

Gods liefde inademen

Andere christenen kunnen druk op ons uitoefenen om niet depressief te zijn, alsof depressie een teken is van gebrek aan geloof.

Wij kunnen in die veroordeling gaan geloven. En daardoor accepteer je jezelf en je geestestoestand niet langer meer. Dit kan je nog depressiever maken. Dus wat dacht je hiervan: je laat jezelf voelen wat je werkelijk voelt.

Ook al is er nog maar zo weinig waarmee je contact kunt maken, zo verdovend is deze depressie.

Ik ga er in stilte bij zitten en ik laat het zijn wat het op dit moment is.

Dan, gewoon zoals ik ben, laat ik de God die van mij houdt naar mij kijken of bij mij zijn.

Als ik uitadem, kan ik iets van wat ik voel uitademen in God. Als ik inademen, adem ik iets van Gods liefde in.

Misschien vind ik troost in deze woorden uit Psalm 34:

Als deze woorden in mij resoneren Kan ik mij er bewust van worden dat God mij nadert? Op dit moment.

Als het mij niet lukt dit te voelen, kan ik misschien proberen om rust te vinden in zijn belofte, door deze hardop voor mijzelf te herhalen: 'Gebroken mensen is de Heer nabij, Hij redt wie zwaar wordt getroffen.'