

Przewycięzanie depresji – Dennis Leonard

Od autora

Tysiące ludzi cierpi dzisiaj z powodu depresji. Niektórzy są nawet zamykani w szpitalach, ponieważ nie potrafią już funkcjonować w dzisiejszym społeczeństwie. Depresje nie dotyczą tylko tego zewnętrznego świata, one pojawiają się również w kościele.

Jako pastor, Dennis Leonard widział dewastujące skutki, jakie przygnębienie i depresja wywierają na Ciało Chrystusa. Pastor Leonard widział nowo-narodzonych Chrześcijan, którzy nie żyli zwycięsko, ponieważ przygnębienie okradało ich z radości i pozbawiało społeczności z Panem. Jezus przyszedł, aby nas wyzwolić z niewoli i ucisku przygnębienia.

Celem publikacji Dennisa Leonarda jest, by uczyć Ciało Chrystusa, jak być "zwycięzcami" i triumfować nad zamysłami nieprzyjaciela. Nowo-narodzeni wierzący muszą podjąć decyzję, że już dłużej nie będą żyć w przygnębieniu. Ta książka nauczy cię, jak *Przewycięzać przygnębienie* w twoim życiu.

Wstęp

Jeżeli masz radość w sercu, masz prawdopodobnie zdrowe, szczęśliwe i radosne życie. Jeżeli radość w twoim sercu jest *nieobecna*, jesteś prawdopodobnie zniechęcony, samotny i przygnębiony.

Biblia mówi, *"Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiony duch wysusza ciało"*. (Przypowieści Sal. 17:22) To Słowo musisz wziąć do swojego umysłu i serca. Bóg cię *kocha*, On ma wspaniały plan dla ciebie. Jeżeli nawet dzisiaj przeżywasz trudne chwile, musisz uwierzyć, że Bóg ma wszystko pod kontrolą i On da ci wyjście.

Definicja depresji brzmi; stan smutku, ciężaru, albo jeżeli ktoś upadnie na duchu i jest obciążony ciężarami życia. Bez względu na to, kim jesteś, prędzej, czy później na drodze twojego życia stanie zniechęcenie lub przygnębienie. Nawet najmocniejsi z mocnych, od czasu do czasu odczuwają przygnębienie. Moją modlitwą jest, aby ta książka pomogła wam przewyciężyć chwile depresji w waszym życiu.

Może jesteś osobą samotną i miałaś nadzieję, że będziesz już w związku małżeńskim. Może twój biznes upada, albo lekarz przekazał ci złą wiadomość. Życie dostarcza nam druzgoczących ciosów. Przeważnie życie nie układa nam się tak, jak byśmy chcieli i to może być przygnębiające. Życie może być pełne trudności, kłopotów, doświadczeń, a nawet upadków. Jednakże, bez względu na trudności, musisz sobie uświadomić, że przygnębienie jest twoim wrogiem.

Masz duchowego nieprzyjaciela, który chce "kraść, zabijać i niszczyć". (Jan 10:10). To on nastawia na ciebie pułapki, aby spowodować przygnębienie, abyś myślał, że nie warto żyć. Dlatego Jezus powiedział, *„Ja przyszedłem, aby miały życie i obfitowały"*. (Jan 10:10). Innymi

słowy, masz duchowego nieprzyjaciela, który staje przeciw tobie, a jego dążeniem jest, aby wykraść twoje nadzieje, twoje marzenia, i twój cel życia, abyś się poddał. Kiedy jesteś przygnębiony, potrafisz skupiać uwagę jedynie na sobie. Przygnębienie jest wynikiem koncentrowania uwagi na samym sobie.. Plan nieprzyjaciela polega na tym, aby cię wyizolować, a przez to spowodować uczucie depresji. Jednakże Jezus Chrystus, Syn Boga Żywego, przyszedł, aby dać ci życie obfite i włożyć w twoje serce na nowo pragnienia, które wykradł ci nieprzyjaciel.

Zawsze, kiedy przeżywamy jakąś stratę, bez względu na to, jaka ona jest, jesteśmy podatni na przygnębienie. Może to być strata współmałżonka przez śmierć lub rozwód, strata dziecka, albo przerwana relacja. Jeżeli przeżywasz jakąś stratę, to otwiera drzwi dla przygnębienia. Może to być tylko strata ulubionego zwierzątka, strata przyjaciela, pracy, czy nawet utrata pieniędzy! To jest przygnębiające, jeżeli pracujesz ciężko, a potem pieniądze znikną, jakby pomiędzy palcami!

Przygnębienie może być jednym z najbardziej dewastujących uczuć. Z własnego doświadczenia, jako pastor wiem, że jeżeli przygnębienie pozostanie na długo w życiu człowieka, może ono spowodować utratę chęci do życia. Przygnębienie usunie każdą radość z twojego życia.

Możesz dojść do takiego stanu, kiedy będzie ci obojętne, czy żyjesz, czy umierasz. Właściwie wolałbyś prawdopodobnie umrzeć. Beznadziejność jest kłamstwem z piekła. Jeżeli czujesz się beznadziejnie, zostałeś nakarmiony kłamstwem, ponieważ beznadziejność nie jest dla dziecka Bożego!

Na każdych dwudziestu ludzi w Ameryce, jeden cierpi z powodu depresji. Jest to tak poważne, jak każda poważna choroba. Jeżeli powód jest psychologiczny, jak na przykład brak równowagi chemicznej, potrzeba ci porady lekarza. Jednakże ja nie mówię o takich przypadkach; ja mówię o osobie, która żyje dla Boga, i popada w depresję.

Przygnębienie jest zazwyczaj znakiem, że coś nie jest w porządku, albo duchowo, albo fizycznie, albo umysłowo. Na przykład, jeżeli w twoim życiu duchowym wystąpi jakaś nierównowaga, jest bardzo prawdopodobne, że owładnie cię przygnębienie. Jeżeli pomiędzy tobą i Panem jest wszystko w porządku, masz pokój w życiu. Tam, gdzie jest Jezus, tam jest życie!

Zastanówmy się nad tym, co możemy zrobić, aby przezwyciężyć przygnębienie, czy depresję.

Rozdział 1

Przygnębienie przychodzi na wszystkich

„Bo nawet wtedy, gdy przybyliśmy do Macedonii, ciało nasze nie zaznało żadnego odpoczynku, lecz zewsząd byliśmy uciśnieni walkami zewnątrz, obawami od wewnątrz. Lecz Ten, który pociesza uniżonych, Bóg, pocieszył nas przez przybycie Tytusa”.

II List do Koryntian 7:5-6

Tu widzimy, że ten wielki apostoł Paweł był wielce zniechęcony. Był uciskany z każdej strony. To nie znaczy, że był chory, ale że zewsząd przeżywał wielkie prześladowanie. Jeżeli jesteś sługą Boga Najwyższego, to masz wielkie prześladowanie i uciski z każdej strony. Tak już po prostu jest. Życie chrześcijańskie, to konflikt, ponieważ ten świat nie jest naszym domem; my jesteśmy tu tylko przechodniami.

Apostoł Paweł miał wiele wielkich konfliktów w swoim życiu, nawet obawy od wewnątrz. Kiedy przychodzi prześladowanie, powstaje w nas obawa, że nam się nie uda z tego wyjść i będziemy zniszczeni. Paweł też przeżywał uciski, był przygnębiony i wielce zniechęcony; ale w II Liście do Koryntian 7:6 jest powiedziane, że Bóg pocieszył Pawła, posyłając do niego Tytusa.

Bez względu na to, kim jesteś i jak często się modlisz, od czasu do czasu możesz przeżywać zniechęcenie.

W obecnych czasach wszyscy mamy wiele okazji, by się zniechęcić. Życie smaga nas codziennie. Może dzisiaj czujesz się zdruzgotany pod ciężarem twoich problemów. Wszyscy przeżywamy trudności, doświadczenia i prześladowania, oraz upadki. Może w twoim życiu byłeś obiektem uprzedzeń lub niesprawiedliwości. Cokolwiek cię spotyka, wiedz, że wszyscy mamy trudności, przez które musimy przechodzić. Jeżeli uważasz, że uda ci się bez nich przejść przez życie, przemyśl to jeszcze raz.

Przeszkody stają na drodze naszego życia każdego dnia. Kiedy wstajesz rano z łóżka, twoja postawa powinna być, "ciekawe, co dzisiaj będę musiał przetrwać"! Jeżeli myślisz, że żyjesz w sprawiedliwym świecie, to jesteś w błędzie. Jeżeli myślisz, że życie będzie tylko usłane różami, bo wyznałeś Jezusa swoim Panem, to się mylisz. Trudności są częścią życia. Jak długo będziesz żył, będziesz musiał przetrwać trudności. Słownik określa zniechęcenia, jako, "stracić serce, albo pozbawić kogoś odwagi". Ktoś, kto ma odwagę, mówi, "będę walczył, aż do zwycięstwa"! Człowiek, który jest zniechęcony, rzuca wszystko i wierzy, że mu się nie uda. W gruncie rzeczy chodzi o to, że albo działasz w wierze, albo w strachu. Ja nie mówię, że jeżeli *tyjesz właściwie*, zniechęcenia do ciebie nie przyjdą, bo one przyjdą. Jeżeli żyjesz właściwie, zniechęcenie puka do twoich drzwi. Nie wpuść go! Zaczynj mówić, "Chociaż trudności stają mi na drodze, nie zrezygnuję, aż zwyciężę"!

Kiedy jesteśmy konfrontowani z nieprzyjacielem, jakim jest *zniechęcenie*, jesteśmy kuszeni, by rzucić wszystko i zrezygnować z Boga. Nawet jesteśmy kuszeni, by *zrezygnować z "naszych marzeń i celów w tym czasie. Nie róbnmy tego!* To jest kłamstwo z piekła! Biblia mówi, "*...albowiem we właściwym czasie żąć będziemy bez znużenia*". (List do Galacjan 6:9). Nadejdzie dla ciebie czas zwycięstwa, więc *uspokój się* Twój czas już nadchodzi.

Nieprzyjaciel zaplanował przekonać cię, że w twojej sytuacji nie ma nadziei, albo, że nikt nie ma tak źle, jak ty! Planem nieprzyjaciela jest to, aby przeszkodzić w twojej relacji z Bogiem, abyś odpadł od Boga. On chce, abyś użalał się nad sobą i abyś, jako chrześcijanin, był niewiele wart.

Na twojej drodze życia Bóg uczy cię tego, byś mu ufał. Może nie podoba ci się to, co widzisz, ale On uczy cię, jak możesz mieć swoje oczy zwrócone na Krzyż i Jemu ufać. Dotyczy to również twojego oddawania dziesięciny, to znaczy pierwszych 10% twoich dochodów. On nie chce twoich pieniędzy. On chce twojego serca. On chce wiedzieć, czy Mu zaufasz. Jeżeli nie potrafisz zaufać Bogu w sprawach finansowych, jak możesz Mu zaufać w jakiejś innej dziedzinie twojego życia? Przy oddawaniu Bogu dziesięciny musisz strzec się przed zniechęceniem. Nieprzyjaciel podpowiada, "Dziesięcina nic nie daje. Dałeś swoje pieniądze Bogu i teraz nie możesz sobie kupić tej nowej sukienki, czy ubrania". Musimy pamiętać, że oddawanie dziesięciny jest jak uzdrawianie, nie zawsze widzimy je od razu, ale jest to pewien proces. Jeżeli jesteś posłuszny w oddawaniu dziesięciny, Słowo Boże mówi,...- *"a Bóg mój zaspokoi wszelką potrzebę waszą według bogactwa swego w chwale, w Chrystusie Jezusie"*. (List do Filipian 4:19). Nie możesz pozwolić, aby zniechęcenie przeszkodziło ci w posłuszeństwie Chrystusowi.

Ja uważam, że zniechęcenie jest wrogiem Nr 1, który próbuje spowodować, abyśmy odwrócili się od Pana. Wiecie, że wszyscy jesteśmy bardzo niecierpliwymi stworzeniami. My wiemy, czego chcemy, a chcemy to mieć zaraz! Jeżeli coś nie dzieje się tak szybko, jak my chcemy, wtedy rezygnujemy i zniechęcamy się. Czy jesteście świadomi, że jeżeli droga zaczyna być trudna, większość ludzi opuszcza **Krzyż**. Kiedy Jezus poszedł na Krzyż, **wszyscy** Jego przyjaciele opuścili Go. Po zmartwychwstaniu ukazał się więcej, niż 500 ludziom na jednym spotkaniu. Powiedział im, aby poszli i czekali na zesłanie mocy, ale tylko 120 z tych 500 czekało w tej górnej izbie. Nie bądźcie niecierpliwi i nie pozwólcie, aby zniechęcenie przeszkodziło wam w zaufaniu Panu.

Zniechęcenie, to stan umysłu. Zaczyna się w umyśle, który mówi, "Bóg NIE uczyni tego, co ja myślałem, że uczyni.". Ono wierzy w najgorsze. Zniechęcenie, to nic innego, jak ZWĄPIENIE I NIEWIARA.

Unicestwiamy -wszelką pychę, podnoszącą się przeciw poznaniu Boga, i zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi". (II Koryntian 10:5)

Dlatego właśnie Bóg poleca nam zniszczyć każdą wyniosłą rzecz, która podnosi się przeciw poznaniu Boga. Kiedy w twoim umyśle pojawi się myśl, *osadź ją*, czy jest zgodna ze Słowem Bożym, czy jest przeciwna Słowu Bożemu. Pole walki znajduje się w twoim umyśle. Możesz czuć się tak, jakby nikt cię nie miłował, ale to nie jest prawdą, ponieważ jest to sprzeczne ze Słowem Bożym Jest to kłamstwo. Musisz swoje myśli poddać \v posłuszeństwo Chrystusowi, a wtedy przezwycięzysz zniechęcenie.

Kiedy pojawi się myśl, która jest przeciwna poznaniu Boga, musisz ją odrzucić. Jest takie stare powiedzenie, które mówi, "Nie możesz zapobiec temu, żeby ptaki nie fruwały nad twoją głową, ale możesz zapobiec, aby nie zbudowały gniazda w twoich włosach". To oznacza, że możesz nie być w stanie zapobiec, aby pojawiały się takie myśli, ale możesz zapobiec, aby się nie zagnieździły; możesz takie myśli odrzucić! Wyobrażamy sobie, że idziesz ulicą i masz ładnie ułożoną fryzurę. Nagle na twojej głowie ląduje ptak i próbuje zrobić sobie w twoich włosach gniazdo. Wtedy ty mówisz, "Wynoś się stąd, precz z moich włosów". To samo musisz robić, kiedy myśli zniechęcające, lub przygnębiające pojawiają się w twoim umyśle. Powiedz wtedy. "Wynoście się stąd"!

Głos nieprzyjaciela zawsze próbuje cię zniechęcić i odebrać ci odwagę. To są jego duchowe strategie przeciw nam. Chodzi mu o to, że jeżeli uda mu się w twoim życiu zatrzymać zniechęcenie przez jakiś czas, wtedy nie będziesz wiele wart, jako chrześcijanin. Nie możesz ufać swoim odczuciom i myślom, chyba, że są one całkowicie zgodne ze Słowem Bożym.

Tych trzech młodych Hebrajczyków robiło wszystko właściwie a znaleźli się w piecu ognistym! Bóg jest panem naszego życia. Czasami Bóg wyrwie nas, zanim nas wrzucą do pieca, a czasami wyrwie nas z pieca. Decyzja należy do Boga, a'nie do nas. On jest panem życia. My jesteśmy gliną, a On jest garncarzem.. Jesteśmy dziełem Jego rąk i to On kształtuje

nas tak, jak sam chce. Może nam się to nie podobać, ale musimy być Jemu poddani i Jego naśladować. Życie jest serią konfliktów. Jednakże On użyje tych konfliktów, aby nas formować, kierować i kształtować, abyśmy stali się takimi, jak On chce.

Może powiesz, "Pastorze, jak zostałem powalony już tyle razy, że nie wiem, czy jeszcze raz potrafię powstać". Tak, potrafisz! Ty należysz do Jezusa, jesteś dzieckiem Króla, i wszystko możesz przez Chrystusa, który cię wzmacnia.

Jedną ze strategii nieprzyjaciela jest próba przekonania nas, abyśmy przestali chodzić do kościoła. Jego plan polega na odizolowaniu nas, aby potem mógł nas zniszczyć. Na przykład, jeżeli wygarniesz z ogniska rozżarzone węgle i rozdzielisz je, w ciągu kilku minut te węgielki zgasną. Jeżeli pozgarniasz je razem, na nowo się rozpalą i będą płonąć. Tak samo jest w kościele. Jeżeli oddzielisz się od Ciała Chrystusa, narażasz się na odejście od Boga i ostygnięcie. To jest plan nieprzyjaciela, skierowany przeciw tobie. On chce, abyś się obraził na kogoś, czy na coś w zborze, aby mógł cię odizolować i okraść cię ze wszystkiego, co masz. Dlatego tak bardzo ważne jest chodzenie w miłości i przebaczeniu. Niech twoje serce będzie szczere przed Bogiem, bo w przeciwnym razie będziesz odizolowany i nieprzyjaciel cię zniszczy.

W twoim życiu może wydarzyć się wiele rzeczy, które cię zniechęcą. Jak zareagujesz, kiedy przyjdzie zniechęcenie? Jeżeli chcesz szybko z tego się otrząsnąć musisz pewne sytuacje zignorować, ponieważ nie możesz ich zmienić. Twoja praca, twoje małżeństwo i twoja rodzina mogą cię zniechęcać, ale ty musisz pamiętać, że takie doliny są przejściowe. Bóg wykonuje swój plan w twoim życiu. Bez względu na to, kim jesteś, twoja wiara będzie wypróbowana i doświadczona. Jednakże, jeżeli Jezus jest na pokładzie twojej łodzi, przeprowadzi cię na drugą stronę!

Rozdział 2

Ufaj Bogu wśród burzy

Nie pozwól, aby burze życia spowodowały w tobie depresję. Musisz ufać Bogu wśród burzy.

„I rzekł do nich owego dnia, gdy nastął wieczór: Przepławmy się na drugą stronę. Opuścili więc lud i wzięli go z sobą tak jak był, w łodzi, a inne łodzie towarzyszyły mu. I zerwała się gwałtowna burza, a fale wdzierały się do łodzi, tak iż łódź już się wypełniała. A On był w tylnej części łodzi i spał na wezłowniu. Budzą go więc i mówią do niego: Nauczycielu! Nic cię to nie obchodzi, że giniemy? I obudziwszy się, zgromił wicher i rzekł do morza: Umilknij! Ucisz się! I ustał wicher, i nastąpiła wielka cisza, i rzekł do nich, Czemu jesteście tacy bojaźliwi? Jakże to, jeszcze wiary nie macie? I zjął ich strach wielki, i mówili jeden do drugiego: Kim więc jest Ten, że i wiatr, i morze są mu posłuszne?”
(Ewangelia Marka 4:35-40)

Kiedy uczniowie byli już na Morzu Galilejskim, zerwał się gwałtowny sztorm. Jezus zasnął, więc uczniowie Go obudzili. Wtedy Jezus powiedział, "Chłopcy, co się z wami dzieje?" Oni odpowiadają, "Czy nie widzisz tego sztormu? Przecież giniemy!" Jezus popatrzył na nich i powiedział, "O, małowierni. Czemu jesteście tacy bojaźliwi? Czy nie wiecie, że **Ja jestem w waszej łodzi?** Ja jestem waszym Panem i Zbawicielem! Czy mi nie wierzycie? Jeżeli Jezus jest na pokładzie twojej łodzi, bezpiecznie dojedziesz na drugą stronę!

Czy wiecie, co czekało Jezusa na drugiej stronie jeziora? Człowiek opętany przez 6000 demonów! Ten sztorm pojawił się po to, aby im przeszkodzić w otrzymaniu cudu, który czekał na nich po drugiej stronie. Czy wierzysz Bogu i oczekujesz cudu w twoim życiu? Jeżeli tak, to prawdopodobnie przeżywasz w życiu burzę, która chce ci w tym przeszkodzić. Musisz postanowić, że nie pozwolisz, aby ta burza ci przeszkodziła, bez względu na to, co widzisz. Jeżeli przeżywasz duchowy atak, jest to prawdopodobnie znak, że jesteś na drodze do twojego cudu! Śpiewaj, "Alleluja"!

My sami robimy w naszym życiu wiele niemądrych rzeczy, które ściągają na nas burze, ale my służymy Bogu, który nas kocha i odnawia. On nie jest na nas zagniewany. On wszystkie nasze błędy przemieni dla naszego dobra. Bez względu na to, kim jesteś, życie jest pełne doświadczeń, prześladowań, trudności i burz. Zawsze przed przeżyciem cudu będzie opozycja. Za każdym razem, kiedy w twoim życiu pojawią się wielkie kłopoty, zacznij mówić, "Panie Jezu, co w tym przygotowujesz dla mnie? Nieprzyjaciół już widzi to, co czeka mnie po drugiej stronie, a ja jeszcze tego nie widzę i on próbuje mi przeszkodzić w otrzymaniu mojego cudu". Musisz być zdecydowanym i trzymać się Boga!

Jeżeli w twoim życiu pojawi się zniechęcenie, a ty nic z tym nie zrobisz, to po pewnym czasie rzucisz wszystko. Przyjdzie zniechęcenie, które okradnie cię z twoich marzeń i przeszkodzi ci w otrzymaniu każdego cudu od Boga w twoim życiu.

Pozwólcie, że przekażę wam słowo *zachęty*. Wasze cele i marzenia mogą mieć opóźnienie, ale nie mogą być zatrzymane, jeżeli będziecie trzymać się Pana. Musimy wzrastać w Chrystusie. Dojrzały chrześcijanie też się zniechęcają, ale szybko z tego wychodzą. Twoja dojrzałość jest widoczna po tym, jak szybko takie uczucia ci mijają. Każdy z nas ma walki duchowe. Nie zawsze układa nam się tak, jak byśmy chcieli. Jednakże, jeżeli trzymasz się Jezusa, będziesz miał *zawsze* zwycięstwo w Chrystusie.

"Żadna broń ukuta przeciw tobie nic nie wskóra, a każdemu językowi, który w sędzie przeciwko tobie wystąpi, zadasz kłam. Takie jest dziedzictwo sług Pana..." (Izajasz 54:17)

To, że jesteś nowo narodzonym człowiekiem, wierzącym w Jezusa Chrystusa, nie spowoduje tego, żeby żadna broń nie była skierowana przeciw tobie; czasem jest tego jeszcze więcej. Broń jest skierowana przeciw tobie, bez względu na to, kim jesteś. Nie ma sensu rozczulać się nad tym, medytować o tym, ani być z tego powodu przygnębnym. W tym samym wierszu jest powiedziane, że "każdy język, który w sądzie wystąpi przeciw tobie, będzie potępiony". Inaczej mówiąc, jeżeli nawet byłbyś oskarżony o coś, czego nie zrobiłeś, zostaniesz *uniewinniony*. Jeżeli tak to wygląda, czyż przygnębienie ma wogóle sens? Musimy nauczyć się ufać Bogu, nawet wtedy, kiedy nieprzyjaciel mówi o nas kłamstwa.

Słowo Boże mówi, że żadna broń, czy kłamstwo, skierowane przeciw tobie, nic nie zdziała. A więc nie popadaj w depresję. Nie patrz tylko na teraz, patrz dalej na drogę. Mój Bóg użyje tego dla twojego dobra. **Rozchmurz się.**

"Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiony duch wysusza ciało",
(Przypowieści 17:22)

Musisz postanowić, że nie pozwolisz sobie na przygnębienie w twoim życiu. Jest ono niszczące i śmiertelne. Twoje wyznanie powinno brzmieć, "Przygnębienie, nie masz prawa w moim życiu. Ja jestem dzieckiem Bożym i On przeprowadzi mnie na drugą stronę!"

Przygnębienie jest złodziejem. Musisz podjąć decyzję, że nie będziesz już dłużej żyć w przygnębieniu. Odwróć swój wzrok od siebie, a zacznij patrzeć na Jezusa! Twoje przygnębienie zniknie, kiedy twój wzrok skierujesz na tego, który rozwiązuje problemy, a nie na sam problem!

Korzeniem przygnębienia jest strach. Strach przed tym, że nie uda nam się coś tak, jak chcieliśmy. Strach przed przeszłością, teraźniejszością, lub przyszłością. Sprawa polega na tym, że strach i wiara nie mogą działać w twoim życiu równocześnie. Jeżeli postępujesz z wiarą, nie możesz postępować w przygnębieniu. Pomyśl o tym! Wiara i strach są tak przeciwne sobie, jak biegun północny i południowy. Jeżeli twoim życiem rządzi przygnębienie, wtedy uważasz, że twoja sytuacja jest beznadziejna. Wiara mówi, "Mój Bóg wszystkim pokieruje". Strach mówi, "wszystko wygląda na stracone". Przygnębienie mówi, "zrezygnuj"! Wiara nigdy nie rezygnuje. Nie idź według tego, co widzisz; miej wiarę w Boga. *"Bez -wiary zaś nie można podobać się Bogu; kto bowiem przystępuje do Boga, musi uwierzyć, że On istnieje i że nagradza tych, którzy go szukają".*

(List do Hebrajczyków 11:6)

Postanów dzisiaj uwierzyć, że Bóg cię kocha i pomoże ci, i zaufaj Mu. Odważ się wierzyć Bogu i Jego Słowu.

Łukasz 4:18-19 mówi, *"Duch Pański nade mną; przeto namaścił mnie, abym zwiastował ubogim dobrą nowinę, posłał mnie, abym ogłosił jeńcom wyzwolenie, a ślepym przejrzenie, abym uciśnionych wypuścił na wolność, abym zwiastował miłościwy rok Pana."*

On przyszedł uzdrawiać skruszonych na sercu i uwalniać tych, którzy są dręczeni przez diabła. **Jezus Chrystus jest uzdrowicielem zranionych.** Jezus jest tym, który zajął *twoje* miejsce. On jest tym, który wziął *twoje* przygnębienie na siebie, kiedy poszedł do Ogrodu Getsemane. Ciężar, który Jezus tam odczuwał, to było przygnębienie Jego umysłu i duszy. Czy pozwolisz, aby On dzisiaj zajął *twoje* miejsce? Czy oddasz Mu każdą sferę *twojego* życia?

Rozdział 3

Utrzymywanie dobrego nastawienia

Oglądając niedawno program telewizyjny, widziałem ludzi zamkniętych w zakładach psychiatrycznych, ponieważ nie mogli już żyć, jako normalne ludzkie istoty z powodu smutku w ich życiu. Wiemy, że wszyscy przeżywamy trudności w naszym życiu. Jednak nasza postawa, kiedy mamy do czynienia z tymi trudnościami, decyduje o tym, jak z tego wyjdziemy.

Jeżeli nasze nastawienie do trudności jest "Biada mi, jestem pokonany, nikomu nie jest tak trudno, jak mnie", będziemy żyli życiem człowieka pokonanego. Jeżeli twoja postawa jest właściwa, będziesz mówił, " *Wszystko mogę w Jezusie Chrystusie, który mnie wzmacnia*". (Filipian 4:13) Twoja postawa zadecyduje o tym, jak przejdziesz przez trudne czasy, próby, doświadczenia i ogień. Twoje nastawienie może również zadecydować o tym, czy wogóle wyjdiesz z tych prób i doświadczeń.

" *To powiedziałem wam, abyście we mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat*". (Jan 16:33)

Bez względu na to, kim jesteś, lub jaką religię wyznajesz; jeżeli Chrystus nie jest źródłem twojej radości, życia i pokoju, nie będziesz miał *trwałego* pokoju. Twój pokój nie zależy od tego, ile tabletek nasennych bierzesz, aby przespać noc. Pokój wewnętrzny masz wtedy, kiedy Jezus Chrystus jest centrum twojego życia.

Jaka jest twoja postawa, kiedy przychodzą próby? Czy uważasz, że ponieważ jesteś nowo narodzonym wierzącym, to burze znikną? Jeżeli tak myślisz, to ktoś cię źle poinformował. Trudności, próby i doświadczenia przychodzą na wszystkich, ale Jezus powiedział, "Bądźcie dobrej myśli. Nie pozwólcie, aby owładnęło wami zniechęcenie. Odwróćcie wasze oczy od okoliczności, bo ja już zwyciężyłem wasze trudności i doświadczenia. Należycie do mnie i Ja dam wam zwycięstwo".

Wszyscy doświadczyliśmy już chwil trudnych w naszym życiu. Jezus mówi, "Nie pozwól; aby życie cię przygniotło. W końcu ty zwyciężysz, jeżeli tylko będziesz trzymać się Mnie". Jezus powiedział, "Będziecie mieć problemy w życiu, ale nie martwcie się. Niedługo zwycięstwo będzie należeć do was". Twoje ciało będzie walczyć przeciw tobie. Twoje ciało będzie mówić, "Popatrz na okoliczności w twoim życiu. Może lepiej od razu wszystko rzucić". Musisz zdecydować, czy chcesz wierzyć Słowu Bożemu, czy okolicznościom, które widzisz swoimi cielesnymi oczami.

Burze zdarzają się w życiu każdego z nas, ale to twoja postawa w czasie tego sztormu zadecyduje, czy będziesz miał zwycięstwo. Jeżeli trzymasz postawę zniechęcenia, ona w końcu wysuszy twoje życie, zniszczy cię i skończysz w otchłani samotności i izolacji. Nieprzyjaciel chce cię odizolować. Jak myślisz, dlaczego Bóg powiedział w Liście do Hebrajczyków, " *Nie opuszczając wspólnych zebrań naszych, jak to jest w niektórych w zwyczaju, lecz dodając sobie otuchy, a to tym bardziej, im lepiej widzicie, że się ten dzień przybliża*", (Hebr. 10:25) Dlaczego przychodzimy do kościoła? Przychodzimy, by oddawać cześć Bogu, błogosławić i uwielbiać Go. Ponadto, kiedy zgromadzamy się razem, zachęcamy jedni drugich i budujemy wiarę jedni drugich, będąc uczestnikami wspólnego pomazania.

Jeżeli jesteś dzieckiem Króla, twoje nastawienie powinno być, - nie mogę być pokonany i nie zrezygnuję. Nie mówię tu o wypowiedaniu jakiejś magicznej formuły, ani o tak zwanych siedmiu krokach do zwycięstwa. Ja mówię o poznaniu Jego i zaufaniu Jemu. Mówię o staniu na Słowie Bożym i na skale, którą jest Jezus Chrystus. Nie chodzi tu o jakieś magiczne słowa,

ani o poleganie na moim wyznawaniu. Musisz wiedzieć, kim jesteś w Chrystusie; wiedzieć, że On jest Panem wszystkiego i że On odmieni wszystko dla twojego dobra.

Jeżeli wiesz, kim jesteś w Chrystusie, nie zrezygnujesz. Prawdą jest, że jesteśmy dziećmi *Króla*, a nie dziećmi żebraka.. Musimy przestać postępować, jak żebracy. "O Boże, tylko jakąś okruszynkę dla mnie". My jesteśmy dziećmi Najwyższego Boga. *Bóg Najwyższy*, oznacza, że nie ma nikogo ponad Nim!.

"Sprawiedliwi wołają, a Pan ich wysłuchuje, i ocala ich ze wszystkich udręk". (Psalm 34:18)

Jeżeli wołasz do Boga, On cię wysłuchuje, więc dlaczego chodzisz wkoło i mówisz, "Nie wiem, dlaczego Bóg *nie* wysłuchał moich modlitw". *"Sprawiedliwi wołają a On ich wysłuchuje i ocala ich ze wszystkich udręk"*; żyjemy w świecie INSTANT i spodziewamy się, że Bóg wykona dla nas wszystko już TERAZ. Jednak Bóg nad wszystkim panuje. On zna koniec już na początku. Czy Słowo Boże mówi, "Wołają sprawiedliwi, a Pan wybawia ich z *niektórych* kłopotów?" Nie! "Ze wszystkich ich kłopotów". A więc rozchmurz się. Jeżeli sam Bóg powiedział, że wybawi cię ze wszystkich twoich kłopotów, dlaczego się zniechęcasz i jesteś przygnębiony?

Czy wierzysz Słowu Bożemu? Ono mówi, że *Pan jest bliski tym, których serce jest złamane, a wybawia utrapionych na duchu"*.(Psalm 34:19). Jeżeli dzisiaj jesteś przygnębiony, chcę ci powiedzieć, że Bóg jest blisko ciebie. Jeżeli coś nie układa się tak, jak uważasz, że powinno, pamiętaj, że On jest z tobą i On nad wszystkim czuwa.

"Wiele nieszczęść spotyka sprawiedliwego, ale Pan wyzwala go ze wszystkich". (Psalm 34:20). W tłumaczeniu z Hebrajskiego brzmi to tak, "wiele jest ucisków sprawiedliwego". Ucisk, to NIE jest *choroba!* Słowo Boże mówi, że wiele razy przychodzi prześladowanie, doświadczenie, ucisk, ogień, ale Pan wyrwa nas *ze wszystkiego*. Deszcz pada na sprawiedliwych i na niesprawiedliwych. Wiemy, że kiedy przyjdą trudne czasy, lub przeciwności, Jezus jest tą łaską, na której możemy się oprzeć i ramieniem, na którym możemy się wypłakać, oraz Tym, który wyrwie nas z każdego ognia.

Chociaż Słowo Boże mówi, że będziemy mieć uciski, On obiecał nam również, że wyrwie nas *ze wszystkich* naszych trudności, kłopotów i doświadczeń. Ja wiem, że my sami sprowadzamy na siebie wiele trudności. Jednak Bóg jest w stanie przemienić każde doświadczenie ku naszemu pożytkowi. Wśród nieszczęść Bóg użyje kłopotów naszego życia, aby wyrwać z nas osądzanie, czy denominacjonalizm, abyśmy nie wskazywali naszym kościstym palcem na grzechy innych ludzi. Bóg nie posyła na nas nieszczęść. Jednak On może ich użyć dla naszego dobra, ponieważ On jest dobrym Bogiem.

Jeżeli kochasz Jezusa Chrystusa, niedługo zobaczysz w swoim życiu zwycięstwo. Bądź odważny, On już zwyciężył świat! Jeżeli dzisiaj miłujesz Pana, możesz śmiało powiedzieć, "Moich udręk jest wiele, ale Pan wybawi mnie *ze wszystkich*". Już czas się otrząsnąć i zacząć ufać Mistrzowi.

Czy wiecie, dlaczego ludzie popełniają samobójstwa? Oni odbierają sobie życie, bo uważają, że ich sytuacja jest beznadziejna. Wierzą, że nic się nie zmieni, więc mogą skończyć ze swoim życiem. **To jest kłamstwo z dna piekła** i jest to niezgodne ze Słowem Bożym. Jeżeli znasz Jezusa Chrystusa, to wiesz, że On zmieni to wszystko dla twojego dobra. Doliny są tylko przejściowe. Przez te doliny przechodzimy, a nie zostajemy w nich!

"Cóż tedy na to powiemy? Jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam?" (Rzymian 8:31)

Jeżeli jesteś narodzony na nowo, to nie oznacza, że już nie będziesz miał żadnych trudności i nie oznacza, że nie będziesz miał prób i doświadczeń. To oznacza, że żadna broń, skierowana przeciw tobie nic **nie** zdołała. Biblia wyraźnie mówi, że będzie broń, skierowana przeciw nam. Jednak nic nie zdołało z powodu tego, kim jesteśmy w Jezusie Chrystusie.

"Któż nas odłączy od miłości Chrystusowej? Czy utrapienie, czy- ucisk, czy prześladowanie, czy głód, czy nagość, czy niebezpieczeństwa, czy miecz?" (Rzymian 8:35)

"Ale w tym wszystkim zwyciężamy przez tego, który nas umiłował". (Rzymian 8:37)

Słowo Boże mówi nam, że wśród sztormu jesteśmy zwycięzcami. Nie dlatego, że wyznajemy to naszymi ustami, ani przez pozytywne myślenie. Jesteśmy zwycięzcami przez *Jezusa Chrystusa*, który nas umiłował i oddał za nas swoje życie. Jeżeli nie wiesz, kim naprawdę jesteś w Chrystusie, twoje pozytywne wyznawanie będzie tylko słowami, odbijającymi się o sufit.

" Albowiem jestem tego pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani potęgi niebieskie, ani terażniejszość, ani przyszłość, ani moce, ani-wysokość, ani głębokość, ani żadne inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym".

(List do Rzymian 8:38-39)

Jakie jest twoje podejście, kiedy nadciąga burza? Jak na nią reagujesz? Jak reagujesz, kiedy wszystko robisz właściwie, a tu coś się rozpada? Życie przynosi niespodzianki, ale tylko ty możesz podjąć decyzję, czy będziesz żył życiem pełnym radości, czy też będziesz miał złamanego ducha. Każdy od czasu do czasu popada w przygnębienie. Jednakże Słowo Boże mówi nam, że *Nie ma* sytuacji beznadziejnej. Problem polega na tym, że to twój umysł wierzy, że sytuacja jest bez wyjścia. Twój umysł podpowiada, "Ten problem jest tak ogromny, że nie może być rozwiązany". Musisz pamiętać, że nic nie jest zbyt wielkie, lub niemożliwe dla Boga.

Ja uważam, że najsmutniejsze i najbardziej przygnębiające chwile w moim życiu są wtedy, kiedy wiem, że oddaję dziesięcinę, daję ofiary, modłę się, czytam Słowo Boże i wierzę, że robię wszystko, co powinienem, a mimo to coś mi się nie układa. Myśl, która ciągle do mnie powraca, jest, "Dlaczego Bóg nie wysłuchuje moich modlitw? Robię przecież wszystko właściwie". Łatwo jest popaść w *religijność*. Religia mówi, "Musisz sobie *zasłużyć* na swój cud. Bóg zna koniec już na początku, a my musimy Mu ufać i pozwolić, aby On przejął kierownictwo. Do tego potrzebna jest nie tylko *wiara*, ale i *cierpliwość*."

Już czas, abyśmy zmienili nasze nastawienie do trudnych sytuacji. Albo żyjesz w radości, albo w przygnębieniu. 5 Księga Mojżeszowa 30:19 mówi, *"...Położyłem dziś przed tobą życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierz przeto życie, abys żył, ty i twoje potomstwo". Ty dokonujesz wyboru. Służyć Bogu i być błogosławionym, albo służyć ciału i być przeklętym. To jest wybór, którego tylko Ty możesz dokonać. Możesz albo postanowić żyć z sercem radosnym, które jest *najlepszym lekarstwem*, albo żyć w depresji.*

Rozdział 4

Słowa mają wpływ na Twoją postawę

Słowa, które wypowiadasz swoimi ustami, wpływają na twoją postawę. Uważaj na słowa, które wychodzą z twoich ust. Jeżeli twoja mowa jest negatywna, jeżeli zawsze mówisz o tym, co robi diabeł, będziesz żył w przygnębieniu. Twoje słowa albo karmią *wiarę*, albo karmią *przygnębienie*.

Jezus powiedział, " *Czy nie rozumiecie, że wszystko, co wchodzi do ust, idzie do żołądka i na zewnątrz się wydala? Ale co z ust wychodzi, pochodzi z serca i to kała człowieka*". (Ewangelia Mateusza 15:17-18)

Innymi słowy, nie to cię kała, co wchodzi do twojego ciała, ale kalasz się tym, co wychodzi z twoich ust. Jeżeli mówisz, "Nie mogę w to uwierzyć. Nie udaje mi się nic, czego dotknę. Jestem tak zniechęcony. Nic mi nie idzie". Właśnie tym zatwierdzasz swoją przyszłość.

"Jeżeli związany jesteś przez słowa swoich ust, jesteś schwytywany przez własną mowę".

(Przypowieści Salomona 6:2)

Słowa, które wypowiadasz, definitywnie kierują twoim życiem. Twój język działa, jak ster; poprowadzi twoje życie tak, jak ster kieruje okrętem. Ja nie mówię o czymś takim, jak "tylko wyznaj, a będziesz to miał". Nie mówię, że masz wyznawać Mercedesa, a kiedy się obudzisz następnego dnia, będzie już stał przed twoim domem. To byłby duch chciwości. Nie mówię nawet o pozytywnym myśleniu, chociaż *pozytywne myślenie*, o którym mówi świat, zostało wykradzione ze Słowa Bożego i zniekształcone! Naszym *pozytywnym wyznaniem* jest *Słowo Boże!* Obietnice Boże są "tak" i "amen". Słowo Boże jest bardzo pozytywne. Jeżeli będziesz wypowiadał to, co Bóg mówi o twojej sytuacji, będziesz bardzo *pozytywnym* człowiekiem i twoje wyznanie będzie też *pozytywne*. Jednakże nasza wiara nie jest w naszym wyznawaniu. Nasza wiara jest w Słowie Bożym i w Jezusie Chrystusie, który jest naszą pewną skałą.

Ja też w moim życiu przeżywałem trudne chwile i kiedy zacząłem mówić o moich problemach, one wkrótce urosły do niebywałych rozmiarów. Jeżeli będziesz mówił o twoich trudnościach, będziesz spożywał "owoc" tego, co wypowiadasz. Jeżeli żyjesz życiem pokonanego, zacznij zmieniać swoje słowa. Jakie słowa chce Bóg, abyś wypowiadał? Sposób, w jaki możesz ocenić słowa w swoich ustach polega na tym, że zapytasz siebie; gdyby Jezus stał teraz przy mnie, czy powiedziałbym to? "Och, nie wiem, czy potrafię. Wiem, że Ty oddałeś za mnie swoje Ciało i przelałeś swoją Krew, ale ja myślę, że nie jesteś na tyle mocny, aby poradzić sobie z tym problemem w moim życiu". Czy powiedziałabyś tak, gdyby Jezus stał obok ciebie? Biblia mówi, że "... *sprawiedliwy z wiary żyć będzie*". (Rzymian 1:17) Nie możesz żyć według tego, co widzisz, lub co czujesz. Raczej żyj według Słowa Bożego.

" Z owocu swoich ust nasyca człowiek swoje wnętrze, syci się plonem swoich warg ". (Przypowieści 18:20)

Będziesz spożywał owoc tego, co wypowiadasz swoimi ustami. Jeżeli zawsze będziesz mówił negatywnie, będziesz miał życie negatywne, będziesz zniechęcony i przygnębiony. Jeżeli będziesz mówił to, co Bóg mówi o tobie, będziesz również spożywał tego owoc.

„Śmierć i życie są w mocy języka, lecz kto nim zyskuje przyjaciół, korzysta z jego owocu". (Przypowieści 18:21)

Śmierć i życie są w twoich ustach. Słowami, które wychodzą z twoich ust wypowiadasz życie lub śmierć.

Bardzo ważnym jest, byś zapamiętał, że postawa, jaką masz w czasie sztormu przesądza o tym, jak z tego sztormu wyjdiesz. Burze i trudności zawsze będą się pojawiać. Pytanie brzmi, jaka jest twoja postawa w czasie burzy? Słowa, które wypowiedasz swoimi ustami mają wpływ na twoją postawę.

Jeżeli będziesz kierował się tym, jak się czujesz, to łatwo zrezygnujesz i będziesz zniszczony. Nie możesz ufać swoim uczuciom, chyba, że są zgodne ze Słowem Bożym. "Wiesz, ja nie czuję, czy Bóg mnie kocha". Nie ma znaczenia, jak ty się *czujesz*.

Nic nie może odłączyć cię od miłości Bożej. „Któż nas odłączy od miłości Chrystusowej? Czy utrapienie, czy ucisk, czy prześladowanie, czy głód, czy nagość, czy niebezpieczeństwo, czy miecz?” (Rzymian 8:35)

Tak mówi Słowo Boże. **NIGDY** nie trzymaj się ściśle uczuć! Niezwykle ważne jest, aby każde dziecko Boże było świadome, że doliny są tylko *chwilowe*. Każdy sztorm minie, złe czasy się skończą i twoje zwycięstwo jest już w drodze.

Wszyscy mamy góry, na które musimy się wspinać i doliny, przez które musimy przechodzić, ale nie możemy tam zamieszkać. Czym więcej mówisz o twoich problemach, tym większe one rosną. Kiedy w twoim życiu pojawi się kłopot, zacznij mówić, " *Wiele nieszczęść spotyka sprawiedliwego, Ale Pan -wyzwała go ze wszystkich*". (Psalm 34:20)

Dwunastu mężów izraelskich wysłano, aby przespiewowali Ziemię Obiecaną. Czy wiecie, że każdy z nich otrzymał to, co wypowiedał swoimi ustami? Dziesięciu z nich mówiło, " Tam są tak wielcy olbrzymowie, że nie mamy szansy ich pokonać". Jednak dwaj z tych szpiegów, Jozue i Kaleb wrócili i mówili, "Ci olbrzymowie są wielcy, ale my możemy zdobyć tę ziemię! U Boga nie ma nic niemożliwego".

Twoje słowa utwierdzają *wiarę*, albo twoje słowa utwierdzają *zniechęcenie*. Jeżeli przyłapiesz się, że mówisz źle, odwróć twoje słowa. Powiedz, "przepraszam, nie chciałem tak powiedzieć". Musisz swoimi ustami wypowiadać słowa wiary. Twoimi słowami albo wykopiesz sobie grób, albo z pomocą Pana wykopiesz się spod problemów.

Nie wiem, jakich olbrzymów masz w swoim życiu, ale twoi olbrzymowie są *niczym*, w porównaniu z naszym Bogiem. Zacznij wypowiadać to, co Bóg mówi o twojej sytuacji. Zacznij mówić, ja jestem narodzony z Boga! Do mnie należy zwycięstwo! Jestem zwycięzcą przez Chrystusa Jezusa, który mnie kocha! "*Ale w tym wszystkim zwyciężamy przez tego, który nas umiłował*". (Rzym. 8:3 7)

Prawda jest taka, że Bóg odwróci każdą sytuację na twoje dobro, jeżeli będziesz blisko Niego. Nieprzyjaciel zawsze stara się pociągnąć nas z powrotem do świata, skąd wyszliśmy. To jest taktyka z piekła. Bóg ma *zwycięski* plan dla twojego życia. Bądź dobrej myśli!

Jesteśmy dziećmi Boga Najwyższego. On nad *wszystkim* panuje. Jaka jest twoja postawa teraz, w czasie burzy? Twoja *postawa* i twoje *słowa* zadecydują o tym, czy będziesz chodził w zwycięstwie, czy będziesz pokonany.

Rozdział 5

Uwielbianie odpędza przygnębienie

Kiedy pojawiają się problemy w życiu, 1 Piotr 5:7 mówi, "Wszelką troskę swoją złóżcie na niego, gdyż On ma o was staranie".

Jako nowo-narodzony wierzący, musisz nauczyć się składać wszystkie swoje troski na Boga i nie zabierać ich z powrotem. Istoty ludzkie nie są przygotowane, by znosić bóle i ciężary tego życia. Jezus przyszedł, by być nosicielem twoich ciężarów. On jest tą łaską, na której możemy się wesprzeć i ramieniem, na którym możemy się wyplakać.

Musisz nauczyć się oddać swoje problemy Panu i powiedzieć, "Panie, ja należę do Ciebie i ponieważ Ty mnie miłujesz, oddaję Tobie te problemy. Ja zrobiłem, co mogłem, a teraz składam je na Ciebie". Musisz nauczyć się oddać swoje problemy Jemu i zostawić je u Niego. My lubimy przynosić nasze ciężary do stóp krzyża. Jednak, kiedy wstajemy z naszych kolan, bierzemy ciężary z powrotem i wkładamy je na swoje barki. Musimy nauczyć się zaufać Panu! Jakoś, kiedyś to się ułoży, a całe nasze zamartwianie się, strach i niepokój nic tu nie zmieni.

Jednym ze sposobów, w jaki możesz zrzucić całe swoje troski na Niego, jest *życie w uwielbieniu Boga*. Izajasz powiedział to tak, "...*pieśń pochwalną, zamiast ducha zwątpienia*". (Izajasz 61:3) Ciężar wywiera wpływ na twojego ducha. Radość też wpływa na twojego ducha. Jeżeli pozostaniesz pod ciężarem i w przygnębieniu przez dłuższy czas, to cię zniszczy i okradnie ze wszystkiego w życiu.

Przez Uwielbianie Boga Do Zwycięstwa

Uwielbianie różni nas od innych religii. Gdybyś wszedł do świątyni jakiejś innej religii, nie usłyszałbyś tam muzyki i ludzi oddających radośnie chwałę Bogu. Jako nowo-narodzeni wierzący, jesteśmy różni od innych religii. Nasz Bóg poszedł do grobu, pokonał śmierć i piekło, zwyciężył szatana, zabrał klucze śmierci i piekła i powstał zwycięsko z grobu! On jest jedynym, który pokonał śmierć! My możemy w ten sposób Go uwielbiać, ponieważ nasz Bóg jest żywy, a Jego imię jest Jezus Chrystus.

W Liście do Hebrajczyków 13:15 "...*składajmy więc nieustannie Bogu ofiarą pochwalną*". Jak myślicie, dlaczego nazywa on to *ofiarą*? On nazywa to ofiarą, ponieważ twoje ciało będzie się sprzeciwiać; twoje ciało nie będzie chciało chwalić Boga. Możesz czuć się tak, że nie widzisz żadnego powodu, by oddawać cześć Bogu i że *masz prawo* być przygnębnym! Nikt za ciebie nie może włożyć odzienia chwały. To jest coś, co ty musisz sam dla siebie zrobić.

Psalm 22:4 mówi, "A *przecież Ty jesteś święty*.

Przebywasz w chwalach Izraela". Uwielbianie Boga sprowadza siłę do twojego życia. Bóg *przebywa*, albo zamieszkuje w chwalach swojego ludu. Nie uwielbiasz, nie masz mocy. Dlatego kościoły, które uwielbiają Boga, oglądają moc Bożą. Martwe, kościoły niewiele otrzymują od Boga. NIE powinienesz przestać uwielbiać Boga, dlatego, że jesteś przygnębniony. Właściwie, kiedy jesteś przygnębniony, wtedy powinienesz *tym bardziej uwielbiać*. Czekasz, aby Bóg uczynił coś w twoim życiu, a Bóg czeka, abyś ty zrobił krok wiary i zaczął Go wielbić i czcić. Zanurz się w uwielbieniu Boga, a zobaczysz, jak szybko wyjdiesz z przygnębienia. Przygnębienie *nigdy* nie pokona kogoś, kto przychodzi stale przed oblicze Pana w uwielbieniu i czci. Kiedy w swoim duchowym życiu dorosisz do tego, że

będziesz wielbił Pana *wśród doświadczeń*, wtedy możesz być pewnym, że robisz postępy. Kiedy nauczysz się uwielbiać Boga w doświadczeniach, wtedy to będzie Jego walka. On jest dowódcą, a uwielbianie stawia Go na czele.

Jednym z najlepszych sposobów wyjścia ze zniechęcenia jest uwielbianie aż do zwycięstwa. Paweł i Syłas byli w więzieniu i o północy (Dzieje Ap. 16), kiedy uwielbiali Pana, ich łańcuchy opadły. Często słyszymy pytanie, "Jak długo mam uwielbiać Pana?" Uwielbiaj tak długo, aż opadną twoje łańcuchy. Przestań przebywać w twoich problemach. Pomyśl o Jezusie i uwielbiaj Go. Zniechęcenie mówi, "Bóg zapomniał o mnie. On nie troszczy się o mnie". *To jest nic innego, tylko kłamstwo*. Kiedy ogarnie cię zniechęcenie, nie możesz w nim trwać. Doliny są przejściowe. Zniechęcenie minie; przeczekaj. Uwielbiaj Go, aż łańcuchy przygnębienia opadną.

Jeżeli naprawdę ufasz Panu, jeżeli naprawdę chodzisz wiarą, a nie widzeniem, będziesz prowadził życie uwielbiania. Jeżeli nieprzyjaciel wykradnie ci uwielbianie, ukradnie ci wszystko, co masz.

Wiem, że już to słyszeliśmy, jednak jest to niezmiernie ważne, aby tą zasadę uwielbiania wprowadzić w życie **TERAZ**.

Włącz jakąś ulubioną muzykę uwielbiającą i zanurz się w oddawaniu czci Panu. To zmieni twoje nastawienie natychmiast. Zrób to teraz.

Rozdział 6

Zanurz się w Słowie Bożym

Jeżeli znajdziesz się w stanie przygnębienia, sprawdź swoje osobiste chodzenie z Panem. Jedną z pierwszych rzeczy, które nasze ciało chce robić, kiedy jesteśmy przygnębieni jest odstawienie Biblii, zaprzestanie modlitwy i nie przychodzenie do kościoła. Jeżeli to zrobiłeś, to lepiej postanów przychodzić do kościoła, gdzie to pomazanie ogółu może pomóc ci w uwolnieniu. Musisz zmusić się do rzeczy, których nie chciałeś robić. Jeżeli utrzymasz codzienną społeczność z Panem, pomoże ci to usunąć przygnębienie z twojego życia.

Kiedy nic innego ci nie pomaga, Słowo Boże podniesie cię z przygnębienia. Przypowieść w Ewangelii Marka 4:14 mówi o czterech różnych rodzajach ludzi i ich życiu. Jeżeli Słowo Boże jest siane w ludzi, którzy są tą dobrą rolą, ono wydaje dobry owoc. Jeżeli oni nie są dobrą rolą, nie ma też dobrego plonu. Inaczej mówiąc, czym lepszą rolą jesteś, tym więcej owocu będzie w twoim życiu. Właściwie, w Ewangelii Marka 4:20 jest powiedziane, że niektórzy wydadzą owoc 30-krotny, niektórzy 60-krotny, a inni 100-krotny, zależnie od tego, jak dobra jest rola.

" Siewca rozsiewa słowo. Tymi na drodze, gdzie jest rozsiane słowo, są ci, do których, gdy je usłyszeli, zaraz przychodzi szatan i wybiera słowo, zasiane w nich". (Ewangelia Marka 4:14-15)

Sprawdź swój poziom przebaczenia

Czy nosisz w sercu coś, czego komuś nie możesz przebaczyć? Jeżeli *nie* przebaczysz, może cię opanować depresja. My mamy żyć inaczej, niż żyje ten świat, a to oznacza, że musimy miłować i przebaczać nawet tym, którzy nas zranili. Twoje życie nie jest inne, niż moje. Codziennie jesteśmy krzywdzeni i codziennie musimy przebaczać. Musisz sprawdzać swój poziom przebaczenia.

Bóg mówi nam w Ewangelii Mateusza 18:32-35, "Wtedy przywołał go pan jego i rzekł mu: *Slugo zły! Wszystek tamten dług darowałem ci, boś mnie prosił. Czy i ty nie powinieneś być zlitować się nad współslugą swoim, jak i ja zlitowałem się nad tobą? I rozgniewał się pan jego, i wydał go katom, żeby mu oddał cały dług. Tak i Ojciec mój niebieski uczyni wam, jeśli każdy nie dopuści z serca swego bratu swemu*".

Innymi słowy, jeżeli my nie przebaczymy tym, którzy nas skrzywdzili, On odda nas katom. Jednym z tych katów jest *depresja*. Przebaczenie jest głównym źródłem życia wolnego od przygnębienia i depresji.

Bądź odpowiedzialny

Nie odkładaj na później. Odkładanie sprawy na później spowoduje przygnębienie. Oto przykład: Wiesz, że masz coś zrobić, ale odkładasz to na kiedyś. Wynikiem tego jest niepokój, stajesz się niespokojny. Jeżeli nie będziesz uważny, ogarnie cię przygnębienie. Jeżeli wiesz, że masz zadanie do wykonania, *nie odwlekaj*. Ja myślę, że to jest normalna tendencja, że ludzie wolą coś odłożyć

"Czemu mam to robić dzisiaj, jeżeli mogę to zrobić jutro?" Takie podejście spowoduje w tobie niepokój. Jeżeli wiesz, że masz coś zrobić, **zrób to!** Bądź odpowiedzialny.

Dawaj coś z siebie

Ostatnią rzeczą, którą mamy ochotę robić, kiedy jesteśmy przygnębieni, jest dawanie czegoś z siebie, aby pomóc innym. Zamiast tego chcemy zanurzyć się w uzalaniu nad sobą i mówić, "Popatrz na moje życie. Nikt nie ma takich problemów, jak ja". Musimy przestać patrzeć na siebie. Jezus powiedział w Ewangelii Mateusza 10-39, "*Kto stara się zachować życie swoje, straci je, a kto straci życie swoje dla mnie, znajdzie je*". Problem z depresją polega na tym, że zwracasz uwagę tylko na siebie. "*Ja jestem tak przygnębiony. Moje życie jest takie pożałowania godne. Nawet nie warto mi wstawać z łóżka. Nie mam celu w życiu. Niech ktoś pomoże mi, mi mi... Nikomu nie jest tak trudno, jak mnie*".

Jezus powiedział, ".... jeżeli stracisz życie dla mnie, znajdziesz je". Musisz jakoś odwrócić oczy od siebie, a zwrócić je na pomoc komuś innemu. "*Wiara bez uczynków jest martwa*". (Jakub 2:20) Nie jest trudno to czytać, ale co innego to robić. Jeżeli tego nie wprowadzisz w czyn, nic się nie zmieni w twoim życiu.

„Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, potręśioną i przepętnioną dadzą - w zanadrze wasze; albowiem, jaki sadem sadzicie, takim was osądzą, i jaką miarą mierzycie, taką i wam odmierzą”. (Ewangelia Łukasza 6:38)

Jeżeli chcesz żyć dobrym, zdrowym życiem, *musisz* dawać coś z siebie, aby pomagać innym. Jeżeli ludzie na emeryturze zaangażują się w robienie czegoś dla innych, żyją pełnym, produktywnym życiem. Jeżeli nic nie robią, niektórzy z nich umierają po kilku miesiącach od przejścia na emeryturę. Nie mają powodu, by żyć, ani celu w życiu. Możesz mieć 20 lat, a też nie mieć celu w życiu. Jeżeli jesteś zajęty pomaganiem innym, nie będziesz miał czasu, by martwić się swoimi problemami, ani być przygnębionym.

Jeżeli kochasz Jezusa Chrystusa i Jemu służysz, On już wkrótce poprowadzi cię do zwycięstwa. Musisz nauczyć się, co to znaczy "*wszelką troskę swoją złożcie na niego...*" (1 Piotra 5:7) i przeczekać sztorm, zanim przeprawisz się na drugą stronę. Jezus powiedział, "*Albowiem jarzmo moje jest miłe, a brzemię moje lekkie*". (Ewangelia Mateusza 11:30). Jeżeli jesteś przygnębiony i zawsze utrapiony, nie jesteś w jarzmie Jezusa, jesteś w jarzmie ciała. Wróć z powrotem do tej miłej społeczności z Panem, a życie nie będzie takie trudne.

Bożym sposobem jest *dawaj* i patrz, jak będzie to wracać do ciebie pomnożone. **Dawaj z siebie.** Chodzenie do kościoła w niedzielę jest dobre, jednak jest to niczym w porównaniu z tym, co Bóg robi dla ciebie, jeżeli czynnie zaangażujesz się w kościele. Zauważ, jak Bóg będzie w tobie czynił cuda i uwolni cię od przygnębienia, jeżeli dasz coś z siebie, aby pomóc innym. Daj coś z siebie i patrz, jak Bóg będzie ci to ponownie pomnażał.

Musisz nauczyć się zostawiać przeszłość za sobą

Jeżeli żyjesz przeszłością, skończysz w depresji. Nawet, jeżeli zawiodłeś Boga sromotnie, pamiętaj, że służysz Bogu, który cię kocha. On zawsze daje nam zwycięstwo w Chrystusie Jezusie, jeżeli trzymamy się Jego. Nie możesz z jajecznicy zrobić ponownie świeżych jajek! Co się stało, już się stał! Przeszłość jest przeszłością! Oczywiście nie zasługujesz sobie na

Jego łaskę, ale to właśnie jest łaska. Nie zasługujesz również na Jego miłość, ale taka właśnie jest Boża miłość.

Paweł powiedział, "... zapominając o tym, co za mną, i zdążając do tego, co przede mną, zmierzam do celu, do nagrody w górze, do której zostałem powołany przez Boga w Chrystusie Jezusie." (Filipian 3:13-14)

Już czas zostawić przeszłość za sobą. Jeżeli poprosiłeś Pana, aby ci przebaczył, On już cię obmył i twojej przeszłości już nie ma. Teraz ty musisz ją zarzucić w tył i iść naprzód.

Zakończenie

Jeżeli jesteś już na końcu twojej liny, zawiąż węzeł i trzymaj się. Paweł powiedział, "Dokonawszy wszystkiego, (co potrafiłeś) ostać się". (Efezjan 6:13) Musisz stać, aż ręka Boża zmieni twoje życie lub twoją sytuację. Trudności przyjdą i odejdą, ale ty musisz stać mocno w wierze, wiedząc, że doliny i burze kiedyś się skończą. Nasza siła nie jest w naszym wyznawaniu, nie jest też w naszej wierze, jeżeli ta wiara nie jest oparta w Jezusie Chrystusie. My wiemy, że wśród burzy "On jest w naszej łodzi, więc nie mamy się czego bać. Jesteśmy silni w potęgze Jego mocy. Jeżeli teraz przeżywasz burzę, możesz mieć wśród tej burzy pokój. Zaczynaj mówić głośno, "Ta burza minie".

Za każdym razem, kiedy postanawiamy robić coś dla Boga, będziemy mieli przeszkody. W wyniku tego będziemy przeżywać zniechęcenie. Może będziecie chcieli się poddać. Wszyscy to przeżywamy. Chcieć się poddać, to naturalne uczucie. Jednakże jest różnica pomiędzy chęcią poddania się, a poddaniem się.

Jeżeli jesteś sługą Boga Najwyższego, twój duchowy nieprzyjaciel wystawia się, jako cel doświadczeń i prześladowań. Dlatego, jeżeli teraz przeżywasz burzę, jest to znak, że jesteś na właściwej drodze. Nie mów, "O Boże, nie wiem, dlaczego pozwoliłeś, aby to mnie spotkało! Boże, czy nie wiesz, że ja płaciłem dziesięcinę, że byłem Ci wierny. Nie rozumie, jak mogłeś coś takiego na mnie dopuścić!" Miej taką postawę, "Mój Bóg jest w mojej łodzi. Ja nie wiem, dlaczego przeżywam tą burzę, ale mój Pan jest ze mną w łodzi i On mnie przeprowadzi na drugą stronę".

Bóg jest tym samym wczoraj, dzisiaj i na wieki. Może powiesz - "Czuję się tak daleko od Boga". Moja odpowiedź brzmi, "Bóg się nie oddalił"! On dalej jest pod tym samym adresem, ciągle siedzi na tym samym tronie. Jeżeli czujesz się daleko od Boga, zgadnij, co się stało? Ty się oddaliłeś! Wróć z powrotem tam, gdzie powinieneś być. Zaczynaj mówić, "Przygnębienie, opuść mnie! Nie masz do mnie prawa! Jezus jest w mojej łodzi i On przeprowadzi mnie na drugą stronę".

Jeszcze jedno, rozchmurz się i nie bierz życia tak poważnie. Kiedy ogarnie cię przygnębienie, nie chcesz opuszczać domu. Raczej chcesz zamknąć drzwi, wyłączyć telefon i zanurzyć się w żalu nad sobą. Masz chęć jęczeć, pociągać nosem i płakać w samotności. "Dajcie mi paczkę chusteczek, abym mógł użalać się nad sobą". To jest najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Zmusz się do pójścia do kościoła. Bóg zmieni twoje życie, kiedy przyjdiesz do kościoła. "Nie opuszczając wspólnych zebrań naszych, jak to jest u niektórych w zwyczaju, lecz dodając sobie otuchy, a to tym bardziej, im lepiej widzicie, że się ten dzień przybliży". (List do Hebrajczyków 10:25)

Będziesz musiał walczyć z twoimi uczuciami i z twoim ciałem, a być posłusznym Słowu, które mówi Bóg. Wyjdź z domu, oglądnij coś śmiesznego, albo idź do wesołego miasteczka i wsiądź do wagonika szybkiej kolejki. Usiądź z przodu, zapnij pasy i na pierwszym zakręcie po rozpędzeniu zapomnisz o twoim przygnębieniu! Postanów, że **NIE** będziesz już żył w

przygnębieniu. Musisz wznieść się ponad przygnębienie i kłamstwa nieprzyjaciela, który mówił ci, że twoje życie jest beznadziejne i że nie masz powodu, by żyć.

Nauucz się śmiać z siebie! Śmieć się z kogoś bliskiego również! Musisz wnieść do życia trochę radości. Przestań życie traktować tak serio. Bóg stworzył nas, abyśmy cieszyli się życiem! *"..Ale w tym wszystkim zwyciężamy przez tego (Chrystusa Jezusa), który nas umiłował"*. (Rzymian 8:37). Twoje ciało będzie ci podpowiadać, abyś się odizolował. Nie rób tego! To by cię zniszczyło. Potrzebujesz być z przyjaciółmi i pójść do zboru. Są też tacy przyjaciele, od których powinieneś trzymać się z dala, szczególnie, jeżeli upadasz. Są tacy ludzie, którzy popchną cię do przepaści; bo oni sami tam są, a nie chcą tam być sami!

Jeżeli jesteś na nowo narodzony, "narodzony z Boga", to jesteś zwycięzcą. Nie każdy jest narodzony z Boga, ale jeżeli jesteś w Jezusie Chrystusie, to jesteś narodzony z Boga. Nie obchodzi mnie to, w jakiej religii powiedzieli ci, że wszystkie drogi prowadzą do Boga! Jest tylko **jedna droga** do Boga, a jest to przez Krew Jego Syna, który umarł za ciebie. Jego imię jest Jezus Chrystus. Jeżeli twoje życie jest zniszczone, Jezus ci pomoże, kiedy zawołasz do Niego.

„Bo wszystko, co się narodziło z Boga, zwycięża świat, a zwycięstwo, które zwyciężyło świat, to wiara nasza. A któż może zwyciężyć świat, jeżeli nie Ten, który wierzy, że Jezus jest Synem Bożym”, (1 Jan 5:4-5)

Denominacje nie są drogą do Boga. **Jezus jest drogą**. Religia nie jest drogą do Boga. **Jezus jest drogą do Boga**. Bez względu, jakie trudności, czy doświadczenia przeżywasz w swoim życiu, jeżeli jesteś narodzony z Boga, a Jezus jest twoim Zbawicielem, to masz zwycięstwo. Słowo Boże mówi, *" Bo u Boga żadna rzecz nie jest niemożliwa"*. (Ewangelia Łukasza 1:37)

Jeżeli nie masz nadziei, może przyjść przygnębienie. Bez względu na to, kim jesteś, jak się nazywasz, jaką nazwę nosisz, albo, za kogo się uważasz; jeżeli pozwolisz sobie zabrać nadzieję, za tym przyjdzie przygnębienie. *Beznadziejny stan* nie jest dla dziecka Bożego. Jesteś dzieckiem Boga żywego, a nie martwego. Musisz pamiętać, że twoje doświadczenia są tylko chwilowe, *"...we właściwym czasie ząc będziemy bez znużenia"*. (List do Galacjan 6:9). Bóg poprowadzi cię do zwycięstwa.

Bóg jest tak **wielki**, że On odwróci każdą złą sytuację na twoje dobro. List do Filipian 4:13 mówi, *" Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie"*. Jeżeli Słowo Boże mówi, "wszystko mogę..", bez względu na to, jak ja się czuję, *mogę* pokonać przygnębienie. Jeżeli wszystko mogę, to znaczy, że mogę wznieść się ponad burze mojego życia. Ja nie mogę tego dokonać sam, muszę mieć Jego pomoc przez Jezusa, który mieszka we mnie.

Przygnębienie mówi, "Jestem pokonany, lepiej zrezygnować". Wiara mówi, "Mój Bóg mnie kocha i On odwróci to *wszystko* na moje dobro. Słowo Boże mówi, że tak się stanie. Jeżeli służysz Bogu Najwyższemu, wszystko może się zmienić

Bóg nie stworzył cię, abyś tonął, ale abyś pływał. On nie chce, abyś był *ogonem*, ale, abyś był *głową*. *" I uczyni cię Pan głową, a nie ogonem, i będziesz zawsze tylko w górze...."* (5 Mojżeszowa 28:13) Nie jesteśmy dziećmi zebra, jesteśmy dziećmi *Boga Najwyższego*. Jesteśmy współdziedzicami *Króla Królów i Pana Panów!*

Jeżeli czujesz się przygnębiony, lub zniechęcony, jeżeli życie nie ma dla ciebie sensu, to odpowiedzią dla ciebie jest Jezus. On jest tym *światłem w ciemnościach*", i On doprowadzi cię do zwycięstwa, jeżeli wezwiesz Jego imienia. Jeżeli chcesz pozbyć się przygnębienia, skłoń swoją głowę i módl się taką modlitwą.

Modlitwa o uzdrowienie i odnowienie

Drogi Ojciec w Niebie, dziękuję ci, że posłałeś twojego Syna Jezusa, aby umarł na krzyżu za mnie. Ojciec, pokutuję ze *wszystkich* grzechów w moim życiu i ze *wszystkich* negatywnych słów, które wypowiadałem moimi ustami. Proszę, zmień moje serce i moje nastawienie. Proszę Cię, abyś mnie oczyścił drogocenną krwią Jezusa Chrystusa. Teraz rozumiem, że wiele złego przychodzi na sprawiedliwego, ale Ty wyrwiesz MNIE ze wszystkich. Wierzę, że Ty masz wielki plan dla mojego życia. Panie Jezu, już więcej nie chcę chodzić według tego, co widzę. Postanawiam dzisiaj w moim sercu oddawać Tobie ofiarę chwały. Dziękuję Ci za wyzwolenie mnie z niewoli zniechęcenia i przygnębienia. Modlę się o to w Imieniu Jezusa.

Amen