



Un miracolo ogni notte

**21 audio
che porteranno
luce nella tua oscurità**

un audio guida
di Déborah Rosenkranz

PART OF  **Jesus.net**

Presentazione

Chi non li conosce, quei "giorni bui"? Quei giorni in cui tutto sembra inutile e senza via d'uscita. Stai leggendo queste parole perché probabilmente ti trovi proprio ora in un periodo difficile. Stai leggendo queste parole perché anch'io so cosa si prova in questi "giorni bui" e cosa essi possono provocare. Stai leggendo queste parole, perché Gesù vuole esortare il tuo cuore proprio adesso.

Il desiderio del mio cuore per i prossimi 21 giorni sarà quello di farti capire con quanta cura Gesù ti stia osservando in questo momento e quanto Egli desideri che continui ad avere fiducia in Lui, anche in mezzo alla tempesta. Perché proprio in questa tempesta, in questo momento, potrai scoprire un grande miracolo! Sì, c'è davvero: "Un miracolo ogni notte!".

Non importa quanto ti senti incompreso, credimi: "Io ti capisco!". E, cosa più importante, "Gesù ti capisce!". E non solo ha spinto il tuo cuore fino alla lettura di queste parole, ma vuole spingerlo ancora più in là: verso la guarigione, la libertà e la piena realizzazione di te stesso!

Deciderai oggi di fidarti delle parole che ascolterai e leggerai nei prossimi giorni? Deciderai di credere che ogni parola ha un significato personale per te? Perché QUESTA È LA VERITÀ. Ed è il motivo per cui Egli ha esortato il tuo cuore a intraprendere questo viaggio di 21 giorni. Affinché tu possa conoscerlo e sperimentarlo in un modo davvero MERAVIGLIOSO durante questo periodo.

Già oggi Egli ti dice:

"Non ti spaventare, tu che credi nel Signore! Non spaventarti nei giorni bui! Affidati al Signore, anche quando non vedi da nessuna parte un barlume di speranza, perché io ti tengo stretto!" (Isaia 50:10, tradotto dal tedesco dalla Bibbia HfA)

Quindi, mettiti comodo, e prepara il tuo cuore per questo viaggio:

ogni notte, per 10-15 minuti, ricevi – IN SILENZIO– gli incoraggiamenti di Dio.

Sentiti libero di accendere una candela, di avere qualcosa con cui scrivere e di concentrarti su ogni parola che ascolterai per non perdere nessuna verità. Perché sai, "... la verità vi farà liberi". (Giovanni 8:32 NR06)

Prego che questi 21 giorni cambino la tua vita! Io ci credo! E tu?

Grazie di esistere!



Contenuto

1. Cosa hai nel tuo bagaglio?	4
2. Il tesoro nella tua oscurità	8
3. Una lettera per te!	11
4. Perché Dio lo permette?	14
5. Il mio miracolo – il tuo miracolo!	18
6. Oggi lasciati amare	22
7. Sono una cristiana, e come tale, mi è permesso avere la depressione?	25
8. Un'immagine per te	29
9. Ho bisogno di te	33
10. Perché puoi fidarti ciecamente di lui!	36
11. DE – PRESS – i – ON – E	40
12. La tua Soar	44
13. Imparare da Davide	47
14. Una benedizione per te!	51
15. Un amore che dura nel tempo	54
16. Perché credere ancora?	58
17. SENZA FRONTIERE	62
18. Il coraggio nel cuore	66
19. Alba	70
20. Guarda avanti!	73
21. Perdona e sei libera	76

1. Cosa hai nel tuo bagaglio?

"Io invocherò Dio, l'Altissimo, Dio che agisce in mio favore. Egli manderà dal cielo a salvarmi, mentre chi vuole divorarmi mi oltraggia; Dio manderà la sua grazia e la sua fedeltà". (Salmo 57:2-3)

Oggi iniziamo un viaggio pieno di meraviglie! Continuerò a sottolineare che è pieno di meraviglie e miracoli, perché immagino che sia questo ciò di cui tu hai bisogno: **un miracolo**.

E io crederò in questo miracolo insieme a te, mentre vorrei fornirti un aiuto, dei consigli e la mia esperienza personale, passo dopo passo. Ma prima di tutto, vorrei pregare per te. Posso?

"Gesù, è così bello essere conosciuti – e amati – da te. Anche se a volte è difficile crederlo. La mia preghiera è: "Fatti conoscere". Perché abbiamo tanto bisogno di te! Ecco perché oggi intraprendiamo insieme questo viaggio di 21 giorni. E sì, è anche per questo che ti chiedo intensamente: "Fatti conoscere", affinché in questi giorni possiamo sperimentare la tua forza nella nostra debolezza, la tua speranza nella nostra disperazione e la tua gioia nella nostra tristezza! Grazie per essere il nostro aiuto – sì, il nostro miracolo! Questo crediamo! Amen".

Sai qual è il bello di questo viaggio? Non devi portare nulla. Non devi fare la valigia, non devi correre in un negozio per comprare la crema solare o cose del genere.

Puoi venire così come sei, con tutte le tue emozioni, con le tue nuvole scure, la tristezza e la stanchezza. Addirittura con quel bagaglio in eccesso che crea sempre problemi al check-in dell'aeroporto.

Molti anni fa lavoravo al check-in e ricordo che alcuni passeggeri sapevano esattamente come imbrogliare per portare a bordo più bagagli di quelli consentiti. C'era un punto sotto la pesa dei bagagli dove se si premeva con il piede, la pesata non era più corretta – mostrava meno chili.

Ma il problema è che in realtà il peso rimaneva lo stesso. **Nascondere qualcosa non significa che il problema sia scomparso. Non è così?**

Lo saprai anche tu, mentre cerchi di convincere la famiglia e gli amici che "non è poi così grave ciò che stai vivendo", ma le lacrime e il cuore pesante sono ancora lì. Sono ancora reali e rappresentano un enorme peso per la tua vita.

Qui, tra di noi, non devi fingere. Non devi cercare di fingere con nessuno che stai meglio di quanto tu non stia in realtà. Porta il tuo bagaglio in eccesso. Il tuo cuore troppo pesante. Porta le tue lacrime e la tua stanchezza. Vieni così come sei! Siamo solo noi. Tu, io e il nostro amico comune: Gesù! Qui sei la benvenuta. Sei a casa.

E sai cosa mi tocca molto il cuore? Che Gesù vede tutto ciò che ti rattrista e pensa a te. I Salmi dicono:

"Io sono misero e povero, ma il Signore ha cura di me. Tu sei il mio aiuto e il mio liberatore; o Dio mio, non tardare!" (Salmo 40:17)

Quando la mia amica che vive un po' distante da me si sente male, spesso le scrivo: "Penso a te!". Perché non so cos'altro potrei fare, oltre a pregare per lei, naturalmente.

Ma questo "ti penso" ha tutto in sé. Voglio dirle che non è sola. E allo stesso modo, oggi Gesù vuole dirti, attraverso il suo "ti penso", che non sei sola nella tua lotta! Non sei sola.

Perciò porta con te il tuo bagaglio pesante mentre ci incamminiamo insieme in questo viaggio. L'importante è che tu ci sia! Ed è quello che hai già deciso, altrimenti non mi avresti ascoltata fino ad ora! Brava! Perché altrimenti non avresti sentito oggi che Gesù ti pensa in questo momento di dolore... Ancora una volta: non sei sola.

Mi piace cantare e dire: "I miracoli accadono quando vai avanti".

Ma se non vuoi andare avanti? O meglio, vuoi farlo, ma ogni passo ti sembra insormontabile. Troppo arduo, troppo faticoso.

Quando ho raggiunto il punto più basso della mia depressione, dei cari amici mi hanno proposto di ritirarmi nel loro piccolo appartamento nel sud della Francia. Semplicemente esserci. Che bella idea! E sebbene lo volessi, mi ci sono voluti diversi tentativi per arrivarci.

Ricordo che salii in macchina, ma non riuscii nemmeno a premere l'acceleratore. Non funzionava più! Inimmaginabile per una persona che è nel pieno della vita. Terribile per una persona che di solito guidava per 60.000 chilometri all'anno. Ma è la realtà, nella vita delle persone affette da depressione.

Rendersi conto di non poter più fare nemmeno quello, crea una frustrazione ancora maggiore. Delusione per se stessi e pianti, pianti per ore ed ore... prima di riprovarci. Sì, so esattamente come ci si sente. E forse anche tu oggi ti trovi a questo punto. Hai difficoltà a mettere di nuovo il pedale sull'acceleratore della tua vita, perché hai il piede sul pedale del freno.

Quando finalmente sono arrivata nel sud della Francia, sono dovuta andare subito dal dentista, perché durante il viaggio mi era venuto un mal di denti così forte che ero convinta di avere almeno una grossa carie. Mi faceva così male che non riuscivo più a mangiare. Ho cercato faticosamente un medico e quando finalmente ci sono andata, mi ha detto: "Lei non ha nemmeno una carie nei denti".

La carie era da tutt'altra parte. Era nel mio cuore. E il dolore era l'allarme del mio corpo: "Non puoi andare avanti così".

E per quanto possa sembrare assurdo, questo "non puoi andare avanti così" è stato molto importante per me. Sentire ad alta voce che qualcosa non è come dovrebbe essere. Forse lo sai da tempo. O forse sei troppo orgogliosa per ammetterlo a te stessa. Posso dirtelo allora, con tutto il mio cuore? Non puoi andare avanti così.

Giovanni 10:10 diventerà un versetto importante per noi nei giorni a venire, perché è un versetto che ti mostra COME si deve andare avanti. Quello che Gesù vuole darti:

"Ma io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza." (Giovanni 10:10)
Abbondanza. Posso prometterti questo personalmente? "Ma Gesù è venuto a portarti la vita – la vita in tutta la sua abbondanza!"

Immagina di trovarti al check-in della tua vita in questa pienezza. E ora devi rivelare ciò che volevi contrabbandare a bordo e che non rientra affatto in questa vita di abbondanza. A cosa penseresti?

Le tue paure, ad esempio, rientrano in questa vita di abbondanza? Probabilmente no, giusto? Le tue preoccupazioni per questo nuovo giorno rientrano nella nuova vita che Gesù vuole darti? Non credo nemmeno io...

Il tuo odio per quella persona che ti ha fatto tanto male e ti ha portato a questo punto? Nemmeno quello...

Ah!... c'è già così tanto bagaglio in eccesso che è quasi troppo per il nostro primo giorno.

Facciamo quindi un respiro profondo e ricordiamo il versetto iniziale:
"Io invocherò Dio, l'Altissimo, Dio che agisce in mio favore. Egli manderà dal cielo a salvarmi, mentre chi vuole divorarmi mi oltraggia." (Salmo 57:2-3)

Questo Dio che pensa a te vuole aiutarti lungo il cammino! Vuole salvarti!

Vuoi ripetermi questo versetto? Vorrei farlo con te, perché so quanto sia importante che queste parole escano dalla tua bocca.

Perché la tua bocca deve dire ciò che le tue orecchie devono sentire, affinché il tuo cuore ci creda!

Ti leggerò il versetto frase per frase e ti darò il tempo di ripeterlo ad alta voce. Sei pronta?

"Io invocherò Dio, l'Altissimo, Dio che agisce in mio favore. Egli manderà dal cielo a salvarmi..."

Poiché ho potuto sperimentarlo, io so che Dio può, che vuole e interverrà!

Sai, spesso ho visto persone che avevano riempito troppo la valigia per poi aprirla velocemente al check-in e lasciare indietro alcune cose: "Oh, già, questo non mi serve davvero..."

Allo stesso modo, ti chiedo di dare un'altra occhiata alla tua valigia. Cosa ti serve davvero? E di che cosa potresti liberarti mentre intraprendiamo questo viaggio pieno di meraviglie, o questo viaggio miracoloso?

Mentre decidi per te stessa, vorrei pregare per te una seconda volta oggi.

"Gesù, tu vedi quali decisioni importanti si stanno prendendo in questo momento. Ti chiedo di fare chiarezza su ciò che deve veramente uscire da questa valigia. Grazie, perché già oggi, vuoi che entriamo in questa vita di abbondanza, anche se ci sentiamo ancora così lontani, come se non la meritassimo affatto. Ma tu ci inviti! Tu! Wow! E così gridiamo a te, che ci aiuti. Vogliamo aprire i nostri cuori alle tue verità che liberano. Mandaci un aiuto dal cielo. Salvaci! Sì, crediamo in un miracolo divino che inizierà oggi stesso! Amen".

Ti auguro una giornata piena di meraviglie! E ricorda: "Gesù pensa a te".

Ci sentiamo domani! Non vedo l'ora!

Grazie di esistere!

Deborah

2. Il tesoro nella tua oscurità

Non credo di doverti spiegare cos'è l'oscurità, perché l'oscurità è ciò che stai vivendo in questo momento. A prescindere dalla stagione. A prescindere dall'ora del giorno. È buio.

Eppure, è in questa oscurità che puoi scoprire un tesoro molto prezioso. E vorrei guidarti per raggiungerlo... perché so esattamente come ci si sente a essere dove sei in questo momento:

Stiamo un attimo in silenzio. Questo è un momento per te.

Sì, sono sicura che anche tu ti stai ponendo questa domanda: "Chi capirà cosa sto passando, cosa sto provando in questo momento? Quanto mi pesa questo dolore?".

Il buio. Nient'altro che buio. Oh, come ti capisco. Ed è per questo, sì, è per questo che oggi voglio mostrarti il tesoro in questa oscurità.

Hai una candela nelle vicinanze? Allora alzati e prendila subito. Prendi un accendino o un fiammifero e accendi la candela. Questo ti darà subito una sensazione di intimità. Adoro le candele! Portano luce.

E ora spegni la luce. In modo che solo la candela faccia luce. Puoi anche chiudere le tende.

Non è assurdo? Non importa quanto sia buio, non importa quanto sia grande la stanza, non appena si accende una candela e se questa si trova all'altro capo della stanza, si va automaticamente lì, alla luce.

È una bella sensazione sedersi accanto a quella luce, in questo momento, non è vero? Anche se intorno è buio. Ma qui, vicino alla luce, è abbastanza accogliente e sì, malgrado l'oscurità sia ancora presente.

"Gesù dice: 'Io sono la luce del mondo; chi mi segue non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita'. (Giovanni 8:12)"

Sono sicura che hai letto questo versetto molte volte. Anch'io... ma solo di recente ho capito cosa c'è di così MERAVIGLIOSO e miracoloso in questo versetto.

Perché quando Gesù dice: "Io sono la luce..." e "Chi mi segue non camminerà nelle tenebre", significa anche che le tenebre non lo sorprendono. No, non lo sorprende se gli dici: "In questo momento sono nelle tenebre assolute". Né ti condanna per questo. Neanche un po'.

Al contrario. Sapeva che sarebbe successo e per questo si è reso visibile venendo da noi. Questo è il tesoro nella tua oscurità. Spesso diciamo: "È venuto sulla terra". Ma la verità è: "È venuto da te, ha voluto portare la luce nelle TUE tenebre di oggi".

E questo è ciò che ha voluto fin dall'inizio. Prima ha cercato di rendere visibile la sua luce attraverso Giovanni. A questo proposito leggiamo:

"Vi fu un uomo mandato da Dio, il cui nome era Giovanni; egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce, affinché tutti credessero per mezzo di lui. Egli stesso non era la luce, ma venne per rendere testimonianza alla luce". (Giovanni 1:6-8)

E sai, credo che Dio si sia reso conto che non ci sarebbe bastato sentir parlare di una luce, di una speranza. Per questo ci ha mandato colui che è la luce, che è la nostra speranza: ti ha mandato il tesoro nelle tue tenebre!

"La vera luce che illumina ogni uomo stava venendo nel mondo." (Giovanni 1:9)

E non voglio tralasciare una parola piccola, ma così importante: "... la vera luce che illumina ogni uomo..." **Tutti**. Compreso te, nel caso stessi dubitando proprio ora....

Il testo continua dicendo: *"E' venuto in casa sua, e i suoi non l'hanno ricevuto". (Giovanni 1:11)*

Ahi. Questo deve far male. Arrivi dove vuoi aiutare, porti un dono meraviglioso e poi... poi vieni ignorato.

Hai mai portato un regalo (ed eri entusiasta di farlo) che poi è stato lasciato incartato sul tavolo con gli altri regali? Sì, esattamente, è così – e molto peggio – che deve essersi sentito anche Gesù.

Posso chiederti se hai percepito e accettato consapevolmente questo dono, la sua luce?

Sai, di solito sperimentiamo l'oscurità perché ci manca qualcosa. **L'oscurità è l'assenza di qualcosa che c'era prima. Qualcosa che era importante per noi.**

Ad esempio, una relazione che si è interrotta può causare oscurità. Il dolore. Un litigio che ha distrutto un'amicizia e ora si passano molte ore da soli invece che con quella persona. Quindi manca qualcosa...

Sai **cosa** ha scatenato l'oscurità **nella tua vita**? Tu sai cosa ti manca?

Vorrei darti un minuto per mettere su carta i fattori scatenanti della tua oscurità.

Prendiamoci del tempo e stiamo in silenzio.

La facciata è andata in frantumi, nel cuore della notte. Nel bel mezzo dell'oscurità. Perché ero disposta a tenere lo sguardo fisso su questa piccola luce, che si confrontava con la grande oscurità in cui mi trovavo. Sì, disposta a cadere in ginocchio davanti a questa luce che è venuta al mondo per me. Per questo momento.

E quando ho capito che era giusto sperimentare questa oscurità (perché Gesù vuole incontrarmi in questa oscurità), sono stata pronta a lasciare andare ciò che pensavo di perdere, piangendo.

Pensavo di aver perso così tanto, ma in realtà ho trovato l'unica cosa di cui avevo davvero bisogno. Gesù. E in Lui ho trovato tutto. Sì, in Gesù ho trovato più di quanto avrei mai potuto perdere.

E mentre questa piccola candela ora brucia visibilmente nella tua grande oscurità, posso chiederti se sei disposto ad abbandonare ciò che hai appena scritto, ciò che ha scatenato questa oscurità? Forse anche visibilmente, strappando il foglio che hai appena scritto?

Sei disposto a decidere in questo momento: "Ora porto la tua luce, Gesù, nella mia oscurità?"

E come mi è stato appena concesso di cantare per te: "Lì, nella lotta per la mia vita, ho consegnato tutto", sei disposto a fare altrettanto, anche adesso? Sei disposto a dare tutto?

Se è questo che vuoi, allora preghiamo. Sarei felice di pregare per te e con te. Frase dopo frase. In modo che tu possa pregare con calma e consapevolezza. Se vuoi, puoi metterti semplicemente in ginocchio, ovunque ti trovi:

Gesù, mia luce.

Vieni a risplendere nelle mie tenebre.

Fa' che il mio sguardo rimanga fisso sulla luce.

La luce che tu sei, anche se le tenebre rimangono.

La, dove sei tu, la mia luce sarà.

E così metto tutto ciò che mi ha portato in questa oscurità, nella tua luce.

Cado in ginocchio e ti ringrazio, che le tenebre lascino il posto alla tua luce!

Tu sei tutto ciò di cui ho bisogno!

Di cui avrò mai bisogno!

Ti amo.

Vieni a salvarmi.

Amen

Matteo 5:15 dice: " e non si accende una lampada per metterla sotto un recipiente; anzi la si mette sul candeliere ed essa fa luce a tutti quelli che sono in casa."

Quindi anche tu tieni sempre davanti a te l'immagine della candela accesa. Forse accenderai una candela come prima cosa al mattino per ricordarti che Gesù, la tua luce, è con te in questa oscurità e che non devi avere paura, ma puoi semplicemente guardare la luce in qualsiasi momento. La luce che ti condurrà fuori dalle tenebre.

Perché Dio mantiene la sua parola!

Grazie di esistere!



3. Una lettera per te!

Hai della posta. Una posta molto preziosa.

Sì, oggi è arrivata una lettera per te e non vedo l'ora di leggerla! Questa lettera è arrivata direttamente dal cielo ed è indirizzata a te personalmente!

Siediti. Mettiti comoda. Magari accendi anche una candela. Chiudi gli occhi. Respira profondamente. Chiudi gli occhi e apri le orecchie. Apri il tuo cuore. Sii pronta a credere alle parole che stai per ascoltare, perché Dio le ha scritte nella sua Parola e sono scritte con amore. Con intenzione. Credo che il mittente sia davvero innamorato di te..... e che voglia dirtelo:

Mia amata figlia,
oggi ti scrivo per ricordarti che io sono il Signore su tutti gli uomini, anche su di te. Ti rendi conto che nulla è impossibile per me? (Geremia 32:27)

So che gli altri dicono di te: *"Sei finita! Nemmeno Dio può più aiutarti!"*. Ma io, tuo Padre, sento il tuo grido. Ascolto quando chiedi aiuto. (Salmo 3:3-5)

E sono vicino a te. Puoi contare su tutte le mie parole. (Salmo 119:151)

Io ti proteggerò e ti rendo forte, come ti prometto! Non permetterò al male di avere potere su di te! (Salmo 119:133)

Ti prego, fidati di me. Davvero. Completamente e totalmente. Non affidarti al tuo giudizio o alle opinioni di altri che ti dicono che non puoi uscirne. (Proverbi 3:5)

Ricordati di me a ogni passo, anche oggi; ti indicherò personalmente la strada giusta e coronerò di successo le tue azioni. Non pensare di essere saggia, perché nella tua attuale stanchezza questo potrebbe portarti a prendere decisioni sbagliate.

Ubbidisci a me, fidati di me, anche se al momento è difficile per te. Ma è importante che ti decida per questo e che eviti anche il male! Ciò che non è buono per te. Sai certamente cosa intendo dire.

Perché è anche questo che influisce su come ti senti. Fidarsi di me ed evitare il male, aiuta a guarire e a far rinascere tutto il corpo! (Proverbi 3:3-8)

E voglio che tu viva. Che tu possa attingere alla mia abbondanza di gioia, amore e possibilità meravigliose per essere felice! (Giovanni 10:10)

E voglio che impari a coricarti di nuovo nel letto in pace, ad andare a dormire rassicurata, confidando che io ti proteggerò". (Salmo 3:6)

È sufficiente che io non dorma, non è vero? Sono il tuo protettore, per questo resto sveglio. E non ti lascerò cadere. Sono sempre al tuo fianco. (Salmo 121: 3-5)

Sono io, tuo Padre, la tua roccia, la tua fortezza, il tuo salvatore, il tuo Dio, il tuo rifugio, il tuo luogo sicuro.

Io sono il tuo scudo, il tuo forte aiuto!

Se mi chiami in aiuto, ti salverò!

Sì, vedo che sei in pericolo di vita e che questa oscurità nella tua vita ti spinge addirittura a pensare di porvi fine. (Salmo 18:3-6)

Eppure, io ti ho creato, il tuo corpo e la tua anima. Ti ho formato con le mie mani nel grembo di tua madre. (Salmo 139:13)

E puoi credermi, ero così sopraffatto dal mio lavoro che potevo solo meravigliarmene, perché mi era venuto davvero bene. (Genesi 1:31)

Lo so, al momento sembra che le tue lacrime non si asciugino affatto. Tuttavia, ti incoraggio ad alzarti oggi e ad andare avanti. Perché voglio davvero mostrarti ciò che accadrà e si realizzerà attraverso queste lacrime. Hai bisogno di questa fase, proprio adesso. (Salmo 126:5-6)

Tu non lo capisci in questo momento. (Giovanni 13:7)

Ma per favore, per favore, fidati di me! Di nuovo, non fare affidamento sulla tua comprensione, ma fidati di me. (Proverbi 3:5)

Perché alla fine di queste lacrime scoprirai qualcosa di così meraviglioso, che ho preparato per te.

Sì, se continuerai a seminare, anche con le lacrime, raccoglierai con gioia. Attualmente esci piangendo e spargi il seme sul campo della tua vita dove non sta ancora nascendo nulla di visibile, ma presto gioirai davvero! Festeggerai ciò che ne uscirà se continuerai a confidare in me e a camminare. (Salmo 126:5-6)

E credimi, io ti guarirò di nuovo. Guarisco colei che è rotta dentro e fascierò le tue ferite. Non importa quanto ti senti umiliata, io ti ristabilirò. (Salmo 147: 3-6)

Sì, io sono il Signore, tuo Padre, colui che ti guarisce. (Es 15,26)

Mio caro figlia, custodisci le mie parole come un tesoro prezioso, leggi e rileggi questa lettera, ascolta le mie parole, perché ogni parola è per te. Pensaci e scrivile nel tuo cuore. Perché si sa che ciò di cui il cuore è pieno, la bocca parla. (Luca 6:45)

Ed è importante che parli bene della tua situazione. Ciò che vedo e penso. Di questo riempirai il tuo cuore. Perché io so cosa intendo fare con te: Io, il Signore, tuo Padre, ti darò la pace e ti libererò da questa sofferenza. Ti darò un futuro e una speranza. Te lo prometto! Continua a cercarmi e mi troverai. (Geremia 29:11-13)

Io ti amo!

Tuo Padre.

Grazie di esistere!

Deborah

4. Perché Dio lo permette?

Hai mai notato che le storie più belle che senti sulle persone di solito hanno un inizio non proprio così meraviglioso? Che anche le persone di maggior successo spesso hanno dovuto prima saltare tanti ostacoli apparentemente insormontabili?

Per me non è stato diverso. Tra i 13 e i 20 anni ho sofferto di un disturbo alimentare potenzialmente letale che ha fatto ammalare completamente il mio corpo e lo ha quasi distrutto. E poi, quando pensavo di esserne finalmente fuori... sono scivolata direttamente nella catastrofe successiva...

Perché a 21 anni sono stata violentata. Stuprata. E forse poi capire questo dolore indescrivibile, perché è esattamente il dolore che ti ha tenuto prigioniera per anni.

Ma non è finita qui... Sono incappata in una relazione in cui l'abuso si è insinuato in un modo completamente diverso. A livello emotivo. E mi sono vergognata per non averlo riconosciuto in quel momento... Il dolore e la vergogna quotidiani si sono trasformati nella più grande depressione della mia vita. Un dolore che voleva farmi sbattere contro un muro in autostrada.

Per farla breve: avrei dovuto essere già morta sei volte. Ma sono viva! Sono viva ed è per questo che condivido tutto questo con te, perché anche tu dovresti vivere! Perché la vita vale la pena di essere vissuta! La tua vita! Ma ne riparlamo tra un attimo.

Recentemente ho visto il film sulle leggende del tennis Serena e Venus Williams. Nemmeno loro sono arrivate al top in modo così semplice. Sono cresciute in un contesto misero e hanno dovuto alzarsi presto ogni giorno per allenarsi su un campo che assomigliava più a una discarica che non a un campo da tennis. Quante volte hanno sperimentato il rifiuto. Quante volte è stato detto loro "No"... quante volte il loro corpo ha urlato "Non ce la faccio più". Ma sai cosa? Hanno continuato a resistere e oggi guardano le telecamere pensando: "Ne è valsa la pena di percorrere questa dura strada! Per fortuna non ci siamo mai arrese!".

Il mio viaggio è valso la pena? Una vita trascorsa in lacrime per almeno il 50% del tempo? Sai, spesso penso: "Se la gente sapesse quante lacrime ci sono dietro la mia vita, lacrime che nessuno, a parte Dio e me, vede, quasi nessuno mi crederebbe".

Ma oggi so – ed è nella Bibbia, quindi voglio promettertelo oggi: "Ma, in tutte queste cose, noi siamo più che vincitori, in virtù di colui che ci ha amati". (Romani 8:37)

Nel mezzo della sofferenza puoi già trionfare. Grazie all'unione con Cristo. Sai cosa appare in internet come prima spiegazione della parola "connessione"? "Uno dei modi in cui si può viaggiare verso una determinata destinazione". Non avrei potuto spiegarlo meglio. Dopotutto, in questo momento siamo in viaggio! Con una connessione che ti porterà a destinazione.

Qual è il tuo obiettivo? Hai una meta o sei nel mezzo del buio delle tue lacrime?
Allora vorrei aiutarti e dirti qual è l'obiettivo che Dio ha in mente per te:

Dio desidera la gioia per la tua vita
e vuole dartela.
Dio vuole che l'amore ti circonda.
Un amore che esiste solo attraverso di Lui.
Dio vuole che tu abbia successo
perché sei veramente unica per Lui
Desidera la pace per il tuo cuore
che attualmente è pieno di dolore
Desidera il tuo nuovo inizio
Quindi non scappare, fermati con Lui.

È quello che vogliamo fare ora per un momento. Fermarci con Lui.

Prendi qualcosa per scrivere, un foglio di carta. E traccia una linea dall'alto verso il basso al centro del foglio. E ora scrivi sul lato sinistro ciò che hai vissuto. Cosa ha scatenato il tuo dolore. Forse è stato qualcosa di simile a ciò che ho sperimentato io. O forse è stato qualcosa di simile alle sorelle del tennis. Forse anche tu hai lottato tanto per l'amore, ma hai sperimentato solo il rifiuto...

Qualunque cosa sia, scrivila. E sul lato destro, scrivi i tuoi sogni. Potresti dover scavare molto in profondità per ricordarli. Ma fallo, ne vale la pena! Vedrai presto perché.

Ti dedicherò volentieri un po' di tempo. E se non è sufficiente, puoi semplicemente mettermi in pausa.

Dunque, ora traccia una linea al centro. Dall'alto verso il basso. A sinistra scrivi le ferite della tua vita e a destra i sogni. Pronti...via.

Fatto?

Ora puoi guardare il lato sinistro e chiederti giustamente: **"Perché Dio ha permesso che questo accadesse?"**. E forse hai passato gli ultimi anni a farti questa stessa domanda. E fino ad oggi non hai ricevuto una risposta.

Sai una cosa? Nemmeno io ho una risposta. E nel frattempo non ne ho più bisogno. Perché vedo che Dio mi ha legato così tanto a Lui, a causa del periodo più terribile del mio passato, che non voglio più perderlo.

Ho imparato a conoscerlo così bene nel mio dolore e ho sperimentato personalmente che è possibile, in mezzo alle lotte, ottenere questa forza incredibile che ti aiuta ad andare avanti. Ed è solo perché l'ho sperimentato che posso trasmetterlo.

È stato solo quando ho smesso di fare domande che ho ricominciato a vivere!

Ora guarda il lato destro del tuo foglio. È possibile che tu veda un chiaro collegamento tra il tuo dolore e i tuoi sogni? Puoi essere certa che se scrivo sulla tristezza per una settimana in "Un miracolo ogni giorno", per esempio, sarò anche super triste proprio in quella settimana.

Di nuovo: Ho smesso di cercare di capire. Ma è impressionante come il diavolo ci attacchi sempre proprio dove abbiamo i nostri desideri e i nostri sogni! Volevo fare la cantante e all'improvviso ho avuto grossi problemi di voce. Volevo portare speranza alle persone quando avevo 11 anni e poi mi sono ammalata senza speranza per anni...

Noti qualcosa? Guarda di nuovo il foglio di carta. Vedi il collegamento tra destra e sinistra? Mi piacerebbe sedermi al tuo fianco e spiegartelo nei dettagli. Forse a sinistra c'è scritto qualcosa come: "Non posso avere figli". E a destra: "Vorrei avere figli".

Allora posso incoraggiarti a cercare una nuova forza in Dio oggi? Ad andare avanti oggi, non importa quanta fede ci voglia. Non sarebbe la prima volta che Dio compie un miracolo appena in tempo!

"Il ladro viene a rubare..." e lo si può vedere dal lato sinistro sul foglio di carta. È già presente nella Bibbia, quindi è un suo trucco.

"Ma io porto la vita", dice Gesù. (Giovanni 10:10).

E quando Gesù ha dato la sua vita sulla croce per te, sai cosa è successo? Ha creato un collegamento MERAVIGLIOSO tra la pagina destra e quella sinistra del tuo foglio di carta!

Riprendi la penna e traccia una linea da sinistra a destra. Non al centro, ma all'altezza della barra che, come sulla croce, è orizzontale. Un po' più in alto. Una linea da sinistra a destra. Che fa una croce sulla linea che separava i tuoi dolori dai tuoi sogni. Una connessione! Wow! Lo vedi?

La croce ora sta in mezzo e ha tolto il potere del dolore: "Per le sue piaghe siamo guariti!". (Isaia 53:5) Attraverso le sue ferite c'è ora una connessione tra le tue ferite e i tuoi sogni che ha il potere di cambiare la tua vita e quella degli altri!

Egli ha visto le ferite della tua vita e ha dato la sua vita affinché dalle tue ferite oggi possano scaturire miracoli!

Vorrei ripetere il versetto che abbiamo ascoltato all'inizio: "Ma, in tutte queste cose, noi siamo più che vincitori, in virtù di colui che ci ha amati" (Romani 8:37).

Oggi è possibile per te ottenere quel legame con Gesù che ti permetterà di sperimentare quel trionfo. Perché quando dai la tua vita a Gesù succede qualcosa di meraviglioso, miracoloso! Distruggi il piano del diavolo che ti ha fatto tanto male sulla strada dei tuoi sogni. Perché ora stai mettendo la croce sulle ferite che ti hanno separato dai tuoi sogni.

La croce crea un legame e quindi rende più forte la tua testimonianza!

Hai questo legame con Gesù?

Se no, non voglio perdere questa importante opportunità di dire una preghiera insieme a te. Una preghiera in cui affidi consapevolmente la tua vita a Gesù. Vuoi stabilire oggi stesso questo legame con Lui? Il legame che ti garantirà di raggiungere la tua meta? Allora sentiti libera di pregare dopo di me:

Gesù,
vengo a te
così come sono
Grazie per aver fatto tutto
per entrare in contatto con me
Grazie per essere stato sulla croce per me
Oggi ti do la mia vita
Grazie perché sono guarita dalle tue ferite!
Grazie perché oggi c'è una connessione MERAVIGLIOSA
tra le mie ferite
e i miei sogni.

Grazie perché scoprirò il miracolo nelle mie ferite. Grazie per il futuro che ho grazie a te!

E grazie,
che anche in mezzo alla sofferenza
mi lasci già sperimentare questo trionfo!
Tu sei la mia forza!
Io ti appartengo!
Amen!

Wow. Qui è appena avvenuto un miracolo – ne sono convinta! Puoi esserne certa: È successo qualcosa grazie alla tua preghiera!

Ti auguro una giornata davvero speciale! A domani!

Grazie di esistere!

Deborah

5. Il mio miracolo - il tuo miracolo!

"Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi ". (Ebrei 13:8)

Lascia che lo ripeta ancora una volta. "Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi ".

Il versetto non è concluso e sono sicura che sai come continua: "Gesù Cristo è e rimane lo stesso, ieri, oggi e in eterno". (Ebrei 13:8)

Hai mai pensato a cosa significhi esattamente? Cosa potrebbe significare per te e per me, che condividiamo insieme questi giorni? Dio sapeva che questo momento, il momento in cui avresti sentito queste parole, sarebbe arrivato. E lo ha preparato con amore.

Lascia dunque che ti dica cosa significa questo versetto per noi, perché non posso più tenerlo per me!

Gesù Cristo è e rimane lo stesso... ieri... ieri quando attraversavo la pesante valle della depressione e non pensavo che il tempo sarebbe mai finito... oggi... oggi quando posso ancora essere non solo LIBERA, ma davvero più forte che mai! Questo è lo stesso oggi in cui ti trovi tu; ma ecco il punto: tu sei là dove io mi trovavo ieri, quando mai mi sarei aspettata di vivere questo oggi!

Ed è per questo che oggi posso dirti che il tuo oggi apparterrà presto a ieri e che il tuo "in eterno" non appartiene alla depressione, ma alla stessa libertà che io sperimento oggi! Wow! Vorrei che questo ti sia chiaro.

Tutto questo è reale, perché Gesù rimane lo stesso. E quindi la sua potenza rimane la stessa. Il suo amore per te rimane lo stesso. Il desiderio di guarire e liberare le persone rimane lo stesso.

Sai, per anni ho letto versetti come questo e non ho mai capito il loro vero significato. Quanto sono preziosi! Soprattutto quando si attraversa una valle tortuosa, un periodo complicato. Vale quindi la pena di sedersi davvero, anche se non ne hai la forza, per leggere magari un solo versetto consapevolmente, ripeterlo e chiedere a Dio di mostrarti cosa potrebbe significare per te, nello stato in cui ti trovi.

Mai, ma proprio mai, avrei pensato di vivere un'esperienza come la depressione! Io, che sono una persona allegra e rumorosa! Ma quando inaspettatamente ho sperimentato l'abuso emotivo e il rifiuto all'interno di una relazione e quando mi è stato ripetuto quotidianamente che non ero abbastanza brava e che per questo venivo sostituita da un'altra, il mio mondo è crollato.

Io non ero abbastanza. Non importava cosa facessi. Non ero desiderata. Ero stata sostituita.

Solo allora ho capito che avevo rinunciato a tutto ciò che era importante per me. Mi ero completamente persa in questa relazione, avevo cancellato tutti i miei concerti, ho smesso di fare musica, di coltivare amicizie e ho contattato raramente la mia famiglia.

E ora? La mia relazione era spezzata. Lui se n'era andato e con lui, tutto quello che possedevo. La grande e dolorosa domanda incombeva: "Chi sei quando non hai più nulla che ti definisca?".

Ahi. Ahi. Ahi.

Io, che ero abituata a sentire gli applausi del pubblico. A ricevere ammirazione per la mia arte e a essere circondata da amici. Ora non c'era nulla di tutto questo. C'era silenzio. Io ero silenziosa. Troppo silenziosa.

E in quel silenzio, continuavo a farmi la stessa domanda: "Chi sei quando non hai più nulla che ti definisca?".

Non conosco la tua storia. Ma posso immaginare che questa domanda sia sconvolgente per te come lo è stata per me. È stato molto doloroso pensare alla risposta. Io, Déborah... senza il palcoscenico... non valevo più nulla ai miei occhi.

Qual era il tuo palcoscenico prima della depressione? Era la famiglia? Forse il tuo matrimonio, che ora è finito? Hai affrontato ogni cosa, hai dato prova di te e ora tutto questo non c'è più... il tuo palcoscenico non c'è più. Oppure era il lavoro il tuo palcoscenico? Avevi tanto successo e all'improvviso tutto è cambiato... il sipario si è chiuso...

Posso farti di nuovo questa domanda dolorosa: "Chi sei, ora, che non hai più nulla che ti definisca?".

È possibile che anche tu stia pensando: "Ora non valgo più nulla?".

Stiamo in silenzio. Desidero che questo possa essere un momento per te.

"E se anche sono sola, tu dici che sono tua". Questo è ciò che dice Gesù. Questo Gesù, per il quale tu vali tutto! Per lui valevi la sua vita!

Sai cosa vuole dirti Gesù in questo momento, attraverso la sua parola? Attraverso il Salmo 35? Chiudi gli occhi e lasciati trasportare dalle sue parole:

"Io sono vicino a coloro che sono nella disperazione.

Sì, sono vicino a te!

E io salvo tutti quelli

che hanno perso ogni speranza.

Io ti salverò!

È vero che anche chi sta fedelmente dalla parte di Dio,

non è risparmiato dal dolore e dalla sofferenza...

Da quello che tu stai attraversando,

ma io ti libererò da tutto questo".

(tratto dal Salmo 35:19-20)

La chiave è rendersi conto che Gesù è vicino a te. *"Ma quanto a me, il mio bene è stare unito a Dio; io ho fatto del Signore il mio rifugio, per raccontare, o Dio, tutte le opere tue."* (Salmo 73:28) Anche Davide lo ha riconosciuto. E credimi, nella sua vita, lui ha attraversato non pochi periodi di depressione!

"...il mio bene è stare unito a Dio...".

Sei mai riuscita a pianificare la felicità? No?

Sappiamo tutti che la felicità non la puoi pianificare, perché è più qualcosa che viene da sé. Quando pensi di dover guadagnare o lavorare per ottenere la vicinanza di Dio, o di non essere abbastanza brava per riuscire a farlo, ecco che Lui ti regala la felicità di potergli stare accanto! Questo basta. E ti garantisco che puoi sperimentare questa felicità anche nel mezzo della tua più profonda depressione.

Ti auguro che tu possa fare questo incontro con l'Altissimo, con il tuo Creatore. Prego per questo. Un incontro così intenso come quello che ho sperimentato io. Un incontro che ho avuto con Dio solo una volta, proprio durante la fase più profonda della mia depressione, proprio quando mi stavo chiedendo: "Chi sono io quando non ho più nulla che mi definisca?"

Ricordo che mi sedetti al mio tavolo e aprii la Bibbia. Continuavo a cercare di leggerla anche se ero stanca e debole. Ho pregato con i salmi, come questo, che vorrei leggerti:

"Il Signore è la mia parte di eredità e il mio calice; tu sostieni quel che mi è toccato in sorte".
(Salmo 16:5)

Non solo ho pregato con questi Salmi, ma li ho in parte gridati, tanto scorrevano le lacrime, tanto era grande il dolore. Ma in tutto questo, ho continuato a scegliere di avere fiducia. E in uno di quei giorni, ho sentito la gloria di Dio riempire il mio piccolo appartamento in mansarda dove ero stata sdraiata sul pavimento per mesi!

Sai cosa significa la parola gloria? La massima bellezza: non c'è niente di più bello, niente di più travolgente della gloria di Dio! E in quel momento l'ho sentita così forte che ho dovuto sdraiarmi sul pavimento. Non avevo scelta. Ricordo quanto quel momento mi ha sconvolta (ma in modo positivo). Semplicemente meraviglioso. Un momento stupendo.

Ho pianto e pianto e mi è sembrato che tutta la sporcizia, tutto il dolore, tutte le bugie che si erano accumulate dentro di me, stessero lasciando il mio corpo e i miei pensieri.

E sapevo che: "In quel momento, Dio stesso aveva fatto piazza pulita. Aveva detto STOP".

Che cosa ha scatenato questo miracolo?

1. Nel dolore ho continuato a cercare di mantenere il mio rapporto con Gesù e ho cercato di fidarmi di Lui. Sì, nel dolore, anche prendendo antidepressivi, anche nelle notti insonni, anche quando non avevo più forze e stentavo a credere che Lui mi amasse come si legge nel salmo 25 che cita: *"I miei occhi sono rivolti al Signore, perché sarà lui a trarre i miei piedi dalla rete. Volgiti a me e abbi pietà di me, perché io sono solo e afflitto. Le angosce del mio cuore sono aumentate; liberami dalle mie angustie. Vedi al mia afflizione e il mio affanno, perdona i miei peccati. Guarda i miei nemici, perché sono molti; mi odiano di un odio violento. Proteggimi e salvami; fa che io non sia confuso, perché in te confido. L'integrità e la rettitudine mi siano di aiuto, perché io spero in te."* (Salmo 25:15-21)

2. Dio ha mantenuto la sua parola!

"Egli a voluto darci la vita e ci ha fatti esistere per mezzo della sua parola che annunzia la verità: egli ha voluto così che noi fossimo come le primizie di tutte le sue creature". (Giacomo 1:18 LDC)

Lo senti? È la Sua volontà. Lui vuole darti una nuova vita!

Sì, è la volontà di Dio darti un nuovo inizio! Non solo per me, perché come hai sentito all'inizio. "Gesù Cristo è e rimane lo stesso, ieri – per me, oggi – per te – e per sempre". Sì, per tutti coloro che in futuro, insieme, potremo incoraggiare.

Ed è per questo motivo, che puoi aspettarti che Dio ti venga incontro in modo incredibile nella Sua gloria e ti guarisca mentre continui a cercarlo, a credere e a confidare!

Perché so che ciò che ha fatto ieri, vuole farlo ancora e lo farà ancora. Sì, c'è un miracolo in ogni ferita, compresa la tua!

Grazie di esistere!

Deborah

6. Oggi lasciati amare

Dio vuole benedirti. Dio, oggi, vuole benedirti.

E poiché so che ti è difficile crederlo, oggi voglio portarti alla meravigliosa presenza di Dio. Puoi semplicemente sederti e ascoltare le sue parole per i prossimi minuti.

Ascolta le parole che Lui vuole rivolgerti personalmente. Perché ti ama così tanto in questo momento.

Indipendentemente da ciò che è accaduto in passato, ora puoi andare alla presenza e all'amore di Dio.

Egli sapeva già che sarebbe successo e non vede l'ora di inondarti del suo amore oggi. Accettalo. Accetta le sue parole. Apri il tuo cuore e raggiungi questa verità.

Se vuoi inginocchiarti, inginocchiati.

Se vuoi piangere, piangi. Se vuoi sdraiarti sul pavimento, sdraiati.

Ti è permesso essere ciò che sei.

Ti è permesso di sentire ciò che senti in questo momento.

E in tutto questo, sei amata!

Sei pronta?

Il tuo Padre amorevole, che ti vede in questo momento, ti dice:

Tu non temere, perché io sono con te; non ti smarrire, perché io sono il tuo Dio; io ti fortifico, io ti soccorro, io ti sostengo con la destra della mia giustizia. (Isaia 41:10)

Ti conosco molto bene. So se in questo momento sei seduta o in piedi. Vedo quando vieni e quando vai. (Isaia 37: 28.)

So anche che le persone si stancano e si indeboliscono, inciampano e crollano. Sono consapevole di tutto questo. Per questo voglio che tu sappia che tutti coloro che ripongono la loro speranza in me riceveranno nuova forza! Sì, anche tu! (Isaia 40:31).

Voglio che anche tu abbia fiducia in me. (Isaia 43:11)

*Se sei preoccupata per il futuro, allora vieni a parlarne con me!
Io so come aiutarti, figlia mia,
Mettiti nelle mie mani.
Ho creato la terra e ho creato i popoli che la abitano.
Con la mia mano ho disteso i cieli come una tenda, e a ogni stella ho dato il suo posto. (Isaia 45:11-12)*

*Io sono il Signore, Non c'è altro Dio all'infuori di me.
Non ho parlato in segreto, né in qualche luogo oscuro.
Non ho mai detto: "Cercatemi invano".
Io sono il Signore e ciò che annuncio si realizza. (Isaia 45:18-19)*

Ascolto il tuo grido e ti rispondo con amore. Non mi nasconderò più. (Isaia 30:19-20)

Guarda avanti, perché farò una cosa nuova! (Isaia 43:19)

Io, io sono colui che per amore di me stesso cancello le tue trasgressioni e non mi ricorderò più dei tuoi peccati. (Isaia 43:25)

Ti prenderò per mano e ti aiuterò, ti proteggerò. (Isaia 42:6)

Ti ho chiamato per nome, tu mi appartieni.

*Se dovrai attraversare acque profonde o torrenti impetuosi, come stai facendo in questo momento,
Io sarò con te, non annegherai.*

*E se ti troverai nel fuoco, potrai fidarti di me, perché non subirai alcun danno. Nessuna fiamma ti brucerà.
Perché io, il Signore, sono il tuo Dio.*

*Sono il tuo salvatore!
Pagherò un grande riscatto per la tua libertà.
Tu vali tanto per me!
Ti terrò in vita!
Pagherò questo alto prezzo perché ti amo.
Non avere dunque paura, perché io, il Signore sono con te!
Ovunque ti abbia portato questa depressione,
Io ti ristabilirò.
Sfido la depressione:
"Non trattenere mia figlia, perché appartiene a me.
L'ho creata per la mia gloria, sì, l'ho creata io!" (Isaia 43 1-7).*

So come ci si sente....

Anch'io sono stato disprezzato, evitato da tutti.

Anch'io ero segnato dalla sofferenza e dal dolore.

La gente non riusciva a sopportare la mia vista.

Nessuno voleva sapere nulla di me,

sebbene abbia fatto solo cose buone...

Sì, è stata la tua malattia che ho preso su di me; Ho sofferto il dolore che avresti dovuto sopportare tu.

Sono stato picchiato a sangue perché tu avevi rotto la fede con Dio. A causa dei tuoi peccati sono stato trafitto. Sono stato punito per te...

Allora perché ti punisci ancora?

Ora sei in pace con Dio! Dalle mie ferite sei guarita! (Isaia 53:3-5).

Le montagne possono franare e le colline possono essere scosse, ma il mio amore per te non sarà mai scosso e la mia alleanza di pace con te, non vacillerà mai. Questo ti prometto, io, il Signore che ti ama. (Isaia 54:10).

Ora riponi la tua speranza in me e avrai nuova forza. (Isaia 40:31).

Io do la pace a chi si aggrappa a me e confida in me. Sì, confida in me per sempre, perché io sono una roccia forte per tutti i secoli. (Isaia 26:3-4).

Ti prendo per la mano destra e ti dico: "Non temere! Non temere! Io ti aiuterò! (Isaia 41:13).

"Perché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna" (Giovanni 3:16).

Grazie di esistere!

Deborah

7. Sono una cristiana, e come tale, mi è permesso avere la depressione?

È bello che tu sia qui! Che bello poter trascorrere insieme i prossimi minuti! Non vedo l'ora di passare questo tempo con te!

Oggi vogliamo affrontare un argomento di grande interesse, perché è importante fare chiarezza nei tuoi pensieri per ritrovare la strada della vita.

La tua depressione è meschina e cattiva. Questo è certo. Spesso ti viene chiesto come hai fatto a finire lì e il più delle volte non hai nemmeno una risposta da dare. Tu stessa sei sopraffatta da questa domanda e non hai la forza di affrontarla.

La depressione è angosciante e incomprensibile per chi non l'ha mai provata. Confesso che io stessa sono stata una di quelle persone che si sono dette: "Oh, datti una calmata, non può essere così grave". Guardando ora indietro, avendola vissuta in prima persona, è assolutamente vergognosa. Perché la verità è che spesso è peggio di quanto sembri.

Ci si sveglia al mattino e si inizia subito a piangere perché non si vuole passare un'altra giornata così, del tutto inutile. Per questo motivo si rimane a letto, si fissa il soffitto e persino andare in bagno sembra una maratona.

Anche le tentazioni che un tempo avevi sotto controllo, tornano a farsi sentire. Per me è stata una lotta riuscire a non infilarmi di nuovo un dito in gola... ma d'altronde difficilmente riuscivo a mangiare un boccone... quindi cosa sarebbe venuto fuori? Sì, queste lotte sono improvvisamente tornate ad essere reali. Insieme a questa sensazione di inutilità.

Che senso ha vivere? Che senso ha andare avanti? ... e inoltre mi chiedevo: "ho fallito completamente come cristiana? Una cristiana può avere la depressione? Come si concilia questo con il fatto che nella Bibbia ci viene detto di rallegrarci?" infatti nella Bibbia c'è scritto:

"Siate sempre gioiosi! ...perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi". (1 Tessalonicesi 5:16-18)

Ah... se sei come ero io, stai per chiudere qui. Ma per favore non farlo! Perché è importante che impari tutta la verità!

Quando ci vengono presentati proprio questi versetti della Bibbia, ci sentiamo ancora più colpevoli, ancora più "non cristiani", ancora più lontani da Dio.

Eppure, solo due versetti prima si legge quanto segue: "Vi esortiamo fratelli, ad ammonire i disordinati, a confortare gli scoraggiati, a sostenere i deboli, a essere pazienti con tutti." (1 Tessalonicesi 5:14)

Ecco. Questa è la categoria in cui attualmente rientri tu! E va benissimo così. Ti è permesso farlo e questo non fa di te una persona peggiore, nemmeno una cristiana peggiore!

Sei semplicemente in questa fase della tua vita. – Fase. – Sai cos'è una fase? Secondo il dizionario, una fase è un periodo di tempo all'interno di uno sviluppo.

Che bello. **Ti stai sviluppando anche se al momento pensi di non progredire!**

E questo sviluppo è importante, perché ti porta più vicino al cuore di Dio! Ai tempi della Bibbia, il termine "depressione" non esisteva ancora, per cui non sappiamo quanti grandi uomini e donne di Dio fossero depressi.

Prendiamo l'esempio di Anna. Anna non poteva avere figli. Che dolore! Forse è anche il tuo dolore. Tuttavia, si dice che suo marito Elcana la amasse molto! Ma questo non le bastava...

Cadde in una grave depressione! Aveva un grande dolore e in più subiva il confronto con Peninna, che continuava a mortificarla perché era senza figli. Anna crollò completamente. Di lei è scritto che:

"Così avveniva ogni anno; ogni volta che Anna saliva alla casa del Signore, Peninna la mortificava a quel modo; perciò, lei piangeva e non mangiava più". (1 Samuele 1:7)

E anche:

Lei aveva l'anima piena di amarezza e pregò il signore piangendo a dirotto. (1 Samuele 1:10)

Quindi, se questo non prova in modo definitivo che la depressione esisteva nell'Antico Testamento, non so cosa possa farlo.

La domanda quindi non è: "Mi è permesso avere la depressione come cristiana?", ma piuttosto: "A chi mi rivolgo quando soffro di depressione"?

Continuiamo a guardare l'esempio di Anna, perché aiuterà anche te a capire dove andare con la tua depressione:

"Dopo che ebbero mangiato e bevuto a Silo, Anna si alzò". (1 Samuele 1:9)

Fin qui probabilmente hai capito. Probabilmente anche tu in questo momento sei esattamente allo stesso punto di Anna. Ti sei ritirata da tutti perché ci vuole troppa forza e non riesci a sopportare di essere esposta alle persone.

Ed ecco la chiave. Ecco cosa devi fare quando non riesci più a stare con le persone: **lasciati attrarre da Dio mentre ti ritiri dalle persone.**

Questo è esattamente ciò che fece Anna: *"Anna si distanziò dagli altri e si recò nel santuario!" (1. Samuele 1:9)*

E lì non si mise a sorridere e a fingere al pastore o al ministro, ok, in questo caso il sacerdote Eli, che stava benissimo. No, pianse a dirotto! Senza ritegno!

Non si è chiesta se fosse giusto essere così triste come cristiana, ma ha portato quella tristezza nel santuario!

Se ti dici che non puoi avere la depressione in quanto buona cristiana, allora accade di nuovo una cosa del tutto tipica. Succede sempre quando Dio ha grandi progetti per le persone: il diavolo rallenta le persone con una bugia, che loro credono sia la verità.

Se riesce a convincerti che non puoi rivolgerti a Dio, perché hai fatto qualcosa di sbagliato, perché non dovresti essere depressa, allora ha ottenuto esattamente quello che dice Giovanni 10:10: *"Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e a distruggere"*. Per rubare. Il diavolo vuole rubare il tuo rapporto con Gesù, convincendoti che non devi avere la depressione. Vuole persino convincerti che, in questo stato, non ti è permesso entrare nel santuario, non ti è permesso entrare in chiesa.

Sai cosa succede sempre, quando vai nel suo santuario con il tuo dolore? Ne uscirai cambiata! Perché lì sentirai la verità. E cosa succede quando ascolti la verità? La verità, ti renderà LIBERA, come dice Giovanni 8:32.

"Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi!". (Giovanni 8:32)

Entra nel Suo santuario. Fai questo passo. Io stessa, durante la mia depressione, non avevo altra scelta: dovevo andare al culto, perché ero responsabile della lode.

Così per tutta la settimana ero sdraiata sul pavimento della mia mansarda, in pigiama e la domenica dovevo alzarmi, fare la doccia e in qualche modo trascinarci su quel palco. A quel punto sceglievo le canzoni più malinconiche... la mia canzone preferita era "Until You Dance Again" (finché non balli di nuovo), perché nel testo che dice: "Lodalo, con il cuore spezzato... quando non hai più forza", mi ritrovavo.

Ed è esattamente quello che Anna aveva capito. Aveva capito che in quel momento si trovava in una fase della sua vita in cui era molto triste. Di nuovo, cos'è una fase? È un periodo temporale ALL'INTERNO di uno sviluppo. Nonostante tutto, lei ha affidato il suo dolore (nel bel mezzo di questa fase depressiva) a Dio!

Oggi – nel bel mezzo della tua fase depressiva – anche tu, affida a Dio il tuo dolore! È una fase, non lasciare che la fase diventi la tua vita!

E non dimenticare: **ti stai sviluppando proprio ora, anche se pensi di non arrivare da nessuna parte!**

Oh... cosa ovviamente molto importante: Dio ha ascoltato la preghiera di Anna, che ha pregato in lacrime. Lei non ebbe solo il suo bambino. Anna ebbe un figlio, Samuele, di cui si leggono un bel po' di pagine nella Bibbia!

Ciò che nasce dal dolore porterà molta vita!

Per favore, per favore, credi a questo! Vuoi unirti a me nella preghiera?

"Gesù, oggi vengo da te, nel bel mezzo della mia fase depressiva. Sì, voglio cercare il tuo santuario e smettere di pensare che non mi è permesso di stare lì perché non sono una buona cristiana, non sono una buona persona. Grazie per avermi mostrato, attraverso la vita di Anna, che va bene essere in questa fase. Ma una fase finisce prima o poi. Voglio credere che mi sia permesso di svilupparmi, nonostante il dolore, per diventare la persona che un giorno sarà piena di gioia per aiutare gli scoraggiati, per aiutare tutte quelle persone che sono come io sono proprio in questo momento! Sostienimi in questo periodo e fammi sperimentare il mio miracolo, proprio come ad Anna. A lei è stato permesso di sperimentare il suo miracolo. Sì, quello che hai fatto per lei, puoi farlo e lo vuoi fare anche per me. Io ci credo. Amen!".

Ho sentito un amen da parte tua? Un amen esprime l'accordo con le parole dette. Sei d'accordo? Allora mostra al diavolo che ha perso, perché **hai fatto rientrare la verità nella tua vita!**

Ti auguro una giornata davvero MERAVIGLIOSA. Perché ti è permesso di essere nella fase in cui ti trovi ora.

Grazie di esistere!

A handwritten signature in black ink that reads "Deborah". The script is cursive and fluid, with a long horizontal line extending from the end of the name.

8. Un'immagine per te

Per oggi, Dio mi ha donato un'immagine nitida per te.

Posso assicurarti che questi 21 giorni insieme, non sono per me solo un altro progetto, qualcosa che scrivo velocemente in aggiunta ai libri che ho già scritto o alle meditazioni quotidiane di "Un miracolo ogni giorno".

Ho intrapreso questo lavoro in modo molto consapevole. Ho deciso di isolarmi per qualche settimana, di svuotare la mia testa per far spazio a ciò che Dio vuole dire a TE. Non potevo essere distratta durante questo lavoro.

Dio mi ha in parte ricondotto a ciò che provavo quando ero depressa. È stato quasi spaventoso. All'inizio pensavo di fare qualcosa di sbagliato... finché non ho capito che era il contrario: "Sto facendo qualcosa di assolutamente giusto, perché Dio vuole che mi ricordi cosa ho passato, per poterti aiutare il più possibile".

Perché per Lui è importante che tu sia aiutata. Perché vuole dimostrarti che ti capisce e che ti ama infinitamente. Wow. Una volta capito questo, non è stato difficile per me sperimentare di nuovo quelle vecchie emozioni, perché sapevo: **"Ho bisogno di sperimentare questa oscurità proprio ora per capire di nuovo me stessa"**.

E ti anticipo una cosa. In effetti, penso che tu debba attraversare questa oscurità proprio adesso, proprio ora, per poterne capire la ragione in un secondo momento.

Ieri ti ho suggerito di parlare e piangere alla presenza di Dio, nel suo santuario. Ma c'è qualcos'altro di importante... ed è quello che voglio incoraggiarti a fare oggi.

Ma prima ti parlo dell'immagine che vorrei condividere con te. Nel periodo in cui mi stavo preparando per questo progetto, ho preso un appuntamento in città. Mentre scendevo dall'auto, ho sentito cadere qualcosa. Ma non a terra, bensì più in basso. Molto più in basso. Oh, orrore! La chiave dell'auto era caduta in un tombino. Anche questo!

Ma quando guardai nel tombino, in profondità, riuscii ancora ad intravedere la mia chiave. La chiave senza la quale non avrei potuto proseguire. Il tombino, però, era molto, molto pesante e non sarei riuscita a sollevarlo da sola, per non parlare poi di tirare fuori la chiave da quel buco. Avevo bisogno di un aiuto!

Ma ero sola... sola su una strada trafficata. E adesso?

Ti faccio una domanda veloce: anche tu sei sola? Forse ti sei isolata volontariamente perché non vuoi essere un peso per nessuno nella tua condizione. O forse sei davvero sola perché sei stata abbandonata. Forse anche perché l'amore della tua vita è morto. E adesso?

Nel mio caso, con la chiave, ci sarebbero state più opzioni... Rinunciare e quindi non essere in grado di continuare il mio percorso. Oppure... decidere di ignorare la mia paura che mi sussurrava: "Oh no, verrò derisa se lo faccio... Cosa penseranno gli altri?" e accostare un automobilista al quale, per quanto fossi imbarazzata, ho dovuto raccontare l'accaduto. Alla fine, mi sentii pronunciare queste parole: "Ho bisogno di aiuto".

Mi sono sorpresa, perché non era stato così difficile. E come si è risolto tutto in fretta... semplicemente perché è arrivato qualcuno più forte di me ad aiutarmi. Qualcuno che poteva sollevare la pesante grata che mi separava dalla mia chiave. Qualcuno che si è sdraiato su quel pavimento al posto mio, davanti a tutte le persone che lo circondavano, per recuperare la chiave da quella profondità. Wow.

E ora veniamo a te, perché mi sono resa conto in seguito, che Dio mi ha fatto vivere quell'esperienza perché voleva dire qualcosa proprio a te.

Forse anche la chiave del motore della tua vita è caduta in un buco profondo e non riesci a raggiungerla da sola. Anche tu hai la possibilità di scegliere se arrenderti e quindi non andare avanti. Oppure... oppure fai qualcosa che non corrisponde affatto alla tua natura. Qualcosa che ti imbarazza e che non vuoi fare... perché cosa dirà la gente? Qualcosa di insolito, ma efficace: decidi di gridare ad alta voce e ammettere: "Ho bisogno di aiuto!".

Quell'uomo che ho fermato mi ha subito aiutato! Ma come avrebbe potuto sapere che avevo bisogno di aiuto se non l'avessi fermato?

Anche le persone intorno a te vogliono sicuramente aiutarti – certamente! Ma come possono sapere che hai bisogno di aiuto se non glielo dici?

Anche le persone della tua chiesa vogliono sicuramente aiutarti. Ma come possono sapere che hai bisogno di aiuto se non ti presenti mai? Se non ti vedono?

So che tutto questo è molto difficile quando non vuoi vedere le persone e preferisci nasconderti nella tua autocommiserazione. Ma credimi, questo è puro veleno.

Gesù vuole che tu viva, ed è per questo che ti ha dato questa chiave della vita! Ok, ora è caduta nello scarico. Diamine! Finché ci sono modi per uscire da qui, puoi afferrarli!

Sai che stai inconsciamente prendendo una decisione molto drammatica se non chiedi aiuto? Perché se non lo fai, il diavolo – sì, devo citarlo – il diavolo, è contento perché è riuscito a paralizzarti. Lui sa quanto sarai pericolosa per il regno di Dio, quando avrai nuovamente in mano la chiave del motore della tua vita.

Ecco perché in Giovanni 10:10 si legge – e ti riporto letteralmente il versetto – “che il ladro viene solo per rubare, uccidere e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza”.

Forse il diavolo ha cercato di rubare la chiave della tua vita. Ma sai una cosa? Puoi chiedere aiuto a Gesù stesso. Egli ti incoraggia a farlo nei Salmi.

"... poi invocami nel giorno della tua sventura; io ti salverò, e tu mi glorificherai". (Salmo 50: 15)
Gesù è colui che ha già fatto tutto per te! Si è anche sdraiato – in senso figurato – sulla strada – davanti a tutti – per sollevare la pesante grata che in questo momento grava sul tuo cuore. Non si è vergognato troppo! Perché è così innamorato di te! E per questo amore farebbe qualsiasi cosa per te! E ha raggiunto le profondità, la profondità del burrone, per tirare fuori di nuovo la tua chiave, per pulirla e per darti un nuovo inizio! Wow!

E forse, sentendo questo, non riesci a crederci. Oppure ci credi già, ma non ti entra nel cuore. Sai, a volte non si ha la forza di credere da soli. Ecco perché è così importante chiedere aiuto. Sii degna di ammettere a te stessa che hai bisogno di aiuto per ritrovare la chiave del motore della tua vita. Parlane con gli amici, con la famiglia, con le persone della tua chiesa. Assicurati di chiedere anche un aiuto professionale.

Confesso che ho io dovuto essere costretta, prima di riuscire a farlo. Il mio datore di lavoro ha notato quanto fossi cambiata e mi ha detto: "Déborah, se non vai da uno psicologo, dovremo licenziarti. Fatti aiutare!".

Ed era giusto e molto saggio da parte sua. Perché nel mio orgoglio non l'avrei mai fatto. Così mi recai da uno psicologo credente che mi stette vicino come un amico.

Sai cosa succede quando cerchi aiuto da persone che amano Dio allo stesso modo?

1. non porti più il peso da sola.
2. Dio ti incontra proprio lì, in quei luoghi.

Questo è ciò che Egli promette nella Sua Parola: "In verità vi dico anche se due di voi sulla terra si accordano a domandare una cosa qualsiasi, quella sarà loro concessa dal Padre mio che è nei cieli. Poiché dove due o tre sono riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro". (Matteo 18:19-20).

Questa è l'immagine che Dio mi ha dato per te oggi. L'immagine della chiave caduta nel tombino. L'immagine di come sia facile non riuscire a prenderla da soli e della possibilità che hai di chiedere aiuto ad altri per riuscire a riprendere in mano la chiave della tua vita.

Ora Gesù ti dice: **Ma io voglio che tu viva di nuovo!** Per questo è importante che ti rivolga ad altri chiedendo aiuto.

Prendi oggi stesso la decisione di contattare almeno una persona, uno psicologo, un counselor, un terapeuta o semplicemente qualcuno che ti faccia del bene. Oppure contatta semplicemente dei cristiani ai quali dire apertamente: "Ho bisogno di aiuto".

Lascia che chieda questa benedizione per te:

"Gesù, tu sai bene che questo non è un passo facile. Ognuno ha la sua storia, ognuno ha il suo orgoglio. Ma oggi ti chiedo che chi mi ascolta, abbia il coraggio di riconoscere che sei tu che parli, non io...

Perché tu vuoi che viviamo!

Così ora chiedo questa benedizione che infonde coraggio nel cuore stanco. Un coraggio che dimostrerà che ammettere la propria debolezza porta ad incontrare la tua forza affinché tu possa indicare la strada verso quella chiave perduta della vita. Grazie per questo! Amen".

Sai cosa ti dico? Mi rallegro con te per questa decisione che hai preso oggi! Ora va avanti e lascia che il cambiamento inizi! Sei un miracolo! Tu sei un miracolo!

Grazie di esistere!

Deborah

9. Ho bisogno di te

Che bello ritrovarti qui stamattina! Sai cosa renderebbe felice Dio oggi? Sentirti. Sì, sentire te. E poiché so che è difficile pregare quando si attraversa una valle oscura, ho preparato alcune parole per te.

Perché so cosa si prova ad essere nei tuoi panni. E non solo io, anche Davide che troviamo più volte citato nella Bibbia, conosceva questi sentimenti. Ecco perché ho mescolato le mie parole con le sue e le ho trasformate in una preghiera per te, che puoi semplicemente ascoltare.

Lascia che abbia un effetto su di te.

E mentre lo fai, per il momento è sufficiente che confermi questa preghiera con un forte Amen alla fine.

Siediti e lascia che ciò che accade accada:

Signore, ho bisogno di te! Ti chiedo di raggiungere il mio cuore.

Lo hai già fatto una volta, quando hai conquistato il mio cuore per te.

Oggi, sembra che quel cuore sia completamente esaurito, stanco, triste e spezzato. Ma anche se è spezzato...so che è spezzato nella tua mano.

Immagino i pezzi rotti della mia vita nelle tue mani. Allora non può essere così male. Perché tu sei lo stesso ieri, oggi e sempre. (Ebrei 13:8)

Quindi so che tu mi manterrai in vita. No, non perirò. (Salmo 66:9) No, non affonderò.

Anche se dovessi camminare nella valle dell'ombra della morte, non temerei, perché tu, Signore, sei con me. Tu mi proteggi. (Salmo 23:4)

Nella tua parola c'è scritto che anche le sorgenti sgorgano, mentre il mio cammino mi conduce attraverso la valle arida. E che tu mi darai forza, mentre vado per la mia strada. (Salmo 84:7)

Fammi sperimentare tutto questo. Benedicimi con questa benedizione!

Ho bisogno di te! Ho bisogno di te! Ho bisogno di te!

Passo dopo passo, fammi sperimentare ancora una volta, che tu sei degno di fiducia. Perché tu sei il Dio che mi aiuta, sei sempre stato la mia unica speranza. (Salmo 24:5)

E così credo fermamente, che puoi e vuoi fare rinascere il mio cuore..., il cuore che in questo momento riesco a malapena a sentire!

Ascolta, Signore, la mia preghiera, ti supplico! Non conosco né la fine né il fine. Per questo grido a te, e tu mi ascolterai (Salmo 86:6-7). Lo credo! Lo credo!

Perché tu sei grande e potente, sei un Dio che opera meraviglie; tu solo sei Dio, tu solo! (Salmo 86:10).

Io non vedo vie d'uscita, perciò grido a te! (Salmo 50:15)

Grido a te, sì, grido ancora e ancora, affinché tu possa finalmente ascoltarmi. Ho molta paura e non vedo via d'uscita. (Salmo 77:2-3)

Quando penso a te inizio a sospirare, rifletto sulla mia situazione e perdo completamente il coraggio.

Non riesco a dormire perché tu mi tieni sveglia; L'inquietudine mi porta in giro, non ho più parole. (Salmo 77:4-5)

Ho bisogno di te! Ho bisogno di te! Ho bisogno di te!

Ricordati di me, la tua amata figlia. Rivolgi il tuo sguardo a me, alle tue mani, nelle quali tieni il mio cuore.

Vedi il dolore, vedi le mie lacrime e ricorda il tuo amore.

Prendi ogni frammento e rimettilo nel posto a cui appartiene.

Di' solo una parola, e il mio cuore sarà guarito.

Ho bisogno di te! Ho bisogno di te! Ho bisogno di te!

Mi ricordo delle tue grandi opere, Signore, e penso alle meraviglie che hai compiuto un tempo.

Riporto alla mente ciò che hai fatto, continuo a ricordarlo a me stessa.

E per questo, per questo credo che lo farai di nuovo.

Tu solo sei il Dio che opera meraviglie! (Salmo 77:12-15)

Tu sei il Dio che compie anche il mio miracolo!

Perciò vengo a te e confesso: Ho bisogno di te! Ho bisogno di te! Ho bisogno di te!

Sì, Dio! Tu sei il mio Dio! Ti desidero ardentemente. Ho bisogno di te! (Salmo 63:2)

Quando la notte mi sdraio nel mio letto penso a te, i miei pensieri sono solo per te. Perché tu mi hai sempre aiutata; sotto la tua protezione sono al sicuro e protetta. Mi aggrappo a te, mi tieni con la tua forte mano. (Salmo 63:7-9)

Fai in modo che io riesca a sentirti, perché le tue parole portano vita. Fammi conoscere la tua verità, perché è questa verità che mi renderà libera. (Giovanni 8:32)

Amen!

Metti davanti a Lui tutto ciò che hai. Tutte le ferite, tutto il dolore, tutte le sofferenze che hai patito, tutte le parole che sono state pronunciate su di te...

Forma con le mani una ciotola e metaforicamente mettici dentro tutto questo. Ora alza le tue mani colme verso il cielo e ripeti con me:

“Tutto ciò che ho ora, lo metto davanti a te. E confido che tu mi dia un nuovo inizio oggi.”

Puoi dire Amen ad alta voce? Amen significa: sia fatto!

Amen!

Grazie per il tuo prezioso tempo di oggi. Credimi, hai investito nella cosa giusta: il tempo con Dio. Tempo per la preghiera.

Se nella preghiera prendi le distanze delle tue attuali circostanze, ti renderai conto sempre di più che TUTTA la tua vita è nelle mani di Dio!

Non vedo l'ora di passare nuovamente del tempo con te domani, per continuare ad approfondire la nostra fede nel nostro Dio che fa miracoli.

Grazie di esistere!

Deborah

10. Perché puoi fidarti ciecamente di Lui!

Di cosa parla veramente la Parola di Dio? E cosa ha a che fare con la tua depressione, o come può la Parola di Dio aiutarti a uscirne?

Queste domande mi hanno tenuto molto occupata durante la mia depressione. Ero combattuta tra: "Vale la pena di aprire la Bibbia? Sono troppo stanca..." e quella vocina silenziosa che mi sussurrava: "In realtà, sai che tutto ciò di cui hai bisogno in questo momento è in questo libro".

E quando ho chiesto a Dio di aiutarmi ad aiutarti, mi ha fatto capire di nuovo una cosa così ovvia... che oggi desidero condividere con te.

Ti rendi conto di quante parole sentiamo in un giorno? Ovunque parliamo, parliamo e parliamo. E sappiamo che ciò che abbiamo in abbondanza, non ci interessa più. Non vi prestiamo più attenzione anche se a volte sarebbe così importante farlo! Ascoltiamo attentamente quando le persone ci parlano? Oppure ci chiudiamo in noi stessi, perché siamo stanchi o pensiamo ad altro? Per non parlare di quante volte comunichiamo utilizzando un messaggio vocale del nostro smartphone... Ancora altre parole...

Abbiamo forse dimenticato quanto una parola possa essere preziosa, potente, capace di cambiare la vita e di guarire? Che potere può avere una parola? Forse non riconosciamo più che una parola – una parola che viene dalla bocca di Gesù – ha il potere di cambiare ogni cosa?

Non lo riconosciamo più, perché le parole potenti e liberatorie che leggiamo nella Bibbia, le equipariamo a tutto ciò che abbiamo sperimentato e provato proprio grazie alle parole. Parole ascoltate di una promessa non mantenuta... parole che non hanno fatto altro che causarci dolore...

Nel Vangelo di Giovanni al capitolo 1 leggiamo: *"Nel principio era la Parola, la Parola era con Dio, e la Parola era Dio. Essa era nel principio con Dio. Ogni cosa è stata fatta per mezzo di lei, e senza di lei neppure una delle cose fatte è stata fatta. In lei era la vita, e la vita era la luce degli uomini."* (Giovanni 1:1-4) Prima di tutto, WOW.

Anche nella lettera agli Ebrei leggiamo DELLA parola, la Parola di Dio, la Bibbia: *"Infatti la Parola di Dio è vivente ed efficace, più affilata di qualunque spada a doppio taglio, e penetrante fino a dividere l'anima dallo spirito, le giunture dalle midolla; essa giudica i sentimenti e i pensieri del cuore"*. (Ebrei 4:12)

In poche parole: **La Parola di Dio ha la capacità di arrivare dove nessun uomo può! Poiché la Parola di Dio che può penetrare fino al nostro essere più intimo, sarà anche in grado di trovare e guarire ogni ferita nascosta!**

Quello di cui voglio parlarti oggi, è in realtà un argomento delicato. Perché non rientra nei programmi della psicologia tradizionale, con la quale forse anche tu hai già cercato di essere aiutata. E forse è per questo che hai preso in mano questa audioguida. Perché dopo tutti i tuoi tentativi, non hai ancora notato alcun cambiamento nella tua vita. Chiarisco subito che sono una sostenitrice assoluta dell'aiuto e del sostegno psicologico. Ma anche qui ci sono dei limiti... limiti che Gesù non ha, come abbiamo appena letto. Ecco perché oggi desidero che tu ti rivolga a lui in un modo nuovo, palesando ciò che provi.

Nel Vangelo di Marco leggiamo di un ragazzo che fin dall'infanzia aveva avuto un'angosciante malattia mentale. Avevano cercato di aiutarlo "umanamente", cioè con dei limiti. Lo avevano persino portato dai discepoli perché pregassero per lui. Ma anche questo non aveva funzionato. E forse in questo momento stai pensando: "Lo so... ci sono passata anch'io... ho seguito tutte le terapie del mondo, ho avuto persone che hanno pregato per me, ho provato ogni cosa... ma sono ancora allo stesso punto".

Sai come reagì Gesù, quando seppe che nemmeno con la preghiera dei discepoli il ragazzo era stato guarito? Disse: *"O generazione incredula! Fino a quando sarò con voi? Fino a quando vi sopporterò? Portatelo qui da me!"* (Marco 9:19)

Non credo che i discepoli si fidassero poco di Dio. Questo episodio ci dimostra semplicemente che anche quando pensiamo di avere fede in Dio, abbiamo sempre un ampio margine di miglioramento. C'è molto di più da scoprire. Tante possibilità in più che possono aiutarci nel nostro cammino!

Il padre del ragazzo malato disse a Gesù: *"Aiutaci se puoi!"* (Marco 9,22) e credo che Gesù, pronto a guarire, abbia atteso un attimo prima di rispondere: *"Se posso?"* (Marco 9:23)

Come deve essersi sentito Gesù? Io, se qualcuno mi chiedesse all'improvviso se sono in grado di cantare una delle mie canzoni, mi sentirei offesa da questa domanda. Credo che Gesù provi la stessa cosa quando gli chiediamo qualcosa (come per esempio la nostra guarigione), dubitando che lo possa fare.

Per questo ci incoraggia dicendoci come dobbiamo agire: *"Ma la chieda con fede, senza dubitare; perché chi dubita è simile ad un'onda del mare, agitata dal vento e spinta qua e là"*. (Giacomo 1:6)

Credo che quell'uomo che si trovava davanti a Gesù, rispecchi molto bene noi, con i nostri dubbi. **Certo crediamo in Dio. Certo, sappiamo che tutto è possibile per Lui. Ma crediamo che tutto sia possibile per Lui riguardo a noi?**

Gesù prima di guarire completamente il ragazzo, conclude la conversazione con il padre con queste parole: *"Ogni cosa è possibile per chi crede"*. (Marco 9:23)

Sì, sono sicura che conosci questo versetto. E sono sicura che anche tu vuoi fidarti, ma non è così facile! Ecco perché mi piace la risposta del Padre che esclama: *"Io credo; vieni in aiuto alla mia incredulità"*. (Marco 9:24)

Forse anche tu sei come quell'uomo. Vuoi poter confidare nel fatto che Gesù possa guarire, ma sei piena di dubbi...

Ora vorrei accompagnarti in un piccolo momento di preghiera. Ti invito a pregare con me, ripetendo ogni frase dopo di me. Ti darò il tempo per riuscire a farlo.

"Gesù, confido in te, aiutami contro i miei dubbi!

Voglio credere e confidare nel potere delle tue parole.

Sì, voglio credere che la tua parola nella e sulla mia vita porterà alla guarigione, la guarigione che desidero".

E ora vorrei pregare Gesù per la tua vita con un'altra preghiera. Di ad alta voce ciò che è possibile per Gesù. Dillo più forte delle parole che ti feriscono. Più forte delle parole che ti fanno credere alla menzogna che non puoi uscire dalla tua depressione.

Ricorda: **"Per Gesù, TUTTO è possibile"**.

Ed è per questo che è importante che gli dimostri che ti fidi davvero di Lui, rispondendo affermativamente a ogni frase con: **"Sì, ci credo e mi fido di te!"**.

Sei pronta per la verità che libera? Allora preghiamo. Come ho detto, dirò una frase e poi ti darò il tempo necessario per dire ad alta voce dopo ogni frase: **"Sì, ci credo e mi fido di te!"**.
Pronta?

Gesù dice:

Poiché tutto è possibile per me, posso guarirti. "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, potrai ridere di nuovo." Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, non dovrai più preoccuparti. "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, oggi puoi semplicemente essere. "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, ti farò dei doni. "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, sono con te anche in questo momento. "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, già oggi puoi gioire! "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Poiché tutto è possibile per me, sarai libero/a! "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Amen. Amen. Amen.

Poi fare questa preghiera più volte durante la tua giornata. Ti aiuterà a ricordare cosa Dio può fare, tutte quelle cose che come ti ho detto, vanno molto più in profondità di quanto tu possa immaginare e arrivano davvero a raggiungere ogni luogo nascosto della tua anima liberandoti!

Sì, ci credo e confido in Gesù!

E ora torniamo alla domanda iniziale: "Che cos'è la Parola di Dio?". Nei Salmi, l'autore dice: **"Se la tua legge non fosse stata la mia gioia, sarei già perito nella mia afflizione"**. (Salmo 119:92)

Hai capito, non è vero? Nella giornata ascoltiamo un'infinità di parole, ma è la Parola di Dio che ci mantiene in vita. È la Parola di Dio che ti mantiene in vita. È Dio che ti mantiene in vita. Ed è per questo che hai bisogno della Sua Parola. Ecco perché oggi e sempre, sempre, devi dire ad alta voce: "Sì, ci credo e mi fido di te!"

Grazie di esistere!

Deborah

11. DE-PRESS-i-ON-E

Forse parli un po' inglese, forse no. E non importa, perché sto per spiegarti qualcosa di molto importante per chi sta attraversando la depressione.

Perché nella parola "depressione" si nascondono due paroline che sono molto rilevanti proprio quando la si sta vivendo: De – **PRESS** – i – **ON** – e. "Press on"

Tradotto in italiano sarebbe: "Premi in avanti" o meglio, "spingiti in avanti", "vai avanti".

Lo so, in realtà "andare avanti" è proprio quello che non si vuole fare, perché tutto sembra così inutile. Senza senso. E probabilmente anche senza speranza. Ma sai cosa significa andare avanti nella depressione? Non che si deve cercare di continuare a vivere come se nulla fosse accaduto o stesse accadendo. No! Significa che non puoi continuare a vivere in questo modo.

Andare avanti significa fermarsi a Dio.

Nei Salmi, Dio dice: *"Fermatevi e riconoscete che sono Dio. Io sarò glorificato fra le nazioni, sarò glorificato sulla terra".* (Salmo 46:10)

A quel tempo, ogni nazione aveva i propri problemi e le proprie preoccupazioni. Le nazioni erano il problema, per così dire. Oggi i nostri problemi sono diversi, ma la risposta di Dio rimane la stessa:

"Fermati! E renditi conto che io sono Dio! Io sono al di sopra dei tuoi problemi!"

Sì! *"Il Signore degli eserciti è con noi; il Dio di Giacobbe è il nostro rifugio."* (Salmo 46:11)

Posso dirti altre verità oggi? Posso ricordarti quanto sia importante che continui a fermarti con Lui?

Chiudi gli occhi per un momento. Perché qui, nel mezzo della tua tempesta, Dio vuole incontrarti.

Vuole farti percepire che Lui è ancora lì!

"Gesù, ti chiedo di mostrarti a me in questo momento. Di mostrarti nel profondo del mio cuore, perché anche quando la tempesta infuria, tu puoi proteggere il cuore che hai creato e dargli pace. Questo è ciò che ti chiedo in questo momento. Amen".

Charles Spurgeon ha detto in modo così bello: "Nessuno è così sicuro, come colui che Dio protegge". Tu sei protetta da Dio. Tu! E con lui sei al sicuro anche in mezzo alla tempesta.

"E allora perché devo vivere tutto questo proprio adesso? Perché? Perché è così buio dentro di me?", ti chiederai sicuramente.

Questo mi fa pensare a Noè. Lui visse una vita in stretta relazione con Dio (Genesi 6:9), eppure Dio portò una grande tempesta nella sua vita. Il diluvio. Non c'è mai stato nulla di simile né prima né dopo!

Noè non avrebbe potuto pensare: "Perché io? Nessuno capirà quello che sto passando?" Ed è vero, nessuno lo capiva. Le persone che lo circondavano lo deridevano addirittura. Ti suona familiare?

Ma Noè continuò ad andare avanti – ad andare avanti – fermandosi regolarmente con Dio, ancora e ancora. E ricevette la sua forza direttamente da Lui, come leggiamo più volte nella Bibbia. Anche nei Salmi, ad esempio, troviamo:

"Quando attraversano la valle di Baca essi la trasformano in luoghi di fonti e la pioggia d'autunno la ricopre di benedizioni. Lungo il cammino aumenta la loro forza e compaiono infine davanti a Dio in Sion". (Salmo 84:6-7)

Sinceramente, mi piace molto la traduzione francese, che letteralmente recita:

"Felici coloro che trovano in te la loro forza. Passando per la valle di lacrime, si trasformano in un luogo pieno di sorgenti e anche la pioggia li ricopre di benedizioni! E mentre vanno avanti, la loro forza si moltiplica!". **Press on**, Continua, vai avanti!

Ah, questo sembra rinfrescante! Qui troviamo diversi spunti.

Dice: "Mentre camminate in una valle arida – o attraversate la valle delle lacrime..." Quindi sta accadendo mentre si va avanti. Sperimenterai il cambiamento e il cambiamento avviene non mentre sei in piedi o addirittura sdraiata, ma mentre cammini! **Sperimenterai il cambiamento – e lo sperimenterai non rimanendo ferma in piedi o addirittura sdraiata, ma mentre cammini!**

E ricordiamo: andare avanti, o continuare a camminare, nel tuo caso, oggi, non significa alzarsi e continuare come prima. **Andare avanti significa fermarsi a Dio.**

Questo è essenziale. Questo è il ruolo che puoi e devi svolgere per scoprire il miracolo nella tua ferita. Il miracolo della forza divina in mezzo alla tua debolezza.

"Passando per la valle delle lacrime..." accadono cose MERAVIGLIOSE e MIRACOLOSE!

2. E come dice ancora il testo, "... vi sgorgano sorgenti e una pioggia rinfrescante bagna il paese, oppure: ...e la pioggia li ricopre di benedizioni!" Così puoi capire che ciò che in questo momento ti preoccupa, perché non vuoi bagnarti, diventerà una grande benedizione per te! Sì, hai sentito bene. Proprio ciò che in questo momento è così sgradevole, diventerà una grande benedizione per.

Anche Noè non voleva bagnarsi, ma questo non era possibile nel bel mezzo del diluvio. Posso solo immaginare quante tempeste dovette affrontare sulla sua arca. Dio stava per sterminare la sua intera creazione con il diluvio. Fa male! Non è bello da vedere, tanto meno da vivere.

Dio voleva creare qualcosa di nuovo! Voleva ricominciare. E vuole creare qualcosa di nuovo anche nella tua vita. Lui vuole ricominciare dall'inizio.

Ricominciare è una grande benedizione che non cogliamo nel momento del dolore.

3. "E man mano che procedono, la loro forza aumenta!" oppure: "Camminano con una forza sempre rinnovata".

Mi piace molto l'ultima frase di questo versetto, perché qui vi è una promessa di Dio per te: camminando, mentre vai avanti (e mi ripeto: **andare avanti o continuare significa fermarsi a Dio**). Quindi, mentre cerchi sempre di più la vicinanza di Dio e le sue verità, soprattutto in questo tempo, la tua forza aumenterà. La poca forza che hai oggi, domani aumenterà se passerai del tempo con Dio. Oppure, come dice l'altra traduzione, "Così camminano con **una forza sempre nuova**". Dio ti dà questa forza nuova, fresca, proprio così, mentre vai avanti nella tua tempesta. Continua ad andare avanti.

Il fattore scatenante della mia depressione non è stata la fine della relazione in sé. È stato il momento in cui il mio ex partner ha parlato male di me. Del mio essere. Del mio aspetto. Delle mie amicizie. Della mia famiglia. Di quello che facevo, come la mia musica, le mie esibizioni... e così mi ero gradualmente distaccata da tutto e da tutti.

In effetti, tutto ciò che era rimasto nella mia vita era lui. Lui aveva fatto terra bruciata intorno a me e ora anche lui non c'era più. E con lui, era sparito anche tutto il futuro che avevamo progettato insieme, a partire dal matrimonio... che avrebbe dovuto essere un nuovo inizio per me.

Ma non era quello il nuovo inizio che Dio aveva in mente per me. Ecco perché ha mandato questa violenta tempesta nella mia vita, per mandarmi ad un vero e proprio nuovo inizio.

Ma prima di ogni cosa, il vuoto ha avuto un grande significato per me. Il nulla assoluto. Lutto per ciò che era andato perduto.

Spesso pensiamo che tutto questo sia negativo, ma è una parte importante di un nuovo inizio.

Anche Giovanni ha detto: *"Bisogna che egli cresca e che io diminuisca"*. (Giovanni 3:30)

Quindi voglio vivere secondo il piano di Gesù e non perseguire più i miei progetti. Ed ecco il punto... perché, poi succede qualcosa ed è proprio prima di questo versetto: *"...questa gioia, che è la mia, ora è completa"*. (Giovanni 3:29)

Quando Giovanni dice: "Ecco come sono ORA", significa che prima, quando voleva realizzare i suoi piani, le cose andavano diversamente. Sicuramente non così bene.

Sì, ho vissuto esattamente questa esperienza! I piani che il mio compagno aveva per me e che anch'io seguivo, non erano necessariamente i piani di Dio. Poi ha mandato una tempesta che ha distrutto tutto (proprio come con Noè), affinché io tornassi sulla strada giusta, cioè a vivere secondo il Suo piano.

E mentre giacevo a piangere sul pavimento del mio appartamento per mesi, tenevo la Bibbia in mano. A quel punto riuscivo a malapena a camminare. Era fisicamente impossibile per me. Ma ho continuato lo stesso, perché come hai imparato oggi: **andare avanti significa fermarsi con Dio.**

La depressione può avere cause e fattori scatenanti molto diversi. Forse per te è stato qualcosa di completamente differente, ma forse oggi, per la prima volta, ti rendi conto che ciò che ti è successo non è poi così male e che c'è una violenta tempesta che infuria e spazza la tua vita in questo momento. Spazzare, nel vero senso della parola: ripulire.

Che cosa riconosci esattamente oggi? Hai individuato la cosa che forse Dio ha dovuto togliere dalla tua vita, anche se fa veramente male? La cosa che ti ha paralizzata, la causa scatenante per la quale non hai più camminato?

Decidi oggi: "Voglio andare avanti e fermarmi con Dio!"

Ancora una volta, voglio davvero incoraggiarti a farlo, perché c'è qualcosa di così prezioso in questa fase della tua vita che non deve passare inosservato.

Nella Bibbia leggiamo: *"La tristezza vale più del riso; perché quando il viso è afflitto, il cuore diventa migliore"*. (Ecclesiaste 7:3)

Wow. Sì, c'è del buono in questo periodo, anche se non riesci ancora a vederlo, perché sei ancora troppo debole. Ma la tua decisione di fermarti con Dio oggi, ti darà **nuova forza**. Una forza sufficiente per oggi. E domani ti darà nuove forze. Proprio come ha promesso.

Una benedizione per te:

E così ti benedico con questa nuova forza, mentre oggi, scegli di **fermarti con Dio** e così facendo, scegli di andare avanti. Che tu possa sperimentare come la Sua potenza porta un meraviglioso e miracoloso cambiamento in te!

Grazie di esistere!



12. La tua Soar

Arrivare e arrivare in pace. Sembra un buon obiettivo per oggi, non è vero?

È un privilegio molto speciale per me, poterti scrivere. Poter parlare al tuo cuore. Anche a me suscita molte cose, molti ricordi del mio periodo di depressione. E sai, non è sempre depressione, a volte è solo uno stato di tristezza inspiegabile che arriva all'improvviso.

Oh, come lo so bene! Ed è per questo che è così speciale per me poterti incoraggiare in questo. Perché **a volte le circostanze non cambiano, ma possiamo lasciarci cambiare in queste circostanze!**

Conosci Lot menzionato nell'Antico Testamento? Era un nipote di Abramo che viveva a Sodoma. Sodoma, un luogo molto oscuro e tetto. Un luogo pieno di peccato. Era un posto molto brutto in cui stare, ma Lot lo aveva scelto (quando Abramo gli aveva dato la possibilità di scegliere un luogo dove stare - Genesi 13:10-11-), perché lì scorreva molta acqua e quindi la terra sarebbe stata fertile.

Posso chiederti cosa hai scelto? Qual è la tua situazione di vita in questo momento? Forse vivi anche in una casa molto bella, una casa dove potrebbero esserci vita e gioia, ma hai le tende tirate per la maggior parte del tempo e ciò che fai nell'oscurità è qualcosa che nessuno dovrebbe vedere?

Prenditi un breve momento per riflettere e scrivi cosa potrebbe essere che non ti fa bene in questo periodo. Dove lasci spazio a qualche cosa che ha un impatto negativo sulla tua vita.

Potrebbe essere il parlare male. Potrebbe essere il tuo bere incontrollato. O anche quei film che guardi, ma ti rendi conto che stanno scatenando in te pensieri che ti portano solo nella direzione sbagliata...

Ci sono così tante trappole, così tanti motivi per cui la tua bella casa è diventata Sodoma. Può sembrare un po' drammatico... ma è anche molto importante guardare da vicino, perché forse è proprio questo il motivo per cui la tua casa, il luogo da cui dovrebbero scaturire vita e gioia, è diventata un buco tetto.

Il luogo in cui ti nascondi. Il luogo che ti nasconde anche se desideri essere vista!

Vorrei lasciarti un minuto per riflettere su questo. Per scrivere cosa potrebbe appesantire la tua vita in questo momento. Cosa è successo nella tua vita, cosa sta occupato spazio in casa tua, che non dovrebbe esserci? Prendi un foglio di carta e scrivi.

Stiamo in silenzio per un po' di tempo.

Come ti senti, nel vedere nero su bianco ciò che hai scritto?

Sai una cosa? Potresti sentirti bene, anche se ciò che hai scritto sembra essere così negativo! Perché stai decidendo una cosa molto importante: **stai dimostrando che per te è importante vivere secondo la volontà di Dio e dimostri di non dare più potere al peccato su di te!**

Questo è esattamente il motivo per cui Dio ha voluto far uscire Lot da Sodoma: salvarlo prima di distruggere completamente la città! Dio ha visto il cuore di Lot e il cuore di Lot, che viveva in mezzo a gente che peccava sempre, era un cuore che voleva piacere a Dio!

Lot voleva cambiare, voleva fare pulizia. Ma è difficile, quando ci si trova nel bel mezzo dell'oscurità... quando non si hanno forze sufficienti per riuscire a farlo. Sono sicura che tu sai perfettamente di cosa sto parlando, non è vero?

E poiché Dio ha visto il cuore di Lot, ha mandato due uomini, due angeli, in suo aiuto che gli dissero: *"Alzati, prendi tua moglie e le tue figlie che si trovano qui, perché tu non perisca nel castigo di questa città"*. (Genesi 19:15)

È un messaggio molto chiaro. Ma credo che, soprattutto quando ci troviamo nell'oscurità, abbiamo bisogno di messaggi di questo tipo, perché altrimenti nulla cambierà... perché nella nostra debolezza, troviamo sempre una scusa per non essere disturbati.

Se senti Dio parlare, è meglio che ti sposti subito dal posto dove sei.

E Dio ti dice anche oggi: **"Parti!"**.

Lot era pronto a partire, come probabilmente lo sei anche tu, ma cosa lo tratteneva (proprio come te), dall'intraprendere il suo viaggio? Il lungo e faticoso viaggio che lo attendeva? La stanchezza, la debolezza e l'incertezza di cosa ci sarebbe stato dopo...

E sai perché Dio è meraviglioso? Lui lo sapeva! L'ha visto! Ecco perché leggiamo: *"Poiché esitava ancora, gli angeli lo presero per mano"*. (Genesi 19:16)

Non è bellissimo? Non dobbiamo percorrere il nostro cammino da soli. Tu non devi camminare da sola! Oggi mi rallegro di poterti prendere per mano per incoraggiarti, raccontandoti come allora io sono riuscita a farlo. E so che presto anche tu darai coraggio agli altri quando sarai libera!

Anche Lot era stanco per tutto quello che aveva vissuto e visto. Anche se due angeli lo presero per mano, si arrese! Chiese a Dio di non lasciarlo andare così lontano come Dio aveva previsto, perché era semplicemente troppo abbattuto. E, pensa un po'... Dio accettò: *"Ecco, anche questa grazia ti concedo"*. (Genesi 19:21)

Così Lot dovette fare solo qualche passo (solo fino a quando vi riuscì) per giungere a "SOAR", il cui significato è *"piccola città"*. (Genesi 19:22)

Credo che Dio non ti lascerà andare più lontano di quanto le tue forze ti consentano. E come vediamo qui, anche tu puoi parlarne con Dio! Puoi parlare con Lui di tutto quello che stai

vivendo! L'importante è che tu lo coinvolga! Che gli mostri che oggi sei pronta ad iniziare il tuo cambiamento affrontando le cose che hai scritto sul tuo pezzo di carta e camminando verso la tua Soar.

Come fare?

Porta adesso a Gesù quello che c'è scritto sul tuo foglio! Fallo con una preghiera che esce dalla tua bocca. So che può essere piuttosto imbarazzante nominare le cose che hanno portato l'oscurità nella tua vita, ma dille. Consapevolmente. Tutte, davvero tutte, dille.

È incredibile quanto Gesù ti capisca. Ed è incredibile quanto desideri una relazione con te.
Perché è questo che vuole.

"Gesù non vuole una relazione con una persona perfetta, che vive senza peccati e senza difetti. Vuole una relazione con una persona il cui cuore continua a desiderarlo ardentemente, al di là delle circostanze, anche quando quel cuore sta vivendo nell'oscurità della depressione, per quanto profonda possa essere, perché sa che Gesù è l'unico che può capirlo molto bene!"

Ancora una volta ti dico che **a volte le circostanze non cambiano, ma noi possiamo essere cambiati in quelle circostanze!**

Oggi puoi essere trasformata portando a Gesù ciò che hai scritto. Forse non hai scritto nulla, forse non hai trovato tutto ciò che ha causato la tua depressione, se è così, allora prega con le parole di Davide... e fallo poi con le tue parole. Ora fermati e stiamo prima un po' in silenzio.

"Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore. Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri. Vedi se c'è in me qualche via iniqua e guidami per la via eterna". (Salmo 139:23-24)

... e ora fai la stessa preghiera di Davide con le tue parole... metti da parte ciò che ti ha portato sulla strada sbagliata e fai oggi quel piccolo passo, fin dove le tue forze oggi sono in grado di condurti. Vai alla tua Soar!
Stiamo ancora in silenzio.

Lascia che chiuda oggi con questa preghiera:

"Gesù, grazie per aver ascoltato queste parole. Grazie per aver premiato questa sincerità. Lo so perché ho potuto sperimentare la stessa cosa molte volte. Grazie per la tua grazia indescrivibile! E grazie per averla resa così tangibile in questo giorno, perché tutto ciò che ha causato l'oscurità, non ha più spazio. Perché dove splende la Tua luce, le tenebre devono fuggire. È per questo che oggi preghiamo. Questo è ciò in cui crediamo oggi. Amen".

Ti auguro una giornata MERAVIGLIOSA!

Grazie di esistere!

A handwritten signature in black ink that reads "Deborah". The script is cursive and elegant, with a long horizontal line extending from the end of the name.

13. Imparare da Davide

"Nel giorno della paura, io confido in te. In Dio, di cui lodo la parola, in Dio confido, e non temerò; che mi può fare il mortale?" (Salmo 56:3-4)

Davide scrisse questo Salmo mentre rifletteva su come i Filistei lo avevano arrestato a Gath. Arrestato. Catturato.

Probabilmente anche tu ti trovi in una situazione in cui senti di non avere più il controllo. Anche tu sei stata metaforicamente catturata. Non ti è possibile fare un altro passo da sola. Le tue catene, visibili o invisibili, ti bloccano. Fanno male. E non sai come andare avanti, cosa fare e questo potrebbe farti impazzire.

Vorresti piangere, ma in qualche modo nemmeno questo riesci più a fare. E hai paura, sì, hai paura del futuro, del domani, persino dell'ora che deve venire, perché in qualche modo non ti sembra di avere più nulla sotto controllo... sei controllata dalla tua depressione, intrappolata nelle tue paure.

Sono passata repentinamente dalla situazione di Davide alla tua, perché probabilmente è più simile di quanto tu possa immaginare. E se c'è qualcuno che ha avuto sbalzi d'umore, quello è sicuramente Davide. Non c'è da stupirsi!

Pensa alla sua infanzia... Non ci si aspettava che lui facesse tanto quanto i suoi fratelli maggiori, che erano già autorizzati a combattere in guerra. Il "piccolo" Davide fu lasciato a casa. Al massimo gli era concesso di passare ogni tanto per portare del cibo ai "grandi".

E quando lo faceva, veniva deriso: "Cosa vuoi qui? Non dovresti stare con le innocue pecore? Sicuramente è troppo pericoloso per te qui, piccolo uomo". Forse puoi già vedere una somiglianza tra Davide e te. Inosservata. Non vista. ritenuta troppo piccola. E tutto questo forse, anche da te stessa.

Poi, improvvisamente, inaspettatamente, Davide viene unto re. E qui voglio fermarmi un attimo. La parola "inaspettatamente" è così, così importante!

Devi sapere che Dio ama agire in modo inaspettato e ama farlo quando le persone continuano a fidarsi di Lui! Ciò che Dio ha fatto per Davide, può farlo e lo farà anche per te!

Ieri Davide era deriso e oggi è stato consacrato re! Pensa un po'! L'ho sperimentato anch'io! A scuola ero vittima del bullismo: "Come fai a correre con così tanto grasso?", non era l'unico insulto. La mia amica conserva ancora un diario che abbiamo condiviso all'epoca, in cui ho scritto ed elaborato molti attacchi di bullismo che ho subito. E oggi? Oggi posso essere un modello e aiutare le persone, soprattutto in questo campo. E tu? Cosa dice la gente di te oggi? O cosa dici tu di te stessa?

Ieri hanno riso di te? Allora puoi credere che Dio ne farà qualcosa di meraviglioso domani!

Ma torniamo a Davide. Fu consacrato re e all'inizio non accadde nulla. "Com'è possibile? Dio ha parlato, non è vero?" Niente. Davide ha dovuto aspettare, mentre il popolo continuava a ridere. "Ah ah, Davide pensava davvero che Dio avesse in mente qualcosa di grosso per lui?". Ti riconosci in questa situazione?

Quando finalmente arrivò il momento in cui Davide divenne re, probabilmente dovette prendere ogni giorno decisioni della massima importanza! Davide... sì. Lui... quel "ragazzino" che era stato deriso, che era stato trascurato.

Decisioni che sovente erano una questione di vita o di morte. Decisioni in merito a guerre, nonché battaglie spirituali. Perché ora era "il capo" e se da un lato tutti lo ascoltavano, dall'altro era anche investito di una grande responsabilità per tutti i suoi sudditi! Che stress! Che pressione! Sei anche tu sotto pressione? Magari nella tua azienda o nella tua famiglia stai vivendo la stessa situazione?

La pressione di Davide divenne ancora più intensa, quando di ritorno da una battaglia di grande successo, volle festeggiare prima con i suoi soldati per poi tornare a casa. Quando giunsero a destinazione, trovarono le loro abitazioni distrutte, i loro figli rapiti, le loro figlie violentate e... e tutti incolparono Davide per l'accaduto. (1 Samuele 30) Incolparono colui che avevano da poco festeggiato...

Ti è familiare? Ieri avevi delle belle amicizie, relazioni profonde e oggi ti chiedi come sia possibile che tutto questo non esista più? E ti senti in colpa... e non sai perché?

Ebbene, in un momento di debolezza, quando tutti gli altri combattevano in guerra, Davide non era in servizio... aveva bisogno solo di riposare. Sono sicura che era stanco di tutta la pressione che aveva addosso... e, guarda caso, è proprio in quei momenti che si è tentati di spegnersi, di spegnere la fede e la saggezza che proprio la fede ci dà. Così, invece di cercare la vicinanza di Dio, cercò quella di una donna. La moglie del suo vicino, che per di più, rimase incinta. E a causa della pressione del "e adesso?", Davide prese di nuovo la decisione di agire senza Dio e fece uccidere il marito della donna. Ok, non credo che ti ritroverai in questa situazione, ma forse potrebbe ricordarti qualcosa di simile...

Riassumendo: c'è stata **pura pressione nella vita di Davide**. PURO STRESS. E ora, in questo Salmo, che amo ripetere, Davide racconta la prigionia del suo cuore:

"Nel giorno della paura, io confido in te. In Dio, di cui lodo la parola, in Dio confido, e non temerò; che mi può fare il mortale?" (Salmo 56:4-5)

Come funziona?

1. Davide era (sempre) sicuro della sua posizione di figlio di Dio, nonostante tutto.
2. Davide ha lottato per il suo rapporto con Dio.
3. Davide si vantava delle promesse di Dio.

Ok, che cosa significa tutto questo? Leggiamo versetti come questo e pensiamo "eh?" e passiamo oltre. Oppure pensiamo: "Vantarsi – sembra particolarmente pio, non posso farlo". Non preoccuparti, per anni non sono stata da meno, fino a quando non ho scoperto quanto siano preziosi proprio questi passaggi. E quanto siano fattibili, anche per noi.

Lodare, secondo il dizionario, significa "cantare le lodi di qualcuno ovunque". Ho persino trovato la parola "gridare di gioia" cercando sul dizionario. Gridare le promesse di Dio al mondo e per di più pieni di gioia, è l'ultima cosa che si vorrebbe fare quando si è persi e si è alla fine. È davvero così lontano da ciò che provi e da ciò che le tue forze possono permetterti in questo momento. Vero?

Eppure, non voglio ancora mollare, perché se questo ha aiutato così tanto Davide, perché non potrebbe aiutare noi? Perché non potrebbe aiutare anche te? E qui arriva un punto molto, molto, molto importante che potrebbe fare la differenza. Perché Davide, non lo fa con le sue forze. Lo fa con la POTENZA DI DIO: "Con l'aiuto di Dio mi vanto delle sue promesse..."

È un po' pazzesco. Dio vuole essere lodato da te, ma poiché sa che i tuoi sentimenti, la tua brama e il tuo potere (potrebbero) ostacolarlo, vuole darti la sua stessa forza per lodarlo! Quindi... questo significa che Dio lo desidera davvero, davvero, davvero!

E per come ho imparato a conoscere Dio, Lui non ne ha bisogno per se stesso.... Non solo... Quando reagisci così, di solito c'è qualcosa dietro questo "insistere", dietro questo "lo faccio, anche se non ne ho assolutamente voglia", che ti cambierà la vita!

E credo che sia proprio questo il punto per cui Davide ha continuato a insistere attraverso tutti i suoi alti e bassi. Perché nel profondo, sapeva che Dio era sempre buono e sapeva che Dio avrebbe sempre creato dalle tenebre una via verso la luce, come dice alla fine di questo versetto:

"perché tu hai salvato l'anima mia dalla morte, hai preservato i miei piedi dal caduta, perché io cammini, davanti a Dio, nella luce dei viventi". (Salmo 56:13)

Non desideri sperimentare con il tuo "Ieri fu detto di me..." un: "Ma Dio lo trasformò..."?

Sai cosa mi ha aiutato? Ho semplicemente copiato il metodo di Davide:

1. Sii sicura della tua posizione di figlia di Dio, nonostante tutto.

Puoi farlo perché Dio ti dice: *"Da tempi lontani il Signore mi è apparso. "Sì, io ti amo di un amore eterno; perciò, ti prolungo la mia bontà. **Io ti ricostruirò**, e tu sarai ricostruita, vergine d'Israele! Tu sarai di nuovo adorna dei tuoi tamburelli e uscirai in mezzo alle stanze di quelli che gioiscono-" (Geremia 31:3-4)*

2. Lotta per la tua relazione con Dio. *"Cercate il Signore e la sua forza, cercate sempre il suo volto!" (1 Cronache 16:11)*

3. Vantati delle promesse di Dio.

Sai cosa significa vantarsi? "Essere orgogliosi di qualcosa!" Diventa orgogliosa di ciò che Dio ti promette, anche di ciò che oggi non puoi ancora vedere! Alla fine, non significa altro che fidarsi di Colui che ti dice:

"Io, io sono colui che vi consola; chi sei tu che temi l'uomo che deve morire, il figlio dell'uomo che passerà come l'erba?" (Isaia 51:12)

Non puoi che essere orgogliosa di un Padre così?

Fallo oggi. Fallo, sia che tu ne abbia voglia oppure no. Alza gli altoparlanti. Lascia che la musica di adorazione risuoni nella tua casa, anche se non riesci ancora a cantare. Ma inizia ad affrontare questi due punti in preghiera.

Sperimenta ciò che Dio può fare domani del tuo ieri, se ti rivolgi a Lui nel tuo oggi!

Hai un futuro meraviglioso che ti attende!

Grazie di esistere!

Deborah

14. Una benedizione per te!

In cucina avevo un bellissimo vaso che una volta ho portato dal sud della Francia. Non era un vaso costoso, ma per me era speciale. Era perfetto.

E, guarda caso, un giorno il mio braccio rimase impigliato nel vaso che cadde a terra facendo un forte rumore. Che tristezza!

Quel vaso non era disponibile online. L'avevo trovato in un negozietto che aveva un sacco di pezzi unici... il che mi ha fatto dubitare che mai ne avrei ritrovato uno uguale in vita mia.

Quando, quasi un anno dopo, sono tornata nel sud della Francia e sono rientrata nel negozio, all'inizio sono rimasta delusa, perché il vaso c'era, solo che non era delle stesse dimensioni del mio, bensì più grande. In effetti all'inizio ero delusa... il che è strano, perché in realtà, più grande sarebbe stato meglio nella mia cucina. Così mi sono autoconvinta a prenderlo, ma senza alcun entusiasmo.

Ah, e costava anche di più... Ho trovato un altro motivo per parlare male di quel bellissimo vaso. E stiamo parlando di pochi euro...

Un amico che era lì con me mi ha detto: "Dai, te li pago io quei pochi euro di differenza". Oggi, questo vaso più grande è nella mia cucina e sai... sta decisamente meglio di quello rotto. Si vede! È perfetto! I miei ospiti mi chiedono spesso informazioni sul mio vaso! E ora ho qualcosa da raccontare! Posso raccontare del vaso che si è dovuto rompere perché mi venisse l'idea di cercarne nuovamente uno, che finalmente ho trovato: un vaso migliore, molto più adatto!

Mentre tu vuoi riavere la tua vecchia vita, Dio vuole darti una nuova vita! Una vita più grande, che sarà ammirata: "Wow, è bellissimo!" Sono certa che un giorno anche tu potrai affermare: "Sì, prima non era così, ma quando mi sono rimessa in cammino, ho trovato una vita ancora migliore..."

E forse, come me all'epoca, stai per parlare male di questa cosa nuova e migliore: "Ma è troppo costosa... non me la merito, non posso permettermela".

E qui, in questo momento, c'è anche un amico fedele al tuo fianco, che ti dice: "Oh, ho pagato il prezzo molto tempo fa. Ora prendi, voglio darti questa nuova vita! Perché tu sei opera di Dio e quando ho visto che eri spezzata, mi sono lasciato spezzare perché tu potessi avere una nuova vita. Una vita migliore!".

Così si legge in Efesini 2:10: *"infatti siamo opera sua, essendo stati creati in Cristo Gesù."*

Ora, sarebbe un peccato se Gesù avesse fatto tutto questo e tu fossi ancora lì a dire: "Sì, ma non voglio una cosa nuova. Quella vecchia mi bastava..."

Ah, forse avrei dovuto finire di leggere il versetto: *"infatti siamo opera sua, essendo stati creati in Cristo Gesù per fare le opere buone, che Dio ha precedentemente preparate affinché le pratichiamo."* (Efesini 2:10)

Dici di volere riavere la vecchia vita? Dici che non sai per cos'altro valga la pena vivere? E se il passaggio da "Ok, mi sto impegnando nella nuova vita" ti portasse a realizzare ciò che Dio ha preparato per te? Se le persone trovassero Gesù ATTRAVERSO la tua nuova vita? Persone alle quali potrai condividere ciò che hai sperimentato?

Se tu avessi la certezza che tutto ciò si realizzerà nel momento in cui raggiungerai la tua nuova vita, una vita più grande (anche se oggi ti sembra strano), non vorresti afferrarla? Non sarebbe bello vivere una vita piena di SIGNIFICATO? È quello che vogliamo tutti.

E a volte questa vita "piena di SIGNIFICATO" si nasconde proprio dove non ce l'aspettiamo: **una vita piena di SIGNIFICATO si trova nel lasciare andare ciò che conosciamo, che ci è familiare, per afferrare l'ignoto.**

Per scoprire dove ti trovi in questo momento, voglio che pensi all'immagine del vaso. Il vaso che rappresenta la tua vita. A che punto sei in questo momento?

- Stai ancora raccogliendo i cocci?
- Stai cercando di recuperare la tua vecchia vita?
- Oppure sei pronta a cogliere l'opportunità che ti riserva una novità?

Vorrei citare un versetto che sicuramente avrai sentito molte volte (anche da me), ma c'è bisogno di questa ripetizione affinché tu lo comprenda e creda davvero:

"Non ricordate più le cose passate, non considerate più le cose antiche. Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la riconoscete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa." (Isaia 43:18-19)

Se tu potessi credere anche solo un pochino che stanno per arrivare dei bei momenti, non si disegnerebbe sul tuo volto un sorriso, anche se piccolo, dettato dall'attesa e dalla speranza?

Immagina per un momento tutto questo, mentre ascolti le parole che ho da dirti. Sentiti libera di chiudere gli occhi se vuoi:

E se il tuo futuro fosse più luminoso del tuo passato, non ti incoraggerebbe per poter andare avanti nel presente?

Se il tuo futuro fosse più luminoso del tuo passato, non vorresti afferrarlo, anche se oggi non capisci tutto?

Se il tuo futuro fosse più luminoso del tuo passato, non prenderesti più alla leggera le preoccupazioni di oggi?

Il tuo futuro è più luminoso del tuo passato, perché per il tuo futuro, Gesù ha dato tutto, il suo amore, sì, la sua stessa vita!

Oggi voglio benedirti. Perché, soprattutto nell'Antico Testamento, diventa così visibile la potenza di una benedizione! E quanto realmente accade attraverso una benedizione! Non sono solo poche parole pronunciate, sono desideri che arrivano in cielo e vengono realizzati.

E così oggi ti benedico con la certezza che Dio vuole benedirti con qualcosa di nuovo.

Ti benedico con il coraggio di cogliere questa novità.

Ti benedico con la forza di resistere fino a quando non sarà giunta l'ora di Dio.

Ti benedico con l'amore che riempie il tuo cuore in questo momento e ti permetta di arrivare dove Dio vuole che tu sia.

Ti benedico con la luce della conoscenza, per vedere quanto valore c'è nei pezzi rotti della tua vita che ti condurranno verso il nuovo.

Ti benedico con il favore divino che ti apre nuove porte, attraverso le quali passerai diventando così a tua volta una benedizione a pieno titolo.

Ti benedico con il miracolo di rilasciare attraverso la tua vita una impronta positiva in questo mondo!

Dio ti benedica!

Ti auguro una giornata piena di meraviglie, un giorno nuovo, un giorno in cui potrai guardare avanti una volta per tutte, perché tu guarderai avanti una volta per tutte!

Grazie di esistere!

Deborah

15. Un amore che dura nel tempo

"Nessuno potrà resistere di fronte a te tutti i giorni della tua vita; come sono stato con Mosè, così sarò con te; io non ti lascerò e non ti abbandonerò." (Giosuè 1:5)

Questo è il versetto che ho nel cuore per te oggi. Parole che provengono dalla bocca di Dio. Parole che provengono dal cuore di Dio. Che amore incomprensibile... Un amore incondizionato.

Un amore difficile da capire, ma importante da capire.

Te lo ripeto, è un amore difficile da comprendere, ma è importante che tu lo capisca.

E poiché Dio ti vede in questo momento e sì, ti ama comunque, vuole che tu sappia che non ti abbandonerà mai, mai, mai. Non ti volterà mai le spalle. Sì, puoi contare su di Lui, qualunque cosa tu possa fare. Qualunque cosa accade, tu puoi contare su di Lui!

Ma allora perché Dio vuole darti questo amore oggi, in un giorno in cui non sei proprio al massimo? Perché proprio oggi, quando non stai dando il meglio di te? Perché oggi, quando ti incolpi della tua situazione? Perché oggi, quando hai commesso degli errori e senti di esserti allontanata da Dio?

Perché Dio vuole farti capire quanto ti ama e vuole ricordarti la verità proprio oggi! In questo momento! Non solo quando senti di essere abbastanza brava. Anzi, proprio quando non pensi più di meritare il Suo amore, come oggi, è allora che Lui vuole dirti: "Figlia mia amata, io sono sempre tuo padre e ti amo più di ogni altra cosa".

Sei mai stata veramente innamorata? Veramente, profondamente? Se sì, quando l'amore della tua vita ha commesso un errore, sei scappata? Se il tuo grande amore ha detto qualcosa di avventato davanti agli altri e tutti hanno pensato: "Imbarazzante...", non hai cercato anche tu di salvare la situazione e di fare di tutto per riscattare il tuo grande amore?

È così che Dio si comporta con te! Quando sbagli, non punta il dito, ma cerca di riscattarti ed è proprio per questo che ti dice: "Sarò con te; io non ti lascerò e non ti abbandonerò".

Indubbiamente Dio non è entusiasta quando commetti degli errori, ma indipendentemente dai tuoi errori, l'amore che Lui prova nei tuoi confronti, rimane immutato. **Mentre il Suo amore nei tuoi confronti è immutato nel tempo, tu puoi modificare giorno dopo giorno il tuo comportamento per cercare di commettere meno errori.**

Quali sono dunque gli "errori" che attualmente pesano così tanto sul tuo cuore e che non ti permettono più di guardare con gioia il presente e ancor meno il tuo futuro? Forse non sono affatto errori, ma solo muri che hai costruito, perché sei stata delusa o addirittura abbandonata.

Voglio concederti un momento. Ancora del tempo per scrivere. Un momento in cui realizzi e diventi consapevole di ciò che ti separa dall'amore di Dio, e del perché ancora credi che Lui non possa amarti. Cosa ostacola il più grande amore della tua vita? Mettiti a scrivere ora, mentre ci prendiamo del tempo in silenzio.

Silenzio.

"Infatti sono persuaso che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezze, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore." (Romani 8:38-39 NR)

Mi piace molto una versione della bibbia in tedesco che cita: "Nulla al mondo potrà mai separarci dall'amore di Dio, che ci è stato dato in Gesù Cristo, nostro Signore".

Niente in tutto il mondo. Wow! NULLA, nulla al mondo può separarti dall' amore immenso che Gesù ha per te!

Per favore, proclama più volte, ad alta voce e con fede, questa frase rivolta a te stessa: "Niente, niente al mondo **potrà mai** separarmi dall'amore di Dio!"

Ora tocca a te farlo.

.....

Ripeti nuovamente questa frase, ma questa volta sentiti libera, se vuoi, di aggiungere il tuo nome:

"Niente, niente al mondo, Deborah, potrà mai separarti, dall'amore di Dio!"

E ora tu. Con il tuo nome.

.....

Sentiti libera di rileggere ciò che hai appena scritto. Indipendentemente da ciò che hai appena messo nero su bianco, sono sicura al cento per cento, che rientra nella categoria del "nulla" e del "niente". Se nulla può separarti dall'amore di Dio, allora nemmeno ciò che hai scritto tu può farlo! Ciò che hai appena scritto, non ti separa dall'amore di Dio.

Posso ripetere il versetto ancora una volta visto che è così bello? Dio ti dice oggi: "non importa in quale stato ti trovi Figlia mia, io non ti abbandonerò mai. Non mi allontanerò mai da te. E non c'è nulla al mondo che possa farmi cambiare idea".

So che ti è difficile crederlo, perché il diavolo, che vuole privarti di questa verità, probabilmente ti starà vedendo e cerca di distrarti dall'ascolto di questa Audioguida con qualcos'altro, o addirittura, convincerti che io stia parlando a chiunque, tranne che a te.

Forse sei stata abbandonata ed è per questo che soffri di depressione. È difficile dopo un tradimento tornare ad avere fiducia nel prossimo, perché la grande domanda è: "E se succede di nuovo? E se venissi delusa nuovamente?"

Noi non vogliamo che questo accada. E se è già successo, ora useremo l'antidoto: La verità!

Sai cosa faccio quando scivolo in questo vortice? Nel vortice delle bugie che spesso vogliono riportarmi indietro, nel periodo in cui ero convinta che Dio non volesse più avere a che fare con me? Prego. Certo, questo ha senso, penserai. Ma lo fai davvero?

Forse non lo fai consapevolmente da molto tempo. Per questo vorrei pregare con te, semplicemente perché è molto più bello farlo insieme. Pregheremo così: dirò una frase alla volta e poi ti darò il tempo di ripeterla, consapevolmente, con tutto il tuo cuore.

"Padre dei cieli, grazie per avermi permesso di chiamarti Padre, grazie per avermi permesso di essere tua figlia. Grazie per questo amore incomprensibile. Io non lo merito ed è difficile per me anche solo credere che tu mi ami così infinitamente. Ma voglio farlo, voglio credere che tu mi ami. Fai in modo che la voce che mi sussurra delle bugie sia messa a tacere, fammi sentire solo la tua voce. Grazie, che non mi deludi mai e che percorri questo cammino insieme a me. Aiutami..., aiutami a fidarmi di te fino in fondo. E sì, perdona i miei peccati, ti prego, che tu mi possa liberare una volta per tutte. Voglio credere. E... ti amo. Amen".

Anche Davide ha vissuto l'abbandono. Tra poco leggeremo un salmo in cui si capisce subito che Davide sa cosa si prova quando si è abbandonati.

Davide rimase forse fermo, imbronciato e si arrese? No. E allora come ha fatto? **È andato con il suo dolore e la sua fiducia, da Dio. Ha portato a Dio entrambe le cose!** E questa è una chiave molto importante.

Come ti ho detto all'inizio: Dio non ti abbandona quando hai una brutta giornata, ma vuole camminare con te e trascorrerla insieme a te. Non ti abbandona MAI. Davide lo capì molto bene. Ed è per questo che prese il dolore, lo mescolò con la sua fiducia e lo racchiuse in una preghiera:

"O Signore, ascolta la mia voce quando ti invoco; abbi pietà di me, e rispondimi. Il mio cuore mi dice da parte tua: "Cercate il mio volto!". Io cerco il tuo volto, o Signore. Non nascondermi il tuo volto, non respingere con ira il tuo servo; tu sei stato il mio aiuto; non lasciarmi e non abbandonarmi, o Dio della mia salvezza! Qualora mio padre e mia madre mi abbandonino, il Signore mi accoglierà. O Signore, insegnami la tua via, guidami per un sentiero diritto, a causa dei miei nemici. Non darmi in balia dei miei nemici; perché sono sorti contro di me falsi testimoni, gente che respira violenza. Ah, se non avessi avuto fede di vedere la bontà del Signore sulla terra dei viventi! Spera nel Signore! Sii forte, il tuo cuore si rinfranchi; sì, spera nel Signore!" (Salmo 27:7-14)

Trovo affascinante come la prima parte sia un dialogo tra Davide e Dio, mentre la fine del salmo, sia un invito per noi: "Confida nel Signore! Siate forti e coraggiosi, confidate nel Signore!"

Questo invito è per te oggi: "Confida in Colui che dice che non ti deluderà mai. Abbi fiducia in Colui che dice che non ti lascerà mai. Abbi fiducia in Colui che ti ama per l'eternità. Abbia fiducia nel tuo Padre celeste".

Questo amore è difficile da capire, ma è importante che tu lo comprenda.

Niente, niente al mondo, potrà separarti da questo amore.

Porta questa certezza nella tua giornata di oggi. Lasciati amare in modo incondizionato.

Grazie di esistere!

Deborah

16. Perché credere ancora?

Come sta andando la tua fede?

Forse già solo questa domanda ti sta causando ansia, perché, ad essere sinceri, la tua fede non sta andando molto bene. O almeno, questo è quello che pensi.

Sai cos'è il bello? **Se credi che la tua fede non stia poi andando così bene, significa solo che qualcosa dentro di te vorrebbe credere molto di più!**

Che cos'è esattamente la fede? *"Or la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di realtà che non si vedono."* (Ebrei 11:1)

So che è difficile sperare quando il cielo, come in questo momento, è nero. Ma se oggi tu aprissi un po' la porta del tuo cuore e mi permettessi di sbirciarci dentro, che speranza troverei?

Ti concedo un momento di silenzio per riflettere e per scrivere quale speranza si nasconde nel tuo cuore. Anche se è ancora così piccola, cosa spera nel profondo il tuo cuore?

Stiamo in silenzio.

Vorrei dare un'occhiata insieme a te a ciò che hai scritto, o forse sei seduta davanti a un foglio bianco, perché non sei riuscita a vedere nulla dietro la porta del tuo cuore, visto che è ancora così buio. In entrambi i casi, voglio dirti:

"Non abbandonate la vostra franchezza, che ha una grossa ricompensa.... ma il giusto per fede vivrà". (Ebrei 10:35 e 38)

La depressione solleva sempre domande sulla fede. Che si sia creduto o meno in passato, improvvisamente (come spesso accade nelle situazioni di emergenza) si inizia a pregare, perché si spera che ci sia qualcuno che possa liberarci dal nostro dolore.

E qui si comprende il versetto che troviamo in Ecclesiaste 3:11: *"Dio ha fatto ogni cosa bella a suo tempo: egli ha perfino messo nei loro cuori il pensiero dell'eternità, sebbene l'uomo non possa comprendere dal principio alla fine l'opera che Dio ha fatta."*

Posso incoraggiarti oggi non solo a chiedere, non solo a sperare, ma a credere fermamente in Dio?

Ti dirò il perché tra un attimo. Perché non voglio darti una pagliuzza di speranza, ma voglio che tu comprenda quanto "l'anormale" che stai vivendo oggi, sia anche "normale".

Ho cercato il termine "normale" nel dizionario e ho trovato una spiegazione entusiasmante: "Non presentare deviazioni evidenti nello sviluppo e nella crescita [spirituale]".

Questo per dirti che la fase depressiva che stai vivendo, fa parte della tua crescita... è parte integrante della crescita, probabilmente per portarti esattamente dove devi andare... se solo ci credi...

Ma forse adesso vorresti rispondermi dicendo: "Normale, Deborah? Tutti mi guardano in modo strano, evitano persino il contatto con me. Non capiscono cosa sto passando..."

Sai che Gesù ha vissuto un'esperienza simile? In Isaia 53:3 leggiamo: *"Disprezzato e abbandonato dagli uomini, uomo di dolore, familiare con la sofferenza, pari a colui davanti al quale ciascuno nasconde la faccia, era spregiato, e noi non ne facemmo alcuna stima."*

Oh sì, Gesù sa cosa si prova ad essere nei tuoi panni. Gesù sa cosa significa passare ciò che stai passando. Gesù sa quanto fa male non ricevere amore, anche se Lui stesso era pieno di amore per gli altri. Sa cosa significa essere feriti. Pensa anche solo per un momento a tutto questo.

Isaia continua dicendo di Gesù: *"Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la bocca. Come l'agnello condotto al mattatoio, come la pecora muta davanti a chi la tosa, egli non aprì la bocca. Dopo l'arresto e la condanna fu tolto di mezzo; e tra quelli della sua generazione chi rifletté che egli era strappato dalla terra dei viventi e colpito a causa dei peccati del mio popolo? Gli avevano assegnato la sepoltura fra gli empi, ma nella sua morte, egli è stato con il ricco, perché non aveva commesso violenze né c'era stato inganno nella sua bocca. Ma il SIGNORE ha voluto stroncarlo con i patimenti. Dopo aver dato la sua vita in sacrificio per il peccato, egli vedrà una discendenza, prolungherà i suoi giorni, e l'opera del SIGNORE prospererà nelle sue mani. Dopo il tormento dell'anima sua vedrà la luce e sarà soddisfatto; per la sua conoscenza, il mio servo, il giusto, renderà giusti i molti, si caricherà egli stesso delle loro iniquità. Perciò io gli darò in premio le moltitudini, egli dividerà il bottino con i molti, perché ha dato se stesso alla morte ed è stato contato fra i malfattori; perché egli ha portato i peccati di molti e ha interceduto per i colpevoli. (Isaia 53:7-12)*

Perché siamo così celeri nel concedere spazio nel nostro cuore alla disperazione, invece che alla speranza? **Perché nella sofferenza siamo così celeri nel dare spazio nei nostri cuori a un "Dio cattivo" invece che a un Dio "ben intenzionato"?**

Se Gesù, il Figlio stesso di Dio, ha dovuto attraversare un momento così terribile, ma con lo scopo di portare la salvezza al mondo intero (wow!), non pensi che la tua attuale sofferenza, porterà gioia in futuro?

"Quelli che seminano con lacrime, mieteranno con canti di gioia. Se ne va piangendo colui che porta il seme da spargere, ma tornerà con canti di gioia quando porterà i suoi covoni." (Salmo 126:5-6)

Questo è stato il mio versetto preferito durante la mia depressione. A volte mi limitavo a leggerlo, ma ogni volta, sceglievo di fare proprio quello che mi diceva di fare: continuare a seminare.

Cosa stavo seminando? La fede. Come lo facevo? Con una decisione interiore: "Continuerò a credere. Continuerò a credere. Continuerò a credere."

Di recente stavo guardando su You Tube un vecchio programma celebre tedesco, sul tema della depressione in cui due ex malati raccontavano quanto li avesse aiutati vedere in clinica, persone che avevano avuto un destino molto più difficile del loro.

Sì, quando si parla con persone che hanno vissuto esperienze simili alle nostre, è rassicurante. Perché si sa, senza tanti giri di parole, loro capiscono. È l'unico motivo per cui sono in grado di trascorrere questi 21 giorni con te. Perché so come ci si sente e posso anche sapere quanto sia bello il periodo dopo aver vissuto la depressione. Sì, so che ci sarà un "dopo la depressione" anche per te!

Ma sai cosa è ancora più prezioso? Gesù sa come ci si sente. E il suo destino è stato sicuramente molto, molto peggiore di quello di chiunque altro!

"Egli è stato trafitto a causa delle nostre trasgressioni..." (Isaia 53:4) Questo significa che il tuo destino sarebbe stato molto peggio senza Gesù! Ma Lui te l'ha risparmiato, prendendolo su di sé! *"Mediante le sue lividure siamo stati guariti..."* (Isaia 53:5)

Forse non lo vedi ancora, ma oggi, puoi scegliere di andare avanti CON FEDE!

Perché c'è qualcuno che ti capisce. C'è qualcuno che sa come ci si sente, qualcuno che ha passato cose ben peggiori di quelle che stai attraversando tu. Spero che ti faccia capire che forse non è poi così male..." Dopo tutto, poteva andare molto peggio..." Ma non è andata peggio, perché Gesù ha preso tutto su di sé e tu puoi essere guarita!

Forse non lo vedi ancora, ma so, che grazie alla morte di Gesù, anche tu lo sperimenterai!

Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì bocca... (Isaia 53:7) Forse anche tu non hai voglia di parlare, perché sei stanca, perché tanto non ti capiscono, perché pensi che sia inutile. Allora ti chiedo: continua a credere, anche senza pronunciare parole. Continua a credere, anche in silenzio.

E mentre continui a credere in silenzio, nel silenzio, sarai in grado di sentire Dio molto meglio.

Oggi voglio incoraggiarti a decidere di prendere posizione dicendo: "Continuerò a credere e anche tra le lacrime, continuerò a seminare la mia fede".

Puoi dire oggi il tuo SÌ e continuare a credere? Allora lascia che ti benedica ancora:

"Gesù, tu senti questo sì. Un sì silenzioso, ma sincero. Un sì tra le lacrime, ma che proviene dal profondo del cuore! Perciò ora chiedo la tua piena benedizione, grazie alla quale gli occhi del cuore vedono. Vedono ciò che prometti, un futuro, fuori dall'oscurità, con una nuova speranza e una nuova luce! Grazie per aver compreso la posta che c'è in gioco. Sì, sei tu che poni dolcemente la tua mano sulla sofferenza... fino a quando passerà! Amen".

Grazie per la tua decisione di oggi! Una decisione che festeggio insieme a te! Premiati oggi con qualcosa che fa bene al tuo cuore! Perché TU vali!

Grazie di esistere!

Deborah

17. SENZA FRONTIERE

È meraviglioso che anche oggi tu ti prenda del tempo per dare una svolta alla tua situazione! Sono felice per te! E questo, indipendentemente da come ti senti. Perché tu sei importante per me.

E se sei importante per me, allora lo sei sicuramente molto di più per Dio. Per Colui che fin dall'inizio, ha voluto la VITA per te! E nei prossimi giorni, lentamente, a piccoli e dolci passi, ci muoveremo proprio verso la vita che Dio ha preparato per te!

Dio oggi ti dice: *"Il mio Amore per te è senza confini!"* (Salmo 145:8 HfA tedesca); (vedi anche Salmo 145:8-9)

– Senza confini!

Un confine è qualcosa che separa. Forse in questo momento stai pensando: "Ho raggiunto il mio limite, il mio fondo. È finita".

Ma è proprio lì, nel tuo fondo, nei tuoi limiti, che oggi puoi sperimentare come Dio ti viene incontro con la sua illimitatezza.

Se hai raggiunto i tuoi limiti, Dio ti incontra proprio lì, con il suo amore sconfinato, illimitato.

Ancora una volta (perché è così importante che tu lo capisca e lo creda), ti ripeto che Dio oggi ti dice: *"Il mio amore per te è senza confini!"* (Salmo 145:8)

Senza limiti. Infinito. Illimitato. In questo momento, non c'è bisogno che tu faccia nulla. Non devi fare nulla per riavere la vita. Quella vita che ti sembra irraggiungibile. Dio vuole darti una vita colma di gioia. Sì! Dio vuole dartela! Non è meraviglioso?

Lui sa come ti senti in questo momento. Quanto sei stanca ed esausta. Vede anche tutte le lacrime che hai versato fino a ieri. Sì, vede addirittura quello che hai fatto per alleviare il tuo dolore. Non tutto era buono per te, non tutto aveva senso. Eppure, oggi Dio ti dice:

"Il mio Amore per te è senza confini!" (Salmo 145:8)

Ed è con questo tipo d'amore, che Dio vuole ricondurti verso un cammino sano e colmo di significato.

Posso chiederti cosa domina i tuoi pensieri? Che cosa ha attualmente più spazio nella tua vita, nella tua mente? Probabilmente il dolore. Probabilmente proprio ciò che ti ha condotto al tuo fondo.

Pensaci pure un attimo. Stiamo in silenzio e scrivi cosa domina i tuoi pensieri.

La tua risposta ti mostrerà perché stai girando in tondo. Perché ciò che domina i tuoi pensieri, domina tutta la tua vita.

Infatti, non invano leggiamo nel libro dei Proverbi:

"Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita". (Proverbi 4:23)

So che quando si è al limite, non si ha voglia di impiegare le ultime energie per controllare i propri pensieri. Piuttosto, si è tentati di continuare a costruire il proprio castello di autocommiserazione e di dolore.

Ma ancora una volta, Dio ti dice: *"Il mio Amore per te è senza confini!"* (Salmo 145:8) Lo dice tuo Padre, che in questo momento ti sta guardando con occhi colmi d'amore.

Non importa come sei in questo momento o quanto siano devastati i tuoi occhi. Non importa se non hai fatto la doccia o non ti sei lavata i denti per tre giorni di fila. C'è un Dio. L'unico vero Dio, che non vuole altro che darti la vita!

E so come ti senti. So esattamente quanto in questo momento, ti sembri irraggiungibile una vita in abbondanza e per di più nella gioia. Proprio per questo motivo, posso darti un consiglio molto prezioso? Posso dirti di fare qualcosa che ti costerà un po', ma che io stessa avrei tanto dovuto fare molto prima, durante la mia depressione? Te lo dirò tra poco.

Sai, ho passato mesi a rispondere a ogni aiuto che mi veniva offerto in questo modo: "Tanto non mi capisci. Quello che sto passando è così orribile che nessuno può aiutarmi". E forse avevo anche ragione. Nessun essere umano avrebbe potuto capire... ma Dio sì! Dio mi capiva e ha capito anche te da molto tempo!

Sì, ciò che nessun essere umano può capire, Dio lo ha capito da tempo!

Ed è per questo che, nel suo amore sconfinato, ti mostra anche la strada per arrivare alla vita. Dio non si limita a dirti: "Attenta ai tuoi pensieri" per poi lasciarti sola a farlo, ma ti mostra con amore e pazienza, la strada da percorrere. Come ti indica la strada? Te lo dice nei Salmi, ed è quello che io stessa avrei dovuto fare prima...

"Desidera seguirmi e io ti accontenterò; sì, ti darò benedizioni in abbondanza!" (Salmo 81:11)

Un'altra versione in tedesco dice:

"Di me avrai desiderio, e io ti sazierò; sì, ti darò benedizioni in abbondanza!"

Desidera seguirmi...

Una frase che cambierà tutto. Questo versetto cambierà tutto. Ecco perché voglio semplificarlo e spiegartelo.

Ho letto un articolo in internet in cui si chiedeva se si ha il diritto di chiamare con urgenza un medico quando si è ricoverati in ospedale. L'interlocutore ha risposto: "Sì, ma se il medico non ha tempo, lo si deve capire".

Possiamo immaginare che se il paziente ha chiamato il medico, era perché non stava bene, altrimenti non lo avrebbe chiamato. "Chiamare un medico" significa che si è nel bisogno... qualcosa come dire: "Sono in grande difficoltà. Ho un gran bisogno di aiuto".

Esattamente come te in questo momento.

Ma questo versetto della Bibbia dice: "Di me avrai desiderio, di me chiederai". Dio ti sta dicendo: "Hai bisogno di aiuto, un aiuto che io posso e voglio darti. Vedo il tuo bisogno e ho tempo per te. Con me, non devi fermarti in sala d'attesa, io sono già qui ad aspettarti".

So che in questo momento non hai la sensazione che Dio ti stia "prendendo di petto", a differenza del tuo dolore. Il tuo dolore, che finisce in autocommiserazione, invece, lo fa molto bene. Lo senti molto più di quanto tu riesca a sentire Dio.

E in questo momento vuoi solo sentire qualcosa. Qualcosa che ti dimostri che sei ancora viva. Qualcosa che faccia sparire per un attimo la freddezza che c'è in te. Ecco perché i tuoi pensieri continuano a spostarsi da Dio verso il tuo dolore.

E questo alla fine ti porta a fare o prendere cose che non ti fanno bene... Sì, devi essere consapevole che questo circolo vizioso, potrebbe anche essere illimitato... devi esserne consapevole.

Posso, amorevolmente, darti un piccolo avvertimento? La frustrazione e la delusione che provi, spesso hanno a che fare con **ciò che stai perseguendo mentalmente, molto di più, di quanto tu voglia credere.**

Non è il dolore di non sentire Dio, che ti fa scivolare ancora più giù nel tuo buco nero, ma il dolore che si prova quando si continua a perseguire i propri pensieri, quando si continua ad andare per la propria strada...

Forse sei sempre stata alla ricerca dell'amore... pensavi di averlo trovato, ma sei stata delusa, persino spezzata, proprio da quell'amore.

Forse hai sempre desiderato il successo. Professionale oppure no, magari anche solo per fare un'ottima figura di fronte ad amici e parenti, per dimostrare loro che avevi tutte le carte in regola. Magari per un po' è andato tutto bene, ma ora tutto è crollato come un castello di carte.

Qualunque cosa sia, è possibile che tu abbia cercato questo appagamento, questa risposta, questa conferma, nelle cose o nelle persone, piuttosto che in Dio?

Tranquilla, sarebbe del tutto normale, perché questo è il modo in cui la maggior parte delle persone si muove. È per questo che molti di noi sono così stanchi... perché il vero appagamento, umanamente, non si può raggiungere... possiamo avere l'illusione di averlo raggiunto, ma non sarà mai per lungo tempo.

È nella ricerca del tuo appagamento, che Dio ti dice: *"Il mio Amore per te è senza confini!"* (Salmo 145:8) È così facile, eppure così difficile da afferrare.

Visto che i pensieri hanno una grandissima importanza, oggi voglio iniziare proprio da loro. Sei pronta?

Ogni volta che oggi ti vengono in mente pensieri negativi, sostituiscili con questo pensiero: "Il mio Amore per te è senza confini! "

Quando i tuoi pensieri ti dicono: "Non uscirò mai da questo buco nero", cambiali con: "Poiché il tuo Amore per me è senza confini, tu mi tirerai fuori da questo buco nero!" E dillo ad alta voce!

Ora riprendi ciò che hai scritto prima. Quali sono i pensieri che attualmente ti dominano? Ti concedo un momento per cambiarli consapevolmente, aggiungendo la frase: "Poiché Dio mi ama senza confini, Lui farà..." E sì, dillo ad alta voce! Proclamalo!

Ora stiamo in silenzio e prenditi tutto il tempo necessario per farlo. Puoi anche mettermi in pausa.

Wow! Farlo ti ha fatto bene, vero? Continua a farlo ripetutamente oggi e nei prossimi giorni. Continua a intercettare i tuoi pensieri negativi e ricordati che l'amore di Dio per te è sconfinato!

Preghiamo ancora un po'. Puoi dire questa preghiera insieme a me, oppure dopo, come più ti aggrada:

"Padre, grazie per il tuo amore, che è sconfinato. Sì, ti desidero! Ho bisogno di te! Le mie emozioni e i miei pensieri vogliono sempre mettermi i bastoni tra le ruote. Ma oggi, ti chiedo di prendermi per mano e ricordarmi continuamente che il tuo amore è senza confini. Aiutami a credere davvero che mi ami così tanto.

Oggi fammi sentire davvero, quanto mi sei vicino, quanto sono importante per te. Perché anch'io ti amo. Grazie per il tuo aiuto in questo nuovo cammino.

Amen".

Grazie di esistere!

Deborah

18. Il coraggio nel cuore

Come stai oggi? Come ti senti? Quanto mi piacerebbe, in questo momento, sedermi al tuo fianco con una bella tazza di caffè e dirti quanto sia meraviglioso che tu esista. Sì, proprio tu!

Perché il tuo valore è semplicemente incomparabile con qualsiasi altra cosa! Quando penso al fatto che Dio ti ha voluta, come dice Isaia: *"Tu sei il mio servo, ti ho scelto e non ti ho rigettato"* (Isaia 41:9), io mi commuovo enormemente e non posso fare a meno di pensarti con un senso di meraviglia! Sì! Tu! Proprio tu!

Anche se ti guardi allo specchio e hai la sensazione di non essere più tu, anche se stamattina ti sei svegliata e ti sei chiesta per quale motivo ti stavi alzando, io mi stupisco di te! Perché Dio ha voluto proprio te e ti dice ancora: "Mi servirai".

Questo deve significare che Dio vede in te qualcosa che tu in questo momento non riesci a vedere... qualcosa che è ancora nella profondità della tua anima, qualcosa che è di grande valore.

Dove tu oggi vedi un corpo spossato e due occhi stanchi, Dio vede il futuro. Vede una persona che ha così tanto potenziale che farà la differenza su questa terra! Wow! E non voglio sopraffarti con questo pensiero, non preoccuparti! Per ora non devi fare altro che drizzare le orecchie e far entrare queste verità nel tuo cuore.

Perché le orecchie, proprio come gli occhi, sono la chiave dei tuoi pensieri e non ultimo, del tuo cuore. Ecco perché è così importante prestare attenzione a ciò che si lascia entrare nelle proprie orecchie.

Posso chiederti come passi la maggior parte del tuo tempo in questo periodo? Ricordo che durante la mia depressione, mi ci sono voluti mesi prima di riuscire a far entrare cose positive nelle mie orecchie.

Per molte settimane ho nutrito il mio cuore con le immagini del mio "quasi marito" che viaggiava felicemente, in giro per il mondo, con un'altra persona e beveva champagne. Mi sono nutrita delle foto che trovavo sul suo account Instagram, dicendomi che avrei dovuto essere come la donna che le era accanto, per essere amata da lui. Mi sono nutrita di brutti film che la mia mente creava e di pettegolezzi che lo riguardavano fatti con le mie amiche, con l'illusione che questo avrebbe almeno per un momento alleviato il mio dolore...

Vedi quanto velocemente si può riempire il cuore con le cose sbagliate? Ecco perché oggi ti faccio nuovamente questa domanda: "Cosa lasci che le tue orecchie sentano in questo momento? Cosa stai lasciando che i tuoi occhi vedano?"

Può sembrarti innocuo, ma questa cosa avrà conseguenze a lungo termine. Perché in questo momento, se lasci che tutto accada senza prendere decisioni, decidi inconsapevolmente che la tua depressione durerà più a lungo.

Anche il non decidere è una decisione. Una decisione che ha delle conseguenze.

Quando Paolo era in prigione, sono sicura che anche lui umanamente non avesse voglia di pensare cose positive. Ma Paolo ha riconosciuto l'importanza di far entrare nel proprio cuore le cose giuste, perché è da lì che parte l'incoraggiamento di cui si ha bisogno quando si è in trappola, esattamente come lo era lui in quel momento. Paolo infatti scrisse:

"affinché i loro cuori siano incoraggiati..." (Colossesi 2:2) Ecco che il cuore è considerato la sede del comando e della volontà e quindi anche il luogo dove si decide l'azione giusta o sbagliata da compiere.

Ti rendi conto di quanto sia importante prestare attenzione al tuo cuore? Quanto sia importante ciò che guardi e ascolti oggi? "Come farò, Déborah?"... ti starai chiedendo.

Distogliendo l'attenzione da ciò che ti è stato fatto o dalla causa che ha scatenato la tua depressione e focalizzando la tua attenzione su ciò che Dio vuole fare a te e attraverso di te! **Sì, togli l'attenzione da ciò che ti è stato fatto e mettila su ciò che potresti fare!**

Anche Paolo avrebbe potuto piangere e dire: "Ho fatto tutto per te, Dio. E ora sono qui, in prigione. Non ce la faccio più". E invece no! Lui non si è arreso, non ha messo giù la penna con la quale era chiamato a scrivere la sua storia, nemmeno mentre era in prigione. Ha continuato a scrivere... anche quando era stato posto uno "stop" alla sua vita ed era stato incatenato!

Ti suona in qualche modo familiare questo "segnale di stop"? Anche tu in questo momento ti trovi di fronte ad uno stop? Lo immagino... Per questo devi continuare ad imparare da Paolo. Che cosa disse lui mentre si trovava davanti al suo segnale di stop?

"Ringraziando con gioia il Padre che vi ha messo in grado di partecipare alla sorte dei santi nella luce. Dio ci ha liberati dal potere delle tenebre e ci ha trasportati nel regno del suo amato Figlio". (Colossesi 1:12-13)

Sì può ringraziare Dio davanti ad uno stop? Quando si hanno le mani legate e il cuore spezzato? Sì, sì e sì! Sì, perché... **Perché così come puoi scegliere di lasciare che la frustrazione e la delusione entrino nella tua vita, di guardare le foto su Instagram che ti feriscono o di scavare nel passato, tu puoi anche scegliere di ringraziare Dio.**

Anche se solo con un sussurro, magari soffocato dalle lacrime, puoi dire: "Grazie per essere ancora il mio Dio amorevole".

Ciò che fluisce dalla bocca, attraverso le orecchie, fino al cuore, ha così tanto potere! Quando le tue orecchie ti sentono dire che ti fidi ancora di Dio, è proprio questo che riporta la vita nel tuo cuore!

Dalla tua bocca deve uscire ciò che le tue orecchie hanno bisogno di sentire, per dare nuova vita al tuo cuore!

Ed è stato solo quando ho iniziato a farlo, che la mia depressione si è indebolita. Ricordo ancora chiaramente come sono rimasta sdraiata sul pavimento della mia mansarda per settimane. Ma da quando ho scelto di ringraziare Dio, da quel momento, non ero più sdraiata lì da sola. Tenevo tra le mani la mia Bibbia gialla e poiché spesso mi mancavano le parole per pregare, mi limitavo a leggere i salmi. Cosa che non posso che consigliare!

Paolo, poco prima di invitare i Colossesi a rendere grazie a Dio, scrisse qualcos'altro. *"fortificati in ogni cosa dalla sua gloriosa potenza, per essere sempre pazienti e perseveranti."* (Colossesi 1:11)

Quindi, in sintesi, che cosa puoi imparare oggi?

1. DECIDI cosa voi dare alle tue orecchie da ascoltare e ai tuoi occhi da vedere.
2. Ringrazia Dio!
3. Sposta l'attenzione da ciò che ti è stato fatto e rivolgila a chi potresti essere!

"Chi sono ora e chi potrei mai essere?" Probabilmente te lo stai chiedendo in questo momento, perché in questo momento, non potresti sentirti più lontana di così, dal futuro grandioso che Dio ha in serbo per te e lo capisco molto bene.

Voglio tornare al versetto iniziale. *"Tu sei il mio servo, ti ho scelto e non ti ho rigettato"*. (Isaia 41:9)

Quando Dio ha detto questo, non lo ha fatto sull'onda dell'emozione per poi pentirsi di quell'affermazione.

No. Quando Dio ha detto questo, sapeva già come saresti stata oggi, in questo momento. E forse l'ha detto proprio per questo. Perché sapeva quanto grande sarebbe stata la sua potenza nella tua più grande debolezza. Sapeva che ci sarebbe voluto un miracolo e sapeva che solo Lui può compiere questo miracolo e Lui... vuole farlo!

Oggi Dio ti fa questa domanda: "Ci credi? Vuoi tendermi la tua mano oggi? Vuoi mostrarmi con questo piccolo gesto che anche se non te la senti, desideri fare un piccolo passo verso di me, fidandoti di me?"

Se oggi sei pronta a dargli la tua fiducia, se sei pronta ad affermare: " Sì, credo che tu abbia in serbo per me un futuro che non ha nulla a che fare con la mia condizione attuale. Credo che tu farai tutto questo per dimostrare alle persone che tu hai fatto un miracolo attraverso me", allora allunga la tua mano verso il cielo, tendi la tua mano verso Dio, come segno di ciò che credi.

Fallo lì, dove sei in questo momento, fallo, anche se ti scendono le lacrime, perché non sai ancora come farlo. Prendi una decisione e fai in modo che il tuo cuore ascolti la tua decisione dicendo ad alta voce: "Gesù, ti ringrazio per la mia vita e ti affido il mio oggi e il mio futuro!".

Ripetilo con me: "Gesù, ti ringrazio per la mia vita e ti affido il mio oggi e il mio futuro!".

E quando lo fai e gli tendi la mano, Lui ti risponde: *"perché io, il Signore, il tuo Dio, fortifico la tua mano destra e ti dico: **non temere, io ti aiuto!**"* (Isaia 41:13)

Puoi iniziare questo nuovo giorno con questa verità e sapere che Lui sarà al tuo fianco.

Sii benedetta!

Grazie di esistere!

Deborah

19. Alba

Mentre ti scrivo queste parole, il sole mi illumina... È mattina presto e non sono ancora completamente sveglia, sono seduta all'aria aperta, ed è proprio qui che voglio essere, perché non voglio perdermi l'alba.

In questo istante vedo il sole sorgere, non ho dovuto contribuire in alcun modo, eppure sta succedendo, esattamente come accade ogni mattina.

Sai cosa rappresenta questo lavoro quotidiano e ripetitivo che Dio compie ogni giorno? E ti garantisco che anch'io ne sono molto, molto, molto toccata in questo momento! Ogni singola alba, di ogni nuovo mattino, è da parte di Dio, mentre Lui ti dice:

"Buongiorno, figlia mia amata! Così come faccio sorgere ogni mattina il sole (perché lo ho creato il sole, che trovo così prezioso), voglio far sorgere anche te ogni mattina, perché ho creato anche te. Trovo la mia creazione così meravigliosa!"

Non è incredibile? Hai mai guardato l'alba in questo modo? L'hai mai vista come una prova dell'amore di Dio per te? Vorrei che da oggi, ogni volta che la vedrai, tu ti ricordassi: "Sì, Dio mi vede. Sì, Dio mi ama. Ed è Lui che mi fa sorgere oggi, proprio come fa sorgere il sole! Amen!"

Probabilmente conosci già questo versetto:

"Dal sol levante fino al ponente sia lodato il nome del Signore." (Salmo 113:3)
... ma ti sei mai soffermata su quanto c'è scritto poco dopo?

"Egli rialza il misero dalla polvere e solleva il povero dal letame." (Salmo 113:7)

Oggi puoi contare su questo Dio, che ti vede sdraiata a letto o sul divano in questo momento, mentre non sai cosa fare. Non sei la prima persona a trovarti in una situazione del genere: anche quando è stata scritta la bibbia, le persone hanno vissuto qualcosa di simile a quello che stai vivendo tu e che anch'io conosco molto bene.

Sia che si tratti dell'autore di questo salmo, oppure di me, entrambi abbiamo sperimentato come aggrapparsi a Dio: continuare a lodarlo (da dove sorge il sole fino a dove tramonta) fa indubbiamente una differenza significativa nel bel mezzo della depressione.

Oggi voglio incoraggiarti a scrivere ciò per cui sei ancora grata a Dio in questo periodo. Per cosa puoi ancora lodarlo! Comincia semplicemente con l'alba... perché oggi il sole è sorto di nuovo, non è vero?

Secondo il dizionario, "lodare" significa: giudicare positivamente qualcuno con parole di apprezzamento (come conferma), e quindi esprimere la propria gioia!

Ti lascio un po' di tempo per scrivere ciò per cui sei ancora grata a Dio, perché altrimenti tendiamo a trascurare ciò che abbiamo di positivo. C'è sempre un motivo sufficiente per lodare Dio, anche mentre vediamo tutto "nero". Farlo, significa creare spazio per la gioia ed è per questo che ti invito assolutamente a farlo. Che cosa ti dà ancora motivo per essere grata questa mattina? Qual è il tuo motivo per il quale lodare?

Stiamo in silenzio ora e prenditi tutto il tempo necessario.

Mi piacerebbe vedere cosa hai scritto, ma non mi riguarda, non si tratta di me. Si tratta invece di capire quanto potere di guarigione c'è nella tua lode. Ed è per questo che ti darò un po' più di tempo per lodare Dio. A modo tuo. Forse vuoi cantare? "Ma Déborah, su quale melodia?". Beh, a modo tuo! Guarda quello che hai scritto e canta: "Ti ringrazio per il tetto sopra la mia testa, mio Dio, qui posso essere al sicuro". Non puoi sbagliare nulla. Siediti con la musica del pianoforte che ti accompagna. E se non vuoi cantare, allora dì il tuo grazie ad alta voce e loda Dio! **Non importa come lo fai, a Dio fa piacere la tua lode!** ... e, come ho detto, la gioia raggiungerà il tuo cuore proprio attraverso la tua lode. Prova a farlo. Osa farlo. Fallo!

È il momento di lodare.

"Eppure, tu sei Santo, siedi circondato dalle lodi d'Israele. I nostri padri confidarono in te; confidarono e tu li liberasti. Gridarono a te, e non furono delusi." (Salmo 22:3-5)

Può sembrare assurdo, soprattutto perché probabilmente in questo momento ti trovi nel bel mezzo del tuo dolore, ma oggi, sei anni dopo la mia depressione, non immagini neanche quanto io sia felice di averla vissuta! Sì! Non ci crederai, ma proprio la depressione mi ha cambiata e trasformata in una versione migliore di me stessa! Sono diventata molto più resiliente e più forte. Perché ho scoperto che l'adorazione mi ha sempre tirato fuori dal buco più profondo. Ho potuto scoprire che la lode è un'arma per me. Ecco perché per me è così importante che tu provi a farlo. Può sembrarti strano, ma se facendolo tu scoprissi la gioia che desideri da tanto tempo? Faresti di tutto per averla, non è vero?

In questo momento puoi assolutamente afferrare – sì, afferrare, questa grazia che Dio ha per te e afferrare la gioia che c'è da scoprire attraverso la tua lode. Perché? Perché il sole è sorto anche **per te** questa mattina!

E sai cosa? Domani risorgerà! E ti darà nuova forza! Ogni volta che vedrai l'alba, potrai credere che Dio ti darà nuova forza per il nuovo giorno che ti attende! Wow!

Chiudi gli occhi per un momento e credi a questa verità che trovi nel salmo 116. L'ho riscritto al presente, per te:

"Io amo il Signore perché ha udito la mia voce e le mie suppliche. Poiché ha teso l'orecchio verso di me, io lo invocherò per tutta la mia vita."

"I legami della morte mi avevano circondato, le angosce del soggiorno dei morti mi avevano colto; mi avevano raggiunto la disgrazia e il dolore."

Ma io invoco il nome del Signore: "Signore, libera l'anima mia!"

Il Signore è pietoso e giusto, il nostro Dio è misericordioso. Il Signore protegge i semplici; io ero ridotto in misero stato ed egli mi ha salvato.

Ritorna, anima mia, al tuo riposo, perché il Signore ti ha colmata di grazie. Tu hai preservato l'anima mia dalla morte, i miei occhi dalle lacrime, i miei piedi da cadute.

Io camminerò alla presenza del Signore sulla terra dei viventi." (Salmo 116:1-9)

Puoi dire amen a tutto questo? Oggi riposa nella certezza della Sua forza in te e per te! La Sua forza nella tua debolezza è molto più preziosa della tua forza!

Questo tempo che stai vivendo ora, è un tempo in cui puoi sperimentare Dio in un modo molto speciale!

"Dal sol levante fino al ponente sia lodato il nome del Signore." (Salmo 113:3)

Grazie di esistere!

Deborah

20. Guarda avanti!

Che meraviglia la tua esistenza! Questo è ciò che voglio dirti oggi, prima di tutto! Sì, che meraviglia che tu esista!

Questo è ciò che Dio mi ha dato per te oggi: "Che meraviglia che tu esista!"

Sento già il tuo ... ma...? "Ma sono un completo disastro... Ma ho fatto tutto in modo sbagliato. Ma sono sdraiata a letto da settimane e sono frustrata. Non faccio la doccia da molto tempo..."

Sì, può essere. Ma questo non cambia il fatto che è bello che tu esista!

Sai, **nell'oscurità tutto sembra diverso**, per questo hai bisogno di qualcuno che ti veda attraverso la luce di Dio. Ti sarà certamente capitata una cosa simile... Per esempio, c'è una nuova sedia nella tua camera da letto, di notte, di soprassalto ti svegli spaventata e pensi: "C'è qualcuno!" Ma è solo la sedia! Nell'oscurità... tutto sembra diverso.

Ed è per questo che hai una visione così cupa della tua vita, proprio perché nell'oscurità tutto sembra diverso. Eppure, ciò che Dio ha permesso nella tua vita, ha un significato. Sì, anche le cose che trovi fastidiose, estenuanti e così dolorose, hanno un significato.

Durante la mia depressione, passavo quasi tutto il giorno al cellulare. Passavo ore a guardare foto di un passato felice. Mi dicevo che non ero abbastanza brava e che era giusto che adesso ci fosse un'altra donna al fianco di quell'uomo che voleva sposarmi. Per giorni ho continuato a guardare quelle foto... e la mia oscurità è diventata ancora più cupa.

Finché un giorno il mio cellulare è scivolato dalla sedia a sdraio che avevo sul balcone, finendo sul pavimento in cemento del mio cortile. Non ho potuto fare nulla, era completamente distrutto e non avevo fatto il backup delle immagini...

Ho urlato, ho pianto, sono impazzita per questo. Ora avevo perso anche i ricordi di quel periodo! E sì, mi ha fatto davvero male. Questo dovrebbe avere un senso?

Oggi, a distanza di pochi anni, posso dire che è stata la cosa migliore che mi potesse capitare! Perché da quel momento il mio sguardo non era più costantemente rivolto a quel telefono, cioè al passato, ma sono stata costretta ad alzare lo sguardo e guardare altrove.

Anche tu, sì, è ora che alzi consapevolmente lo sguardo!

Non so che cosa hai guardato finora... A cosa dedichi la maggior parte del tuo tempo? Continui a ricordare e a sognare quello che c'era una volta... quello che hai perso?

Guardi fuori dalla finestra, vedi l'oscurità e pensi tra te: "Anche il cielo riflette il mio umore", oppure ti stupisci di questo Dio che ha voluto stagioni diverse per mostrarti la sua diversità?

Le parole che Gesù mi ha detto in quel momento – nel momento delle mie grandi lacrime e del mio grande dolore – voglio dividerle con te oggi. Perché, come ho detto:

Nell'oscurità tutto sembra diverso, per questo hai bisogno di qualcuno che in questo momento veda te e la tua situazione attraverso la luce di Dio e ti renda visibile la verità.

Ed è mio onore e desiderio del mio cuore, trasmetterti ciò che mi ha aiutato. Parlarti di Colui che mi ha liberato e che vuole liberare anche te.

Perché so che l'oscurità di questa stagione è per un tempo. Avrà una fine, una fine che anche Dio vuole! Dopo l'autunno, forse ci sarà un'altra stagione fredda, l'inverno, ma poi... poi arriverà la primavera... e certamente di nuovo l'estate. Certamente! Perché Dio vuole così.

E in questo momento sento che Gesù sta cercando di dirti qualcosa di molto prezioso. Sei pronto/a a sentirlo? Oggi Dio ti dice:

"Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la riconoscete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa". (Isaia 43:19)

So che ora stai pensando: "Scusa, Gesù, ma ho aspettato tanto. Non vedo nulla di tutto questo... non c'è ancora nulla di nuovo".

Posso chiederti nuovamente cosa stai guardando in questo periodo? Come me, magari il telefono, le foto del passato? O anche il pavimento, perché sei così distrutta che non riesci nemmeno a sollevare la testa? Lo sguardo cade sui sonniferi che hai davanti a te e sui film che ti incoraggiano a commiserarti ancora di più?

"Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la riconoscete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa". (Isaia 43:19)

Non riuscirai a vederlo se il tuo sguardo continuerà a cadere dove il tuo passato ti tiene prigioniera. E anche se il tuo presente ti ha fatto sprofondare in questa tristezza, sappi che **se alzi lo sguardo, vedrai il tuo futuro e supererai più facilmente il presente!**

Come farai a vedere senza alzare lo sguardo?

Come farai a camminare senza alzare lo sguardo?

Come capirai senza alzare lo sguardo?

Il mio cellulare è dovuto cadere dal secondo piano e rompersi, prima che io lo capissi, ma oggi tu puoi semplicemente scegliere di premere "cancella".

Decidi di lasciare andare le cose che continuano a farti male.

Forse oggi devi decidere di non cercare l'alcol nella prossima ondata di dolore, ma di alzare consapevolmente lo sguardo, di guardare avanti. Forse dovrai anche decidere di cancellare le foto dal tuo telefono, o di non seguire qualcuno su Instagram, perché ti ricorda troppo il

passato. Forse dovrai anche decidere di perdonare qualcuno, invece di continuare ad accumulare odio. Forse dovrai decidere di tornare a Gesù, invece di scappare da Lui.

Ti lascio un po' di tempo per pensare a ciò che devi lasciare andare e poi pregheremo insieme. Stiamo in silenzio e prendiamoci del tempo.

"Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la riconoscete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa". (Isaia 43,19)

"Alzo gli occhi verso i monti...Da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto il cielo e la terra. Egli non permetterà che il tuo piede vacilli; colui che ti protegge non sonnecchierà. Ecco, colui che protegge Israele non sonnecchierà né dormirà. Il Signore è colui che ti protegge; il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra. Di giorno il sole non ti colpirà, né la luna di notte. Il Signore ti preserverà da ogni male; egli proteggerà l'anima tua. Il Signore ti proteggerà, quando esci e quando entri, ora e sempre." (Salmo 121: 1-8)

Guarda dunque avanti, oggi stesso, tenendo lo sguardo alto! Perché Lui vuole mostrarti che vuole fare qualcosa di nuovo per te, con te e attraverso di te!

Quando guarderai avanti, ti stupirai nuovamente!

Puoi esserne certa!

E sì, è così bello che tu esista!

Grazie di esistere!

Deborah

21. Perdona e sei libera

Wow, siamo davvero arrivati all'ultimo giorno del nostro viaggio insieme? Sei pronta per l'atterraggio? È come volare verso un luogo completamente estraneo, come alle Hawaii, per esempio. Non hai idea di cosa accadrà, ma sai che sarà meraviglioso!

Ma forse c'è qualcosa che devi toglierti dalla testa prima di atterrare, perché rispetto ai passeggeri intorno a te, la tua gioia, non si vede ancora. Perché c'è ancora qualcosa che ti pesa sul cuore...

Anch'io avevo cercato di fare tutto ciò che il mio psicologo mi aveva consigliato. Avevo persino trascorso settimane nel Sud della Francia per riprendermi e affrontare la situazione. Quando finalmente sono tornata a casa e nonostante nello stesso periodo fosse nato mio nipote (che è stato il legame più bello del mio nuovo inizio), il mio cuore era ancora molto, molto pesante.

In uno di quei giorni, sono finalmente riuscita a riaprire il mio libro di meditazioni quotidiane. Di solito le mie forze erano sufficienti solo per poco tempo, ad esempio solo per leggere un salmo:

"Egli ha conservato in vita l'anima nostra e non ha permesso che il nostro piede vacillasse".
(Salmo 66:9)

Questi salmi mi davano forza, almeno per un momento! Ma mi sono resa conto che continuavo a scegliere i salmi che alimentavano la mia auto commiserazione. Salmi che avrebbero dimostrato che io ero la poverina, ferita e che tutti gli altri, cioè LUI, era il malvagio.

Ho cercato amici con cui lamentarmi di lui. Persone che annuivano: "Sì, questi narcisisti malvagi esistono. Terribile". E per tutto il tempo non mi accorgevo di come continuavo a girare in tondo e non riuscivo a liberarmi proprio a causa di tutto questo....

Ma quel giorno, come ho detto, presi il mio libro di meditazioni quotidiane. Mi aspettavo di leggere qualcosa del tipo: *"Infatti io so i pensieri che medito per voi, dice il Signore, pensieri di pace e non di male, per darvi un avvenire e una speranza."* (Geremia 29:11)

Quindi un altro carico di conferme. E invece, scritta in grassetto, nel titolo della meditazione di quel giorno, c'era la parola che non volevo sentire: "Perdona!". No. No. No. No. Non può essere per me! È solo per gli altri. Sono io la vittima!

Forse in questo momento stai pensando, come me, alla tua situazione. Ma sai una cosa? È molto, molto strettamente collegato. Perché se non perdoniamo, costruiamo un muro attraverso la nostra amarezza che impedisce all'amore incomprensibile di Dio, del quale abbiamo tanto parlato, di entrare e di guarire le nostre ferite.

Se non perdoniamo, non siamo in grado di vivere veramente.

Ed è per questo che, nonostante le terapie e i tanti tentativi, fai fatica a ritrovare il sorriso. Perché ad ogni bestemmia, ad ogni cattiva parola e ad ogni pensiero che sprechiamo per continuare a costruire quel muro, noi ci impediamo di sperimentare l'amore, l'amore di Dio in tutta la sua bellezza.

"Lo Spirito del Signore è sopra di me, perciò mi ha unto per evangelizzare i poveri; mi ha inviato per annunciare la liberazione ai prigionieri..." (Luca 4:18)

È possibile che tu sia ancora imprigionata? Intrappolata dietro il muro del tuo vittimismo? Dietro il muro dell'odio?

"Gesù è venuto a liberarti. Sì, a liberare proprio TE".

Forse starai pensando: "Ma Deborah, tu non capisci, è stato davvero terribile quello che mi hanno fatto..."

Sai chi ti capisce, anche se io non ti capisco, anche se nessuno ti capisce? Gesù.

Gesù è venuto su questa terra per amare, ma purtroppo il suo amore non è stato ricambiato da tutti. Al contrario, è stato picchiato a sangue. Probabilmente in quel momento anche Lui si è chiesto: "Perché nessuno mi aiuta?"

Sì, mentre pendeva insanguinato sulla croce, innocente, anche Lui ha gridato ad alta voce: *"Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?"* (Marco 15:34)

Hai notato? Nonostante tutto, Gesù non ha gridato alla folla: "Vi odio tutti! Che Dio vi distrugga!" Al contrario, addirittura ha detto:

"Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno!" (Luca 23:34)

Come è riuscito a farlo? **Rivolgendosi a Dio con tutto il suo dolore.** A Dio che è amore. (1 Giovanni 4:16b) E proprio perché l'ha fatto, è riuscito a vedere le persone attraverso gli occhi di Dio e ad amarli abbastanza da perdonarli. Perdonarli mentre sentiva ancora il dolore delle loro azioni. Perdonarli pur essendo Lui la vittima.

Come ti senti mentre stai ascoltando queste parole? So che ti sto sfidando un po', proprio qui, alla fine del nostro viaggio. Ma lo faccio solo perché so quanto sia importante perdonare e so anche che è possibile perdonare, quando si attinge all'amore di Dio!

Probabilmente non c'è nemmeno bisogno di chiedertelo, sai già chi devi perdonare nella tua vita.

Scrivi il suo nome o i loro nomi su un foglio di carta, in modo da averlo davanti a te. Forse anche il tuo nome deve essere scritto sul tuo foglio.

E ora faremo insieme un passo importante, affinché tu possa atterrare completamente libera in questo nuovo luogo e il tuo volto torni ad avere quel sorriso incantevole che Dio ti ha donato.

Che cos'è questo passo? **Decidi di perdonare!**

Non credo che le persone vogliano perdonare per natura. Io, almeno, non lo volevo. Volevo piuttosto che Dio punisse e distruggesse coloro che mi avevano fatto del male. Ma questa non era la strada che Dio voleva che io percorressi. Quindi ho dovuto decidere di rivolgermi a Lui, come ha fatto Gesù, con tutto il mio dolore e confidare che Dio mi avrebbe dato abbastanza amore per perdonare davvero. Questo è ciò che ho deciso consapevolmente di fare.

E la Bibbia ci incoraggia a fare proprio questo: *"Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene"* troviamo scritto in Romani 12:21

Ancora: "Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene".

Per essere chiari, stai pur certa che in questo caso il tuo "ti perdono" è dalla parte del bene! Il bene che puoi fare.

Perciò oggi ti chiedo: veramente sei disposta a perdonare, per amore di Dio, la persona il cui nome hai scritto oggi su quel pezzo di carta?

Se oggi decidi di perdonare quella o quelle persone (forse anche te stessa), allora dì ad alta voce ora:

"Ti perdono..." e aggiungi il nome o i nomi che hai scritto.

Forse dovresti anche dire: **"Perdono me stessa"**.

E ora tocca a te...

Mettimi in pausa, perché il tempo che ora ti dedicherai, è molto, molto, molto prezioso. È un tempo che può trasformare la tua vita, perché il perdono trasformerà la tua vita! Chiedi a Dio il coraggio e la forza di perdonare con tutto il tuo cuore. Prenditi tutto il tempo necessario per dare una svolta definitiva alla tua depressione e per permetterti di accedere alla nuova vita che Dio ha in serbo per te. Perdona...

E ora per giungere a una conclusione di grande valore, sigilliamo il tutto con una preghiera. Una preghiera che ti restituirà la libertà e la gioia che desideri!

Sei pronta? Anche oggi ti lascio il tempo di pregare con me e di ripetere frase per frase in tranquillità e con piena consapevolezza:

"Mio amato Gesù,

oggi decido consapevolmente di perdonare e lasciare andare.

Grazie per avermi permesso di attingere al tuo amore,

grazie perché sono riuscita a farlo con la tua forza.

Grazie per aver avuto tanto amore per me, quando ne avevo bisogno.

E ne ho bisogno anche oggi!

Sì, perdonami per tutti i miei difetti!

Oggi voglio che il mio bagaglio in eccesso, tutto il bagaglio della mia vita, che mi ha privato della gioia, sia deposto ai piedi della croce... dove sei morto per me.

Grazie per la croce, mio Salvatore!
Ti amo così tanto! Grazie per tutto!
Ora sono libera!
Amen! "

Buon atterraggio, le Hawaii della tua vita ti attendono!

Grazie di esistere!

Deborah