

JOSEPH PRINCE

STOP MET
~~NEGATIEVE~~
~~GEDACHTEN~~

OVERWIN ONTMOEDIGING
EN DEPRESSIE



Originally published in English under the title *No More Mind Games*. Copyright © 2018 by Joseph Prince. Published by arrangement with 22 Media Pte. Ltd., www.JosephPrince.com.

Nederlandse uitgave:

Titel: STOP MET NEGATIEVE GEDACHTEN

Schrijver: Joseph Prince

Tenzij anders vermeld, zijn alle Schriftvermeldingen genomen uit de Herziene Statenvertaling uit 2010 (HSV). Alle rechten voorbehouden. Gebruikte bijbelvertalingen:

NBG Nederlands Bijbel Genootschap

NBV Nieuwe Bijbelvertaling

WV Willibrord Vertaling '95

HB Het Boek

Citaten uit de volgende Bijbels zijn vertaald uit het Engels:

AMP *Amplified Bible*, © 2015 The Lockman Foundation.

NLT *New Living Translation*, © 2013 Tyndale House Foundation.

Omslagontwerp: © 22 Media Pte. Ltd.

Huisstijl: spoon design, Olaf Johansson

Vertaling: Joke Tan

Eindredactie: Jantina Groeneveld-Pool

Zetwerk: Grace today Verlag

Gedrukt in Duitsland door CPI books GmbH

ISBN 978-3-95933-360-3, Bestelnummer: 372360 (pocketboek)

ISBN 978-3-95933-361-0, Bestelnummer: 372361 (ebook)

Eerste druk - 2021

© 2020 Alle rechten van de Nederlandse uitgave zijn in handen van Grace today Verlag, Schotten, Duitsland.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de schrijver.

www.gracetoday.nl

INHOUD

Introductie	7
Hoofdstuk 1 Je bent niet alleen	11
Hoofdstuk 2 God werkt achter de schermen voor jou	31
Hoofdstuk 3 Laat de vijand niet met je sollen	53
Hoofdstuk 4 Praktische sleutels om vrij te komen	71
Slotwoorden	92
Gods beloften voor jou	96
Noten	116
Extra hulpbronnen	118

INTRODUCTIE

Als je een periode van ernstige ontmoediging doormaakt en merkt dat je worstelt met depressies en suïcidale gedachten, dan geloof ik dat de Heer vandaag een woord voor je heeft. Geef niet toe aan de duisternis die je dreigt te overweldigen. Geloof niet in de LEUGEN dat je een volslagen mislukkeling bent en dat er maar één manier is om een einde te maken aan de ellende en pijn waar je al zo lang last van hebt. Je bent *niet* alleen. Misschien voelt het nu niet zo, maar ik wil je laten weten dat God van je houdt en een plan voor je leven heeft. Het is niet toevallig dat je dit boek in je handen houdt. Hij heeft het op de een of andere manier georkestreerd en ik bid dat je verder leest en mij de kans geeft om met je te delen wat in Gods hart is voor jou.

Er is een vijand die je wil isoleren. Hij speelt met je gedachten en wil je het gevoel geven dat je een mislukkeling bent en dat er geen hoop is. Hij wil jouw vrede, jouw vreugde en al het goede in je leven stelen. Deze vijand wil je vernietigen en doden. MAAR

er is ook een God die op zo'n intieme wijze om je geeft, een God die de pijn ziet die je doormaakt en die de prijs heeft betaald, zodat je kunt genieten, en niet enkel dit leven hoeft te *verdragen*. Onze Heer Jezus zei: *De dief komt alleen maar om te stelen, te slachten en verloren te laten gaan: Ik ben gekomen opdat zij leven hebben en overvloed hebben.* (Johannes 10:10). Mijn vriend, dit is Gods verlangen voor jou: Hij wil dat je een rijk en bevredigend leven hebt en ten volle van het leven geniet.

Ik weet niet welke last je met je meedraagt. Misschien worstel je met een geheime verslaving en wil je wel door de grond zakken van schaamte. Misschien heb je met mislukking op mislukking te maken gehad en stapelt zich dat op tot een punt waarop je geen uitweg meer ziet. Misschien is je keer op keer verteld dat je waardeloos bent en zijn er vernederende dingen tegen je gezegd en gedaan. Misschien worstel je al zo lang met allerlei problemen en ben je op een punt gekomen dat je verdoofd bent, gewoon uitgeput en bereid om op te geven. Misschien zien de dingen er geweldig uit op je Instagram account, maar zit er een groeiende leegte bij je vanbinnen, heb je het gevoel dat je vastzit en dat dingen nooit beter zullen worden.

Ik beweer niet dat ik de antwoorden heb op de vragen die je terneerdrukken. Ik kan je niet vertellen waarom jouw man je heeft bedrogen, of waarom je bedrijf je zomaar heeft wegbezuinigd. Ik kan niet uitleggen waarom de medicijnen die je hebt ingenomen niet lijken te werken, of waarom je het verdriet dat aan je knaagt niet kunt stoppen.

Wat ik je wel kan vertellen, is dat de Bijbel niet zwijgt over het lijden dat je doormaakt. Mogen de verhalen die ik met je ga delen jouw ogen openen voor wie God is en hoe diep Hij *jou* liefheeft. Als je mij met je mee laat gaan op deze ontdekkingsreis, dan bid ik dat de Heer je waarheden zal tonen waardoor je hart gevuld wordt met een bovennatuurlijke vrede die alle begrip te boven gaat, waarheden die je zullen bevrijden van de banden van depressie. Je wilt misschien opgeven, maar God is niet bereid je dat te laten doen.

Mag ik je voorstellen aan een God die je gebrokenheid en wanhoop wil wegnemen en je in ruil daarvoor Zijn vreugde wil geven? Mag ik je vertellen over een God die op je donkerste momenten naar je toe komt, een God die alles heeft opgegeven, zodat je je nooit alleen hoeft te voelen? En wil je dat ik je enkele praktische stappen laat zien die je kunt ne-

men als je je hand in de Zijne legt en Hem van je laat houden tot je weer geheeld bent?

Ontzettend bedankt. Ik bid met je mee voor jouw doorbraak en ik geloof dat jouw beste dagen nog voor je liggen.

HOOFDSTUK EEN

Je BENT
Niet ALLEEN

JE BENT *Niet* ALLEEN

Ik geloof dat we in een tijd leven waarin de vijand steeds meer de wapens van ontmoediging en depressie gebruikt en ik voel de urgentie om de waarheid van Gods Woord hierover te verkondigen. Ik zie dit in de samenleving als geheel, toen er wereldwijd geschokt en verdrietig werd gereageerd op verschillende spraakmakende zelfmoorden door prominente beroemdheden de afgelopen jaren. Ik zie het in de groeiende cijfers over afhankelijkheid van opioïden, gevallen van depressie, angst en eenzaamheid, samen met toenemende zelfmoordincidenten.¹ Maar ik zie het ook in het lichaam van Christus, waar meer dan ooit tevoren de vijand ontmoediging en depressie lijkt te gebruiken tegen voorgangers, leiders en andere dierbare mensen die zich met hart en ziel helemaal hebben gegeven voor Gods volk.

Mijn team en ik hebben ook veel gebedsverzoeken ontvangen van mensen die worstelen met de-

pressie en angst. Sommigen daarvan lijden aan een posttraumatische stressstoornis. Sommigen worstelen met een postnatale depressie. Sommigen lijken alles voor elkaar te hebben, maar hebben het gevoel dat ze in de val zitten en dat hun leven geen betekenis heeft. Velen voelen zich mentaal en emotioneel uitgeput. Vaak zijn ze overweldigd en ontmoedigd door de vele situaties waar ze mee worden geconfronteerd en voelen zich alleen in hun strijd. Velen zien helemaal geen enkele hoop meer voor hun leven en staan op het punt het op te geven.

Als je dit leest en als wat ik heb beschreven je pijnlijk bekend in de oren klinkt, dan wil ik dat je weet dat het niet toevallig is dat je de woorden op deze pagina leest. Ik geloof echt dat je deze woorden leest, omdat je de Heer hebt aangeroepen om hulp en dat dit Zijn antwoord aan jou is. Of misschien ken je God niet, maar heb je vrienden en geliefden die dat wel doen. Als dat zo is, kan dit een van de manieren zijn, waarop de Heer hun gebeden voor jou verhoort en het is mijn gebed dat je de Heer zult leren kennen tegen de tijd dat je het einde van dit boek bereikt.

Wat ook de omstandigheden zijn waar jij mee te maken hebt en hoe je dit boek ook in handen kreeg.

Ik bid dat terwijl je verder leest, jouw ogen zullen worden geopend om de lengte, de breedte, de diepte en de hoogte van Zijn buitengewone liefde voor jou te zien. Ik bid dat je een openbaring van onze Heer Jezus zult hebben, die elke leugen die de vijand gebruikte om je vast te zetten aan de kaak stelt en stukslaat, de banden van depressie in je leven doorbreekt en hoop in je hart doet opkomen. Ik bid dat je bevrijd zult worden van elke negatieve gedachte, elke verslaving, elke gebrokenheid en elk gevoel van hopeloosheid, mislukking en afwijzing naarmate je meer en meer van onze Heer Jezus begint te zien, die voor jou *bij uitstek een helper is in je nood* (Psalm 46:2 wv)!

Zij waren ook ontmoedigd

Ik wil beginnen met je te laten zien dat depressie, angst en wanhoop niet alleen iets van onze tijd is. Door de hele Bijbel heen vinden we mannen en vrouwen die tot God riepen tijdens ontmoediging en sommigen van hen uitten zelfmoordgedachten. Hier zijn slechts een paar voorbeelden van bijbelse figuren die door periodes van depressie zijn gegaan.

Ik bid dat hun verhalen je zullen helpen een openbaring van het hart van de Heer voor jou op te vangen.

1 Koningen 19 vertelt ons hoe Elia, een machtige profeet die vuur uit de hemel had geroepen en doden had opgewekt, op een punt in zijn leven kwam dat hij, opgejaagd door zijn vijanden, zo ontmoedigd raakte dat hij bad dat hij zou sterven. De Bijbel vermeldt hoe hij het uitriep tot God: *Het is genoeg. Neem nu mijn leven, HEERE, want ik ben niet beter dan mijn vaderen* (1 Koningen 19:4).

God had krachtige wonderen verricht door Elia's handen, maar toen Elia zag dat zijn vijanden hem wilden doden, vergat hij de God die hem naar Krith had geleid en raven bracht om hem overdag en 's avonds te voeden. Hij vergat het vat meel dat nooit opraaakte en de pot met olie die nooit leegraakte. Hij vergat de God van de opstanding die de zoon van de weduwe weer tot leven wekte, de God die met vuur antwoordt, de God die de regen kon tegenhouden en geven (1 Koningen 17;18:24, 38-45). Dit vertelt ons dat zelfs als we God grote dingen in ons leven hebben zien doen, we zo gemakkelijk net als Elia verstrikt kunnen raken in zichtbare dingen die tijdelijk zijn en de onzichtbare God uit het oog verliezen die eeuwig is.

In de evangeliën vinden we het verhaal van de bezetene van Gadara, die tussen de graven leefde. In het verslag van Markus lezen we: *Hij was altijd, nacht en dag, op de bergen en in de grafspelonken en hij schreeuwde en sloeg zichzelf met stenen* (Markus 5:5).

Lukas 24 vertelt het verhaal van twee discipelen die op weg waren naar Emmaüs. Ze hadden hun hoop gevestigd op Jezus als de beloofde Messias, die Israël zou redden, maar toen werd Hij door soldaten gevangengenomen en gekruisigd, en nu was hun hart gebroken (Lukas 24:17 AMP).

Misschien komen de wanhoop en angst die in deze verhalen zijn opgetekend je niet onbekend voor. Misschien voel je je net als Elia een volkomen mislukking in je bediening of carrière. Je bent enorm teleurgesteld in jezelf en hebt het gevoel dat je het niet meer verdient om te leven. Misschien heb je het gevoel dat je beste dagen achter je liggen en dat je nu gewoon een last voor anderen bent. Of misschien heb je op het werk of in je gezin enorme stress gehad en ben je gewoon zo moe van het voeren van de ene strijd na de andere.

**Je bent niet alleen.
Je hebt een goede God
die van je houdt.**

Misschien word je net als de man in Gadara gekweld door de demonen uit je verleden. Misschien heb je jezelf, net als hij, geïsoleerd en is je geest vol met macabere doodsgedachten. Misschien is er iets met je gebeurd en heb je jezelf gesneden om de diepe zelfhaat en pijn uit te drukken die je niet onder woorden kunt brengen, jezelf fysieke pijn toebrengend in de hoop dat het de mentale en emotionele pijn in je zou onderdrukken. Of misschien had je, net als de twee discipelen, je hoop gevestigd op iets of iemand en is je hart nu gebroken omdat je hoop kapot is geslagen. Het kunnen familieleden zijn die je schijnbaar in de steek hebben gelaten, waardoor je alleen, hulpeloos en bang achterblijft. Wat je ook doormaakt, de vijand wil dat je denkt dat niemand het begrijpt. Vandaag bid ik dat je zult zien *dat je niet alleen bent*. Je hebt een goede God die van je houdt en wiens trouw duurt van generatie op generatie (Psalm 119:90)!

God heeft je niet verlaten

De Bijbel vertelt ons dat Elia alleen in de woestijn was toen hij het uitriep tot God. De engel van de Heer kwam naar hem toe terwijl hij sliep en maakte hem wakker om wat vers brood te eten, gebakken op hete kolen, en uit een kruik wat water te drinken (1 Koningen 19:5,6). Elia at en dronk en daarna ging hij weer liggen. En de engel van de Heer kwam voor de tweede keer terug en raakte hem aan en zei: *Sta op, eet, want de weg zou te zwaar voor u zijn* (1 Koningen 19:7).

Als je in het Oude Testament 'de engel van de HEERE' tegenkomt, verwijst het in de meeste gevallen naar de pre-geïncarneerde verschijning van Christus. Wat een prachtig beeld van onze Heer Jezus die ons opzoekt om ons te versterken en te voeden in tijden van ontmoediging! Op dagen dat Elia geloof had, gaven raven hem te eten en zorgde een weduwe voor hem (1 Koningen 17:3-6, 8-15). Maar op de dag dat hij depressief was, wachtten engelen op hem en kwam God Zelf naar hem toe en gaf hem te eten.

Dezelfde Jezus die Elia in de woestijn opzocht, bezocht ook de bezetene van Gadara tussen de ver-

laten graven. Het evangelie van Markus vermeldt hoe onze Heer Jezus een hele dag had besteed aan het onderwijzen van de menigte, maar toen de avond viel, gaf Hij Zijn discipelen de opdracht om Hem over te brengen naar het land van de Gadarenen aan de andere kant van het Meer van Galilea. Ik geloof dat Hij de roep van één man had gehoord en maar één reden had om het Meer van Galilea over te steken – om die man te bevrijden. De man was *al lange tijd door demonen bezeten* (Lukas 8:27), maar na slechts één ontmoeting met Jezus werd hij bevrijd van zijn onderdrukkers. Later werd hij aangetroffen *zittend aan de voeten van Jezus, gekleed en goed bij zijn verstand* (Lukas 8:35). Het maakt niet uit hoe lang je al gebonden bent door depressieve gedachten die je geest in beslag hebben genomen. In één ogenblik kan onze Heer Jezus je bevrijden. Dat is vandaag mijn gebed voor jou.

Wat betreft de twee discipelen: de Bijbel vertelt ons dat terwijl ze met elkaar in gesprek waren op de weg naar Emmaüs *Jezus Zelf bij hen kwam en met hen meeliep* (Lukas 24:15). En Hij zei tegen hen: *Wat zijn dit voor gesprekken die u al lopend met elkaar voert en waarom ziet u er zo bedroefd uit?* (Lukas 24:17). Weet je dat onze Heer Jezus het opmerkt als

je verdrietig bent? De mensen om je heen weten misschien niet wat je doormaakt – ze zien alleen de gelukkige foto's die je op sociale media plaatst en weten niets van de leegte en wanhoop die je zo goed hebt leren verbergen – maar Jezus weet het. Hij kent je geheime verdriet en Hijzelf komt dicht bij je.

Wil je weten wat onze Heer Jezus deed om de twee discipelen uit hun neerslachtigheid te tillen? De Bijbel vertelt ons dat Hij hun uitlegde *wat in al de Schriften over Hem geschreven was* (Lukas 24:27). Hoe meer we Jezus in de Schrift zien, hoe meer droefheid zijn greep op ons verliest. De discipelen zeiden later tegen elkaar: *Was ons hart niet brandend in ons, toen Hij onderweg tot ons sprak en voor ons de Schriften opende?* (Lukas 24:32).

Als je nu voelt dat je hart brandt, is dat jouw Heer Jezus die tot je spreekt en Zijn liefde aan je openbaart. Maar zelfs als je niets voelt, weet ik dat Hij contact met je zoekt, nu terwijl ik deze woorden schrijf. Hij houdt van je – meer dan je ooit kunt bevatten!

Je bent niet alleen

Misschien heb je in de leugen geloofd dat je alleen bent in je ontmoediging en depressie. Ik bid dat je een glimp hebt opgevangen van een God die van je houdt, een God die weet dat je pijn hebt. Hij zoekt je nu. Hij wacht niet tot je je zaken op orde hebt. Onze Here Jezus is niet ver weg en jouw pijn laat Hem niet koud. Zijn hart is vol liefde en mededogen voor jou. Zijn naam in het Hebreeuws is *Yeshua* en dat betekent 'redding'.² Hij wil je vandaag redden.

Hij weet hoe zwaar jouw lasten zijn en hoe uitgeput je bent. Hij weet dat de reis die voor je ligt te zwaar je is. Op dit moment zegt Hij tegen je: *Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven* (Mattheüs 11:28). Als je moe bent en de last die je draagt te zwaar voor je is geworden, geldt die uitnodiging voor jou. Neem je die aan en laat je je door Hem dragen? Geef je jouw lasten aan Hem en wil je Zijn rust ontvangen?

Jezus maakte brood voor Elia klaar en gaf hem te eten toen hij niet meer wilde leven. Maar weet je dat Hij ook brood voor Zijn discipelen maakte toen ze bekaf waren na een hele nacht vissen en niets hadden gevangen?

Misschien weet je hoe het voelt om de hele nacht te zwoegen en helemaal niets te vangen. Misschien heb je keer op keer geprobeerd om van die verslaving af te komen, maar zijn al je inspanningen op niets uitgelopen. Het evangelie van Johannes vermeldt hoe de discipelen terugkeerden naar de kust en daar *zagen zij een kolenvuur met vis daarop liggen, en brood* (Johannes 21:9). Jezus verklaarde: *Ik ben het Brood des levens; wie tot Mij komt, zal beslist geen honger hebben, en wie in Mij gelooft, zal nooit meer dorst hebben* (Johannes 6:35).

Hij maakt op dit moment brood voor *jou* klaar en Hij nodigt je uit om te eten van het Brood dat Hij is. Is het een lange nacht voor je geweest? Hij zegt tegen je: *Kom, eet iets* (Johannes 21:12 NBV).

In en uit je eigen kracht kunt je niet uit jouw depressie komen. Je wil heeft niet genoeg kracht om jezelf uit de duisternis en wanhoop te halen. Maar als je deel hebt aan het avondmaal van onze Heer Jezus en Zijn volbrachte werk aan het kruis, kun je bovennatuurlijke kracht ontvangen.

Nadat Elia had gegeten, vermeldt de Bijbel dat hij door het eten werd gesterkt, en hij reisde veertig dagen en veertig nachten (1 Koningen 19:8). Jezus' lichaam werd voor jou gebroken opdat je heel zou

kunnen worden – naar geest, ziel en lichaam. Neem vandaag deel aan Hem door alles wat Hij voor jou aan het kruis heeft gedaan te overdenken. Laat Hem je versterken en steunen. En als je je vertrouwen in Hem stelt, is dit Zijn belofte voor jou:

*Jongeren zullen moe en afgemat worden,
jonge mannen zullen zeker struikelen;
maar wie de HEERE verwachten,
zullen hun kracht vernieuwen,
zij zullen hun vleugels uitslaan als arenden,
zij zullen snel lopen en niet afgemat worden,
zij zullen lopen en niet moe worden.*
— Jesaja 40:30–31

Denk niet dat je meteen sterk moet zijn. De Heer is zo mild en geduldig, en Hij is meer dan bereid om deze reis met jou te ondernemen. Hij gaf Elia te eten en liet hem rusten voordat Hij hem weer te eten gaf. Zie hoe de Heer je zo vriendelijk en teder voedt. En terwijl je nadenkt over Zijn liefde en beloften voor jou, bid ik dat je kracht zal worden vernieuwd als nooit tevoren.

Als je niet kunt bidden

Misschien ben je op een punt beland dat je zo uitgeput bent door ontmoediging dat je geen kracht meer hebt om zelfs maar te bidden. Misschien merk je, net als Elia, dat je geen energie hebt om te leven en wil je gewoon slapen. Misschien voel je je gewoon verdoofd, leeg, zonder ook maar iets te kunnen voelen of doen. Mijn vriend, de Heer heeft het niet nodig dat je iets *doet*. Hij houdt zoveel van je, Hij heeft alles voor je gedaan. Je hoeft niet voor Hem te verschijnen met je zondagse kleren aan of mooie gebeden te formuleren voordat Hij je helpt. Laat me je iets over God laten zien:

*Het gebeurde vele dagen daarna, toen de koning van Egypte gestorven was, dat **de Israëlieten zuchtten en het uitschreeuwden** vanwege de slavenarbeid. En hun hulpgeroep vanwege de slavenarbeid steeg omhoog tot God. **Toen hoorde God hun gekerm**, en God dacht aan Zijn verbond met Abraham, met Izak en met Jakob. En God zag naar de Israëlieten om en ontfermde Zich over hen.*
— Exodus 2:23–25

Weet je wat God hoorde? Hij hoorde het gekerm van de Israëlieten. Zelfs als je alleen maar wat gekreun kunt voortbrengen, hoort God je. Een kreun alleen zal de troon al bereiken. Jouw zuchten is zo'n krachtig gebed, omdat het niets zegt over de welsprekendheid en religieuze formuleringen van de mens, maar alles over jouw behoefte aan Gods goedheid en liefde. Als de gebondenheid in je leven en de lasten die je draagt zo zwaar zijn dat je alleen maar kunt kreunen, trekt jouw zwakheid Zijn genade aan. Als je je ervan bewust bent dat je moe en uitgeput bent en je hulpeloos voelt, zegt Hij tegen je: *Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht* (2 Korintiërs 12:9).

**Zelfs als je alleen maar
wat gekreun kunt voortbrengen,
hoort God je.**

God hoorde niet alleen de Israëlieten toen ze kermden. Hij antwoordde ook met zeven keer 'Ik zal':

Bovendien heb Ik Zelf het gekerm gehoord van de Israëlieten, die de Egyptenaren voor zich laten werken, en Ik heb aan Mijn verbond

gedacht. Zeg daarom tegen de Israëlieten: *Ik ben de HEERE. Ik zal u uitleiden van onder de dwangarbeid van de Egyptenaren. Ik zal u redden uit hun slavernij en (Ik zal) u verlossen door een uitgestrekte arm en door zware strafgerichten. Ik zal u tot Mijn volk aannemen en Ik zal u tot een God zijn. Dan zult u weten dat Ik de HEERE, uw God, ben, Die u uitleidt van onder de dwangarbeid van de Egyptenaren. Ik zal u brengen in het land waarvoor Ik Mijn hand opgeheven heb, dat Ik het aan Abraham, Izak en Jakob geven zou. Ik zal het u in erfelijk bezit geven, Ik, de HEERE.*
— Exodus 6:4-7

Ook al kun je vandaag alleen maar kreunen of zuchten, weet dan dat God, in welke situatie je je ook bevindt, het volgende aan jou verklaart:

'Ik zal je bevrijden van alle lasten die je draagt. Wat je lasten ook mogen zijn, of het nu de last van schuld en schaamte is, of de last van financiële schulden, Ik zal je eruit halen. Ik zal je redden van je verslavingen. Of de gebondenheid waar je mee te maken

*hebt nu te wijten is aan je eigen fouten of door anderen is veroorzaakt, Ik zal je redden. **Ik zal** je verlossen en je losgeld betalen. **Ik zal** je aannemen als Mijn volk en **Ik zal** je God zijn. Dan zul je weten dat Ik de Heer, je God, ben, die je bevrijdt van je onderdrukking. En **Ik zal** je naar het land brengen dat Ik gezworen heb aan Abraham, Izak en Jakob te geven, en **Ik zal** het jou als erfdeel geven. Je kunt stoutmoedig AL Mijn beloften voor je aannemen vanwege wat Mijn Zoon heeft gedaan (2 Korintiërs 1:20). Ik geef ze je allemaal als jouw erfenis en bezit!*

Geliefden, dit zijn niet alleen woorden op papier. Dezelfde Jezus die Elia naderde op de dag van zijn depressie, die het Meer van Galilea overstak voor de door demonen bezeten man en die met de twee discipelen wandelde toen ze bedroefd waren, komt nu dichtbij jullie. Sluit je ogen en zie hoe Hij naar je toe komt om je tranen weg te vegen en uit je moeilijkheden te halen. Hij wil dat je al je zorgen, al je angsten, al je onrust en al je bezorgdheid op Hem werpt. Geef Hem al je angsten, je pijn, je kommer, je eenzaamheid, je depressie. En ontvang in ruil daarvoor

Zijn vrede die het menselijk begrip te boven gaat en die je hart en gedachten bewaart (Filippenzen 4:7). Dat is alles wat God wil dat je doet. Waarom? Want je ligt Hem na aan het hart (1 Petrus 5:7 NBV). Omdat Hij van je houdt.

