

Angst voelbaar maken

Ben ik angstig?

Hoe maakt mijn angst zich kenbaar?

Waar in mijn lichaam voel ik het?

Is er een heldere aanleiding voor?

Of is het eerder een onrustig gevoel, zonder duidelijke oorzaak?

Is angstig zijn een gewoonte van mij geworden?

Zou het een naam hebben?

Dezelfde Jezus die de storm kalmeerde, demonen uitdreef en de dood overwon, zegt ons geen zorgen te maken en niet angstig te zijn. Ervaar ik dit als een troost of als een oordeel over mijn eigen bang zijn? Ik kan hier later met Jezus over praten.

Voor nu concentreer ik me op enkele bijbelverzen, waarmee Jezus ons van onze zorgen en bezorgdheid wil ontlasten. Uit het Evangelie volgens Matteüs, hoofdstuk 6:

Genieten van het buitenleven, op zoek gaan naar Gods voorzienigheid in de wereld, focussen op vandaag, werken aan het koninkrijk van liefde en gerechtigheid. Biedt Jezus mij hier niet een aantal strategieën aan om mij te helpen met mijn angst? Ik overweeg dit een tijdje.

Vader, Zoon en Heilige Geest, U kent mij door en door; U houdt van mij zoals ik ben; U raakt mijn leven aan met uw genezende kracht; U roept mij op om vrucht te dragen. Ik geef mijn gewonde zelf aan U, om een middel zijn ter genezing van anderen, om een gewonde genezer te zijn met Christus, die stierf, verrees en terug zal komen. Amen.