

SPERANTA SI DEPRESIE

Lectia acestei saptamani vrea sa ne arate ca in Biblie gasim multe promisiuni care inspira speranta si ca aceasta este cel mai bun remediu contra depresiei. Depresia este una dintre marile probleme ale zilelor noastre. Cinsprezece la suta din populatie a suferit in anumit moment un episod depresiv de-a lungul vietii si un cinci la suta sufera de ceea ce se numeste depresie prelungita, o depresie mai grava. Acestea sunt cifre alarmante, dar sunt reale. Depresia in sine se recunoaste in functie de sentimentele pacientului, de starea psihica. Se manifesta prin tristete, descurajare, pierderea dorintei de a realiza activitati care altadata il satisfaceau. Persoana deprimata pierde motivatia de a trai. Se simte ca un gunoi si de multe ori incearca sa se sinucida.

Lectia acestei saptamani ne demonstreaza ca au fost multe personaje in Biblie care in anumite momente ale vietii au simtit depresie. David a fost unul dintre ei. In Psalmul 42 gasim tabloul de depresie teribila pe care psalmistul il traia. El fusese uns sa fie regele lui Israel. Avea un viitor promitator in fata lui, dar nu era suficient pentru a-l ajuta sa iasa din situatia trista in care depresia il adusese. Iata ce spune el in versetele 3 si 4 „Cu lacrimi ma hranesc zi si noapte, cand mi se zice fara incetare: "Unde este Dumnezeuul tau?" Mi-aduc aminte si-mi vars tot focul inimii in mine, cand ma gandesc cum mergeam inconjurat de multime si cum inaintam in fruntea ei spre Casa lui Dumnezeu, in mijlocul strigatelor de bucurie si multumire ale unei multimi in sarbatoare.”

Ce situatie teribila! Nu-i foloseau la nimic amintirile frumoase din trecut, el fusese un instrument puternic in mainile lui Dumnezeu, dar acum afundat in depresie, viata lui era plina de lacrimi. Simte ca nu are putere sa faca nimic. ¿Te-ai simtit astfel vreodata sau cunosti pe cineva care trece printr-un moment asemanator? Sa ai grija cand acuzi, sa nu faci ca prietenii lui Iov care il invinuiuau ca suferinta sa era din cauza pacatului sau. Este adevarat ca de multe ori depresia are legatura cu pacate ascunse, dar este demonstrat ca depresia este mai mult decat aceasta. O persoana normala, crestina, oricat s-ar increde in Dumnezeu si chiar daca in trecut a avut o experienta deosebita cu Dumnezeu, poate suferi ocazional de depresie. Desigur aceasta se intampla in momentul cand se separa de Dumnezeu, cel putin este ceea ce istoria lui David demonstreaza.

A doua parte a lectiei ne face sa ne gandim la tristele consecinte ale depresiei. Lectia prezinta experienta lui Ezechia, regele lui Israel. El avea in aparenta totul pentru a fi

fericit. ¿Ce ii putea lipsi unui rege? Doar trebuia sa ceara si slujitorii alergau pentru a-i indeplini dorintele. Dar in cazul lui Ezechia nimeni nu putea sa faca nimic, pentru ca era bolnav pe patul de moarte. Asta demonstreaza ca depresia poate fi cauzata de diferite motive. Dintr-o data, pentru cel sarac, cauza poate fi lipsa constanta de mijloace de viata, iar pentru un milionar, cauza poate fi singuratatea, o familie distrusa sau un copil prins in droguri. Sau in cazul lui Ezechia, o boala indelungata. Ascuta ce ni se spune in Isaia 38:14- „Ciripeam ca o randunica, croncaneam ca un cocor si gemeam ca o porumbita. Ochii-mi priveau topiti spre cer: "Doamne, sunt in necaz, ajuta-ma!" Acesta este strigatul regelui Ezechia, este un strigat de disperare cerand ajutor.

Persoanele reactioneaza in diferite feluri fata de depresie. Unele se afunda intr-o liniste absoluta, altele nu vor sa vorbeasca cu nimeni, devin solitare, altii, ca si Ezechia, plang, striga cu disperare. Altii mananca exagerat, in timp ce altii nu mai mananca nimic. Depinde de felul de a fi si de personalitatea fiecaruia. Dar adevarul este ca toti cei care sufera depresie, parasesc comportamentul obisnuit si se transforma in persoane de nerecunoscut.

A treia parte a lectiei ne arata calea pentru a ne elibera de depresie. Psalmul 39:2-7 ne arata drumul pentru a iesi din aceasta stare. In timp ce David isi ascundea sentimentele si pastra liniste, se deprima din ce in ce mai mult. Dar atunci a inceput sa-L intrebe pe Dumnezeu tot ceea ce il deranja. I-a vorbit lui Dumnezeu de situatia sa si putin cate putin, aproape fara sa-si dea seama, a inceput sa aiba speranta. Aceasta ne arata ca a vorbi, a spune ce te doare, a scoate afara ceea ce te intristeaza, este calea de a iesi din depresie. Prima data spune-i lui Dumnezeu, prin rugaciune, nu-ti fie teama sa-I spui ca nu intelegi ceea ce El face cu tine, ca nu accepti acea situatie. Daca este necesar, cearta-te cu Dumnezeu, dar nu ramane tacut, nu te opri de la rugaciune, nu-ti ascunde sentimentele. Dar dupa ce I-ai vorbit lui Dumnezeu, cauta un prieten de incredere, care stie sa asculte si spune-i cauza durerii tale. Si vei vedea ca acesta te va alina si te vei simti mai bine.

In Psalmul 55:17 gasim calea prin care David a reusit sa iasa din starea de depresie si spune astfel: ” Seara, dimineata si la amiaza oftez si gem, si El va auzi glasul meu.” Esenta acestui gand este sa arunci afara gandul de resentimente, de durere, de preocupare care-ti nelinisteste inima. ¿Si cine ne poate asculta mai bine decat insusi Domnul Hristos? De aceea, roaga-te, continua asa, chiar daca ti se pare ca Dumnezeu nu te aude. Nu repeta aceleasi cuvinte ale unei rugaciuni formale, ci deschide-ti inima lui Dumnezeu ca unui prieten si spune-I ce simti. Acesta este cel mai bun drum pentru a iesi din depresie.

Vom merge la a patra parte a lectiei. Am spus deja ca una dintre cauzele depresiei

poate fi vinovatia. Un pacat nemarturisit si neiertat poate scufunda o persoana in groapa cea mai adanca a depresiei. Mai demult am cunoscut o persoana in aceasta situatie. Fusese o misionara extraordinara, adusese multe persoane la Hristos, chiar fusese decorata ca fiind persoana care adusese cei mai multi prieteni la Hristos. Dar datorita imprejurarilor vietii a cazut in pacat. Nimeni nu stia ce s-a intamplat, nici sotul, nici biserica, nici prietenii. Dar ea stia ca nimic nu se poate ascunde de ochii lui Dumnezeu. Si incepand cu acea zi s-a stins incet ca o lumanare care se consuma. Nu mai participa la lucrarea misionara, nu mai mergea mereu la Biserica, iar cand venea nu mai vorbea cu nimeni. Ea care intotdeauna fusese prietena tuturor, care se preocupa de altii, acum parea ca pierduse interesul pentru toate. Dar lucrurile nu au ramas aici. A inceput sa simta dureri puternice la picioare, si simtea ca picioarele nu o puteau sustine. Si astfel, la putin timp a ramas paralizata. Sotul, un om bogat, a dus-o la cei mai buni specialisti, a cheltuit multi bani, dar nu o putea ajuta. Nimeni nu putea face nimic pentru ea si in final a ramas paralizata de la cap in jos. In aceasta situatie am vorbit cu ea. Eu o cunoscusem din cea mai buna etapa a vietii ei. Cand am vazut-o nu puteam sa cred ca i se intamplase asa ceva. Dar dupa ce am vorbit putin, mi-am dat seama care era problema ei. „¿ Nu crezi in iertarea divina”? Tu ai predicat de atatea ori despre iertarea divina”, i-am spus. Si ea a inceput sa planga mai intai in liniste, dar mai tarziu cu strigate. „Dumnezeu poate sa ierte pe oricine, mai putin pe mine!” „¿ Si de ce crezi ca nu te poate ierta pe tine?” „Ai, pastore, pentru ca pacatul meu a fost constient, eu stiam ceea ce faceam.” Istoria e lunga, dar dupa multi ani, acea femeie a inceput sa se reabiliteze. Sanatatea ei s-a imbunatatit si totul a inceput din momentul in care cineva care ea credea ca are autoritate, i-a spus hotarat: ”Dumnezeu te-a iertat, trebuie sa crezi asta.”

In lectia aceasta se prezinta cazul lui David. El deasemenea a coborat in profunzimile pacatului, el stia ce inseamna sa traiesti pedepsit de povara vinovatiei. Dar priveste ceea ce el a scris in Psalmul 32:3,4 - ” Cata vreme am tacut, mi se topeau oasele de gemetele mele necurmata. Caci zi si noapte mana Ta apasa asupra mea; mi se usca vlaga cum se usuca pamantul de seceta verii.” ¿Ai vazut? Nu este alta cale. Poate fi dureros, dar este singurul drum. Sa te increzi in Dumnezeu, sa-i marturisesti pacatele Lui si sa astepti iertarea divina, pentru ca nu exista pacat pe care Dumnezeu sa nu-l poata ierta. Daca tu crezi, iti pare rau si te increzi in Dumnezeu, nu este pacat pe care sa nu-L poata ierta.

Ajungem la finalul lectiei. Aici vom vorbi despre valoarea sperantei. Sunt multe persoane care traiesc deprimare vazand starea lumii, violenta, dezastre, egoism si altele. ¿Cum sa fii fericit traind intr-o lume ca aceasta? Cand totul pare ca se termina si panorama este intunecata, cand viata pare sa-si piarda semnificatia si nu se mai poate face nimic, cand te simti infrant de forte superioare tie, te rog, intinde o mana sperantei, pentru a gasi un nou destin, pentru a ridica capul, pentru a merge inainte si pentru a-ti renova puterile.

Eu cred ca cei care pot intelege cel mai bine ce este speranta, este o persoana sechestrata si familia ei. Ei sunt tristi si inspaimantati, dar au o puternica incredintare ca in curand vor iesi din aceasta situatie.

Speranta este un element motivator, provoaca in tine o dorinta de a lupta, de a infrunta problemele cotidiene, chiar si cele mai dificile. Speranta produce in tine dorinta de a inainte cand puterile te abandoneaza si te face sa ai vointa necesara pentru a-ti realiza idealurile, chiar daca drumul este o panta aproape imposibil de urcat. Speranta ii da sens vietii tale, iti da pornire, te trimite sa alergi pentru a-ti atinge idealul. In practica, te misti si actionezi pentru ca ai speranta ca vei ajunge la destinatie, ca vei obtine un obiectiv. Speranta te ajuta sa suporti anumite momente ale vietii in care dificultatea ameninta sa darama tot ce ai construit pana atunci. Ea alina durerea, ca si un balsam si te ajuta sa treci prin momentele de disperare cand pare ca totul se termina si nu ai putere sa rezisti.

Dictionarul spune ca speranta este o stare in care pare posibil tot ceea ce-ti doresti. Te ajuta sa crezi in prezent si sa ai o perspectiva clara pentru viitor. Speranta este legata de credinta. Cand ai credinta, te ia in stapanire convingerea ca dorinta ta a fost ascultata. Sa crezi este baza sperantei. Convingerea si certitudinea sunt elementele credintei. Credinta te ajuta sa-L consideri pe Dumnezeu ca baza a vietii tale si Cuvantul lui Dumnezeu ca o promisiune sigura. Speranta te inspira sa lupti in cautarea a ceea ce Dumnezeu ti-a promis. De aceea cine are speranta, il lauda pe Dumnezeu si se bucura pentru ca isi culege roadele proprii si ale Creatorului sau. Speranta iti renoveaza puterile si le reimprospateaza pentru lupta zilnica cu necunoscutul. Speranta te inspira sa traiesti curat, te conduce la perseverenta, sa recuperezi echilibrul dupa fiecare cadere, te ajuta sa te ridici. Vindeca sufletul doborat si cu siguranta va fi o prietena fidela care niciodata nu te abandoneaza.

De aceea ai nevoie sa cauti speranta, sa te lipesti de ea, caci este ca un pod pe care Dumnezeu ti-l intinde cand vantul sufla puternic si cand obstacolele te impiedica sa-I vezi slava. Speranta este mijlocul final pe care Creatorul il pune la dispozitia ta cand pare ca nu mai ai nici o iesire la indemana. Gandeste-te la promisiunea lui Dumnezeu din Isaia 65:17”- Caci iata, Eu fac ceruri noi si un pamant nou; asa ca nimeni nu-si va mai aduce aminte de lucrurile trecute si nimanui nu-i vor mai veni in minte.” Vrea sa spuna ca tristetea, durerea din viata ta vor trece. Hristos vine sa te ia acasa, dar pana atunci increde-te in El si traieste cu speranta. Cauta-l pe Dumnezeu, caci tu singur nu poti fabrica speranta. Si pentru a crede in fagaduintele lui Dumnezeu, trebuie sa-L cunosti si pentru a-L cunoaste trebuie sa petreci mult timp cu El. Dumnezeu sa te binecuvinteze!