)

Jest wiele przyczyn depresji, ale źródło tylko jedno: szatan. Pragnie on, byśmy – z powodu przygnębienia i znękania – nie otrzymali tego wszystkiego, co Jezus nam ofiarował, umierając za nas na krzyżu. Jedną z najskuteczniejszych metod diabła, która psuje nam samopoczucie, jest samopotępienie.

Z pewnością może ono stanowić przyczynę depresji. Szatan wykorzystuje potępienie, aby pozbawić nas naszej radości. Zdaje sobie sprawę, że w walce przeciwko niemu „radość w Panu” stanowi naszą siłę (zob. Ks. Nehemiasza 8: 10; BT). Chce zatem, byśmy byli słabi i niezdolni do niczego poza zgodą na porażkę i przyjmowaniem kolejnych jego ciosów.

Oczywiście, ludzie mogą cierpieć na depresję z powodu złego stanu fizycznego – chorym często towarzyszy depresja. Brak równowagi chemicznej organizmu lub nadmierne przemęczenie również może prowadzić do depresji. Jeżeli ciało jest wyczerpane z powodu stresu lub braku odpoczynku, to postępując mądrze – udając się na niezbędny wypoczynek oraz przywracając odpowiednią ilość i jakość posiłków – możemy je odbudować i przywrócić do normalnego

stanu. Ale gdy mamy do czynienia z depresją zdiagnozowaną przez lekarza – czyli wywołaną brakiem równowagi chemicznej w organizmie lub innymi problemami zdrowotnymi – uzyskanie właściwej pomocy jest niesłychanie ważne.

Innymi słowy, słuchanie muzyki, śpiewanie lub wznośzenie radosnych okrzyków nie pomoże ludziom znajdującym się w stanie załamania wywołanym przepracowaniem lub zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu (z powodu naruszenia równowagi chemicznej bądź hormonalnej). W takich przypadkach musimy również zwracać uwagę na potrzeby fizyczne naszego ciała.

Do depresji może dojść na skutek działania czynników fizycznych, psychicznych, emocjonalnych lub duchowych. Król Dawid był przygnębiony, gdyż ciążył mu niewyznany grzech (zob. Ks. Psalmów 51; BT). Jonasz doświadczał zaburzeń nastroju, ponieważ uciekał od Bożego powołania i nie posłuchał nakazu Pana (zob. Ks. Jonasza 1 – 2; BT). Eliasz natomiast cierpiał na depresję, bo był zwyczajnie zmęczony. Pierwsza Księża Królewska mówi, że anioł Pana ofiarował mu dwa posiłki i pozwolił się przespać (1 Ks. Królewska 19: 5 – 8; BT).

Nie zawsze możemy wszystkie przyczyny wrzucić do pudełka i wyciągnąć jedną, prawidłową odpowiedź. Jednak Jezus jest zawsze odpowiedzią właściwą i bez względu na to, co zrobił szatan, aby nas wpędzić w emocjonalny dół, On zawsze doprowadzi nas do zwycięstwa. Wystarczy, że pójdziemy Jego śladem. Jezus pokaże każdemu to, czego potrzebuje, aby cieszyć się życiem wypełnionym radością.

Gdy tylko czujemy zbliżające się przygnębienie – bez względu na przyczynę – musimy natychmiast stawić mu opór i podjąć wszelkie działania, do których prowadzi nas Pan.

Nie flirtuj z diabłem

Nie igraj z depresją. Kiedy zaczyna nas ograniczać rozczarowanie, musimy sobie powiedzieć: „Lepiej wziąć się za to teraz, zanim będzie gorzej”. Jeżeli nic nie zrobimy, wpadniemy w stan zniechęcenia, a w końcu dojdziemy do głębokiej depresji. Jezus ofiarował nam *olejek radości zamiast szaty smutku, pieśń chwały zamiast zgnębienia na duchu* (zob. Ks. Izajasza 61: 3). Jeżeli nie skorzystamy z Jego darów, będziemy się coraz bardziej pograżać w depresji, aż wpadniemy w poważne kłopoty.

To, co nazywam „flirtem z diabłem”, ma miejsce wtedy, gdy wiemy, co powinniśmy robić, ale mimo wszystko tego nie robimy. We współczesnym świecie mężczyźni i kobiety mogą flirtować ze współpracownikami, nie przekraczając granic sfery niewierności i romansu. Jednak nie da się tak flirtować z diabłem. Gdy raz otworzymy mu drzwi, zdobędzie punkt zaczepienia – przyczółek. A kiedy zyska przyczółek, zaczyna umacniać pozycję, kończąc na wzniesieniu twierdzy. Atakujący diabeł jest podstępny i agresywny, dlatego w stosunku do niego musimy postępować tak samo.

Pamiętam ten moment, kiedy Bóg objawił mi, jak toksyczne jest uzalanie się nad sobą. Wyjaśnił, że nie mogę być jednocześnie potężna i pełna żalości. Przez większość życia przesłamałam, litując się nad sobą. Gdy zrozumiałam, że krzywdzę samą siebie, postanowiłam, iż więcej nie pozwolę negatywnym emocjom rządzić moim życiem. Gdy coś szło nie po mojej myśli i zaczynałam wpadać w rutynę uzalania się, od razu stawiałam temu opór. Gdybym pozwoliła na narastanie żalu, trudniej byłoby mi się wydostać z toksycznej spirali.

Pamiętam, że pewnego razu siedziałam sobie w fotelu, w którym zazwyczaj się modłę i piłam poranną kawę. Dave zranił mnie, dlatego chciałam się nad sobą poużalać – planowałam poświęcić temu tylko chwilę i zaraz się z tego otrząsnąć. Już wcześniej walczyłam z biadoleniem nad sobą, więc zdawałam sobie sprawę, że nie mogę pozwolić sobie na wpadanie w ten stan, ale też nie byłam gotowa całkowicie z tego zrezygnować. Bóg pokazał mi, że moja niechęć do niezwłocznej rezygnacji z seansu labiedzenia jest jak cichy wypad na kawę z Panem Żalem. Wydaje się, że krótka chwila uzalania się nad sobą nie wygląda zbyt szkodliwie, ale może dać diabłu dość czasu, by wybudował w nas twierdzę, której łatwo nie zdobędziemy.

Gdy jesteśmy nieświadomi i nie zdajemy sobie sprawy z własnych czynów, Bóg w większości przypadków nas osłania. Jeżeli jednak mamy świadomość tego, co słuszne i świadomie wybieramy zło, znajdujemy się w zupełnie innej sytuacji. Bóg wciąż nas kocha i nadal pragnie nam pomóc, ale odpowiedzialność spoczywa już na nas. Wiedza niesie ze sobą odpowiedzialność.

Podczas jednej z konferencji, kiedy nauczałam o grzechu i walce z nim, ktoś opowiedział mi historyjkę, która świetnie obrazuje nasz problem.

Młoda dziewczyna spacerowała górską ścieżką. Im była bliżej szczytu, tym robiło się chłodniej. Podczas wspinaczki na szczyt zbliżył się do niej wąż i powiedział: „Proszę podnieś mnie. Jest mi tak zimno”. Dziewczyna odmówiła. Na to wąż: „Och, proszę, pozwól mi się ogrzać”. Dziewczyna poddała się i rzekła: „Możesz się schować w moim płaszczu”. Wąż zwinął się w kłębek i grzał, i pozornie wszystko było w porządku. Niespodziewanie ugryzł dziewczynę. Ta wyrzuciła go, pyytając: „Zaufałam ci, dlaczego mnie ugry-

złeś?”. Na to wąż odpowiedział: „Wiedziałaś, jaki jestem, zanim mnie podniosłaś”.

Jeśli będziemy flirtować z diabłem, to się sparzemy. Odmowa przyjęcia *olejku radości*, motywowana złym nastroszeniem lub lenistwem, jest zbyt niebezpieczna – otwiera drzwi problemom, które mogą mieć poważne konsekwencje.

Od samego początku stawiaj opór depresji

Bądźcie zrównoważeni [zachowajcie umiarkowanie i trzeźwy umysł], zawsze bądźcie czujni i ostrożni! Przeciwnik wasz, diabeł, chodzi wokoło jak lew ryczący [w srogim głodzie], szukając, kogo by pochłoniąć. Przeciwstawcie mu się [przed jego nadejściem], mocni w wierze [zakorzenieni, ustanowieni, silni, niewzruszeni i zdeterminowani], wiedząc, że te same (identyczne) cierpienia są udziałem braci waszych (wszystkich chrześcijan) na całym świecie.

1 List Piotra 5: 8 – 9 (AMP)

Stawianie oporu szatanowi już na samym początku zapobiegnie rozprzestrzenianiu się napadów depresji.

Opieramy się diabłu, poddając się Bogu i dzierżąc miecz Ducha, którym jest Jego Słowo (zob. List do Efezjan 6: 17).

Gdy szatan na pustyni trzy razy kusił Jezusa, On nie pozwolił, by emocje wzięły w Nim górę. Po prostu rzekł: *Napisane jest... Napisane jest... Napisane jest...* (zob. Ew. Łukasza 4: 4, 8, 12). W taki właśnie sposób powinniśmy się opierać diabłu, który przychodzi, aby nas kusić do poddania się samopotępieniu, depresji lub innemu złu.

Musimy zrozumieć, że przygnębiecie i depresja nie są częścią naszego dziedzictwa w Jezusie Chrystusie. Nie stanowią one także elementu planu, jaki ma dla nas Bóg. Zawsze, gdy czujemy, że coś nie jest wolą Bożą, musimy chwycić ostry, obosieczny miecz Słowa (zob. List do Hebrajczyków 4: 12).

Pismo Święte obiecuje nam, że jeśli to uczynimy – jeśli stawimy opór szatanowi już na wstępie – diabeł ucieknie od nas (zob. List Jakuba 4: 7, 1 List Piotra 5: 8 – 9).

W chwili, gdy zaczniemy doświadczać jakichś uczuć związanych z depresją, wywołanych przez poczucie potępienia, winy, wyrzuty sumienia lub żal, musimy stawić im czoła przy pomocy Bożego Słowa i nie pozwolić, aby negatywne emocje wpływały na nasze życie i nas dręczyły.

Z Księgi Izajasza wynika, że Jezus został namaszczony i zesłany przez Boga na świat, aby głosić Dobrą Nowinę ubogim w duchu, leczyć i uzdrawiać załamanych, zapowiadać wyzwolenie jeńcom, otwierać drzwi więzień i oczy ślepców oraz pocieszyć i rozradować tych, którzy się smucą – ofiarować im piękno zamiast popiołu, olejek radości zamiast żałoby oraz szatę chwały zamiast zgnębiecia na duchu.

W Chrystusie nie ma potępienia

Przeto [teraz] nie ma już żadnego potępienia (żadnego zasądzania winy) dla tych, którzy są Jezusie Chrystusie i żyją oraz podążają nie ścieżkami ciała, lecz nakazami Ducha.

List do Rzymian 8: 1 (AMP)

Zgodnie z powyższym fragmentem Pisma Świętego my, którzy żyjemy Chrystusie Jezusie, nie jesteśmy już potępieni ani sądzeni. Jednak mimo to bardzo często osądzamy i potępiamy sami siebie.

Póki nie zrozumiałam przesłania Słowa Bożego, przez większość życia trwałam w poczuciu winy. Gdyby ktoś mnie zapytał, dlaczego czułam się winna, nie potrafiłabym odpowiedzieć. Wiedziałam tylko, że prześladowało mnie i krążyło wokół mnie niejasne poczucie winy. Na szczęście zdołałam przezwyciężyć to uczucie, gdy nauczyłam się lepiej rozumieć Słowo Boże.

Jednak nie tak dawno ponownie przeżyłam krótkie doświadczenie starego poczucia winy. Jako że nie borykałam się z podobnym problemem od dawna, zrozumienie i rozpoznanie tego, co się ze mną dzieje, zajęło mi kilka dni.

Poprzez to doświadczenie Bóg ukazał mi prawdę o życiu wolnym od winy i samopotępienia. Podkreślił, że musimy nie tylko otrzymać Jego przebaczenie, ale także przebaczyć sami sobie. Nie powinniśmy więcej karać się za coś, co On już dawno nam przebaczył i o czym zapomniał (zob. Ks. Jeremiasza 31: 34, Dz. Apostolskie 10: 15; BT).

Nie oznacza to, że jesteśmy idealni i nie popełniamy błędów, lecz że możemy po prostu cieszyć się życiem, nie obarczając się stałym ciężarem winy i potępienia się za przeszłość.

Póki staramy się robić wszystko najlepiej, jak się da, i szczerze żałujemy za grzechy, a nasze serca są wypełnione Panem, póty możemy uwolnić się od ciężaru winy i potępienia.

Bóg przygląda się nie tylko naszym czynom, ale także sercom. Wie, że jeśli są prawe, nasze uczynki i działania ostatecznie będą z nimi zgodne.

W okresie, gdy doświadczałam poczucia winy i samopotępienia, wszystko, co robiłam, jakoś mi się nie podobało i przeszkadzało. Obarczałam się winą za każdy, najmniejszy nawet błąd. W końcu powiedziałam Dave'owi: „Myślę, że atakuje mnie duch potępienia”.

Od czasu do czasu przydarza się to każdemu. Pewnego dnia budzimy się i bez żadnej konkretnej przyczyny czujemy się tak, jakbyśmy zrobili coś złego. Jeżeli stan ten się przedłuża, zadajemy sobie pytanie: „Co ze mną nie tak?”.

Wtedy właśnie powinniśmy wykorzystać władzę duchową nad demonicznymi siłami, która została nam ofiarowana w imię i poprzez krew Jezusa Chrystusa. To moment, w którym musimy użyć Słowa Bożego, aby pokonać złe siły, jakie próbują nam odebrać nasz pokój i radość w Panu.

Bóg pragnie ci pomóc

Niektórzy ludzie urodzili się z pogodniejszą osobowością i nie mają problemów z depresją. Jednak wielu innych regularnie cierpi na depresję, w tym narodzeni do nowego życia [osoby, które doświadczyły nowego narodzenia – duchowego przeżycia, polegającego na „odwróceniu się od grzechów i uznaniu Jezusa Chrystusa za Zbawiciela” – przyp. tłum.], napełnieni Duchem Świętym chrześcijanie.

Jeżeli cierpisz na depresję, pamiętaj, że Bóg cię kocha o wiele bardziej niż sobie wyobrażasz i przejmuje się twoim problemem. Nie chce, byś dłużej musiał się z nim zmagać. Jeśli więc znów dopadnie cię przygnębienie, nie czuj się z tego powodu winny i nie potępiaj siebie.

W życiu codziennie stosuję zasady zawarte w niniejszej książce. Gdybym tego nie robiła, pewnie czułabym się przygnębiona i przybita przez cztery, pięć dni w tygodniu.

Sądę, że jeżeli będziemy utrzymywać umysł pod ścisłą kontrolą, napady depresji staną się rzadkością. Dlatego też Biblia uczy, że Bóg będzie strzegł i pilnował nas oraz naszego spokoju – jeżeli tylko skupimy na Nim nasze myśli (zob. Ks. Izajasza 26: 3).

Jeśli utrzymamy stały i doskonały spokój ducha, nigdy nie dopadną nas przygnębienie i depresja. Dziewięćdziesiąt dziewięć i dziewięć dziesiątych procenta problemów ma początek w naszym umyśle.

Będziesz strzec i utrzymywać w doskonałym i stałym pokoju tego, którego umysł [zarówno jego skłonności jak i charakter] skupiony jest na Tobie, gdyż poświęca się on Tobie i w Tobie podporę znajduje, w Tobie nadzieję pokłada. Więc zawsze ufajcie Panu [oddajcie się Panu, oprzyjcie się na Nim, pewnie pokładajcie w Nim nadzieję], bo Pan jest wiekiową Skalą [Skalą Wieków].

Ks. Izajasza 26: 3 – 4 (AMP)

ODRZUCENIE, NIEPOWODZENIA I NIESPRAWIEDLIWE PORÓWNIANIA

*Choćby opuścił mnie i ojciec mój i matka moja,
to Pan mnie przygarnie [przyjmie mnie jak Swo-
je dziecko].*

Ks. Psalmów 27: 10 (AMP)

Jedną z przyczyn depresji jest odrzucenie. Natomiast samo poczucie odrzucenia oznacza dla nas uznawanie się za kogoś niechcianego, wzgardzonego i odrąconego, pozbawionego jakiegokolwiek wartości. My, ludzie, zostaliśmy stworzeni do akceptacji, a nie odrzucenia. Towarzyszący odrzuceniu emocjonalny ból jest chyba najbardziej bolesnym i nieprzyjemnym ze znanych mi doświadczeń. Szczególnie bolesne jest odrzucenie przez osoby, które kochamy lub których miłości jesteśmy pewni – jak rodzice czy współmałżonkowie.

Znałam kiedyś kobietę, która mimo tego, że była chrześcijanką i miała wspaniałą rodzinę, większość życia spędziła w stanie głębokiej depresji, najprawdopodobniej wynikającej z faktu, iż została adoptowana. W głębi serca była przekonana, że coś z nią jest nie tak i dlatego czuła się niechciana. Opisywała to uczucie jako niedającą się niczym wypełnić, ogromną pustkę w sercu.

Przyjęcie Bożej miłości było jej niezwykle potrzebne, wręcz niezbędne. Celowo podkreślam słowo: „przyjęcie”,

gdyż wielu ludzi pozornie świadomych Bożej miłości i owszem, zgadza się z prawdą, że Bóg ich kocha, ale tak naprawdę tego nie rozumie, a może nawet w to nie wierzy.

Werset dziesiąty psalmu dwudziestego siódmego mówi: *Choćby opuścił mnie i ojciec mój i matka moja, to Pan mnie przygarnie [przyjmie mnie jak Swoje dziecko]* (AMP).

Bóg ją przygarnął i kochał bardzo mocno jak Swoje dziecko, a ona nadal rujnowała sobie życie, próbując zdobyć coś, czego nigdy nie mogła posiadać – miłość biologicznych rodziców.

Ta tęsknota wpędziła ją w depresję. Szatan korzystał z okazji i przez te otwarte drzwi do jej wnętrza siał spustoszenie w emocjach i myślach kobiety. Przygnębienie stało się jej chlebem powszednim. Tak do niego przywykła, że bezwolnie dawała się nieść fali starych, negatywnych emocji.

Kiedy Jezus wybawia nas od naszych grzechów, nie oznacza to, że automatycznie uleczy też nasze uczucia – nadal możemy „czuć” wiele negatywnych emocji. Ale w momencie zbawienia – w chwili, gdy przyjmujemy Jezusa Chrystusa jako naszego Pana i Zbawiciela i zaczynamy w Niego wierzyć – przyjmujemy również owoce Ducha Świętego.

Jednym z owych owoców jest samokontrola (zob. List do Galatów 5: 23) i właśnie ona wyzwala nas z jarzma wszystkich destrukcyjnych emocji. Najpierw uczymy się tego, co Słowo Boże mówi na temat uczuć, a następnie z pomocą Ducha Świętego próbujemy kontrolować te negatywne. Staramy się również, aby nie objawiały się one poprzez nasze ciało, które obecnie należy do Jezusa.

Ta młoda kobieta, mimo że była chrześcijanką, żyła życiem „cielesnym” – była podporządkowana zwykłym, emocjonalnym i fizycznym impulsom. Musiała dostrzec swą prawdziwą wartość w tym, że Jezus ukochał ją dość mocno,

by za nią umrzeć. Zaczęła także walczyć z poczuciem, że jest bezwartościowa i niekochana, płynącym stąd, że jej biologiczni rodzice nie zdecydowali się, by ją zatrzymać. Ostatecznie udało jej się odnieść zwycięstwo, ale były to długie i ciężkie zmagania.

Jeśli kiedyś dopadła cię depresja, mógł to być wynik doznanego przez siebie odrzucenia. Przewyciężyć odrzucenie z pewnością nie jest łatwo, ale możemy tego dokonać poprzez miłość Jezusa Chrystusa.

W Liście do Efezjan święty Paweł modli się za Kościół, aby nie tylko poznał *Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość* miłości, jaką Bóg go obdarzył, ale żeby jej też doświadczył. Stwierdził on, że poznanie miłości Chrystusa znacznie przewyższa wszelką wiedzę (zob. List do Efezjan 3: 18 – 19).

Zwróć uwagę na to, jak liczne i różnorodne są przejawy Bożej miłości do ciebie. To pomoże ci przewyciężyć poczucie odrzucenia wywołane brakiem akceptacji innych ludzi.

Podczas pracy nad tym rozdziałem poinformowano mnie, że dzwonił do mnie pewien bardzo znany pastor. W jego świątyni odbywało się wiele wspaniałych spotkań, ale do tej pory nie pozwalał on służbom podobnym do mojej na korzystanie z budynku swego kościoła. Mimo że nigdy wcześniej żadna inna wspólnota nie zorganizowała konferencji w jego auli, zadzwonił do mnie przekonany, że Bóg umieścił w jego sercu myśl o użyczeniu nam sali!

Do tej pory korzystaliśmy z sali w mniejszym kościele, a że wciąż przybywało nam członków, mieściliśmy się w niej z coraz większym trudem. Jedynym rozwiązaniem wydawało się wynajęcie lokalu w centrum osiedla, ale to oznaczać mogło spore koszty i biurokratyczne przepychanki.

Zwykle pozwalały, by takie wydarzenia jak wspomniany telefon przeszły bez echa, nie zdając sobie sprawy, że ze-

słał je Pan, aby okazać nam swą miłość. Za każdym razem, gdy doświadczamy Bożej łaski, Pan pokazuje, że nas kocha. Każdego dnia wyraża miłość na wiele różnych sposobów, a my musimy po prostu zacząć ją dostrzegać – musimy wręcz jej szukać. Dokładne zrozumienie Bożej miłości uchroni nas od depresji i związanych z nią problemów.

Kiedy ludzie nas nie akceptują albo wręcz odrzucają, Jezus odbiera to osobiście.

Słowo Boże uczy: *Kto was słucha i baczy na was [uczniowie], Mnie słucha i na Mnie baczy, a kto wami gardzi i was odrzuca, Mną gardzi i mnie odrzuca; a ten, kto Mną gardzi i Mnie odrzuca, gardzi i odrzuca Tego, który Mnie posłał* (Ew. Łukasza 10: 16; AMP).

Zastanów się: jeśli nawet ktoś nami wzgardzi, Jezus odbierze to osobiście. Odrzucenie jednej osoby przez drugą jest złem. Biblia wskazuje, że miłość jest nowym prawem i *jeżeli kierujecie się względem na osobę [jesteście uprzedzeni lub kogoś faworyzujecie], popełniacie grzech, i Prawo potępi oraz skaże was jako przestępców* (List Jakuba 2: 8 – 9; AMP). Odrzucając ludzi, łamiemy więc prawo miłości.

Mimo że poczucie odrzucenia jest bolesne, nie musimy dopuszczać do tego, by wyrządzona krzywda zapanowała nad naszymi emocjami i poprowadziła nas ku depresji. List do Rzymian poucza: *Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj (opanowuj)* (List do Rzymian 12: 21; AMP).

Uśmiech i świadomie przeżywana radość to postawy pełne dobra, które pomogą nam przezwyciężyć doświadczalne zło – odrzucenie – i jego rezultat, depresję.

Porażka

Współczesny świat jest tak urządony, że na piedestale stawia zwycięstwo, a za sukces uznaje życie bez niepowodzeń. Osobiście jednak uważam, że porażka stanowi część zwycięstwa.

Chodzi mi o to, że każdy wspinający się po drabinie sukcesu musi nauczyć się paru rzeczy. Jedną z nich jest pokora. Ludzi rzadko kiedy cechuje wrodzona pokora – wszyscy mamy w sobie sporą dawkę dumy. Kilka odniesionych porażek bardzo szybko wzbogaci nasz charakter o cnotę pokory!

Piotr był wielkim apostołem – możemy nawet powiedzieć, że odniósł sukces i wznosił się na szczyt. Był posłuszny Panu i pozwolił Mu za swoim pośrednictwem dokonać wielu wspaniałych rzeczy dla Królestwa Bożego. Ale, gdy trzy razy wyrzekł się Jezusa Chrystusa, poniósł żalostną porażkę.

Święty Paweł to również przykład wspaniałego sługi Pana, a mimo to przyznawał się do słabości. Dawid połączył zaszczytne funkcje wielkiego króla, psalmisty oraz proroka, ale i on poniósł porażkę: popełnił cudzołóstwo z Batszebą, wcześniej aranżując zabójstwo jej męża, Uriasza.

Obecnie całkiem nieźle radzę sobie z moją służbą, ale zanim doszłam do wprawy, popełniłam wiele różnych błędów i odniosłam niejedną porażkę. Czasami zdawało mi się, że słyszę Boga, a później okazywało się, że to nieprawda. Wkraczałam na ścieżki niezgodne z wolą Bożą i potem musiałam się z nich wycofywać – często zakłopotana i pełna wstydu. Niekiedy nie udawało mi się ukazać innym ludziom miłości i miłosierdzia Jezusa.

Moje porażki mnie rozczarowywały, a czasami nawet zniechęcały i przygnębiały. Były to naturalne reakcje, dopó-

ki nie zdałam sobie sprawy z tego, że Bóg wykorzystuje moje słabości, aby przeobrażać je w dobro, ukształtować mój charakter i uczynić ze mnie lepszą osobę.

Nikt tak naprawdę nie przegra, dopóki się nie podda, dopóki stale próbuje. Staram się trzymać myśli, że szatan może mnie wbić w ziemię, ale nie może znokautować. Między doznaniem porażki a byciem nieudacznikiem jest wielka różnica. Musimy nauczyć się oddzielać nasze *ja* od naszych *czynów*. Nie odnoszę sukcesów w jakiejś dziedzinie i poniosłam porażkę, ale nie oznacza to, że jestem nieudacznikiem. Jestem dzieckiem Boga, które nadal przemienia się na Jego podobieństwo, z chwały w chwałę (zob. 2 List do Koryntian 3: 18).

Tak naprawdę nie porażka jest przyczyną depresji, a nasze do niej podejście. Jeśli uwierzymy, że Bóg jest większy i silniejszy niż nasze niepowodzenia, nie będą one miały nad nami żadnej władzy! Nasze słabości umożliwiają nam doświadczenie Bożej siły!

List do Rzymian naucza, że: *Gdzie jednak wzmógł się grzech, tam jeszcze obficiej rozlała się łaska* (List do Rzymian 5: 20). Jak może przegrać ktoś, kto wprowadza w życie tę zasadę?

Nie pozwól, by słabości i porażki wbijały cię w ziemię, lecz raduj się świadomością, że dzięki Jezusowi nie musisz tkwić w przygnębieniu. Gdy ludzie żyjący bez Pana ponoszą porażki, najczęściej wchodzi na szlak prowadzący ku depresji, lecz my możemy iść do Jezusa. To powinno nas cieszyć, a nie smuć!

Pamiętaj, dla Boga nie stanowisz żadnej niespodzianki. Wiedział o tobie wszystko, jeszcze zanim cię powołał, podobnie jak wiedział, z czym się mierzy, gdy powoływał mnie. Biblia mówi: *W Nim bowiem wybrał nas [w Chrystu-*

się] przed założeniem świata (List do Efezjan 1: 4; BT, rozszerzenie: AMP). Zanim Pan wkroczył w twoje życie, znał już każdą twoją słabość, wadę, wszystkie przyszłe niepowodzenia, a i tak zdecydował: „Chcę ciebie”. Piąty werset Listu do Efezjan przypomina nam, że Pan przeznaczył nas dla Siebie jako przybrane dzieci.

Będę szczęśliwa – Bóg jest moim Ojcem! Gdy Pan stoi po naszej stronie, w ostatecznym rozrachunku wszystko musi się udać. Zatem radujmy się i nie marnujmy czasu na smutki!

Niesprawiedliwe porównania

Porównanie naszego życia z życiem innych ludzi często prowadzi do przygnębienia. Możemy patrzeć na nich i zastanawiać się, dlaczego nie wyglądamy tak jak oni, nie wiemy i nie mamy tego, co oni czy nie robimy rzeczy, które robią inni. Warto jednak wiedzieć, że szatan nigdy nie wskaże nam niezaspokojonych potrzeb tych osób – pokazuje tylko to, co oni mają, a czego nam brakuje.

Ludzie mogą posiadać rzeczy, których nie mamy, ale oni z kolei nie mają tych, jakie my posiadamy w nadmiarze! Musimy wierzyć, że Bóg wyposażył każdego człowieka w to, co niezbędne do wypełnienia Bożego planu w jego życiu. Jeśli czegoś nie posiadam, to po prostu tego nie potrzebuję albo jeszcze nie nadszedł czas na otrzymanie tej łaski.

Wiele lat spędziłam, porównując się do innych, co mnie przygnębiało i unieszczęśliwiało. Dlaczego nie umiałam się nie zamartwiać, tak jak Dave? Dlaczego nie mogłam być łagodna, uległa i pełna miłosierdzia jak żona mojego pastora? Czemu nie umiałam wyszywać jak sąsiadka? Dlaczego nie miałam szybszego metabolizmu, który pozwoliłby mi więcej jeść i nie tyć? Dlaczego? Dlaczego? Dlaczego?

Bóg ofiarował mi tę samą odpowiedź, którą otrzymał Piotr, gdy porównał się z Janem. W Ewangelii Jana Jezus mówi Piotrowi, że nadejdzie dla niego czas cierpienia. Wspomina też o tym, jaką śmiercią umrze apostoł i zaznacza, że śmierć ta uwielbi Pana (zob. Ew. Jana 21: 18 – 22).

Piotra natychmiast zainteresował się przede wszystkim dalszymi losami Jana. Na to Jezus niezwłocznie odpowiedział: *Jeżeli chcę, aby pozostał [przetrwał, przeżył], aż przyjdę, co tobie do tego? [Czemu się tym interesujesz?] Ty pójdź za Mną* (Ew. Jana 21: 22).

Moim zdaniem Jezus w uprzejmy sposób dał Piotrowi do zrozumienia, że powinien pilnować własnego nosa i nie porównywać się z Janem.

Pan ma indywidualny plan dla każdego, a my często nie jesteśmy w stanie zrozumieć jego działań i ich przyczyn.

Przyglądamy się życiu innych ludzi tak, jakby było normą dla tego, co powinno przydarzyć się nam, mimo że nie istnieje żaden uniwersalny wzorzec jakości życia. Pan dla każdego z nas ustanawia nowy, indywidualny standard. Już sam fakt, że każdy ma inne odciski palców, stanowi istotny argument za tym, że nie powinniśmy konkurować i porównywać się ze sobą.

Porównywanie się z innymi jest nieuczciwe – względem nas samych, innych ludzi, a także względem Boga. Wywieira ono również negatywny wpływ na związki międzyludzkie i wysłała wiadomość do Pana: „Chcę Cię ograniczyć do tej jednej konkretnej rzeczy”. A jeśli Bóg chce ci ofiarować coś znacznie większego i wspanialszego niż dary przekazane innym?

Możemy się cieszyć, dostając to samo, co oni, ale jeśli ktoś pokłada wiarę w Bogu, Pan przekracza jego oczekiwania. W Liście do Galatów Słowo Boże nakazuje, abyśmy

nie „zazdrościli” jedni drugim oraz wzajemnie ze sobą nie „konkurowali” (List do Galatów 5: 26).

Księga Przysłów mówi: *Zawiść, zazdrość i gniew są jak zgnilizna kości* (14: 30; AMP). Depresja jest taką „zgnilizną kości” – odnosisz wrażenie, jakby wszystko się rozpadało.

Werset czwarty szóstego rozdziału Listu do Galatów nakazuje nam czynić: *coś godnego pochwały [samo w sobie] bez [uciekania się do] chępliwego porównywania* (AMP) z sąsiadem. Innymi słowy, powinniśmy dążyć do stania się „najlepszą możliwą wersją siebie” – zwyczajnie robiąc, co do nas należy, bez porywania się na najtrudniejsze zadania tylko po to, by wykonać je lepiej od innych.

Gdy nasze poczucie wartości – jako jednostki – mocno zakorzeniło się w Chrystusie, jesteśmy wolni od bólu związanego z porównywaniem i współzawodnictwem. Ten rodzaj wolności uwalnia radość. Depresja jest wynikiem tęsknoty za tym, czego nie posiadamy i nie potrafimy zrobić. Z kolei radość stanowi owoc wdzięczności za każdą małą rzecz, którą posiadamy oraz błogosławieństwo życia i możliwość poznania Jezusa, naszego Pana.

Depresja rodzi depresję

Nasze związki i relacje z innymi ludźmi są niesłychanie istotne, gdyż upodabniamy się do osób ze swego otoczenia. Daniel był człowiekiem wspaniałym, uczciwym i dążącym do perfekcji, ale zauważyłam, że jego przyjaciele byli do niego podobni. Zarówno Daniel, jak Szadrak, Mészak i Abed-Nego cechowali się bezkompromisowością.

Przebywanie w pobliżu osoby przygnębionej, ponurej i przybitej nie należy do przyjemności. Jeśli otaczając się ta-

kimi osobami, nie zachowamy ostrożności, możemy sami wpaść w depresję.

Jeśli musisz przebywać w pobliżu kogoś, kto zazwyczaj chodzi z nosem na kwintę, pamiętaj, żeby z wiarą wzywać ochrony krwi Jezusa, by uchronić się przed duchem depresji. Bądź też bardziej agresywny wobec niego, niż on wobec ciebie.

Werset pierwszy psalmu pierwszego zaleca, byśmy nie siadywali beczynninie na drodze grzeszników. Wierzę, że trzeba pomagać ludziom, również cierpiącym na depresję, ale oni czasami nie chcą pomocy – wolą po prostu trwać w przygnębieniu.

Wielokrotnie miałam do czynienia z osobami tak negatywnie nastawionymi do wszystkiego, że choć stawałam na głowie, by zwrócić ich uwagę na dobro i pozytywne treści, ich reakcja zawsze była pełna goryczy i dosyć szorstka. Przez wiele lat sama należałam do tego typu ludzi i naprawdę denerwowało mnie, gdy ktoś starał się mnie pocieszyć i podnieść na duchu.

Pamiętam doskonale, że Dave uparcie starał się być szczęśliwy, bez względu na to, jak ponury nastrój rozsiewałam dookoła.

Osoby przybite chcą, aby inni też byli przygnębieni. Radość wręcz ich irytuje i złości – a właściwie to irytuje ona złego ducha, który ich zniewolił. Nie twierdzę, że wszyscy cierpiący na depresję są opętani, lecz że depresja jest wynikiem zniewolenia przez złego ducha.

Wiemy, że wszystko, co nieczne i złe, pochodzi od szatana i jego demonów, więc nie oszukujmy się i stawmy czoła temu, czym naprawdę jest depresja.

Jeśli cierpisz na napady depresji i szczerze pragniesz ją przewyciężyć, spędzaj czas ze szczęśliwymi ludźmi. Pogo-

da Dave'a drażniła mnie, gdy trwałam w przygnębieniu, ale jego stateczność i radość sprawiły również, że zapragnęłam ciszyć się tym, co miał on.

Przebywając w jego towarzystwie, nauczyłam się radzić sobie z różnymi sytuacjami. Obserwowałam, jak podchodzi do wielu spraw i dostrzegłam, że jego podejście różni się od mojego. Zrozumiałam również, że jego pogoda ducha nie wynikała z tego, iż nie miał żadnych problemów, ale z tego, jak sobie z nimi radził – z jego nastawienia i podejścia.

Duchy i namaszczenia można przенosić, dlatego też, zgodnie z biblijnymi naukami, kładziemy ręce na ludzi. Pan wybrał siedemdziesięciu mężczyzn, by pomogli Mojżeszowi wypełnić jego misję. Nakazał im przyjść do namiotu spotkań, obiecując, że On również się objawi i zesła Ducha Świętego na Mojżesza i wybranych mężczyzn.

Musieli tylko zebrać się wokół Mojżesza – stanąć wraz z nim – a Bóg miał dopilnować, aby zesłany na Mojżesza Duch Święty znalazł drogę i do nich. To bardzo potężna i wspierała zasada działania!

Moja osobowość potrzebowała wielu zmian. Na przykład pilnie potrzebowałam stabilności uczuciowej. Pan rozumiał, czemu byłam taka, jaka byłam – przez lata wiele czynników złożyło się na to, że moja natura stała się dość labilna i zbyt emocjonalna. Jednakże Bóg zorganizował dla mnie proces uzdrowienia. Otoczył mnie bliskimi osobami, które były niesamowicie stabilne uczuciowo i zrównoważone.

Jedną z tych osób to mój mąż. Jest też para, która mieszka z nami przez jedenaście lat i czuwa nad domem oraz organizacją podczas naszych podróży. Paul i Roxane to bardzo spokojni ludzie.

Prawie codziennie rozmawiam z całą trójką, jadam posiłki, oglądam filmy, robię zakupy, chodzę do kościoła, planuję, i tak dalej. Przez wiele lat ze wszech stron otaczało mnie tak wielu szczęśliwych i opanowanych ludzi, że póki się nie zmieniałam, wyglądałam na ich tle jak wielki kleks lub skaza. Ich radość i stabilność zmieniły mnie i bardzo mnie to cieszy. Oto, co mogą ludzie szczęśliwi, wypełnieni radością i spokojem.

Jeśli więc walczysz z depresją, pamiętaj, jak ważne są twoje związki i relacje z ludźmi. Jeśli próbujesz pokonać depresję, nie otaczaj się osobami przygnębnymi i przybitymi!

Ostatnią rzeczą, której potrzebujemy, gdy cierpimy na depresję, jest zadawanie się z innymi zniechęconymi oraz zdolowanymi ludźmi i rozdrapywanie w rozmowach naszych problemów. Potrzebujemy śmiechu, śpiewu i radości, a od czasu do czasu także radosnego okrzyku i szczęśliwych myśli.

SŁUCHAJ TEGO, CO MÓWI O TOBIE BÓG

(...) ku uwielbieniu chwalebnej łaski swojej, którą nas obdarzył w Umiłowanym.

List do Efezjan 1: 6 (BW)

Bóg nie chce, byśmy czuli się sfrustrowani i potępieni. Wręcz przeciwnie, pragnie, byśmy uświadomili sobie, że radujemy Go tacy, jacy jesteśmy.

Diabeł stara się nam sączyć do ucha, czym nie jesteśmy, ale Pan cały czas mówi o naszej prawdziwej tożsamości – jesteśmy Jego umiłowanymi dziećmi, które sprawiają Mu radość.

Pan nigdy nie wypomina, jak bardzo upadliśmy, ale zawsze przypomni, jak wysokośmy się wznieśli. Przypomina o tym, jak wiele już za nami zwycięstw, jak dobrze sobie radzimy, jak wartościowi jesteśmy w Jego oczach i jak bardzo nas umiłował.

Diabeł oszukuje nas, twierdząc, że Bóg nie akceptuje nas z powodu naszej niedoskonałości, ale Pan podkreśla, że usynawia nas nie z powodu naszych zasług, lecz w Umiłowanym – ze względu na to, co uczynił dla nas Jezus (zob. List do Efezjan 1: 5 – 6).

Pan pragnie, byśmy wiedzieli, że On jest z nami zawsze, Jego aniołowie czuwają nad nami, a Jego Duch Święty trwa w nas i wokół nas, aby nam pomóc we wszystkich sprawach.

Bóg chce, byśmy zrozumieli, że Jezus jest naszym Przyjacielem, a jeśli podążamy Jego szlakiem dzień po dniu, w naszym życiu będą działać się rzeczy dobre i wspaniałe.

Jeśli zamiast diabła będziemy słuchać Boga, podniesie On nas na duchu i sprawi, że poczujemy się lepiej. Obdaruje pokojem naszą przeszłość, wypełni radością teraźniejszość i da nadzieję na przyszłość.

Pamiętaj: *radość w Panu jest naszą siłą i twierdzą!*

Wnioski

Zazwyczaj zasady, które zmieniają życie, nie są skomplikowane. Stosując regułę radości od razu, gdy tylko wyczujesz pierwsze symptomy złego samopoczucia, odmienisz swoje życie.

CZĘŚĆ DRUGA

WERSETY POMOCNE W PRZEZWYCIĘŻANIU DEPRESJI

Gdy sprawiedliwi wołają o pomoc, Pan słyszy i wybawia ich od cierpienia i kłopotów.

Ks. Psalmów 34: 17 (AMP)

Tęsknie i cierpliwie oczekiwałem Pana, a On skłonił się ku mnie i wysłuchał wołania mojego. Wyciągnął mnie z dołu zagłady [tumulcie i zniszczenia], z błota grzązkiego [z gliniastej ziemi i szlamu]. I postawił On na skale nogi moje, i umocnił kroki moje. I włożył w usta moje pieśń nową, pieśń pochwalną dla Boga naszego.

Ks. Psalmów 40: 1 – 3 (AMP)

Do Ciebie łgnie moja dusza, prawica Twoja mnie wspiera.

Ks. Psalmów 63: 9

W Panu pokładam nadzieję, nadzieję żywi moja dusza: oczekuję na Tve słowo.

Ks. Psalmów 130: 5

Łagodny język [z jego mocą uzdrawiania] jest jak drzewo życia, ale umyślna w nim przekora zabija ducha.

Ks. Przysłów 15: 4 (AMP)

Powstań [z depresji i pokłonu, w którym trzymały cię okoliczności – powstań do nowego życia!! Świeć

(bądź promienny chwałą Pana), bo nadeszło twe światło i chwała Pana rozblęła nad tobą!

Ks. Izajasza 60: 1 (AMP)

Duch Pana Boga nade mną, bo Pan mnie namaścił. Posłał mnie, by głosić dobrą nowinę ubogim, by opatrywać rany serc złamanych, by zapowiadać wyzwolenie jeńcom i więźniom swobodę; aby obwieszczać rok łaski Pańskiej i dzień pomsty naszego Boga; aby pocieszać wszystkich zasmuconych, <by rozweselić płaczących na Syjonie>, aby im wieniec dać zamiast popiołu, olejek radości zamiast szaty smutku, pieśń chwały zamiast zgnębiaenia na duchu. Nazwą ich te-rebintami sprawiedliwości, szczepieniem Pana dla Jego rozstawienia.

Ks. Izajasza 61: 1 – 3 (AMP)

Bo Bóg, który rzekł: Z ciemności niech światłość zaświeci, rozświecił serca nasze, aby zajaśniało poznanie majestatu i chwały Bożej, która jest [objawiona w Osobie i ukazana] na obliczu Jezusa Chrystusa.

2 List do Koryntian 4: 6 (AMP)

Radujcie się w Panu zawsze; powtarzam, radujcie się. Skromność wasza niech będzie znana wszystkim ludziom: Pan jest blisko. Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w modlitwie i błaganiach [konkretne prośby] z dziękczynieniem powierzcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży [będzie wasz, ten spokojny stan duszy, pewnej swego zbawienia poprzez Chrystusa, a dzięki temu nieobawiającej się niczego i zadowolonej ze swego ziemskiego losu, ten pokój], który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i

myśli waszych w Chrystusie Jezusie. Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały.

List do Filipian 4: 6 – 8 (AMP)

Modlitwa o przezwycięzenie depresji

Ojcze, w imię Jezusa Chrystusa przychodzę do Ciebie, dźwigając ciężar przygnębia. To balast, który jest mi zbędny i przykry, dlatego też zostawiam go u Twych stóp, Panie.

Boże Ojcze, zastąp te negatywne uczucia Twoją radością – Twoja miłość i łaska mi wystarczą.

Zaczynam rozumieć przesłanie Twojego Słowa i potrzebuję Twej obecności. W Tobie, Panie, żyję, poruszam się i w Tobie jest moja istota!

Dzięki ci! Amen.

DOŚWIADCZ NOWEGO ŻYCIA

Jeśli jeszcze nigdy nie poprosiłeś Jezusa, aby był twoim Panem i Zbawicielem, zachęcam cię, abyś uczynił to teraz. Pomódl się słowami poniższej modlitwy i jeśli naprawdę zrobisz to szczerze, doświadczysz nowego życia w Chrystusie.

Ojcie Boże, wierzę, że Jezus Chrystus jest Twoim Synem, Zbawicielem. Wierzę, że umarł za mnie i poniósł wszystkie moje grzechy na krzyż. Wziął na siebie karę, która miała spotkać mnie. Wierzę, że Jezus zmartwychwstał, a teraz zasiada po Twojej prawicy w Niebie. Potrzebuję Ciebie, Jezu. Przebac mi moje grzechy, zbaw mnie, przyjdź i zamieszka w moim sercu. Chcę narodzić się na nowo.

Jeżeli szczerze pomodliłeś się słowami tej modlitwy, Jezus zamieszkał w twoim sercu. Jesteś wolny od grzechu, stałeś się Jego sprawiedliwością i kiedy Jezus przyjdzie powtórnie, pójdziesz razem z Nim do nieba.

Znajdź dobry kościół, który naucza Bożego Słowa i zacznij wzrastać w Chrystusie. Zacznij czytać Pismo Święte, a twoje życie będzie się zmieniać. W Ewangelii Jana 8:31-32 (AMP) czytamy: „Jeśli słowa moje w was trwać będą...

prawdziwie moimi uczniami będziecie. Poznacie prawdę, a prawda was uwolni”.

Zachęcam cię gorąco, abyś uchwycił się Bożego Słowa, zasadził je głęboko w swoim sercu. Wtedy zgodnie z 2 Listem do Koryntian 3:18, kiedy będziesz przeglądał się w Słowie, twoje życie zacznie się przemieniać na obraz Jezusa Chrystusa.

O AUTORCE

Joyce Meyer należy do grona czołowych nauczycieli Pisma Świętego i jego praktycznego zastosowania w życiu chrześcijan. Napisała ponad osiemdziesiąt inspirujących książek, m.in. *Rewolucję miłości*, *Nie poddawaj się nigdy!*, *100 sposobów na proste życie*, *Sekret prawdziwego szczęścia*, serię książek *Bitwa o umysł* oraz dwie powieści, *The Penny* (Grosz) i *Any Minute* (W każdej chwili). Jej książki znajdowały się na pierwszych miejscach list bestsellerów New York Timesa.

Opublikowała również tysiące nagrań audio i wideo z nauczaniem. Jej programy radiowe i telewizyjne pt. *Enjoying Everyday Life*[®] (Codzienna radość życia) transmitowane są na cały świat, a ona sama podróżuje i prowadzi konferencje w wielu krajach. Joyce Meyer i jej mąż, Dave, są rodzicami czworga dorosłych dzieci i mieszkają w St. Louis, w stanie Missouri, w USA.

Joyce Meyer Ministries
P. O. Box 655
Fenton, MO 63026
Phone (636) 349-0303
USA

Joyce Meyer Ministries – England
P. O. Box 1549
Windsor SL4 1GT
United Kingdom
Phone: +44 (0)1753 831102

Joyce Meyer Ministries – Germany
Postfach 761001
22060 Hamburg
Germany
Phone: +49 (0) 40/88 88 4 11 11
www.joyce-meyer.de

Programy Joyce Meyer,
dostępne w różnych językach można
oglądać na: tv.joycemeyer.org
www.joycemeyer.org.pl

Dystrybucja książek Joyce Meyer:
Instytut Wydawniczy „Compassion”
ul Nasienna 8/2, 72-006 Mierzyn
www.compassion.pl, compassion@zet7.pl

Radość trwa, gdy wchodzisz na Bożą drogę!

Czy wciąż trapi cię poczucie beznadziei i znudzenia, bez wyraźnego powodu? Może doświadczyłeś tak wielu rozczarowań, że nie potrafisz wygrzebać się z rozpaczyny? Jakikolwiek jest powód twojego przygnębienia, wiedz, że jego prawdziwym źródłem jest szatan.

Autorka bestsellerów, Joyce Meyer, opierając się na Biblii i własnych przeżyciach, prezentuje w tej książce wiele trafnych i pełnych mocy spostrzeżeń, które pomogą ci pokonać depresję! Dzięki lekturze poznasz moc świadomie wzbudzonej radości i dowiesz się, jak chodzić w wierze, trzymając uczucia na wodzy, i jak ważne jest przebaczenie.

Dla nas, ludzi wierzących, radość nie jest emocją, której musimy poszukiwać – jej pokłady znajdują się już w naszym wnętrzu, tylko potrzebują uwolnienia. Możesz odnieść zwycięstwo nad depresją dzięki Jezusowi Chrystusowi. Wnieś się w Jego mocy i jeszcze dziś zacznij cieszyć się radością i wolnością!
