

## AZ ÉRZELMI VILÁGUNK – 3. Szabadon a depressziótól

Bor Ferenc élőben elhangzott tanításának nyers szövege

KSZE Békevár szolgálat, 2019. július 15.

Az Úr Jézus szeretetével köszöntünk benneteket. Az érzelmi világunk sorozat 3. része következik, címe: *Szabadon a depressziótól*.

### 1. Mi a depresszió?

A depresszió a legrosszabb érzés. Még a fizikai fájdalomnál is rosszabb. Olvassuk el:

**1Sámuel 17,32.**

**32. És monda Dávid Saulnak: Senki se csüggedjen el emiatt; elmegy a te szolgád és megvív ezzel a filiszteussal.**

A csüggedés szó depressziót jelent. Góliát miatt Izrael népe depressziós nyomás alá került. A Webster szótár meghatározása szerint a depresszió: lenyomás, mély állapot, üres hely, a lélek csüggedése, a szellem lesüllyedése, szomorú állapot, valamint bátorság és erő hiánya. A depressziós emberek elveszítik az érdeklődésüket olyan dolgok iránt, amelyek korábban érdekelték őket. De gyakran változást tapasztalnak az alvási és étkezési szokásaikban is. Időnként értéktelennek érezhetik magukat, és képtelenek lehetnek a koncentrálásra. Az is lehet, hogy magányosnak és reménytelennek érzik magukat. A Bibliában nem találjuk meg a depresszió kifejezést, mert az Írás úgy beszél erről az érzésről, mint csüggedés. Van egy jó hír a számotokra: Isten segítségével képesek vagyunk uralni a depressziót is. A Zsidó levél 12,3. verse következik:

**Zsidó 12,3.**

**3. Gondoljátok meg azért, hogy Ő ily ellene való támadást szenvedett el a bűnösöktől, hogy el ne lankadjatok és el ne csüggedjetelek lelketekben.**

Jézushoz hasonlóan mi se váljunk depresszióssá, a támadások idején. Időnként azonban mindannyian megtapasztalhatunk rosszabb hangulatú napokat. Néha ez csalódás, vagy veszteség miatt következik be. De előfordulhat az is, hogy nem tudjuk az okát. Az Úr kegyelméből azonban képesek vagyunk felülkerekedni ezen.

**Ésaiás 41,10.**

**10. Ne félj, mert én veled vagyok: ne csüggedj, mert én vagyok Istened; megerősítelek, sőt megsegítelek, és igazságom jobbjával támogatlak.**

Vannak napok, amikor kevésbé érezzük jól magunkat fizikailag vagy szellemileg. De ezek egy pihentető éjszaka után általában elmúlnak. Meg kell értenünk, hogy ezek a problémák a helytelen gondolkodásban gyökereznek. A depresszió fokozatai a következők:

- a). Helytelen gondolkodás.
- b). Szorongás, stressz.
- c). Depresszió.
- d). Pánikbetegség, pánikroham,
- e). Legsúlyosabb helyzet az elmezavar.

Kétfajta depresszió létezik. Az egyik a fizikai depresszió, amit rajtunk kívül álló egészségügyi problémák okoznak. A másik a reaktív depresszió, amelyek az életkörülmények miatt alakulnak ki. Mindkettőn lehet segíteni, de a gyógymód különbözik.

### 2. Klinikai depresszió

Ennek hátterében egészségügyi problémák állnak. Ezt elsősorban hormonális ingadozás, a testünkben a kémiai anyagok szintingadozása, és pajzsmirigy problémák okozzák. De különféle agyi működészavarok, illetve szívproblémák is okozhatják. A stresszes élet miatt sokak testében ingadozik a kémiai anyagok szintje, amelyek alacsony szerotonin szintet eredményeznek a vérben. A szerotonin az egyik boldogsághormon. Ha kevés van belőle, akkor boldogtalannak érezzük magunkat. A szerotonin szint ugyan megemelhető gyógyszerrel is, de sokkal jobb, ha természetes módon pótoljuk. Segít kiegyensúlyozni az agyban levő

kémiai anyagok szintjét az, ha megszüntetjük a nagyfokú stresszt, továbbá megfelelően étkezünk és eddzük a testünket. Az 1Thessalonika 5,23 felhívja a figyelmünket arra, hogy felelősséggel tartozunk a testünk állapotáért.

### **1Thessalonika 5,23.**

**23. Maga pedig a békesség Istene szenteljen meg titeket mindenestől, és a ti egész valótok: szellemetek, lelketek és testetek feddhetetlenül őriztessék meg a mi Urunk Jézus Krisztus eljövetelére.**

Sok nő tapasztal depressziót szülést követően, illetve a havi ciklusa idején, a testben előálló hormonális ingadozás miatt. Ezek a tünetek lehetnek átmenetiek, de némelyikük igényelhet orvosi kezelést is. A gyógyszeres kezelés mellett célszerű megváltoztatni az életvitelt, és a gondolkodásmódot is. Így többet tudunk nevetni és kevesebbet aggódalmaskodni. Nem kell megengednünk, hogy a körülményeink és az élethelyzetek depresszióssá tegyenek bennünket.

### 3. Reaktív depresszió

Ezt az életkörülmények okozzák. A legtöbb ember hajlamos depresszióba süllyedni, ha megpróbáltatást, csalódást vagy tragédiát él át, illetve ezzel szembeül. A hangulatunk közvetlen összeköttetésben áll a gondolatainkkal és a szavainkkal. Ezért ha negatív gondolataink támadnak, a hangulatunk is hajlamos lesz követni azokat. Könnyen depresszióssá tehetjük magunkat azzal, ha folyton a világban és az életünkben levő rossz dolgokról beszélünk. Isten képessé tett bennünket a gondolataink irányítására, és egy csodálatos eszközt is adott a kezünkbe. Ez nem más, mint az Úr öröme.

### **Nehémiás 8,10/b.**

**10/b. ... ne bánkódjatok, mert az Úrnak öröme a ti erősségtetek.**

Képességet kaptunk arra, hogy a körülményektől függetlenül felvidámítsuk magunkat, és ezzel erőt nyerjünk a mennyből. Sajnos sokan nem tudnak erről a csodálatos igazságról. Nem kell az áldozat szerepében élni, magatehetetlenül. Van egy nagyszerű megoldás, amelyet a Biblia a depresszió ellen javasol. Ezt olvassuk el:

### **Ésaiás 61,3.**

**3. Hogy adjak Sion gyászolóinak ékességet a hamu helyett, örömmek kenetét a gyász helyett, dicsőségnek palástját a csüggedt szellem helyett, hogy megigazultság fáinak neveztessenek, az Úr plántáinak, az Ő dicsőségre!**

A hamu bűnbánatot és gyászt jelent. Kezdjünk hát örömködni a csüggedés helyett! Amit Isten ad, az sokkal nagyszerűbb annál, mint amit az ördög adhatna. A dicsőítés semlegesíti a szomorúságot, de nekünk kell elkezdni Isten dicsőítését. Nem elég, ha csak várunk rá, hogy elhagyjon a szomorúság. A tettek mezejére kell lépnünk, dicsérenünk kell Istent. Döntés kérdése, hogy a nehézségek ellenére is mindig hinni fogunk Istenben és imádkozunk hozzá. Így Ő át tud vezetni bennünket a megpróbáltatásokon.

### 4. Dávid példája

A depresszió hatása alatt teljesen megszűnik a remény és értelmetlenné válnak az átlagos élettevékenységek. A depressziós személy gyakran visszahúzódik a családtól, barátoktól. Ez normális reakció a veszteségre, de ha túl sokáig megmarad, az káros következményekkel járhat. A veszteségből fakadó depresszió fokozatosan elhalványul majd, ahogy az illető a lelki gyógyulás területén előre halad.

### **Zsoltárok 42,5–6/a.**

**5. Miért csüggedsz el lelkem és háborogsz bennem? Bizzál Istenben, mert még hálát adok én néki az Ő orcájának szabadításáért.**

**6/a. Istenem! elcsügged bennem az én lelkem,**

Dávid itt nyíltan beszél a depressziós érzéseiről. De mégsem engedte meg, hogy azok uralják őt. Tanácsolom, hogy ne hozz döntést a gyász okozta depresszió óráiban! Ugyanis minden ilyen helyzetben hozott döntést az érzéseid fognak befolyásolni, és könnyen lehet,

hogymire fölépülsz a lelki fájdalomból, már nem azt a döntést hoznád meg. Teljesen másképp döntenél tisztán, mint nyomás alatt. Ha rosszkedved van, beszélj el magaddal, mert az jó hatással lesz rád. Kérdezd meg magadtól, hogy mi a bajod! Tekints az áldásaidra, és ne a hiányaidra! Olyanra gondolj, ami felvidít, és ne sajnáltasd magad! Dávid is feltett magának egy kérdést nem is egyszer, amikor csüggedt volt.

#### **Zsoltárok 42,11.**

**11. Miért csüggedsz el lelkem, és miért háborogsz bennem? Bízzál Istenben, mert még dicsérni fogom Őt, aki az én orcám szabadítója, és én Istenem.**

A depresszióra Dávid megoldása az volt, hogy Istenben reménykedett, várva az Ő segítségére. Mialatt a körülményeinek változására várt, arra buzdította magát, hogy dicsérje Istent. Ez jó példa arra, amikor az ember nem hagyja, hogy az érzései irányítsák. Dávid hozott egy döntést, aminek semmi köze sem volt az érzéseihez. Más igehelyek is vannak a Bibliában, ahol Dávid arról ír, hogy szomorúnak és csüggedtnak érzi magát. Ennek oka a sok ellensége, akiktől Isten nem mindig gyorsan szabadította meg őt. Saul elől évekig barlangokban bujkált, várva Isten szabadítására. Nem csoda, hogy gyakran kellett elbeszélgetnie magával, és el kellett döntenie, hogy nem engedi át az irányítást az érzelmeinek. Átnézett a problémáin és érzésein. A hűséges Istenre tekintett. Olyan módon is harcolhatsz a depresszió ellen, ha emlékezteted magad az életedben levő áldásokra. Feledkezz meg magadról és légy segítség mások számára. Hallgathatsz dicséreteket, énekelhetsz az Úrnak és imádkozhatsz hozzá. Ezt tette Jónás is.

#### **Jónás 2,7.**

**7. Mikor elcsüggedt bennem az én lelkem, megemlékeztem az Úrról, és bejutott az én könyörgésem hozzád, a Te szentséged templomába.**

Amikor Jónás el volt csüggedve, akkor imádkozott és jött az Úrtól a szabadítás. Mivel a hangulatunk a gondolatainkkal van összefüggésben, ezért ha depressziósnak érzed magad, vizsgálj meg, miket is gondolkodsz. Így lehet, hogy megtalálod a probléma gyökerét. Az is jó módja lehet önmagad felvidámításának, ha múltbeli győzelmeidről beszélsz. A földi életünk rövid, ezért minden napunkat élveznünk kellene. A depresszió és az öröm nem fér meg együtt. Ezért az Úr örömeiben járj, hogy ne maradjon hely a csüggedésnek!

#### 5. A depresszió gyökere

##### *a.) Csalódás*

#### **Róma 5,5. EFO**

**5. Ez a reménység pedig soha nem fog csalódást okozni. Hiszen Isten szeretete be-töltötte szívünket a Szent Szellem által, aki Isten ajándéka a számunkra.**

Én is azt kívánom a kedves hallgatók számára, hogy soha ne csalódjanak! A reaktív depresszióknak mindig van valamilyen forrása. Ez gyakran egy csalódás. A kudarcba fulladt vállalkozásaink is csalódáshoz vezetnek. Elvárunk bizonyos dolgokat, és viselkedési formákat bizonyos emberektől, de nem mindig azt kapjuk, amit várunk. Nézzük meg három lépcsőben, hogy miben csalódhatunk:

- Más emberek viselkedése olykor megdöbrent minket és e miatt is csalódhatunk.
- Magunktól is elvárunk dolgokat, de esetenként magunkban is csalódunk.
- Istentől is elvárunk dolgokat, de időnként nem azt teszi, amire számítunk.

Nem azt a választ kapjuk, amit elterveztünk. A legjobb dolog, amit kiábrándultság esetén tehetünk, hogy lerázzuk a csalódottságot és új célokat tűzünk ki. Ha egy nő elvetél, számára gyakran a legjobb gyógymód az, ha mihamarabb újra teherbe esik. Ugyanezt az alapelvet működtesd te is, ha csalódás ér. Újra kezdj neki annak, amiben csalódás ért! Ugyanis Istennél mindig van lehetőség az újrakezdésre.

##### *b.) Csüggedés*

Az elcsüggedt embernek kedve lenne feladni mindent, mert minden reményét elvesztette. Nem érez erőt a továbbhaladáshoz. Az elcsüggedéstől levertséget érzünk. A csüggedés fakad-

hat csalódottságból is, amikor úgy érzed, hogy mindenhol falba ütközöl. Isten gyermekeiként mi arra számítunk, hogy áldottabbak leszünk az elveszett embereknél, mégis látjuk időnként a gonoszok sikerét, és ez lelomboz minket.

**Zsoltárok 73,12. 17. 20–21. EFO**

**12. Istenem, nézd a gonoszokat, milyen büszkék, mégis milyen jól élnek, egyre jobban gazdagodnak!**

**17. De bementem Isten Templomába, s akkor végre megértettem a gonoszok sorsát.**

**20. Hirtelen eltűnnek, mint ébredéskor az álom. Mikor felkelsz, elsőpröd őket, mint álmaink rémeit!**

**21. Milyen ostoba voltam, hogy bosszankodtam miattuk!**

A Zsoltárok előbbi verseinek üzenetét más szavakkal így fogalmazhatjuk meg: Úgy tűnt számomra, hogy a gonoszoknak jobban megy a dolguk, mint az igazaknak, míg rá nem jöttem, hogy Isten türelme véges, és el fog bánni velük.

Hiba azt nézni, hogy miük van másoknak, majd ezt összehasonlítani azzal, amivel mi rendelkezünk. Az összehasonlítás káros, mert csüggedést vagy büszkeséget eredményez. Csüggedést okozhat az is, ha rossz véleménnyel vagy magadról, továbbá ha szégyelled azt, aki vagy, illetve büntudattól szenvedsz. Ha nem szereted önmagadat, az a lelki fájdalmak forrása lehet. A legjobb, hogyha elfogadod, és tiszteled azt, akivé Isten teremtett téged.

*c.) Kétségbeesés*

A kétségbeesés valójában egy teljes reménytelenség. Ilyenkor az ember nem lát kiutat a helyzetéből. Dávid azt mondta, hogy kétségbeesne, ha nem hinne az Úr jóságában és szabadításában.

**Zsoltárok 27,13.**

**13. Már ellankadtam volna, ha nem hinném, hogy meglátom az Úr jóságát az élőknek földjén.**

Dávid tudta, hogy ha megengedi magának a teljes reménytelenséget, akkor kétségbeesett volna. Ezt azzal kerülte el, hogy folyamatosan hitt abban, hogy valami jó fog bekövetkezni az életében.

**János 14,1.**

**1. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem.**

A „ne nyugtalankodjék” kifejezés arra mutat rá, hogy uralni tudjuk azt, ahogyan reagálunk a körülményekre. Tehát nem Isten fogja megóvni a szívedet a nyugtalanságtól, ezt neked kell megtenned. Ez egy parancs Jézustól. Az öngyilkosságok száma sajnos egyre növekszik. Ehhez sok köze van a világ állapotának és a negatív médiának. A segélyvonalat hívók 40%-a a pénzügyi nyomást nevezte meg fő problémának. Az anyagi hiány félelmet és depressziót okozhat, ha nem Isten gazdagsági rendszerében működünk. Két gazdagsági rendszer működik: a világ gazdagsági rendszere, és Isten gazdagsági rendszere, ahol a vetés-aratás szellemi törvénye működik. Milyen tragikus, ha valaki annyira kétségbeesik, hogy inkább a halált választja az élet helyett. Jézus azért halt meg, hogy mi egy csodás életet élhessünk. De nekünk kell ellenállni a gonosznak, amikor meg akar lopni bennünket mindentől. Egyes emberek számára a csüggedés szokássá válhat. De ez nagyon helytelen! Lehet, hogy valakinek depressziósak voltak a szülei és azt hitte, hogy ez így normális, ezért felvette a szokásaikat. Kezdd el kezelni és felszámolni a depressziót! Az élet túl értékes isteni ajándék ahhoz, hogy elvesztegessük a depresszió sötét gödrében üldögélve. Depressziós hangulat esetén keresd meg annak a forrását! Keresd meg, mi állhat annak a hátterében! Egészségügyi ok, csalódás, önsajnálát, elbátortalanodás, veszteség, összehasonlítás, szégyen, büntudat, netán megbántottak? Eleget pihensz, egyensúlyban van az életed, étkezési szokásaid normálisak, adósság nyomaszt, vannak jó barátaid? Ha megtalálod a depresszió forrását, az segít legyőzni azt. Az Úr pedig mindvégig veled van, és segít.

*d.) Önsajnálát*

Olykor hívők is beleesnek az önsajnálát vermébe, és befelé fordulnak. Egy példát mondok: sajnos megesik az, amikor a gyermekek kirepülnek, hogy egyik vagy másik szülő önsajnálátba és depresszióba esik emiatt. Az önsajnálát gyökere az önzőség, ami kirabol a békességből. Ilyenkor egyedül saját magára figyel az ember. Hasonló eset történt Illéssel, amikor Jézabel üldözte és az életére tört.

#### **1 Királyok 19,4.**

**4. Ő pedig elméne a pusztába egynapi járó földre, és elmenvén leüle egy fenyőfa alá, és könyörgött, hogy hadd haljon meg, és monda: Elég! Most, ó Uram, vedd el az én életemet; mert nem vagyok jobb az én atyáimnál!**

Az önsajnálát gyógy módja: csak Jézusra fókuszálj és végezd el a szolgálatodat! Az önsajnálát ajtót nyit a depresszióknak, és ez is egy gondolkodásbeli probléma. Az önsajnálát egy ellenség, akivel ne állj szóba, hanem állj ellen neki! Az önsajnálát tönkretesz a kapcsolatokat, mert a folyton panaszoló embereket mindenki kerüli. Az önsajnálát ellentéte az egészséges önbizalom. E kettő közül neked kell választanod!

#### **6. A depresszió legyőzése**

A 143. zsoltárban leírást találunk a depresszióról, amelyből azt is megtudhatjuk, hogyan lehet azt legyőzni. A következő lépésekből megláthatjuk, milyen lépéseket tehetünk az ellenség elme elleni támadásainak a visszaverésére. Ebben a pontban a Zsoltárokból felolvasott Igék az Új King James (NKJV) fordításból származnak.

*a.) Azonosítsd a probléma természetét és okát!*

#### **Zsoltárok 143,3. NKJV**

**3. Mert az ellenség üldözi lelkemet, a földre tiporja életemet, sötét helyekre taszít engem, oda ahol a rég megholtak lakoznak.**

Ez a vers olyan embert mutat be, aki lejjebb már nem is csúszhatott volna. A depresszió az ördögnek a lélek elleni támadása.

*b.) Ismerd fel, hogy a depresszió megrabol az élettől és a világosságtól!*

#### **Zsoltárok 143,4. NKJV**

**4. Szellemem eleped bensőmben, homályba borul, szívem megdermed a keblemben.**

A szellemünk Isten Szelleme által megerősített, ezért erővel teli és szabad. Hivatkozásként említtem a 2Korinthus 3,17-et, ahol az áll, hogy ahol az Úr Szellem, ott a szabadság. Ezért az ördög arra törekszik, hogy a szellemünk erejét és szabadságát letörje azáltal, hogy az elménket sötétséggel, és homállyal tölti be. Így a depresszió elnyomja az ember szellemi szabadságát és erejét is. A depresszió érzésének abban a pillanatban ellen kell állnod, amikor elkezdi közelíteni hozzád. Minél tovább engeded, hogy maradjon, annál nehezebb lesz majd annak ellenállni.

*c.) Emlékezz a jó napokra!*

#### **Zsoltárok 143,5. NKJV**

**5. Régmúlt napokra emlékezem, minden művedről elmélkedem, kezeid munkáiról gondolkodom.**

Ebben a versben látható a zsoltáros válasza a depresszióra. Az emlékezés, az elmélkedés és a gondolkodás az elme funkciói. Dávid tisztában volt azzal, hogy a gondolatai hatással lesznek az érzelmeire, ezért olyan gondolatokkal foglalta le az elméjét, amelyek segítették az elmetámadás leküzdésében.

*d.) Dicsőítsd az Urat a bajban is!*

#### **Zsoltárok 143,6. NKJV**

**6. Feléd tárom a kezem; lelkem utánad szomjazik mint a kiaszott föld a víz után. Szela. (Tarts szünetet, nyugodtan gondold végig!)**

Dávid tisztában volt a dicsőítés fontosságával, ezért a kezét imádatra emelte. Kinyilvánította, hogy igazából Istenre van szüksége, mert egyedül az Úr teheti őt elégedetté. Sokszor azért lehangoltak az emberek, mert rossz helyen keresik azt, amire szükségük lenne. Isten

helyet a világban keresik a megoldást, ami helytelen. Ezzel kapcsolatban így szól az Úr a Jeremiás 2,13-ban:

**Jeremiás 2,13.**

**13. Mert kettős gonoszságot követett el az én népem: Elhagytak engem, az élő vizek forrását, hogy kutakat ássanak maguknak; és repedezett kutakat ástak, amelyek nem tartják a vizet.**

A repedezett kút a hamis isteneket jelenti. Egyedül az igaz Isten képes a lényünk szomjúságát csillapítani. Ne áltasd magad azzal, hogy van pótmegoldás. A rossz dolgok hajszolása mindig kiábrándultsághoz vezet, ez pedig megnyitja az ajtót a depresszió előtt.

*e.) Kérd Isten segítségét!*

**Zsoltárok 143,7. NKJV**

**7. Hallgass meg sietve Uram mert szellemem eleped. Ne rejtse el előlem a Te arcodat, mert olyan leszek, mint akik a sírba szállnak.**

Dávid így kér segítséget: Gyorsan felelj Istenem, mert már nem bírom sokáig nélküled.

*f.) Figyelj az Úrra!*

**Zsoltárok 143,8. NKJV**

**8. Hadd halljam meg jóságos szeretetedet reggelente mivel tereád támaszkodom, tebenned bízom én. Hadd tudjam melyik úton járjak mivel bensőmet tehozzád emelem.**

Dávidnak szüksége volt arra, hogy halljon Istentől. Bizonyosságra volt szüksége Isten jóságáról és szeretetéről. Szüksége volt továbbá Isten figyelmére és iránymutatására.

*g.) Imádkozz szabadulásért!*

**Zsoltárok 143,9. NKJV**

**9. Ments meg Uram ellenségeimtől, hozzád menekülök, rejtse el engem.**

Dávid itt újra kijelenti, hogy egyedül Isten segíthet rajta. Mindvégig Istenre fókuszál, nem a saját bajára.

*h.) Keresd Isten bölcsességét, ismeretét és vezetését!*

Zsoltárok 143,10-es ez az utolsó vers az Új King James fordításból ebben az Igesorban.

**Zsoltárok 143,10. NKJV**

**10. Taníts meg engem a Te akaratodat teljesíteni, hiszen Te vagy Istenem. A Te jó Szellemed vezessen engem egyenes útra, a becsületesség országába.**

Itt arra találunk utalást, hogy a zsoltáros kiléphetett Isten akaratából. Így ő maga nyithatta meg az ajtót a lelke elleni támadás előtt. De újra Isten akaratában szeretne járni, mert felismerte, hogy csak ott lehet biztonságban. Kéri az Urat, hogy segítse őt állhatatosságra, azaz kitartásra. A 10. versben a „vezessen engem egyenes útra” és a 11. versben „vidd ki életemet a nyomorúságból” kifejezésekkel Dávid, a saját érzelmi zaklatottságára utal. Kifejezi, hogy egyenes úton kíván járni, nem pedig jójó keresztényként egyszer fent, egyszer lent.

7. Összegzés

**2Korinthus 4,1.**

**1. Annakokáért, mivelhogy ilyen szolgálatban vagyunk, amint a kegyelmet nyertük, nem csüggedünk el;**

Isten a kegyelme által szolgálatokat bízott ránk, ezért nem csüggedhetünk el. Az ördög arra használja a depresszió völgyét, hogy milliókat rántsón a sötétség és a kétségbeesés vermébe. A depresszió gyakori következménye az öngyilkosság. Ezt rendszerint azok követik el, akik annyira negatív gondolkodásúvá váltak, hogy egyáltalán nem látnak reményt a jövőjükkel kapcsolatban. Alapelv: a negatív érzelmek a negatív gondolatokból születnek. A harctér, ahol a csata kimenetele eldőlt, az elménk. Döntsd el, hogy pozitív leszel és elvetsz magadtól minden negatív képzelgést. A gondolataidat pedig megvizsgálod az Ige tükrében, és karanténba zárod azokat, amelyek ellentétesek Isten alapelvvel.

**2Korinthus 10,4–5. NKJV**

**4. Mert ami hadakozásunk fegyverei nem testiek, nem hús és vér fegyverei, hanem Isten szerint erősek erősségek lerombolására.**

**5. Amennyiben leromboljuk az érveléseket és elméleteket, az okoskodásokat és magaslatoakat, melyek Isten igazi ismerete, megismerése ellen emeltettek, és foglyul ejtünk minden gondolatot és célt, hogy engedelmességek Krisztusnak, a Messiásnak, a Felkentnek.**

Egy megjegyzést szeretnék hozzáfűzni az öngyilkosság helytelen megítélésével kapcsolatban. Főként a múltban, egyes felekezetek hátrányos megkülönböztetést alkalmaztak az öngyilkosok temetését illetően. Például: Nem temette el a pap az öngyilkost vagy nem a hívők közé temették. Egy szolgáló szájából származik a következő mondás – Istené az ítélet az Egyházé a szolgálat. Ez nagyon bölcs gondolat. Ha bármilyen szervi problémában elhunyt embernek megadják a végtisztességet, akkor az elmebetegségben öngyilkos embernek is ugyanúgy megjár a végtisztesség. Ugyanis az öngyilkosságot az elme betegsége, illetve zavart állapota okozza. A különböző betegségeket pedig nem kellene kategorizálni.

Hálákat adunk, drága mennyei Atyánk, ezért a fontos tanításért és kérjük a szolgáló angyalokat, hogy vigyék el azokhoz, akiknek szükségük van erre, akár közvetlenül, akár közvetve, hogy áldás legyen sokak számára és szabadulást hozzon az elnyomottak számára, az Úr Jézus Krisztus szent nevében. Ámen.

A Hiszekegy imájára hívunk meg benneteket, de mi Pál apostol levele alapján mondjuk el: Pál apostol pedig azt írja, hogy aki a szívében hiszi és szájával kimondja, hogy Jézus Krisztus meghalt, feltámadt és megkéri Őt, hogy legyen az élete Ura, akkor újjászületik a belső embere, a szelleme és üdvösséget nyer. Így hangzik az imádságunk: Teremtő Istenem!

Válaszolva a hívásodra, Eléd állok, és fennhangon imádkozom a Hiszekegy imájának Pál apostol szerinti változatát: Hiszem, hogy Jézus Istennek Fia, aki meghalt az én bűneimért, és feltámadt a halálból az én megigazulásomért. Én a krisztusi utat választom, a szívemet megnyitom és átadom Neked. Megvallom, hogy Jézus a Megváltóm, Gyógyítóm, és Szabadítóm! A hittel elmondott imám által újjászülettem Krisztusban, és így teljes megváltást, üdvösséget nyertem. Az Ő szent vére megtisztított minden bűntől. Köszönöm, Úr Jézus, az örök életemet. Ámen.

\*A függőleges vonallal jelzett igeversek más fordításból származnak.  
A felhasznált bibliai versek a King James kiadás számozását követik.

