



TRATAREA DEPRESIEI

DR. ADRIAN ROGERS



Pastorul, învățătorul și autorul **Dr. Adrian Rogers** a făcut cunoscută dragostea lui Isus Hristos oamenilor din lumea întreagă și a influențat nenumărate vieți prezentând adevărul biblic profund cu o așa simplitate încât un copil de 5 ani îl poate înțelege și totuși continuând să vorbească inimii unui adult de 50 de ani.

Dragostea de Mare Preț (Love Worth Finding)

a luat ființă în 1987 ca lucrarea de misiune prin radio și televiziune a Dr. Adrian Rogers și rămâne sursa exclusivă de transmitere a tuturor învățăturilor lui astăzi. Conectându-i pe alții cu înțelepciunea lui biblică, simplu rostită și neschimbătoare, prin resurse precum cărți, materiale video și înregistrări audio, conținut digital și alte mijloace media, căutăm nu doar să le oferim speranța lui Isus celor care nu sunt creștini, ci și să-i încurajăm și să-i consolidăm în credință pe creștinii practicanți.

TRATAREA DEPRESIEI

DR. ADRIAN ROGERS

ADEVĂRUL CE MERITĂ ÎMPĂRTĂȘIT

Împlinind ultimele cuvinte pe care ni le-a lăsat ca învățătură Domnul Isus în Matei 28:19, colecțiile Adevărul ce Merită Împărtășit ale organizației **Dragostea de Mare Preț** sunt destinate pentru a fi folosite atât în creșterea ta personală cât și, mai important, în misiunea ta de a "merge și a face ucenici..."

Dumnezeu te poate folosi cu ceea ce ai, acolo unde ești. Și El îți va purta de grijă fiecărei nevoi.

DR. ADRIAN ROGERS

Această broșură conține mesajul pastorului Adrian Rogers *Tratarea Depresiei* (#1150), disponibil în limba engleză online accesând linkul de mai jos:

lwf.org/products/dealing-with-depression-1150

lwf.org/products/getting-a-handle-on-your-emotions-series



Tratarea depresiei

UN MESAJ DE SPERANȚĂ DIN
CUVÂNTUL LUI DUMNEZEU

Ai fost vreodată în depresie? Pentru un creștin, aceasta este o întrebare ridicolă, dar ai fost? Bineînțeles că ai fost. De fapt, John W. Stott, un mare comentator al Bibliei, a spus că depresia și descurajarea sunt două pericole ocupaționale majore ale unui creștin.

Ce este depresia? Un psiholog a descris depresia astfel: "un sentiment de neajutorare și deznădejde care conduce la tristețe." Cred că este o definiție bună. O persoană aflată în depresie are probleme, reale sau imaginare, și nu pare să fie capabilă să găsească o rezolvare la acestea.

Mai întâi, se pare că nu există ajutor imediat. Apoi, depresia este amplificată de o teamă crescândă că nu se va întrevăde niciun ajutor la orizont. Împreună, neajutorarea plus disperarea conduc către deznădejde și tristețe profundă.

Dacă, poate, crezi că ești imun la depresie și că niciodată nu te poate ataca, aș vrea să privești la experiența a trei bărbați: Moise, Ilie și Iona.

Mai întâi, citește această rugăciune surprinzătoare a lui Moise: **"Decât să Te porți așa cu mine, mai bine omoară-mă; Te rog, dacă mai**

am vreo trecere înaintea Ta, ca să nu-mi mai văd nenorocirea” (Numeri 11:15).

Iată un om al lui Dumnezeu care s-a simțit așa de nefericit, amărât, deprimat și descurajat încât a spus: ”O, Doamne, dacă chiar m-ai iubi, m-ai omorî.”Ce rugăciune surprinzătoare rostită de un om al lui Dumnezeu!

Apoi, în 1 Regi 19:4, este această rugăciune a profetului Ilie:

El s-a dus în pustie, unde, după un drum de o zi, a șezut sub un ienupăr și dorea să moară zicând: Destul! Acum, Doamne, ia-mi sufletul, căci nu sunt mai bun decât părinții mei.”

Cu alte cuvinte, Ilie se săturase: ”Ia-mi viața. Sunt gata să renunț. Dacă mă iubești cu adevărat, omoară-mă.”

În cele din urmă, Iona 4:3 dezvăluie cea de-a treia dintre aceste rugăciuni uluitoare: **”Acum, Doamne, ia-mi viața, căci vreau mai bine să mor decât să trăiesc!”** Iona spune: ”Doamne, oprește această lume nebună și lasă-mă să cobor. Te rog să-mi iei viața.”

Aceștia au fost oameni buni. Aceștia au fost oameni care L-au iubit pe Dumnezeu. Erau profeți eminenti, de succes și dacă ei au putut fi biruiți de depresie, și tu poți fi biruit de depresie.



Trei probleme care conduc la depresie

Care a fost motivul deznădejdii lor? Mai întâi, trebuie să descoperim problemele cu care se confruntau.

EXTENUAREA FIZICĂ

Era un motiv fiziologic pentru care acești bărbați s-au rugat în modul în care au făcut-o- erau pur și simplu epuizați! Priviți la versetul dinaintea rugăciunii lui Moise.

Și a zis Domnului: "Pentru ce măhnești Tu pe robul Tău și pentru ce n-am căpătat eu trecere înaintea Ta, de ai pus peste mine sarcina acestui popor întreg?" (Numeri 11.11)

Israelii constituiau o incredibilă povară a conducerii pentru Moise. Îți poți imagina să păstorești o biserică de aproape două milioane de membri- și să ai de-a face cu toți plângându-se în același timp! Cred că ai putea s-o numești Prima Biserică Baptistă "Pustia"!

După ce s-a rugat să moară, Moise a zis:

"Oare eu am zămislit pe poporul acesta? Oare eu l-am născut, ca să-mi zici: Poartă-l la sânul tău cum poartă doica pe copil, până în țara pe care ai jurat părinților lui că i-o vei da? De unde să iau carne, ca să dau la tot poporul acesta? Căci ei plâng la mine, zicând: Dă-ne carne ca să mâncăm! Eu singur nu pot să port pe tot poporul acesta, căci este prea greu pentru mine." (Numeri 11:12-14- sublinierea îmi aparține)

Oricine își poate da seama că acest om era epuizat. Israeliții hoinari puneau o povară de necrezut pe umerii lui: pur și simplu, Moise a simțit că nu mai poate să le împlinească nevoile.

Ce spuneți de rugăciunea lui Ilie? Mai întâi, lui îi era foame. Mersese fără să mănânce un timp îndelungat. În al doilea rând, era la capătul puterilor din punct de vedere emoțional. În al treilea rând, tocmai terminase o cursă de treizeci de mile de-a lungul țării.

Puterea lui Ilie era consumată; el era epuizat. Era slăbit din punct de vedere fizic, până la epuizare când a spus: "Doamne, vreau să-mi iei viața".

Și Iona ajunsese la limită. Avusese o locuință în balenă drept închisoare. Tocmai predicase la o cruciadă de trezire prin tot orașul, într-un oraș de mărimea Philadelphiei (erau aproximativ un million de oameni în vechea Ninive). Nu erau hoteluri în care să stea, nu erau automobile sau mijloace de transport public și cu siguranță nu era nici un sistem de sonorizare pentru a predica Cuvântul. Pe lângă toate acestea, Biblia spune că era o căldură așa de mare care l-a făcut pe Iona să leșine (vezi Iona 4:8).

Cam acesta era momentul în care l-a cerut lui Dumnezeu să-i curme viața.

Toți acești bărbați erau epuizați din punct de vedere fizic. Prietene, când ești epuizat fizic, ești un candidat pentru depresie. Vince Lombardi, marele antrenor al echipei Green Bay Packers (echipă de fotbal American, n. tr.), a spus: "Oboseala ne transformă în lași pe fiecare dintre noi."

ZBUCIUM PSIHOLAGIC

Fiecare dintre acești bărbați a avut, de asemenea, o problemă de natură psihologică. Pe lângă faptul că era epuizat fizic, fiecare bărbat era extenuat emoțional. De exemplu, Moise a avut ceea ce noi numim problemă cu oamenii. Fiecare grijă a lui era pentru alți oameni.

Moise a aflat că nu e nevoie să fii canibal să te sature de oameni! Israelii veneau la el în mod constant- întotdeauna cerând lucruri pe care el nu le putea oferi. Era supraîncărcat din punct de vedere emoțional. Oamenii, literalmente, plângeau, strigau și arătau cu degetul acuzării înspre Moise.

Ajunsesse la capătul răbdării și se confrunța cu o supraîncărcătură emoțională atunci când s-a instalat depresia. S-a tot dăruit din nou și din nou. Și de fiecare dată când se dăruia ceva se consuma din el.

Chiar și Hristos a cunoscut aceasta atunci când o femeie bolnavă s-a atins de poala hainei Lui: **"Isus a cunoscut îndată că o putere ieșise din El și, întorcându-Se spre mulțime, a zis: Cine s-a atins de hainele Mele?"** (Marcu 5:30)

Care era situația lui Ilie? El avea o problemă cu compătimirea. Băuse din cupa otrăvitoare a autocompătimirii și a făcut o afirmație foarte grăitoare:

El s-a dus în pustie, unde, după un drum de o zi, a șezut sub un ienupăr și dorea să moară zicând: Destul! Acum, Doamne, ia-mi sufletul, căci nu sunt mai bun decât părinții mei. (1 Împărați 19:4).

Ilie și-a luat ochii de la Domnul și a cerut ceva pentru el. Se pare că își imaginase pentru un timp că era mai bun decât alți oameni și a presupus că era imun la dificultăți și la persecuție. Apoi Ilie s-a confruntat cu dificultate și persecuție reală-malefica împărăteasă Izabela l-a amenințat că-l va ucide.

Eu nu cred că Ilie chiar a vrut să moară. Citește 1 Împărați 19:4 din nou. Cât de departe a fugit? Doar la un drum de o zi. Dacă chiar ar fi vrut să moară, putea să stea și Izabela l-ar fi omorât. Ilie doar se compătimea. Mă îndoiesc că vreunul din acești bărbați își doreau, literalmente, să moară.

Problema lui Iona era *supărarea*. Lui nu îi plăcea modul în care Dumnezeu făcea lucrurile. Când Dumnezeu a trimis o mărăță trezire în cetatea Ninive, aflăm că **"lucrul acesta n-a plăcut deloc lui Iona și s-a mâniat."** (Iona 4:1).

De ce ar fi fost Iona mânios pe Dumnezeu că a trimis trezirea? *Pentru că Iona profetise judecata.*

Iona a explicat de ce a fugit el la început de chemarea lui Dumnezeu:

S-a rugat Domnului și a zis: "Ah! Doamne, nu este aceasta tocmai ce ziceam eu când eram încă în țara mea? Tocmai lucrul acesta voiam să-l înlătur fugind la Tars. Căci știam că ești un Dumnezeu milos și plin de îndurare, îndelung răbdător și bogat în bunătate și că Te căiești de rău!"(Iona 4:2)

A fugit de chemarea de a predica pentru că ar fi sfârșit ca un fraier. "De ce să îi avertizez despre judecată", s-a gândit Iona, "dacă Dumnezeu se grăbește să ierte?" El voia ca al lui cuvânt să se îplinească, nu cel al lui Dumnezeu.

Deoarece oamenii din Ninive au ascultat și Dumnezeu a avut milă de ei, reputația lui Iona ca evanghelist a fost ruinată. Sosise în oraș predicând condamnarea și oamenii ascultaseră! Dumnezeu îi iartă și avertizarea lui Iona privind distrugerea nu a ajuns să se îplinească niciodată.

Dar Iona mai avea o problemă cu mila lui Dumnezeu. Iona era "super-patriot". El iubea Israelul și Ninive întotdeauna fusese o amenințare.

Oamenii din Ninive erau o ceată de tâlhari criminali. Erau răi și ticăloși. El voia ca Dumnezeu să-i nimicească. Și totuși, el cunoștea prea bine aspectul îndurător al lui Dumnezeu.

Lui Iona i-ar fi plăcut să fie profetul responsabil de distrugerea cetății Ninive. Dar a ajuns să fie unealta lui Dumnezeu pentru salvarea cetății.

De multe ori, depresia își face apariția când îți este amenințat sau luat de la tine ceva ce iubești și prețuiești foarte mult. Poate fi ceva ce deții sau cineva iubit. Poate fi o speranță de care te agăți. Iona întotdeauna a sperat ca cetatea Ninive să fie distrusă. Apoi această speranță i-a fost luată.

De asemenea, depresia vine atunci când Dumnezeu ne cere să-i iubim pe cei care nu merită să fie iubiți. Dumnezeu îi ceruse lui Iona să îi iubească pe oamenii din Ninive- oameni care erau răi din cale-afară și dușmani ai lui Israel.

Dumnezeu a spus: "Salvează-i! Vor muri". Iona s-a gândit: "De ce ar trebui să îi salvez? Aș fi bucuros să îi văd murind!" Dumnezeu nu l-a lăsat să fugă și aceasta a produs mânie reală în inima lui Iona.

Sunt mulți oameni amărâți, mâniași care sunt în depresie pentru că lucrul care sperau să se

întâmples nu s-a realizat. Mulți sunt în depresie pentru că Dumnezeu le-a cerut să iubească lucrul pe care ei îl urăsc cel mai mult. El le-a cerut să accepte ceea ce, în ochii lor, e de neacceptat.

SLĂBICIUNE SPIRITUALĂ

Moise, Ilie și Iona erau, de asemenea, secătuiți spiritual. Diavolul este un maestru strateg. El știe exact când să intervină și să atace cu o criză de deznădejde. Și El știe cum să distragă privirile noastre de la Domnul.

Profeți ai lui Dumnezeu, bărbați și femei puternice care îl iubesc pe Domnul pot fi slabi din punct de vedere spiritual și supuși depresiei. E nevoie numai să îți iei privirile de la Domnul și să le îndrepti spre tine. Fie la amvon, fie în bancă, oricine poate suferi de depresie dacă încalcă legile lui Dumnezeu.

Este important să știi că poți da ușor de necaz spiritual atunci când ești epuizat fizic și psihic. Când ai parte de dificultăți, diavolul intervine. Când ești sleit din punct de vedere fizic și emoțional, extenuat și epuizat, ești pradă ușoară pentru Satan. El vede avantajul și profită de el.

**Este important să știi că poți da
ușor de necaz spiritual atunci
când ești epuizat fizic și psihic.**

Acești bărbați ai Bibliei veneau după mari victorii spirituale. Moise tocmai fusese martorul minunilor exodului și traversării Mării Roșii. Ai

crede că un om care a fost martor la astfel de lucruri va fi întotdeauna pe culmi. Cu toate acestea, el era în vale, dorindu-și să moară.

Când s-a rugat Ilie și L-a rugat pe Dumnezeu să-l omoare? Imediat după o trezire spirituală de pe culmea Muntelui Carmel. **S-a coborât foc din cer și poporul a căzut cu fețele la pământ și a spus: "Domnul este adevăratul Dumnezeu! Domnul este adevăratul Dumnezeu!"** (1 Regi 18:39).

La înfruntarea de pe munte, Ilie a stat înaintea a 450 de profeți ai lui Baal. Și ce s-a întâmplat apoi? A fugit de o femeie! Chiar în toiul unei mari victorii spirituale, el a experimentat o mare depresie.

Ce spuneți de Iona? El a pornit o trezire spirituală incredibilă și apoi s-a mâniat pe Dumnezeu. El a predicat la un milion de oameni și aceștia au răspuns chemării! Și câteva zile mai târziu, el se afla în valea depresiei.

Dacă citești ce I s-a întâmplat lui Isus atunci când diavolul L-a ispitit, vei vedea că Iona nu ar fi trebuit să răspundă în acel mod (vezi Matei 3:13-4:11). Imediat după ce Ioan L-a botezat pe Isus, Duhul Sfânt al lui Dumnezeu a coborât peste El în chip de porumbel.

Ce s-a întâmplat apoi? **"Atunci, Isus a fost dus de Duhul în pustie, ca să fie ispitit de diavolul. Acolo a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți; la urmă a flămânzit."** (Matei 4:1-2). Din punct de vedere fizic, Isus era extenuat. Apoi a venit diavolul. El nu L-a biruit pe Isus și el nu trebuie să te biruiască nici pe tine.

Cum de au intrat Moise, Ilie și Iona în necazuri? Pentru că și-au luat privirea de la Domnul și și-au ațintit privirea fie asupra oamenilor, asupra sinelui sau asupra circumstanțelor. Orice creștin va intra în depresie când va face acest lucru.



Purtarea de grijă a lui Dumnezeu în depresie

Atunci când copiii lui Dumnezeu au de-a face cu depresia, ei pot avea parte de purtarea Lui de grijă.

Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru rugăciunea ascultată, dar I-ai mulțumit vreodată pentru rugăciunea la care nu ai primit răspuns? I-ai mulțumit pentru dățile în care El a spus nu? Trebuie. Nu ar fi vai de noi dacă Dumnezeu ne-ar da întotdeauna ceea ce I-am cere? Ce s-au rugat profeții despre care am vorbit? "Doamne, omoară-mă!"

**Îi mulțumim lui Dumnezeu
pentru rugăciunea ascultată,
dar I-ai mulțumit vreodată
pentru rugăciunea la care
nu ai primit răspuns?**

Cum ar trebui să Îi mulțumim lui Dumnezeu că nu ne oferă ceea ce credem că vrem! Romani 8:26 spune:

Și tot astfel și Duhul ne ajută în slăbiciunea noastră, căci nu știm cum trebuie să ne rugăm. Dar Însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite.

Aleluia! Dumnezeu nu ne dă întotdeauna ceea ce vrem; El ne dă ceea ce avem nevoie.

PURTAREA DE GRIJĂ DIN PUNCT DE VEDERE FIZIC

Dumnezeu îi cunoștea pe acești bărbați. Mai mult decât atât, Dumnezeu îi crease pe acești bărbați. El știa din ce sunt făcuți. El știa că sunt într-o pasă proastă. El știa că sunt afundați în depresie. Așa că Dumnezeu le-a purtat de grijă.

Ce i-a oferit lui Moise? Șaptezeci de bătrâni care să îl ajute:

Domnul a zis lui Moise: Adună la Mine șaptezeci de bărbați, dintre bătrânii lui Israel, din cei pe care-i cunoști ca bătrâni ai poporului și cu putere asupra lor; adu-i la cortul întâlnirii și să se înfățișeze acolo împreună cu tine. Eu Mă voi coborî și îți voi vorbi acolo; voi lua din duhul care este peste tine și-l voi pune peste ei, ca să poarte împreună cu tine sarcina poporului și să n-o porți tu singur. (Numeri 11:16-17)

Știi că te vei extenua din punct de vedere fizic atunci când faci lucruri pe care Dumnezeu nu le-a intenționat niciodată să le faci? Este suficient timp în fiecare zi pentru a face cu har tot ce vrea Dumnezeu să faci. Moise făcea ceva ce Dumnezeu nu îi ceruse să facă, chiar dacă el spunea că Îl slujea pe Dumnezeu.

În numele "într-ajutorării oamenilor", câteodată creștinii fac prea multe lucruri. Cu adevărat, noi doar ne rănim pe noi înșine. Pe lista noastră de activități în viață sunt anumite lucruri pe care trebuie să le eliminăm, alte lucruri pe care trebuie să le delegăm și restul pe care trebuie să le dedicăm.

Pentru Ilie, purtarea de grijă a lui Dumnezeu a fost fizică.

S-a culcat și a adormit sub un ienupăr. Și, iată, l-a atins un înger și i-a zis: "Scoală-te și mănâncă." El s-a uitat și, la căpătâiul lui, erau o turtă coaptă pe niște pietre încălzite și un urcioc cu apă. A mâncat și a băut, apoi s-a culcat din nou. Îngerul Domnului a venit a doua oară, l-a atins și a zis: "Scoală-te și mănâncă, fiindcă drumul pe care-l ai de făcut este prea lung pentru tine." El s-a sculat, a mâncat și a băut și, cu puterea pe care i-a dat-o mâncarea aceasta, a mers patruzeci de zile și patruzeci de nopți până la muntele lui Dumnezeu, Horeb. (1 Regi 19:5-8)

Dumnezeu tocmai i-a dat o vacanță. Ilie s-a bucurat de o excursie cu pâine din brutăria cerului, apă din fântâna cerului și destul timp pentru a se odihni.

S-ar putea să ai nevoie să-ți iei o vacanță. Dacă nu poți, atunci învață de la David care a spus:

Fii o stâncă de adăpost pentru mine, unde să pot fugi totdeauna! Tu ai hotărât să mă scapi, căci Tu ești stâncă și cetățuia mea. Izbăvește-mă, Dumnezeule, din mâna celui rău, din mâna omului nelegiuit și asupritor! Căci Tu ești nădejdea mea,

Doamne Dumnezeu! În Tine mă încred din tinerețea mea. (Psalmul 71:3-5, sublinierea îmi aparține).

Chiar dacă nu îți poți lua o vacanță, ai nevoie de un loc unde să te retragi și să stai de vorbă cu Dumnezeu. El știe că ai nevoie de odihnă.

S-ar putea să crezi că faci ceva pentru Dumnezeu atunci când alergi de colo-colo și niciodată nu te odihnești.

Poate crezi că ești superman-ul lui Dumnezeu. Dar Solomon spune: **Mai bine o mână plină de odihnă, decât amândoi pumnii plini de trudă și goană după vânt.** (Eclesiastul 4:6).

Ce a făcut Dumnezeu pentru Iona?

Domnul a răspuns: "Bine faci tu de te mâinii?" Și Iona a ieșit din cetate și s-a așezat la răsărit de cetate. Acolo și-a făcut un umbrar și a stat sub el până va vedea ce are să se întâmple cu cetatea. Domnul Dumnezeu a făcut să crească un curcubete, care s-a ridicat peste Iona, ca să facă umbră capului lui și să-l facă să-i treacă mânia. Iona s-a bucurat foarte mult de curcubetele acesta. (Iona 4:4-6, sublinierea îmi aparține)

Nu este aceasta tandrețea lui Dumnezeu? Iona își construise un mic umbrar doar să scape din calea căldurii. Iar Dumnezeu a făcut ca un curcubete luxuriant să crească peste tot ca el să intre acolo la umbră și să se răcorească. Dumnezeu a făcut aceasta pentru a-l ușura pe om de suferința lui. El știa că Iona avea o nevoie fizică.

Dacă ești în depresie, s-ar putea să fie nevoie să consulți un medic, să mergi la un control. Poate ai nevoie de odihnă. Poate ai nevoie de o vacanță.

Poate ai nevoie să-ți schimbi dieta. Răspunsul poate fi foarte practic.

PURTAREA DE GRIJĂ DIN PUNCT DE VEDERE PSIHOLOGIC

Cum a purtat de grijă Dumnezeu din punct de vedere emoțional pentru acești trei profeți? Mai întâi, El i-a arătat lui Moise că el nu putea să facă totul singur. Niciun om nu poate fi vocea lui Dumnezeu și să împartă înțelepciunea lui Dumnezeu la milioane de oameni. Nicio persoană nu poate fi atât de importantă, așa că El îi oferă ajutoare.

Cum a purtat de grijă Dumnezeu din punct de vedere psihologic pentru Ilie? I-a arătat puterea. Lui Ilie îi era teamă de o singură femeie, așa că Dumnezeu i-a oferit o pauză în munți. Apoi, El i-a arătat ceva minunat.

Dumnezeu a făcut să fie un cutremur în ținutul acela, dar El nu era în cutremur. A provocat un foc puternic, dar El nu era în foc. Dumnezeu a dat naștere unei tornade și unui vânt puternic, dar El nu era în vânt. Apoi a fost un susur blând. Acela a fost Dumnezeu.

Ilie se temea de puterea Izabelei, dar Dumnezeu i-a arătat adevărata putere. El i-a arătat că prezența Lui nu înseamnă întotdeauna cutremur, vânt și foc. Când cutremurele, vântul și focul se abat asupra noastră, trebuie să intrăm pe frecvența vocii liniștite a lui Dumnezeu și să ne odihnim încrezându-ne în El.

Iona era bosumflat și Dumnezeu i-a oferit perspectivă. El a luat curcubetele pentru un timp așa încât Iona să poată vedea întreaga cetate suferind și o nouă perspectivă i s-a conturat în ceea ce privea propriul egoism.

Dumnezeu le-a oferit fiecăruia dintre acești bărbați ceva care să înlocuiască privirea egoistă asupra lor înșiși. Apoi, ce a făcut El pentru ei din punct de vedere spiritual? El i-a iubit, i-a adus din nou la El și i-a folosit. I-a purtat în inima Lui și la pieptul Lui.

**Dumnezeu te iubește enorm.
El niciodată nu te va lăsa
și nici nu te va părăsi.**

Dumnezeu te iubește enorm. El niciodată nu te va lăsa și nici nu te va părăsi. Chiar dacă te lepezi de El, El nu poate să se lepede de ai săi (vezi 2 Timotei 2:13). El rămâne credincios și Îi mulțumesc că istoria acestor bărbați nu se încheie în valea depresiei.

Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiua Ta mă mângâie. (Psalmul 23:4, sublinierea îmi aparține)

PURTAREA DE GRIJĂ DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL

În cele din urmă, Dumnezeu i-a restaurat pe acești bărbați purtându-le de grijă din punct de vedere spiritual, așa cum le purtase de grijă din punct de vedere fizic și emotional.

Atunci când acceptăm purtarea de grijă a lui Dumnezeu pentru nevoile noastre fizice și psihice,

purtarea de grijă pentru spiritual vine de la sine. Aceste trei nevoi se întrepătrund în viața fiecărei persoane.

Dumnezeu este Dumnezeul iertării, harului și restaurării. El nu terminase cu Iona, Ilie sau cu Moise; și Dumnezeu nu a terminat cu tine.

Dacă ești în depresie, verifică-ți orarul. Dacă viața ta pare goală, s-ar putea să fie prea plină. Ia-o mai ușor cu activitățile și lasă-L pe Dumnezeu să te iubească.

Poate că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine este să renunți la unele dintre responsabilitățile tale, să le delegi altora și să le dedici pe celelalte. Acum, poți începe să faci lucruri cu un duh liniștit și senin. Adu-ți aminte că este destul timp în fiecare zi să faci cu har tot ce vrea Dumnezeu să faci.

Poate, ca Moise, te faci vinovat de ațintirea privirii asupra oamenilor. Sau, privirea îți este asupra ta, ca în cazul lui Ilie. Sau poate ești mânios ca Iona. Tratează aceste lucruri drept păcate.

Mărturisește, pocăiește-te și întoarce-ți privirea spre Isus. Privește intens fața Lui minunată. Învață să-I repeți Numele zi de zi, clipă de clipă. Spune-I doar: "Isus, Te iubesc. Rămân în Tine".

Aproape în fiecare dimineață când mă trezesc, îmi stabilesc PASI (ritmul n.tr.) de urmat.

- **P-** este pentru *preamărire*. Mă trezesc spunând: "Doamne Isuse, Te iubesc, Te laud."
- **A-** este pentru *ancorare*. Spun: "Doamne Isuse, Tu ești adevărata Viță și eu sunt mlădița. Rămân în Tine."
- **S-** este pentru *slujire dedicată*. "Doamne, îmi dedic inima mea, viața mea, totul Ție. Mă supun voii Tale. "
- **I-** este pentru *încredințarea așteptărilor*. "Doamne, aștept ca Tu să-Ți trăiești viața prin

mine, și prin credință Îți mulțumesc pentru aceasta”.

Iată cum îmi stabilesc ritmul pentru fiecare zi.

Lasă-L pe Domnul să te restaureze spiritual. Chiar și atunci când nu te simți iubit, El te iubește. Nu poți face nimic care să-L determine să te iubească mai mult sau mai puțin.

**Nu te iubește pentru că
ești valoros, ești valoros
pentru că El te iubește.**

Nu te iubește pentru că ești valoros, ești valoros pentru că El te iubește. El nu te schimbă ca să Te poată iubi, El te iubește așa că El te poate schimba. Lasă-L pe Dumnezeu chiar să facă aceasta- în inima, mintea și viața ta.



O rugămintă de final...

Prietenul meu, ți-ai dat viața Domnului? Ai tu siguranța că, dacă ar fi să mori chiar acum, ai merge direct în rai? Dacă nu, te rog oferă-mi oportunitatea de a-ți spune cum poți fi salvat, pe baza Cuvântului lui Dumnezeu.

■ RECUNOAȘTE-ȚI PĂCATUL

Mai întâi, trebuie să înțelegi și să recunoști că ești un păcătos. Biblia spune: **"Nu este niciun om neprihănit, niciunul măcar"** (Romani 3:10). **"Căci toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu"** (Romani 3:23). Păcatul este o ofensă împotriva lui Dumnezeu, ofensă care atrage o pedeapsă severă: **"Fiindcă plata păcatului este moartea** (separarea veșnică de dragostea și mila lui Dumnezeu), **dar darul fără plată al lui Dumnezeu este viața veșnică în Isus Hristos, Domnul nostru"** (Romani 6:23).

■ RENUNȚĂ LA EFORTURILE PERSONALE

În al doilea rând, trebuie să abandonezi orice efort de a te salva singur. Dacă ne-am fi putut mântui noi înșine, moartea lui Isus nu ar fi fost necesară! "A fi religios" nu te poate duce în rai. Biblia spune că **"El ne-a mântuit nu pentru faptele făcute de noi în neprihănire, ci pentru îndurarea Lui** (a lui Dumnezeu)" (Tit 3:5). Mântuirea este prin harul lui Dumnezeu, **"... nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni"** (Efeseni 2:8-9).

■ RECUNOAȘTE PREȚUL PLĂTIT DE HRISTOS

În al treilea rând, trebuie să crezi că Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, a murit pentru păcatele tale. **"Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi"** (Romani 5:8). Aceasta înseamnă că El a murit în locul tău. Datoria păcatului tău a fost plătită de sângele lui Isus Hristos care "ne curățește de orice păcat" (1 Ioan 1:7).

■ ACCEPTĂ-L PE HRISTOS CA MÂNTUITOR AL TĂU

În al patrulea rând, trebuie să te încrezi în Isus Hristos și numai în El pentru mântuirea ta. **"Crede în Domnul Isus și vei fi mântuit"** (Faptele apostolilor 16:31). Mântuirea este darul lui Dumnezeu pentru tine! **"Darul fără plată al lui Dumnezeu este viața veșnică în Isus Hristos, Domnul nostru"** (Romani 6:23). **"În nimeni altul nu este mântuire, căci nu este sub cer niciun alt Nume dat oamenilor în care trebuie să fim mântuiți"** (Faptele apostolilor 4:12). Roagă-te sincer această rugăciune simplă:

Dragă Doamne, știu că sunt un păcătos. Știu că Tu mă iubești și vrei să mă salvezi. Știu că nu mă pot mântui singur. Cred că Tu ești Fiul lui Dumnezeu care a murit pe cruce ca să plătească pentru păcatele mele. Cred că Dumnezeu Te-a înviat din morți. Renunț acum la păcatul meu și, prin credință, Te primesc ca Domn și Mântuitor. Iartă-mi păcatele și mântuiește-mă, Doamne Isus. În Numele Tău mă rog, Amin.

Dacă te-ai rugat această rugăciune astăzi, te rugăm spune-ne și nouă, contactându-ne la adresa de pe spatele acestei broșuri. Apoi, caută în zona ta o biserică ce Îl onorează pe Hristos și care crede Cuvântul Bibliei. Mergi la pastorul acelei biserici

și spune-i ce a făcut Dumnezeu pentru tine. Se va bucura împreună cu tine, și noi ne vom bucura de asemenea!

EU-CRED

”
Îndrumă-i pe oameni
spre Scriptură
apoi dă-te din drum.”

DR. ADRIAN ROGERS



VREI SĂ SUSȚII DRAGOSTEA DE MARE PREȚ (LOVE WORTH FINDING)?

Această lucrare este susținută în principal prin generozitatea creștinilor dedicați să împărtășească Cuvântul Domnului cu oameni din orice context care sunt pierduți și care suferă.

Dacă această resursă ți-a fost de folos, te invităm să ni te alături spre a-i binecuvânta pe alții cu Evanghelia lui Isus Hristos.

ROMANA.lwf.org

lwf.org/give

CAUȚI MAI MULTE RESURSE?
ROMANA.lwf.org | În limba engleză: lwf.org

*Versiunea în limba română: Mihail și Emanuela Geabou
Biblia: traducerea Dumitru Cornilescu*

 **DRAGOSTEADEMAREPREȚ**[®]
D R . A D R I A N R O G E R S ,

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

© 2020 Love Worth Finding Ministries. Acest material nu poate fi reprodus în niciun format, nicio parte nu poate fi folosită sau reprodusă fără permisiunea prealabilă scrisă din partea organizației Dragostea de Mare Preț (Love Worth Finding), deținătoarea drepturilor de autor. Materialul va fi folosit doar în scop personal și studiu individual.



În lumea egocentrică de azi, aflată în ritm alert, este dificil să găsești învățătură biblică de calitate, cu atât mai mult învățătură care să prezinte adevăr profund într-un mod simplu, în așa fel încât să poată fi aplicat în viața de zi cu zi. **Dragostea de Mare Preț** (Love Worth Finding) înțelege această luptă și caută să-i ajute pe creștini să crească în credință prin învățăturile neschimbătoare prezentate de pastorul și învățătorul **Dr. Adrian Rogers**.

Preocuparea noastră este aceea de a facilita accesul necreștinilor, precum și al creștinilor mai noi sau mai vechi în credință la înțelepciunea biblică, simplu prezentată de-a lungul vieții sale.

În timp ce răspândim Evanghelia Domnului Isus, dorința noastră este aceea ca toți oamenii să consolideze relația lor cu Dumnezeu.

PUTEȚI GĂSI RĂSPUNSURI ȘI ÎNCURAJARE
ROMANA.lwf.org | În limba engleză: **lwf.org**

 **DRAGOSTEA DEMAREPREȚ**[®]
DR. ADRIAN ROGERS

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

ROK124