

Depressie

Depressie

door Richard Jordan

Inhoud

Deel 1 - De oorzaak en de oplossing	1
Deel 2 - Stop bij het begin.....	12
Deel 3 - Een geestelijke check-up.	23
Deel 4 - Blij met een krachtige geestelijke houding.....	35
Deel 5 - De dagelijkse strijd tegen depressie.....	45
Deel 6 - Hoe help ik anderen?.....	57

Opmerking: Geen schema's aanwezig.

Deel 1

De oorzaak en de oplossing

We gaan vandaag beginnen met een serie over het onderwerp depressie, en we starten met de oorzaak en de oplossing ervoor.

Ik ga eerst met u kijken naar een Bijbelse held die de tirannie van depressie heeft ervaren. En dat doe ik zodat u zich bewust bent van het feit dat er verschillende Bijbelse helden zijn, mannen van God, die door een emotionele ervaring zijn heen gegaan waar u en ik ook mee worstelen. De apostel Paulus, in 2 Korinthe 1 en 2.

De 2-de Korinthe brief is de meest persoonlijke brief die Paulus schreef. U kijkt in zijn gedachten, in zijn hart, in zijn emoties, in zijn leven. Één van de redenen daarvoor is dat de brief geschreven is in de donkerste tijd in Paulus zijn leven. Hij zat in de put zoals wij dat zouden zeggen, hij zat in een donkere tijd wat betreft zijn bediening. 2 Korinthe is geschreven gedurende de tijdsperiode in Hand. 20:1-3. Hij komt net terug van een enorme reis door heel Azië, het moderne Turkije, zijn hoofdkwartier was in Efeze. Hij had met zijn bediening heel Azië met het evangelie bereikt. Ze hadden grote overwinningen behaald: mensen waren gered, gemeenten gesticht en mensen waren voor de waarheid gaan staan. En ten gevolge van die bediening kreeg Paulus tegenstand, die maakte dat hij door een heel moeilijke periode heen ging. 2 Korinthe 1:8 en 9.

Depressie

“Want wij willen niet, broeders, dat gij onwetende zijt van onze verdrukking, die ons in Azie overkomen is, dat wij uitnemend zeer bezwaard zijn geweest boven onze macht, alzo dat wij zeer in twijfel waren, ook van het leven”. (2Kor.1:8).

“...alzo dat wij zeer in twijfel waren ook van het leven”. Dat is het einde van een depressieve toestand. U zit niet alleen in de put, u bent niet alleen ontmoedigt, u bent wanhopig. U bent in staat om alles op te geven.

“Ja, wij hadden al zelve in onszelven het vonnis des doods, opdat wij niet op onszelven vertrouwen zouden, maar op God, Die de doden verwekt”. (2Kor.1:9).

“...ja, wij hadden al zelve in onszelven het vonnis des doods...”. Hij, Paulus, wil dat u dit weet zodat u leert om niet op uzelf te vertrouwen maar op God, Die de doden verwekt.

Hier spreekt Paulus, de grote apostel. U denkt misschien bij al die grote mannen in de Bijbel dat ze altijd op de top van de berg zaten, dat ze nooit problemen hadden en dat de zon altijd scheen bij hen. En u zit in de put en u denkt dat zij daar nooit last van hebben gehad.

Hier is een man die dieper in de put zit dan u meestal zit. Bent u zo diep geweest dat u in twijfel was van het leven? Ga met mij mee naar 2 Korinthe 2:12:

“Voorts als ik te Troas kwam om het Evangelie van Christus te prediken, en als mij een deur geopend was in den Heere, zo heb ik geen rust gehad voor mijn geest, omdat ik Titus mijn broeder niet vond; Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië”.

Let op: Paulus heeft een geweldige gelegenheid om het Evangelie te prediken in Troas, mensen worden gered, en later leest u in Handelingen dat hij de groep verlaat die bezig was om daar een gemeente te stichten. En temidden daarvan vertrekt Paulus. En de reden waarom hij vertrok was dat hij niet wist waar Titus, zijn broeder, was.

Hij had Titus weggezonden om dingen te regelen en nu wist hij niet waar hij was, of hij verdwaald was of gedood. Hij kon alleen maar daar aan denken, hij maakte zich zorgen, hij raakte gedeprimeerd en hij had geen rust in zijn geest.

We gaan naar 2 Korinthe 7 Er is iets fascinerends in 2 Korinthe. Als u 2 Kor.2:13 neemt, en 2 Kor.7:5 er direct achteraan leest lijkt het net of hij er niets tussenin heeft gezegd. Dat laat zien dat wat er tussenin staat belangrijk is, dat zullen we straks merken. Laten we 2 Kor.2:13 en 2 Kor.7: 5,6 achter elkaar lezen:

“Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië”. “Want ook als wij in Macedonië gekomen zijn, zo heeft ons vlees geen rust gehad, maar wij waren in alles verdrukt; vanbuiten was strijd, vanbinnen vrees. Doch God, Die de nederigen vertroost, heeft ons getroost door de komst van Titus”.

Ik las die woorden: ...Die de nederigen vertroost, ...geen rust voor mijn geest, in alles verdrukt, vanbuiten strijd, vanbinnen vrees, ...in twijfel ook van het leven. Dat zijn klassieke beschrijvingen van een depressieve toestand.

De grote apostel zat daarin, hij leefde onder de tirannie van depressie. 2 Korinthe 4:8 en 9:

Depressie

“Als die in alles verdrukt worden, doch niet benauwd; twijfelmoedig, doch niet mismoedig; Vervolgd, doch niet daarin verlaten; nedergeworpen, doch niet verdorven”.

Hij beschrijft de overwinning, maar hij beschrijft ook de benauwdheid. Het is zeker een beschrijving van depressie: verdrukking veroorzaakt benauwdheid en de benauwdheid maakt u twijfelmoedig, en de twijfelmoedigheid buigt u neer en brengt u in een toestand dat u zich verdorven voelt. Ik wil u hiermee laten zien dat depressie een algemeen feit is. Het is niet iets waar de grote heiligen geen last van hadden en wij wel. Depressie is iets wat iedereen kent, alle heiligen, van de man die het eerste boek in de Bijbel schreef tot de grote apostel der heidenen, het is een algemene ziekte, een realiteit. Maar wat is het? Ik wil het met u hebben over de basisoorzaken en het geneesmiddel: **de ware oorzaak en het ware geneesmiddel**. Ik ga het niet met u hebben over alles wat er in allerlei boeken staat maar wat er in de Bijbel staat. We gaan het hebben over de oorzaken en hoe we depressie kunnen overwinnen.

U moet de relatie begrijpen tussen uw verstand en uw emoties, en het proces van de vernieuwing van uw gedachten. Waarom u de dingen doet die u doet en waarom u zich voelt zoals u zich voelt. Hoe u die dingen kunt veranderen en hoe u met uw emoties moet omgaan. En al deze dingen zijn duidelijk en eenvoudig uitgelegd in de Bijbel. Als iemand in de Geest wandelt, in gehoorzaamheid aan God's Woord en trouw is aan zijn identiteit die hij in Christus heeft, en daaruit leeft in alle onderdelen van zijn leven, dan kan hij emotionele tirannie overwinnen. Wij leven al te vaak onder de tirannie van onze emoties, en de grootste emotie is depressie. En iedereen zal er in dit leven mee te maken krijgen. God wil liever niet dat u er mee te maken krijgt, Hij wil dat u blijdschap, dankbaarheid en vrede heeft, en dat is het tegenovergestelde van depressie.

Wel, wat is depressie? Dat moeten we eerst duidelijk krijgen. Wij zeggen: ik zit in de put, ik heb 'de blues', ik voel me down.... Maar dit is een klinische definitie: Depressie is de toestand waarin ik me bedroefd en neerslachtig voel. Een toestand van kenmerkende droefheid die resulteert in inactiviteit en zelfkastijding en het 'af laten weten'. En het grote punt is: 'het af laten weten'. Dat is het tegenovergestelde van gelukkig zijn. Een toestand van neerslachtigheid en 'op' zijn.

Er zijn, vanuit de boeken die depressie beschrijven, drie soorten depressies,:

Lichte depressie : ontmoediging

Matige depressie : moedeloosheid

Zware depressie : wanhopigheid

Elk van deze depressies heeft zijn eigen symptomen die u kunt onderscheiden.

Bij ontmoediging hoort: twijfelen aan jezelf, boosheid, zelfmedelijden.

Bij moedeloosheid zien we: zelfkritiek, boosheid en zelfmedelijden.

Wanhopigheid leidt tot: zelfverwerping, bitterheid en zelfmedelijden.

Lichamelijke symptomen zijn: gebrek aan eetlust, slapeloosheid, apathie, huilen, zich terugtrekken, passiviteit, ontevredenheid, droefheid, twijfelmoedigheid, stress, eenzaamheid, hopeloosheid, schizofrenie, verlatenheid....

Depressie

Geestelijke symptomen zijn: het in twijfel trekken van God's wil, ontevreden zijn met God's wil, ondankbaarheid, ongeloof, boosheid en het verwerpen van God's wil, klagen over God's wil, boosheid, onverschilligheid t.o.v God's Woord.

En al deze symptomen zijn dingen die horen bij wat door mensen wordt omschreven als depressie.

Ik wil u één ding zeggen over psychologen: ze zijn goed in het observeren van wat er aan de hand is, maar het probleem is dat ze geen echte basis hebben om te kunnen interpreteren wat er aan de hand is om zo de antwoorden daarop te geven.

Zij beschrijven de verschillende gedragspatronen die mensen ontwikkelen, die karakteristiek worden voor hun persoonlijkheid, deze verdedigingsmechanismen manifesteren zich in gemoedsveranderingen, veranderingen in relaties met andere mensen, verlies van contact met de realiteit in een toestand van depressie.

Eén van de eerste symptomen van depressie is de verwijdering van geliefden, en deze verwijdering geeft eenzaamheid, en eenzaamheid resulteert uiteindelijk in depressie.

Een ander symptoom is het overdreven vragen van aandacht (exhibitionisme), b.v. woedeaanvallen, andere vormen zijn: terugtrekken, onttrekken, gokken, alcoholisme. Of mensen willen, als ze ergens komen, heel duidelijk laten zien dat ze er zijn.

We zien nu veel bodypiercing. Eeuwenlang waren ze niet te zien doordat het Woord van God het tegenhield. In Leviticus zei God tegen Israël: maak geen tatoeages of piercings in je lichaam, want dat zijn dingen die de heidenen doen. Wat we nu zien, vooral bij de jonge mensen, dat het een soort statussymbool is, maar waar komt het vandaan? Het komt van depressie, het is het overdreven aandacht vragen, het: "Kijk alstublieft naar mij, hier ben ik, ik probeer uw aandacht te krijgen"! Maar meestal is het: iemand voelt zich slecht, onwaardig, verwerpt zichzelf. Zij zeggen: "Ik ben niet waard dat men naar mij kijkt, ik moet er maar vreemd uit gaan zien. Ik zie er vreemd uit zodat u denkt dat ik vreemd ben, want zo denk ik over mijzelf".

Jaren geleden kwam er een vrouw naar mij toe, zij zei: Ik ben depressief. Ik vroeg: Waarom? En zij zei: "Ik haat mijzelf, ik ben te dik en lelijk". Ik zei: "Dat maakt dan niet uit, als u uzelf haat dan moet u blij zijn dat u dik en lelijk bent dan kunnen anderen u ook haten". Haar probleem was niet dat zij zichzelf haatte, maar dat zij van zichzelf hield. En in plaats dat zij in staat was om zichzelf te accepteren, ondanks haar uiterlijk, vanuit haar identiteit die ze had in Christus, was ze depressief en begon ze aandacht te vragen.

Het overdreven aandacht vragen (exhibitionisme) is een algemene uiting van de strijd tegen depressie. Dat is iets waar u aan moet denken. Aandacht voor de symptomen (doe dit niet, doe dat niet) geeft nog geen antwoorden. De oorzaak, en hoe u van het probleem af kunt komen, geeft de antwoorden.

Vrije seksualiteit is vaak een reactie van de strijd tegen depressie, een indiscrete vrouw of een mannelijke 'rokkenjager', profane taal, dit zijn manieren om aandacht te vragen en uitingen van de strijd tegen depressie.

Het zich vastklemmen aan anderen, het 'hangen' aan mensen. We moeten weten hoe bedrieglijk ons hart is, dodelijk..wie zal het kennen. (Jer.17:9). De Bijbel vertelt ons dat u uw hart altijd moet wantrouwen.

Depressie

En één van de verleidingen van het zich vastklemmen aan anderen is overdreven vriendelijkheid. Iemand maakt zich onmisbaar door te geven, zodat je de ander aan je bindt door alles wat je voor die persoon hebt gedaan, en al dat soort dingen.

Het onderbreken van gesprekken is ook nog een manier waardoor mensen zich aan anderen vastklemmen.

Het aanvallen van of agressie ten opzichte van iemand die u afgewezen heeft of ten opzichte van uzelf. Eerst valt u anderen aan, maar snel genoeg valt u uzelf aan.

Dit zijn kenmerken zoals ze beschreven worden en die horen bij depressie: slapeloosheid, apathie, gebrek aan eetlust, traagheid, onverzorgd uiterlijk, fysieke klachten, vermoeidheid, zwakheid enz., verlies van affectie, droefheid, en in het algemeen trekken depressieve mensen zich terug van anderen en dat is het resultaat van het verlies van affectie, moeite hebben om lief te hebben, deze emotionele dingen zijn moeilijk om door heen te gaan, het je terugtrekken en met jezelf bezig zijn. De droefheid, vijandigheid, bezorgdheid, angst, hulpeloosheid, zelfkastijding, doodswens.

Wat zegt een christen? Ik wilde wel dat de Heere kwam... Je wilt de confrontatie met de problemen van dit leven niet aan. Haal me hier uit... Dit zijn dus symptomen van depressie. In de psychiatrie worden de oorzaken van depressie zo benoemd: Depressie wordt meestal veroorzaakt door ervaringen van buitenaf. B.v.: teleurstelling. Ik kan u zeggen dat depressie meestal begint met teleurstelling, of met een ervaring waar u niet blij mee bent.

U wordt niet depressief als alles goed gaat, maar als u teleurgesteld bent door de manier waarop de dingen gaan. Als u teleurgesteld bent als iemand niet voldoet aan uw verwachtingen zou u depressief kunnen worden. Als iets of iemand niet beantwoordt aan uw verwachtingen, zijn we dan niet bezig met prestatie gerichte acceptatie, dus of iemand zich goed of slecht gedraagt? De teleurstelling komt. Minderwaardigheidsgevoelens, de waardering voor wie u echt bent. Uw emoties kunnen zo van slag zijn dat ze van ontmoediging naar moedeloosheid en vervolgens naar wanhopigheid gaan en daar kunnen allerlei lichamelijke klachten uit voort komen.

Allerlei biologische disfuncties.

Ook postnatale depressie, na de geboorte van een kind, is een soort natuurlijke reactie na een groot evenement in het leven. Ook als u maar door gaat en de dingen niet los kunt laten, hyperactief zijn, begint u last van slapeloosheid te krijgen. Afwijzing, gebrek aan doelen in uw leven. Al deze oorzaken die gegeven worden heb ik nu doorgelezen/gegeven uit dit boek (een klinisch boek over psychologie) en ik leg het nu neer. Ik wilde het met u doornemen om te weten wat men er over zegt.

We hebben ook een kleine kaart (niet aanwezig) voor u en het laat zien wat ik u wil uitleggen. Ik gebruik hem al jaren, het laat u zien hoe u depressief wordt. Als u de weg weet hoe u depressief kunt worden dan kunt u die weg ook vermijden. Hier staan de werkelijke oorzaken op een rijtje. Ik geef u een formule die u op kunt schrijven en het is zo waar als een wiskundige formule. Uw emoties zijn absoluut voorspelbaar door de relatie tussen uw gevoelens en uw denkproces. Als iemand depressief wordt, hoe wordt hij/zij dat?

Het begint altijd met een onjuist gedachtepatroon, het begint altijd in uw gedachten, waar uw denken niet is wat het zijn moet. Er zijn twee basisgedachten:

- 1) Niet realistische verwachtingen.

Depressie

2) Misplaatst vertrouwen, geloof

Het verbaast mij dat mensen, met veel niet realistische verwachtingen, leven, alsof ze het leven door een roze bril bekijken en als er ontmoedigen en teleurstellingen komen dan vinden ze dat heel ongewoon en beginnen met oohhhhhh....!

U moet wél in de echte wereld leven. U moet geen dingen verwachten die het leven u niet kan geven.

U verwacht dingen van anderen die ze u niet kunnen geven, u verwacht dingen van uzelf die u niet kunt. En ik kan u dat laten zien:

Hoeveel onder u zijn gekwetst, beledigd of afgewezen in uw leven? Steek uw handen eens op. OK, bijna iedereen. Maar wie van u heeft wel eens iemand anders beledigt? Als u door dit leven heen gaat, besef dan wat leven is, en dat dingen gebeuren. Ziet u, als uw geluk en uw tevredenheid gebaseerd is op dat er niets vervelends in uw leven mag gebeuren, dan zult u voortdurend teleurgesteld worden. Dat is niet realistisch.

En als uw verwachtingen verkeerd zijn gericht...op wie vertrouwt u voor uw geluk of voor uw zelfvertrouwen? Wie het ook mag zijn: u brengt ze in slavernij, want zij kunnen niet op tegen al uw verwachtingen en u niet tegen die van hen, ze zullen falen en als u denkt dat u het beter kunt dan heeft u een probleem en u gelooft het vers niet (Rom.3:23) dat allen hebben gezondigd en de heerlijkheid van God derven (tekort komen aan), u heeft iets gemist.

En als u een theologisch idee heeft dat u daar immuun voor maakt dan raakt u depressief. Het begint allemaal met onrealistisch denken, met verkeerde gedachten. Kent u de tekst: ...en zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrij maken (Joh.8:32) juist denken, de waarheid denken maakt u vrij. Onjuist denken brengt u in slavernij. Dus het begint altijd met onjuist denken, en daarom gaan we dit bestuderen zodat u weet hoe uw verstand werkt en hoe dat uw emoties beïnvloed

Nu, wat gebeurt er in het leven? Wel, het leven is vol van afwijzing, onrecht en beledigingen, niet? Jazeker, en daar zal niet veel in veranderen totdat de Heere komt. Maar de Heere heeft ons het vermogen gegeven, door wat Hij ons heeft gemaakt in Hemzelf, om daar 'doorheen' te leven.

Ziet u, als u geluk en tevredenheid en vrede wilt krijgen door u voor de wereld en de realiteit te verbergen, dan zult u dat nooit krijgen. U kunt de wereld niet uitgaan, u leeft in de wereld. U moet in de realiteit leven. Vrede ontstaat doordat u leert hoe u met belediging om moet gaan, hoe u met pijn, en verwerping om moet gaan. U moet er mee leren omgaan, en u moet dat op God's manier doen.

Nu, als de belediging, pijn en afwijzing komen, en dat is de eerste stap op de kaart, veroorzaken zij teleurstelling in uw leven. Het natuurlijke resultaat van onjuist denken is teleurstelling. En de manier waarop teleurstelling overgaat in depressie ziet u op onderstaande kaart. Als u teleurgesteld bent heeft u de keus: u kunt twee kanten op. De belediging, afwijzing en onrecht komen, daar kunt u niets aan doen, maar hier moet u een keus maken. U kunt door geloof de keus maken om door de Geest te wandelen en te antwoorden met dankzegging. Of u kunt kiezen om te wandelen in het vlees, met menselijke wijsheid en menselijk inzicht, en antwoorden met boosheid, angst en ongeloof. Als u reageert in geloof met dankzegging, wat zal dat dan voortbrengen? Vrede! Zoals God gezegd heeft, want als we Hem vertrouwen ontstaat er vrede. Als u reageert met angst en boosheid (en boosheid komt meestal voort uit angst) op de teleurstelling dan produceert dat depressie en

Depressie

wanhoop. “Ik ben boos en teleurgesteld over het onrecht en de pijn en het falen in het ervaren van de realiteit van het leven. Boosheid stelt controle en verdedigings mechanismen buiten werking en u probeert de omstandigheden van het leven te veranderen.

Daarom ontstaan er mechanismen zoals we hiervoor beschreven: overdreven aandacht vragen, claimend gedrag, aanvallend gedrag. Als boosheid zich naar binnen richt dan begint het zich op te stapelen en op den duur begint het te koken. Als er niets gedaan wordt aan het probleem verandert boosheid in zelfmedelijden. U ziet er rustig uit maar op een gegeven moment kan de maat vol zijn en u ‘explodeert’ als de vulkaan Vesuvius en niemand wist het. Dus is het fysiek en emotioneel gevaarlijker voor u om de boosheid binnen te houden. Boosheid is geen zonde, Paulus zegt: Wordt toornig, maar zondig niet Ef.4:26. Boosheid wordt een zonde als u die richt op mensen in plaats van op het probleem. Het is een soort van motivator (= dat iemand zijn gedrag bepaalt).

Er zijn twee motivators die God u gaf om met problemen om te gaan. De éne is angst en de andere is boosheid. De éne drijft u achteruit en de andere vooruit. U kunt ze niet kwijtraken en u kunt niet zonder ze, ze zijn een deel van u zoals uw gevoel of uw gezicht, u kunt wel leren hoe u goed met ze om kunt gaan en hoe u ze goed kunt gebruiken in uw denk processen. Als u met uw boosheid probeert om uw omstandigheden te veranderen en het lukt niet en u wordt bozer en bozer dan verandert uw boosheid in zelfmedelijden. Het lukt niet om uw omstandigheden zo te veranderen als u zou willen, om zo van uw teleurstelling af te komen. En de teleurstelling kwam door de afwijzing, onrecht en belediging die weer ontstond uit een onjuist denkproces. En als u zelfmedelijden heeft en u vermenigvuldigd dat met tijd dan krijgt u een depressie.

Het vaste gegeven bij depressie is zelfmedelijden. Het is er altijd. Het beïnvloed alles en hoe meer u zich in zelfmedelijden dompelt, hoe depressiever u wordt. Zelfmedelijden heeft twee vormen, hier zullen we verder op ingaan. De éne vorm is ‘in het verleden denken’ : u herinnert zich dingen en haalt de oude wonden (de afwijzing, belediging en het onrecht) steeds weer open in uw gedachten. De andere vorm is ‘toekomst denken’ : u projecteert de afwijzing, belediging en het onrecht naar de toekomst, u wordt angstig, en hebt een voorgevoel en zorg dat het weer zal gebeuren in uw leven in de toekomst. Deze dingen ‘eten u op’ en u kunt er niet boven uit komen. Dit brengt u in een neerwaartse spiraal van moedeloosheid en wanhopigheid. U heeft nu de formule, ik hoop dat u hem begrijpt!

Wilt u depressief of wanhopig worden dan begint u met onjuiste gedachten en als het leven op u afkomt en de teleurstelling komt wordt u boos. U bent beledigd en u probeert de dingen te veranderen zodat uw teleurstelling verdwijnt, het werkt niet en daar komt het zelfmedelijden. Als u zelfmedelijden weg zou laten zou u van de depressie af zijn....Het is makkelijk gezegd als u met depressie te kampen heeft, maar zo is het!

Dus, wat is de oplossing!

Laten we teruggaan naar 2 Korinthe 2. De oplossing voor depressie is een vernieuwde geest. Kijk hoe Paulus het doet in 2 Korinthe 2:12-16

12 Voorts als ik te Troas kwam om het Evangelie van Christus te prediken, en als mij een deur geopend was in den Heere, zo heb ik geen rust gehad voor mijn geest, omdat ik Titus mijn broeder niet vond; 13 Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië. 14 En Gode zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus, en den reuk Zijner kennis door ons openbaar maakt in alle plaatsen. 15 Want wij zijn God een goede reuk van Christus, in degenen die

Depressie

zalig worden, en in degenen die verloren gaan; 16 Dezen wel een reuk des doods ten dode, maar genen een reuk des levens ten leven. En wie is tot deze dingen bekwaam?

En luister naar zijn verklaring van het overwinningsleven dat u heeft in Christus en de bediening die God u in Christus heeft gegeven. Temidden van depressie en duisternis vindt u dit gedeelte. Mensen halen vers 14 aan : “En Gode zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus, en den reuk Zijner kennis door ons openbaar maakt in alle plaatsen” Overal waar wij heengaan kunnen mensen gered worden. Ik sta aan de kant van de Overwinnaar. En vers 13? Hoe gaat u van vers 13 naar 14?

Met deze drie woorden: Gode zij dank! Weet u wat hij deed? Hij veranderde zijn denken. Gode zij dank. Daarom staat dat in het schema: de keus. De keus van geloof om u te verheugen in de werkelijkheid van wie God u in Christus heeft gemaakt. Dankzegging. Dat is een keus die u in uw verstand maakt. Wat is onze mentale houding ten opzichte van de omstandigheden van het leven? Niet de moeilijkheden en de omstandigheden zelf. Nu, depressie is een emotionele toestand, dus u moet de relatie tussen uw verstand en uw emoties begrijpen.

Uw emoties volgen uw gedachten. Uw emoties zijn dom, ze hebben geen intellect van zichzelf, zij denken niet, zij zijn reacties en zijn door God ontworpen om te reageren op de gedachten in uw verstand.

Uw emoties hebben geen vermogen om onderscheid te maken tussen feit en fictie, tussen het verleden, heden en de toekomst. Bijvoorbeeld:

U kijkt naar een film, u ziet een enge film of een romantische film, ik keek deze week naar een film met een enorme autocrash en ik schrok, ik wist dat het op tv. was en dat ik niet geraakt zou worden, maar mijn emoties wisten dat niet en ik reageerde erop. Uw emoties reageren alleen op wat ‘binnenkomt’ in uw verstand. Uw emoties zeggen niet tegen u: kijk, het is alleen maar een televisieprogramma!

Dus in het ware strijdtoneel van uw emoties bevindt zich in uw gedachten. Zij reageren op wat u denkt. Als u zegt: ik voel me jaloers, dan heeft u jaloezige gedachten. En als u zegt: ik voel me boos, dan heeft u boze gedachten. Als u zich angstig voelt, bang bent dan heeft u angstige gedachten. Uw emoties ontstaan uit de manier waarop u denkt, ze zijn altijd voorspelbaar. Soms zegt iemand: Hij heeft een emotioneel probleem. Nee, dan heeft hij een denkprobleem. **Daarom werken medicijnen/shocktherapie en alle therapieën die mensen gebruiken niet. Wat doen medicijnen? Neem b.v. een tranquilizer, wat doen tranquilizers? Ze verdoven uw gedachten, uw verstand . En wat doet shocktherapie? Het wist uw geheugen uit.**

Ik ken een boer die een shockbehandeling heeft gehad, toen hij weer thuis kwam uit het ziekenhuis was zijn haar wit geworden terwijl hij er heenging met donker haar en uiteindelijk pleegde hij zelfmoord. Hij zei tegen mij: Als ik weer op het land ben weet ik niet meer waarom ik hier ben. Zijn herinnering was weg. Waarom? Om hem van de depressie, de emoties af te helpen. Daarom helpen al deze therapieën slechts tijdelijk. Want uw emoties ontstaan uit hoe u denkt.

Kent u het Romeinen 12:2:

“En wordt dezer wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagende en volmaakte wil van God is”.

Depressie

Ziet u, u moet uw gedachten heropvoeden. U moet beginnen te gaan denken zoals God denkt. Dus u heeft twee keuzes. U heeft de keus om het menselijke standpunt te volgen, u kunt Freud, Young enz. volgen, of u kunt religieuze systemen volgen, en u kunt reageren op basis van menselijke standpunten. Of u kunt reageren op basis van Gods standpunt: het Woord van God. En uw blijdschap en uw vrede is het resultaat van een keus die u maakt. Welk uitgangspunt u in gedachten heeft bepaalt hoe uw gevoelens zich zullen gedragen.

Dus de sleutel om het begin van een depressie te corrigeren is het veranderen van uw denkpatronen. U kunt uw emoties niet veranderen, ze zijn zoals ze zijn. U verandert uw denken, dat kunt u veranderen. U kunt uitgaan van de oude menselijke uitgangspunten, de oude theorieën, het oude leven, oude gewoonten, de gevoelens van het oude hart en de slechte dagen die leiden tot depressie. Of ik kan kiezen vanuit Gods Woord om mijn gemoed te laten vernieuwen en dat resulteert in vrede. Kijkt u ook naar de cirkels aan het einde van deze pagina, we zullen ze meer gebruiken in deze studies. (niet aanwezig).

De wereld, uw gedachten en uw wil komen uw denkproces binnen. En uw denkproces zegt: Hoe voel ik me hierbij? En het komt in uw emoties en uw emoties resulteren in hoe u handelt. Dat is niet de manier waarop God u heeft gemaakt en hoe u behoort te functioneren. De manier waarop God u heeft gemaakt en hoe u behoort te functioneren is als volgt: Uw wil neemt Gods Woord tot u en op basis van een keuze, in geloof, neemt u de actie die Gods Woord zegt die u moet maken. Met andere woorden: u neemt geen actie op grond van hoe u zich voelt, maar op grond van een keuze in geloof. Gebaseerd op wat Gods Woord zegt.

En als u actie heeft genomen komen de emoties erbij die het ondersteunen. Ik geef u deze illustratie: Als morgenochtend om 5.30 uur de wekker afgaat hoeveel van u zullen uit bed springen en zeggen: Prijs de Heer, het is maandagmorgen! Dus wat doet u?

Zet u de wekker uit en zegt u: vergeet het maar, ik ga niet werken vandaag? Nee, u maakt een keus, want u moet gaan werken, u heeft een baan, u heeft verplichtingen en u maakt een keus, ondanks hoe u zich daarbij voelt, vanuit uw denken neemt u actie. U gaat uit bed en misschien voelt u zich om 10 uur pas echt wakker, maar u staat op en gaat want u heeft een keus gemaakt en neemt actie en u laat de emoties later komen. Wel ,dat is precies wat Filippenzen 4 zegt. Fil.4:6

“Weest in geen ding bezorgd, maar laten uw begeerten in alles door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God”.

Wees niet bang, overbezorgd of pieker niet over dingen. Is bezorgdheid een emotie? Hij zegt: Wees in geen ding bezorgd! Niet doen. Wat ben ik dan geacht te doen? Laat uw begeerten in alles door bidden en smeken met dankzegging bekend worden bij God. Dat moet u doen! Vertel mij: Als er staat dat u uw begeerten in alles met bidden en smeken met dankzegging bekend moet maken bij God, is dat iets dat u moet voelen of moet u dat doen? U moet het doen, u hoeft niets te voelen. Doe het gewoon! Ga niet gelijk over naar het gevoel, ga direct door geloof over tot actie en doe het door geloof.

God zegt dat ik het in geloof moet doen en ik doe wat God zegt, ik sla het gevoel voor een moment over, ik vertrouw Zijn Woord en handel overeenkomstig en kijk wat er gebeurt! En de vrede Gods... Is vrede een emotie? Is dat het tegenovergestelde van bezorgdheid? Ja. Fil.4:7

En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus.

Depressie

Ziet u, God zegt: sla het gevoel even over, vertrouw op Mijn Woord en handel daaruit. En dan komt de vrede, de emotie, en die zal uw hart bewaren. Zo komt het Woord ten diepste in uw wil, uw wil gelooft het, uw verstand begrijpt het en u vertrouwt het en u neemt actie op basis van geloof, gebaseerd op de waarheid van Gods Woord en de emoties komen erachter aan. Zo functioneert u zoals God het wil, zo heeft God u gemaakt. Dus zo heeft u dagelijks de keus in uw leven. Laat u God toe om u te leren uit Zijn Woord?

“Het Woord van God is nuttig tot lering, tot wederlegging, tot verbetering, tot onderwijzing die in de rechtvaardigheid is (2 Tim.3:16)

Wilt u dat Gods Woord u leert, u traint?

Als uw prioriteit in dit leven succes is, ten koste van alles: “Ik wil hoe dan ook rijk en gelukkig zijn...” dan zegt God:

“Wat baat het een mens, zo hij de gehele wereld gewint en lijdt schade zijner ziel...? (Mat.16:26)

Wie gaat u geloven? Wel, u zegt: “Het kan me niet schelen, maar ik wil populair worden en meetellen...” De Bijbel zegt:

“Het leven is mij Christus” (Fil.1:21) en “...doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij”. (Gal.2:20)

Het is uw keus. Het is uw privilege om de keus te maken. God geeft u de keus. U zegt: “Ik wil de beste zijn, wat het ook kost en ik zal het bereiken...”. Paulus schrijft:

“ Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was, Die in de gestaltenis Gods zijnde, geen roof geacht heeft Gode gelijk te zijn, maar heeft Zichzelven vernietigd, de gestaltenis eens dienstknechts aangenomen hebbende, en is den mensen gelijk geworden”. (Fil.2:5-7)

Dat is de manier waarop u moet denken. Iemand zegt: “Je moet goed voor jezelf zorgen want niemand anders doet het voor je”. Maar dat is een vooroordeel, zo werkt het niet. God zegt:

“Een iegelijk zie niet op het zijne, maar een iegelijk zie ook op hetgeen dat der anderen is”. (Fil.2:4) En: “de één achte den ander uitnemender dan zichzelf (Fil.2:3).

Iemand anders zegt: “Als ik maar getrouwd was dan zou ik gelukkig zijn...”. Of iemand die getrouwd is: “Als ik maar weer vrijgezel was, dan zou ik gelukkig zijn”. God zegt, door de apostel Paulus:

“Want ik heb geleerd vergenoegd te zijn in hetgeen ik ben... (Fil.4:11).

Kunt u dat?! Ziet u, dat is uw keus. De keuze is aan u. Hoe begint u met het proces van vernieuwing van uw denken/gemoed? Ten eerste accepteert u uw persoonlijke verantwoordelijkheid voor uw eigen handelen. U maakt een keuze in geloof: “Ik accepteer wat God zegt en ik sta op de totaliteit van Zijn liefde voor mij in Christus”. En ik geef toe dat depressie een toestand is die tegenstrijdig is met hoe God wil dat ik leef. Hoe kan ik op God vertrouwen als ik depressief ben? Dat kunt u niet. Dat moet u erkennen en u zegt: “Heere, ik vertrouwde niet op U”. En accepteer dán de waarheid van de voorzieningen die God voor u klaar heeft liggen in Christus. Verblijdt u in Hem Die Zichzelf gegeven heeft voor u.

Depressie

“Want Christus heeft ook eens voor de zonden geleden, Hij rechtvaardig voor de onrechtvaardigen, opdat Hij ons tot God zou brengen”(1Petr.3:18).

Hij heeft u al uw overtredingen, zonden vergeven (Kol.2:13) en u bent van de duisternis overgezet in het licht en dat totaal en compleet door het werk dat Hij deed op Golgotha! Verblijdt u in Hem Die zegt:

“ Komt dan, en laat ons tezamen rechten; al waren uw zonden als scharlaken, zij zullen wit worden als sneeuw... ”. (Jes.1:18)

Ik heb er mee afgedaan voor jou, verheug je in de werkelijkheid van wie God u in Christus heeft gemaakt, en verheug u in het feit dat de wet des Geestes des levens in Christus Jezus u heeft vrijgemaakt van de wet der zonde en des doods (Rom.8:2) en dat u volmaakt bent in Hem (Kol.2:10). Ziet u, als u in een depressieve toestand bent dan zijn dit niet de dingen waar u aan denkt. Nee, u moet dus terug en de juiste dingen in uw gedachten nemen met betrekking tot wie u werkelijk bent. Begin te denken zoals God denkt. En het begint met het accepteren en het staan in de totaliteit van Gods geweldige liefde voor u in Zijn Zoon. Bent u daar vandaag mee begonnen? Velen van u hoeven Gods vergeving niet meer te zoeken, u heeft die al ontvangen en bent gered, maar misschien zijn er onder u die Christus nog niet vertrouwd hebben voor vergeving van zonden en dan moet u daar mee beginnen.

U vertrouwt dan alleen op Hem en realiseert zich dat als God naar u kijkt, Hij u ziet in de rechtvaardigheid van Zijn Zoon. Hij ziet u aan in Christus. En bedenk, als u gered bent dat Hij áltijd zo naar u kijkt, Hij verandert nooit van gedachten over u. Vergeet dat niet. Als er dus dingen gebeuren en u raakt teleurgesteld. Bedenk dan dat God Zijn gedachten niet verandert met betrekking tot wie u bent in Zijn ogen. En laat dat uw gedachten beginnen te vernieuwen, en dan zullen uw emoties anders reageren dan voorheen.

Van één slechte gedachte wordt u niet depressief, maar het is een lang proces van verkeerde gedachten en de weg eruit is ook niet door middel van één goede gedachte maar het is een voortdurend proces van denken op de goede manier. Maar het begint met een keus die u maakt. U neemt uw positie in in de totaliteit van Gods liefde en genade voor u in Christus en laat dat uw gedachten vernieuwen. Lees Zijn Woord, neem deze dingen in u op, begrijp ze en denk zoals God denkt.

Gebed:

Vader, dank U voor Uw genade en liefde en alles wat U voor ons heeft gedaan in Christus en voor wat u ons heeft gemaakt in Hem. En voor het feit dat de werkelijkheid van het leven in Christus Jezus ons vrijmaakt. Dat Zijn leven in ons en door ons, niet alleen in onze handel maar ook in onze emoties en in de totaliteit van wie we zijn, zal zijn tot Uw eer. Mogen we de vrede kennen waarvan U wil dat we erin leven als we rusten in de identiteit die U ons gegeven heeft in Uw Zoon. We danken U in Christus Naam, Amen.

Depressie

Deel 2

STOP BIJ HET BEGIN

We gaan verder met ons onderwerp over depressie en ik wil het niet op een deprimerende manier doen, zoals we de vorige keer al die dingen over depressie besproken hebben.

Ik wil deze keer met u naar een belangrijk persoon kijken in Job 3.

Één van de grote mannen in de oude wereld was de patriarch Job. In de eerste jaren van zijn leven was hij enorm gezegend door God. In Job 1 lezen we dat hij 7 zonen en drie dochters had, verder had hij 3000 kamelen, 500 juk ossen en 500 ezels. Wat een veestapel! Wel als u genoeg geduld heeft voor 500 ezels, dan moet u wel een geduldig mens zijn! Ook had hij een grote huishouding, hij was de grootste man van het midden oosten, een prominent figuur. Toen Job al deze zegeningen bezat in het leven had hij geen problemen met depressie.

Als alles goed gaat bij u en alles gaat zoals u het wilt dan zult u geen last van depressies krijgen.

Maar opeens veranderde alles in Job's leven. Plotseling werd zijn veestapel gestolen of afgeslacht, een tornado vernielde het huis van zijn oudste zoon terwijl hij daar een feest had met al zijn broers en zusters en al zijn kinderen kwamen om. Zijn vrouw keerde zich tegen hem, hij kwam helemaal aan de grond te zitten en toch zondigde hij niet tegen God, toch stopte hij niet om God te danken, toch stopte hij niet om God te prijzen.

Totdat zijn drie vrienden komen, de Bijbel noemt ze vrienden maar je kunt ze beter ellendige troosters noemen. Deze drie mannen kwamen om Job raad te geven met betrekking tot wat er met hem was gebeurd. Ze kwamen en zaten zeven dagen in stilte bij hem en keken naar hem. Daarna begonnen ze te praten en als Job dan zijn vrienden aanspreekt is hij bitter geworden en zelfmedelijden heeft hem te pakken gekregen. Job 3:1-5

“Daarna opende Job zijn mond en vervloekte zijn dag. Want Job antwoordde en zeide: De dag verga, waarin men zeide: Een knechtje is ontvangen; Diezelfde dag zij duisternis; dat God naar hem niet vrage van boven, en dat geen glans over hem schijne; Dat de duisternis en des doods schaduw hem verontreinigen; dat wolken over hem wonen; dat hem verschrikken de zwarte dampen des dags”.

Hij wil zelfs liever dat hij niet geboren was. Laat het licht van de dag niet komen en laat deze dag niet opgenomen worden in de dagen van het jaar... Deze man zit diep in de put. Job 3:7-11

“Zie diezelfde nacht zij eenzaam; dat geen vrolijk gezang daarin kome; Dat hem vervloeken de vervloekers des dags, die bereid zijn hun rouw te verwekken; Dat de sterren van zijn schemertijd verduisterd worden; hij wachte naar het licht en het worde niet, en hij zie niet de oogleden des dageraads. Omdat hij niet toegesloten heeft de deuren mijn buiks, noch verborgen de moeite van mijn ogen. Waarom ben ik niet gestorven van de baarmoeder aan, en heb den geest gegeven, als ik uit den buik voorkwam”?

Hier is een depressieve man, de grootste man uit het Midden Oosten. In Job lezen we dat hij vervuld was met wijsheid en toch zit hij hier helemaal aan de grond. Als u denkt dat u de enige persoon bent die depressief bent dan wil ik u er op wijzen dat ook grote persoonlijkheden in de Bijbel gedeprimeerd waren. Als u teleurgesteld, moedeloos, wanhopig bent in dit leven en u begint te

Depressie

denken dat u de enige bent en dat niemand het ooit zo slecht heeft gehad als u...weet dan dat het een universeel probleem is.

Het is een universeel, emotioneel probleem dat elke persoon kan overkomen, het is niet Gods wil voor ons leven, maar het komt in ons leven omdat we een oude zondige natuur hebben.

Ook als gelovigen dragen we die oude zondige natuur met ons mee, we hebben onze oude denkpatronen. En het is belangrijk om te weten wat het is en waar het vandaan komt en nog belangrijker: hoe we er vanaf komen. In Job 7 antwoordt Job Elifaz, die tot hem heeft gesproken, en hij begint op een ernstige manier tot hem te spreken: Job 7:1-4

“Heeft niet de mens een strijd op aarde, en zijn zijn dagen niet als de dagen des dagloners? Gelijk de dienstknecht hijgt naar de schaduw, en gelijk de dagloner verwacht zijn werkloon, Alzo zijn de maanden der ijdelheid ten erve geworden, en nachten der moeite zijn mij voorbereid. Als ik te slapen lig, dan zeg ik: Wanneer zal ik opstaan en Hij den avond afgemeten hebben? En word zat van woelingen tot aan den schemertijd”.

“Ik kan 's nachts niet slapen” ..! Mijn verstand werkt niet, mijn emoties zijn verscheurd, en zelfs de nachten als ik wil slapen zijn een marteling voor mij.

In Job 7:11 zegt hij:

“Zo zal ik mijn mond niet wederhouden, ik zal spreken in benauwdheid mijns geestes; ik zal klagen in bitterheid mijner ziel”.

Elifaz heeft net tegen hem gezegd dat hij niet mag klagen. De drie k's: kritiek, afkeuren en klagen. En Job zegt: “Ik voel me zo ellendig dat ik niets anders kan doen, en ik klaag vanuit de bitterheid van mijn ziel”. Hij gaat verder en beschrijft hoe God hem achtervolgt: Job 7:12,14

“Ben ik dan een zee, of een walvis, dat Gij om mij een wacht zet? Dan ontzet Gij mij met dromen, en door gezichten verschrikt Gij mij; Zodat mijn ziel de verworping kiest; den dood meer dan mijn beenderen. Ik versmaad ze, ik zal toch in der eeuwigheid niet leven; houd op van mij want mijn dagen zijn ijdelheid”.

“Laat me alleen, laat die walvis ophouden ik wil er af...” dit lijkt wel iets dat geschreven is in de 21^e eeuw. Het is een schreeuw van de eerste man die een boek schreef in de Bijbel. Job is het oudste boek in de Bijbel, geschreven in de laatste hoofdstukken van het boek Genesis. Het eerste boek ooit geschreven. Toen de kinderen Israëls uit Egypte kwamen hadden ze het boek Job in handen, Mozes haalt het aan. En deze oude patriarch lijdt onder depressie en hij heft zijn handen op: “Zelfs God is tegen mij...”. “Als ik ga slapen plaagt Hij me met dromen”. Job was depressief, waarschijnlijk door dezelfde zondige mentale houding die vandaag ook nog depressie veroorzaakt. Het concentreert zich op het punt van zelfmedelijden.

In de vorige studie zei ik u dat de weg naar depressie gemakkelijk te identificeren is. Als u onjuiste denkpatronen en onrealistische verwachtingen van het leven heeft, en als de problemen komen en de afwijzing, de belediging en het onrecht in uw leven en de teleurstelling die daar uit voortkomt. Hoe reageert u dan?

God heeft u emoties gegeven: angst en boosheid, dat zijn motivators. Maar als u reageert op de afwijzing, belediging, onrecht en moeilijkheden met berusting en u voegt hier zelfmedelijden aan

Depressie

toe, en in uw zelfbewustzijn komt het “ik” centraal te staan dan eindigt dat altijd in depressie. En ik zeg nogmaals: **zelfmedelijden is de boosdoener**.

Enkele depressies, een klein percentage, hebben een lichamelijke oorzaak, b.v. postnatale depressie, maar de beste remedie voor deze depressie is niet een geestverdovend geneesmiddel maar goede geestelijke zorg voor de moeder om er weer bovenop te komen.

Depressie wordt ook wel genoemd: het chemisch uit balans zijn van uw psyche. Maar buiten deze echte fysieke factoren die er zijn en die niet de meerderheid uitmaken, is het de mentale houding die u aanneemt bij de benadering van uw problemen, en zelfmedelijden is daar altijd bij betrokken.

Als u van de depressie af wilt dan moet u van het zelfmedelijden af, van het onjuiste, zondige denkpatroon.

Het is dus belangrijk om te begrijpen dat bij de houding die u aanneemt ten opzichte van de omstandigheden van het leven het niet ten eerste gaat om wat de omstandigheden zijn of de moeilijkheden of de problemen maar *de houding* die u aanneemt ten opzichte daarvan.

Dus als u uw depressie wilt aanpakken, als u uw emoties in het algemeen wilt aanpakken, dan moet u de relatie begrijpen tussen de manier waarop u denkt en de manier waarop u voelt. U moet weten hoe u als persoon, door God geschapen, moet functioneren.

We gaan nu dus wat echte psychologie doen, psyche is het Griekse woord voor ziel, en als u een echte Bijbelse analyse wilt maken van hoe u in elkaar zit dan zal dit u helpen.

We gaan naar 1 Thessalonicenzen 5, u heeft een Bijbels voorbeeld nodig van hoe u er uit ziet, hoe God u heeft gemaakt en hoe u hoort te functioneren. Hoe het komt dat u zich voelt zoals u zich voelt en waarom u de dingen doet zoals u ze doet.

Hoe komen ze in uw leven? Ze gebeuren niet zomaar. Als u kunt begrijpen hoe God u heeft geschapen en hoe u functioneert dan zijn we al een eind verder. 1 Thessalonicenzen 5:23:

“En de God des vredes Zelf heilige u geheel en al; en uw geheel oprechte geest en ziel en lichaam worde onberispelijk bewaard in de toekomst van onzen Heere Jezus Christus”.

U heeft een geest, een ziel en een lichaam, ze vormen het wezen van uw persoon van uw menszijn. Ze zijn de essentie van ons menszijn. Uw geest is het deel dat u de mogelijkheid geeft om u bewust te zijn van God. God is een Geest, we moeten Hem aanbidden in geest en in waarheid (Joh.4:24). U aanbidt God niet eerst met uw vlees of eerst met uw ziel, maar eerst in uw geest. Uw geest kan contact hebben Gods Geest, daarom zegt Paulus in: Romeinen 8:16

“Dezelve Geest getuigt met onzen geest, dat wij kinderen Gods zijn”.

Uw geest geeft u Godsbewustzijn.

Uw ziel geeft u zelfbewustzijn, uw ziel is de zetel van uw persoonlijkheid, van u als individu. Het is het deel van u dat uniek is ten opzichte van andere mensen.

Het Griekse woord ego betekent: ik ben. De essentie van wie ik ben. Uw lichaam geeft u het vermogen om te communiceren met de wereld buiten u. **Uw lichaam is het voertuig van uw ziel**

Depressie

en uw geest. Mijn ziel kan niet bij u op bezoek komen, daar heb ik mijn lichaam voor nodig. Het meest gebruikte woord voor geest is: verstand, gemoed, het denkproces:

1 Korinthe 2:11,16

“Want wie van de mensen weet hetgeen des mensen is, dan de geest des mensen, die in hem is? Alzo weet ook niemand hetgeen Gods is, dan de Geest Gods. Want wie heeft den zin des Heeren gekend, die hem zou onderrichten? Maar wij hebben de zin(gedachten)van Christus”.

De reden waarom u en ik kunnen communiceren is dat ik de geest van een mens heb en u heeft de geest van een mens, de menselijke geest. Wij hebben een hond en soms is hij slimmer dan wij. Ik kan hem leren om de krant te halen of de bal, maar wij kunnen niet communiceren. Dat komt omdat u en ik de geest van een mens hebben en wij kunnen met elkaar communiceren met behulp van woorden. Dat noemt de Bijbel uw verstand, gemoed.

Hetzelfde niveau in uw ziel noemen we uw hart, uw hart is de functie van uw ziel. (En hetzelfde niveau in uw lichaam noemen we uw hersenen.) De denkwijze van uw ziel zit in uw hart. Spreuken 23:7:

“Want gelijk hij bedacht heeft in zijn ziel, alzo zal hij tot u zeggen...”.

U vraagt: Wat is het verschil tussen de denkwijze van uw geest en van uw hart? In de denkwijze van uw geest bezit u mentale vermogens: u heeft een geheugencentrum, u heeft een woordenschat, u heeft een referentiekader van alle dingen die u weet.

Maar als het gaat om uw hart dan gaat het niet meer over een denkwijze maar over een wijze van geloven. In Romeinen 10:10 staat:

“Want met het hart gelooft men ter rechtvaardigheid...”.

U weet het verschil tussen iets weten en iets geloven. U heeft het al die jaren tegen uw kinderen gezegd: “Je weet toch beter... je weet toch dat je dat niet moet doen... waarom deed je het niet?”

Dat is het verschil tussen iets weten en het door geloof, door een daad van uw wil, een deel van uzelf maken.

Ik weet veel dingen van verschillende zaken maar die maak ik nog niet tot een basis van waaruit ik leef.

Ik weet veel over theologie, maar veel daarvan geloof ik niet en ik neem die kennis niet over voor mijn leven. Het zit in mijn verstand, in mijn begrip. Ik begrijp waar het over gaat, maar ik baseer mijn leven er niet op. Dat is een belangrijk verschil.

U hebt vast wel eens gehoord dat de kennis over hemel en hel nog één voet te hoog kan zitten. Dan heeft men het over het verschil tussen wat u in uw verstand weet en wat u in uw ziel gelooft. Uw wil brengt de kennis van uw verstand naar uw ziel.

Als u zegt: “Dit ga ik geloven, dit is het fundament van waaruit ik actie onderneem in mijn leven”. Dan wordt het een deel van uw ziel, van uw wezen.

Depressie

Daarom ben je voor je volwassen wordt eerst een tiener, je moet leren om beslissingen te nemen.

Je bent opgevoed met principes, ideeën en je moet leren op welke basis je je keuzes gaat maken, op wiens autoriteit, wijsheid je beslissingen neemt voor je eigen leven.

Uw ziel bestaat uit uw hart, uw wil, en uw gevoelens. Jezus zei in Gethsémané: Mattheüs 26:38:

“Mijn ziel is geheel bedroefd tot den dood toe...”

Uw gevoelens ‘zetelen’ in uw ziel. Zo is het ook met uw lichaam:

U heeft meer dan alleen hersenen, u heeft vijf zintuigen waarmee u informatie in u opneemt en u heeft vijf systemen die uw lichaam laten functioneren: uw zenuwstelsel, uw bloedvatenstelsel, uw spierstelsel, uw skeletstelsel, uw ademhalingsstelsel.

Maar we zullen het met betrekking tot depressie hebben over de drie hier bovengenoemde ‘onderdelen’ van uw ziel, en hoe uw denkproces uw emoties beïnvloed. Depressie is een emotie vanuit uw oude zondige natuur. In het vorige hoofdstuk zag u de cirkels met de condities van de natuurlijke en de geestelijke mens. De conditie van de natuurlijke mens is: hun geest is dood voor God Efeze 2:1:

“...daar gij dood waart door de misdaden en de zonden”.

In Efeze 4:17,18 lezen we wat het betekent om dood te zijn door de misdaden en de zonden: vervreemd, functioneel afgesneden te zijn van God.

“Ik zeg dan dit en betuig het in den Heere, dat gij niet meer wandelt gelijk als de andere heidenen wandelen in de ijdelheid huns gemoeds, Verduisterd in het verstand, vervreemd zijnde van het leven Gods, door de onwetendheid die in hen is, door de verharding huns harten;

De uitdrukking: vervreemd zijnde van het leven Gods is een goede beschrijving van wat het betekent om dood in de zonde te zijn. Geestelijk dood zijn betekent niet dat uw geest niet functioneert met betrekking tot andere dingen. Uw geest functioneert in relatie tot andere mensen, tot satan, in Efeze 2:2 lezen we

“In welke gij eertijds gewandeld hebt, naar de eeuw dezer wereld, naar den overste van de macht der lucht, van den geest, die nu werkt in de kinderen der ongehoorzaamheid’.

U functioneert niet in relatie tot God, daarom komt God niet voor ‘in de cirkel’ van de natuurlijke mens. Dus wat vervult het verstand van de natuurlijke mens? Hij accepteert de dingen van God niet, maar gaat uit van de filosofieën van de wereld, hij ziet de dingen vanuit menselijk standpunt, menselijke ideeën, en alles waarop hij kan steunen, om zijn kennis van zijn verstand naar zijn ziel over te brengen, komt uit slechte bronnen. Zijn ‘input’, autoriteit, bron van verlichting voor zijn denken zijn de filosofieën van de wereld, de begeerlijkheid des vlees, de begeerlijkheid der ogen, de grootsheid van het leven (1 Joh.2:16).

In een natuurlijke mens is de ziel verduisterd, in Efeze 4:18 lezen we over: verduisterd in het verstand... In Romeinen 1: 19-22 lezen we:

“...en hun onverstandig hart is verduisterd geworden”. (vers 21)

Depressie

Een ‘blackout’ van de ziel. Waarom? In plaats van dat er licht en waarheid binnenkomt door de Geest komt er duisternis binnen. Psalm 119:130:

“De opening Uwer woorden geeft licht...”

Maar als het Woord niet binnenkomt wat blijft er dan over? Heeft u wel eens gemerkt dat licht iets vereist en duisternis niet? Als de zon nog niet op is, is het donker. Of als het licht niet aan is, is het donker. Om de duisternis te verdrijven moet u het licht áán doen. Dus als er geen licht is, is het dwaze hart verduisterd. Nu, het lichaam is verdorven, dat betekent: het is een lichaam der zonde: Romeinen 6:6:

“opdat het lichaam der zonde tenietgedaan worde...”

Het is de zetel van uw oude zondige natuur, de plaats waar zonde het voor het zeggen heeft. Wel, als u gered bent dan gaat dat allemaal radicaal veranderen.

Van een “niet gered” mens is het hart, volgens Jeremia 17:9:

“Arglistig is het hart, meer dan enig ding, ja dodelijk is het, wie zal het kennen” ?

Zonde heeft het zelfbewustzijn van uw ziel veranderd in eigendunk. Uw wil wordt slaaf van uw hartstochten, van uw emoties. En uw emoties komen in opstand. En in plaats van te functioneren zoals God het heeft bedoeld raakt alles in de war, door de zonde die erbij komt. Als u naar het kruis gaat en op Christus als uw Verlosser vertrouwt, dan gaat God radicale dingen met u doen. Ten eerste herschept Hij u, uw dode geest, die afgesneden was van God, ontvangt het leven van God, Romeinen 6:23:

“Want de bezoldiging der zonde is de dood, maar de genadegift Gods is het eeuwige leven door Jezus Christus onzen Heere”.

Ik heb nu Gods leven, eeuwig leven. Ik ben niet langer dood voor God, ik ben levend voor God! Ik ben nu ‘de man van de andere cirkel’ de geestelijke mens. Mijn geest mist God niet meer, maar is nu compleet. Ik kan nu Gods waarheid in mij opnemen, in mijn verstand, begrip. Als er staat: eeuwig leven dan zeg ik tegen u: u hoeft niet te wachten tot u sterft om het in de hemel te krijgen, maar het is uw bezit op het moment dat u op Christus vertrouwt als uw Verlosser.

Dat betekent dat u nú dagelijks Zijn leven als de hulpbron in uw leven heeft. Paulus schrijft in Romeinen 8:2:

“Want de wet des Geestes des levens in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt...”

En Galaten 2:20:

“Ik ben met Christus gekruist; en ik leef, doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij..”

En Filippenzen 1:21:

“Want het leven is mij Christus...”

En Kolossenzen 3:4:

Depressie

“Christus...Die ons Leven is...”.

Ziet u? Dat is nú! Dus eeuwig leven is een tegenwoordig bezit en geeft u de hulpbron van de tegenwoordigheid van God de Heilige Geest in uw leven. Zo kunt u de leer in u op te nemen en als uw wil kiest om het te geloven kunt dat u bekrachtigen. Als ik gered ben gaat het licht aan in mijn duistere geest en ziel. 2 Korinthe 4:3,4,6

“Doch indien ook ons Evangelie bedekt is zo is het bedekt in degenen die verloren gaan; In dewelke de God dezer eeuw de zinnen verblind heeft, namelijk der ongelovigen, opdat hen niet bestrale de verlichting van het Evangelie der heerlijkheid van Christus, Die het beeld Gods is. Want God, Die gezegd heeft, dat het licht uit de duisternis zou schijnen, is Degene Die in onze harten geschenen heeft, om te geven verlichting der kennis der heerlijkheid Gods in het aangezicht van Jezus Christus”.

En nu hebben wij licht in onze zielen en we hebben het vermogen om de gezonde leer (2Tim.1:13) in ons leven te ontvangen, op te nemen en toe te passen. Want we kunnen nu zien, het licht is aan in onze ziel, ons hart, onze wil, en onze emoties zijn nu in het licht gebracht. Ons lichaam is met Christus gekruisigd en is dood, u heeft uw lichaam nog wel, want als u uw lichaam wegdenkt waar bent u dan? Wel, de Bijbel zegt dat als u doodgaat uw ziel uw lichaam verlaat, en zolang als God u nog hier laat, laat Hij u hier om Hem in uw lichaam te dienen. Maar uw lichaam hoeft uw leven niet meer te beheersen, u bent vrij van haar overheersing. U kunt kiezen om door uw lichaam beheerst te worden, maar God zegt dat u vrij bent. U moet begrijpen als u op dit punt bent gekomen hoe deze dingen met elkaar in verband staan.

We spreken nu over een gelovige. U heeft licht in uw ziel, u heeft de mogelijkheid om de waarheid te begrijpen, in u op te nemen en toe te passen. U kunt dat door de bediening en bekrachtiging van God de Heilige Geest, Die in u werkt door Zijn Woord. Dat heeft een ongelovige niet.

We gaan naar Markus 7 en Spreuken 4. En we gaan het hebben over hoe emoties werken en de relatie tussen uw hart, uw denken, de mentaliteit van uw ziel en uw emoties. Ik weet geen andere manier om deze dingen te behandelen dan d.m.v. deze Schriftgedeelten, het is goed om deze dingen nog eens door te lezen om ze tot u door te laten dringen. Het is belangrijk dat u begrijpt hoe deze mechanismen werken in uw innerlijke mens. Spreuken 4:23

“Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de uitgangen des levens”.

Let op: Uit uw hart zijn de uitgangen des levens, de levenskracht, alles waar u de bekwaamheid toe heeft om in uw leven te doen. Het begint in uw hart, eindigt dat leven in depressie of in vrede? Daar wordt het begin gemaakt. Markus 7:21-23

“Want van binnen uit het hart der mensen komen voort kwade gedachten, overspelen, hoererijen, doodslagen, Dieverijen, gierigheden, boosheden, bedrog, ontuchtigheid, een boos oog, lastering, hovaardij, onverstand. Al deze boze dingen komen voort van binnen en ontreinigen den mens”.

Het is niet hoe u bent maar wie u bent, dat is het probleem! Dat is een fundamenteel iets dat u moet begrijpen met betrekking tot uw aard. Als u de dingen ziet die in uw leven voorkomen moet u begrijpen waar ze vandaan komen, ze beginnen in uw hart. Alles waar u toe in staat bent in het leven begint in uw hart.

De manier waarop u van oorsprong bent geschapen om te functioneren is als volgt:

Depressie

Uw verstand en uw wil nemen een besluit op grond van een bepaalde gedragslijn, uw emoties reageren op wat er in uw verstand besloten is en gaat daarna over tot actie.

Dat is de natuurlijke manier van functioneren, u ziet het ook bij de cirkels in het vorige hoofdstuk.

De moeilijkheid daarbij is dat de zonde de reactie van de emoties en de actie van het lichaam heeft bedorven.

In de nieuwe mens heeft u nog steeds uw verstand en uw wil en uw emoties die reageren, en uw lichaam. Maar in plaats van: denken-emoties-actie zegt God: voeg **waarheid** bij uw manier van denken en ga direct over naar de actie door geloof, niet gebaseerd op uw emoties/gevoelens.

Want uw oude zondige natuur bederft uw emoties en als u actie onderneemt vanuit uw emoties dan moet u toch weten dat uw emoties te dom zijn om op te vertrouwen, ja toch!

Hoe werken emoties? Emoties zijn 'followers' = volgelingen. Het enige wat ze doen is reageren.

Ze hebben geen intelligentie, geen intellect, ze kunnen geen onderscheid maken tussen feit en fantasie, tussen het verleden het heden en de toekomst. Dat kunnen ze niet, dat wordt allemaal in uw verstand gedaan! En uw emoties reageren op wat er in uw verstand gebeurt.

U kunt nu nadenken over iets dat 20 jaar geleden gebeurde in uw leven en wat u gekwetst heeft, en u denkt en u denkt, wat gebeurd er dan? U wordt nog net zo boos alsof het gisteren gebeurde!

Ook kunt u nadenken over iets dat in de toekomst kan gaan gebeuren, en als u er maar lang genoeg over nadent dan wordt u net zo bang alsof het al gebeurd zou zijn. Het is niet gebeurd, het is een irreële gedachte.

Toen ik 12 jaar oud was ging ik met mijn broer naar een bioscoop en we zagen een Frankensteinfilm, herinnert u zich die films nog in de 50er jaren?

Ik was de grote broer en hij mijn kleine broertje, we zaten daar in die volle zaal en we werden zo bang. Voordat het enge gedeelte kwam zat ik, voor ik het wist, onder mijn stoel en mijn broer kroop ook weg bij mij. Ik wist dat het een film was, maar in mijn verstand was het er en wat deden mijn emoties? Ze reageerden op wat er in mijn verstand afspeelde, zij konden niet weten of het echt was of niet, ze zeiden: Maak dat je hier wegkomt, Rick...

Als ik thuis met mijn vrouw een film kijk op de tv en zij raakt helemaal ontroerd dan zeg ik: het is maar een film...maar haar emoties begrijpen niet dat het maar een film is. In haar verstand is het echt en uw emoties reageren op uw verstand.

Wat mensen emotionele problemen noemen zijn niet echt emotionele problemen, het zijn denkproblemen.

U wendt en keert uw emoties en uw gedachten, die niet eens echt zijn, en geen wonder dat u daar moe van wordt. Het is nooit Gods bedoeling dat we zo onze gedachten en emoties helemaal door elkaar gooien. En als u dat doet dan krijgt u zeker emotionele problemen. Maar het emotionele probleem is niet het probleem, maar waar het vandaan komt. Numeri 11:5, Israël kreeg in de woestijn het verlangen om terug te gaan naar Egypte, waarom gebeurde dat?

Depressie

“Wij gedenken aan de vissen, die wij in Egypte om niet aten; aan de komkommers en aan de pompoenen en aan het look en aan de ajuinen en aan het knoflook”.

Uw geheugen is de fotogalerij van uw verstand en als u daar rondloopt en u ziet die éne foto aan de muur en u staart ernaar en u herinnert zich iets en u begint terug te denken en al snel begint u te verlangen naar wat u vroeger had en dan komt de actie en zo krijgt de zonde grip op u.

Israël had alleen Gods Woord met betrekking tot hoe het beloofde land zou zijn en in plaats van dat zij door geloof Gods Woord vertrouwden zetten ze hun verstand op dat andere.

Wat hadden zij moeten doen? Ze hadden hun verstand moeten zetten op waar zij heen gingen, en op wat God zei.

Uw emoties zijn ‘responders’ (beantwoorders) zij reageren altijd voorspelbaar op wat u in uw verstand denkt. Dus u voelt iets omdat u iets denkt.

Maar u hoeft niet te reageren als in de: ‘denk-gevoel-actie’ cirkel, zo doen we het vanuit onze natuurlijke mens.

Als er iets pijnlijks in uw verstand komt en u reageert door u boos te voelen of haatgevoelens of vergelding dan kunt u besluiten om te handelen op grond van uw negatieve gevoelens, maar u hoeft het niet zo te doen.

U bent herschapen, u bent veranderd dus u heeft nu de mogelijkheid/bekwaamheid om door de Geest te functioneren. Galaten 5:16:

“Wandelt door den Geest, en volbrengt de begeerlijkheid des vleses niet “.

U kunt een goed besluit nemen ondanks hoe u zich daarbij voelt, ik heb het volgende voorbeeld al een keer eerder genoemd: ’s Morgens gaat uw wekker en wat doet u: u negeert hoe u zich voelt en u staat op. U gaat onder de douche, u kleedt zich aan, u neemt wat koppen koffie en u voelt zich heel anders. Waarom deed u dit? U heeft een keus gemaakt en u deed wat moest gebeuren.

De cirkel van de geestelijke mens: gebaseerd op waarheid, op een beslissing, en u neemt actie, de emoties volgen daarna. En dat is beter dan uit uw emoties te leven.

Dit zijn twee totaal tegenovergestelde motivaties, de éne is de motivatie van de Geest en de andere is de motivatie van het vlees. Paulus zegt: als gelovigen hebben we de keus, we kunnen uit de Geest leven of uit het vlees. Romeinen 12:2:

“En wordt dezer wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds”.

Begin met naar dit leven te kijken door Gods ogen, wat zegt God? God zegt: Uw verstand is als een computer, het kan geprogrammeerd worden op de éne of op de andere manier. Rommel erin, rommel eruit, waarheid erin, waarheid eruit.

U kunt programmeren volgens de éne cirkel of volgens de andere cirkel met het daarbij horende resultaat. U moet een keus maken! De vraag is: Staat u Gods Woord toe om uw verstand met de

Depressie

waarheid te programmeren, om u terecht te wijzen, te corrigeren, om u te trainen. Of laat u uw oude leven, uw oude denken over u heersen?

Nu, de motivatie van uw vlees noemen we subjectief leven, subjectief leven is volgens uw gewoonte beslissingen nemen op grond van uw gevoelens en verlangens, los van of het waar is of niet, alles is onderhevig aan uw gevoelens: “Wat denkt u van?....”. “Ik voel dat...”.

De motivatie van de Geest noemen we objectief leven. U neemt beslissingen op grond van wat u weet en wat de waarheid is van Gods Woord en u weet dat uw gevoelens daarop reageren en of ze er blij mee zijn of niet u doet het omdat het juist, goed is. Ziet u, uw emoties zijn getraind om uw leven te besturen en ze zullen de troon niet gemakkelijk opgeven.

U kunt onder hun (emoties) tirannie leven of u kunt leven op de manier zoals God wil dat u leeft. U kunt die tirannie stoppen en actie nemen gebaseerd op waarheid.

Als uw verstand geprogrammeerd is met wereldse filosofie, wereldse ‘input’ en menselijke zienswijzen dan zijn uw gevoelens voorspelbaar en ze reageren daarop met de begeerlijkheid van het vlees en ze nemen actie op grond van deze verlangens en produceren de voorspelde resultaten.

En het voorspelde emotionele resultaat eindigt uiteindelijk in depressie. Maar u heeft de keus. Als er pijn in uw leven komt en er komt een negatieve reactie en u ontwikkelt een patroon van negatieve reacties (angst, twijfel, schuld, bezorgdheid enz.) en u probeert daar mee om te gaan vanuit uw eigen kracht dan zult u zien dat er frustratie ontstaat en dat het niet werkt.

U wilt het hoofd bieden aan de frustratie en probeert die frustratie kwijt te raken door ze te uiten, te ventileren of door ze innerlijk te verwerken.

Maar als u de boosheid en de angst in uw verstand, in uw denken probeert kwijt te raken, komt het ook in uw emoties terecht. En uw denken ontwikkelt al die dingen zoals: achterdocht, ontwijkend gedrag, obsessieve gedachten, dwangmatig gedrag enz. en eindigen altijd in wanhoop.

Of u kunt die manier van denken verwerpen, en uw verstand laten beheersen door de waarheid van Gods Woord, denken zoals God denkt. U handelt op grond van geloof en gehoorzaamheid aan Gods Woord en zo kunt u de gevoelens ervaren die het resultaat zijn van de gehoorzaamheid des geloofs.

U kunt de vrede van God ervaren die alle verstand te boven gaat. (Filip.4:7) Maar die komt voort uit een keus van geloof. Dit keuzeprocess, deze crisis van uw wil is een noodzakelijk deel van het geestelijk volwassen worden. Het is leren om uw leven verantwoordelijk te leven.

En de ervaring van de vrede van God in uw leven staat in verhouding tot de mate waarin u handelt door geloof, in gehoorzaamheid aan de waarheid van Gods Woord.

U moet de waarheid van Gods Woord dagelijks in uw verstand opnemen, u moet leren hoe u Gods Woord recht moet snijden, zodat u voor uzelf de gezonde leer kunt begrijpen en die informatie opbouwen in uw ziel. Zodat het er is en u er gebruik van kunt maken, zodat u vast kunt houden aan wat God zegt.

Leunen op zijn Woord, leunen op Zijn waarheid, leunen op de Heere Jezus Christus, op de juiste Persoon. Als de Heere Jezus zegt dat Hij niets kon doen zonder de Vader, hoe kunt u dan iets

Depressie

zonder Hem doen? Zonder Hem kan ik niets doen, mijn vertrouwen is op Hem, niet mijn sterkte, niet mijn prestaties, maar Hij. De identiteit die God mij gegeven heeft in Hem.

Als u doorgaat met die gehoorzaamheid des geloofs dan worden dat de nieuwe gedragspatronen in uw leven. U leest en wordt opgebouwd in Hem. Het is geen snelle instant geestelijkheid of een snelle manier om uit de depressie te komen.

U raakt er langzaam in verzeild en u komt er ook langzaam weer uit, het is een patroon en uw emoties moeten opnieuw getraind worden door vasthoudend te zijn in het volgen van de weg van de gehoorzaamheid en doorgaan totdat Christus in u gestalte heeft gekregen, zodat het een natuurlijk patroon wordt in uw leven.

Zo is het de bedoeling dat u leeft als een gelovige, dat u wandelt door de Geest. En als u wandelt door de Geest vervult u de begeerlijkheden van het vlees niet. De denkpatronen die leiden tot emotionele problemen overheersen uw leven niet als u wandelt door de Geest.

U wandelt door geloof, doordat u toepast wat u weet van Gods Woord voor u, en als u staat in de realiteit van de identiteit die God u heeft gegeven in Christus, en als u waardeert wie God u in Christus heeft gemaakt, en als u gaat denken over uw leven zoals God over uw leven denkt, dan krijgt u hetzelfde beeld van uzelf als God dat heeft.

Geweldig, u moet het begrijpen en u moet het geloven en dan moet u het toepassen, in geloof, in uw leven. Als u dat doet zal de vrede die God u wil geven in uw leven er zijn. Vriend(in), God wenst niet dat Zijn kinderen in een depressie leven en als u er wel inzit dan moet u erkennen dat God het zo niet voor u wenst en u moet door geloof de keuzes maken waarvan God zegt dat u ze moet maken om te zijn die Hij wil dat u hoort te zijn in uw leven.

En dan komt Zijn vrede om uw harten te bewaren, om een bescherming rondom uw hart maken en uw gedachten. Het is heerlijk om verlost te zijn van de zonde en niet alleen van de hel voor de eeuwigheid, maar ook nu, dagelijks. Zo veranderd te zijn in onze innerlijke mens dat we zelfs in onze emoties en onze gevoelens Gods vrede hebben. Als ik dit vandaag zou lezen, en ik kende de Heere Jezus Christus nog niet als mijn Verlosser, dan zou ik gered willen worden, omdat religie dit allemaal niet voor u kan doen.

Religie kan u niet, van een dode zondaar met een verduisterde ziel en een verdorven lichaam, tot iemand maken die levend is voor God met het licht in zijn ziel en lichaam. Een instrument gereed voor gebruik voor Hem tot Zijn gerechtigheid, religie kan dat niet. Daar is de wonderlijke werkende kracht van Gods leven voor nodig dank zij Golgotha. En niets minder dan dat kan dat doen. Jezus Christus stierf op Golgotha om al uw zonden weg te kunnen nemen zodat Hij u als een gereinigd vat zou kunnen vullen met Zijn leven en door u heen zou kunnen leven, dagelijks, als u wandelt door geloof in Zijn Woord tot u.

Als u Christus nog niet vertrouwt heeft, dan is het vandaag de dag om dat te doen. Als er iets is dat u niet begrijpt, vraag het iemand, er zijn veel mensen die graag hierover met u willen praten. Degenen die gered zijn: Wandel door de Geest en u zult de begeerlijkheden van het vlees niet volbrengen en u zult geen last meer van die depressie hebben.

Gebed: Vader, we danken u vandaag voor onze Verlosser: de Heere Jezus Christus en voor de vrede die alle verstand te boven gaat die wij kunnen bezitten door eenvoudigweg op Hem te vertrouwen. We danken U daarvoor in de Naam van Christus, Amen.

Depressie

Deel 3:

Een geestelijke check-up.

In onze studie over depressie wil ik naar nog een belangrijke Bijbelse persoon kijken om u te laten zien dat depressie een algemeen voorkomende ziekte is.

Het is niet iets dat de grote geloofshelden niet kenden. Mozes, de dienaar van God is bekend als waarschijnlijk de grootste leider uit de menselijke geschiedenis.

Hij leidde niet alleen 3 miljoen Joden uit Egypte en daarna 40 jaar in de woestijn, maar hij is ook degene aan wie God de wet gaf, de hoogste maatstaf van normen die ooit zijn gegeven.

Iemand heeft wel eens gezegd dat als je de tien geboden gebruikt als de wetten van een land dat je dan 80% van alle andere wetten van zo'n land weg kunt laten.

God heeft ook door Mozes de enige godsdienst geïntroduceerd die Hij in de menselijke geschiedenis introduceerde. Mozes is de man die Jezus aanhaalt in Marcus 1:44 als de melaatse is genezen:

“...maar ga heen en vertoon uzelf den priester, en offer voor uw reiniging hetgeen Mozes geboden heeft, hun tot een getuigenis”.

Mozes is in de Bijbel de grote wetgever van Israël en Gods woordvoerder voor het volk Israël in wat wij de Oud Testamentische periode noemen. En toch heeft Mozes, deze grote man van God, een gebed geboden dat waarschijnlijk het armoedigste voorbeeld is van een gebed uit de hele Bijbel. Misschien het domste gebed dat u ooit gelezen heeft, het meest ongepaste gebed dat u ooit gehoord heeft. Een gebed dat begint met boosheid en dat verder vervuld is met zelfmedelijden en moedeloosheid.

U vraagt zich af: hoe kan zo'n grote leider dat doen? Wel, hij is een man van gelijke bewegingen als u en ik! Dus als u ook op zo'n punt komt en u doet wat Mozes hier doet, weet dan dat het antwoord dat Mozes kreeg de sleutel is voor het antwoord voor u.

Laten we kijken waar ik het over heb: Numeri 11:10

“Toen hoorde Mozes het volk wenen door hun huisgezinnen, een ieder aan de deur zijner hut; en de toorn des HEEREN ontstak zeer, ook was het kwaad in de ogen van Mozes”.

Wat is daar aan de hand? We zagen de vorige keer dat in het begin van dit hoofdstuk er een groep onder het volk was die ‘met lust werd bevangen’ (Numeri 11:4-6) en emotioneel in opstand kwam. Zij gingen terugdenken aan hun oude leven in plaats van zich door geloof te richten op waar God hen heen zou brengen. En als deze mensen zo bezig zijn met klagen, mopperen en in de put zitten krijgt Mozes daar ook last van: Numeri 11:11:

*“En Mozes zeide tot de HEERE: **Waarom** hebt Gij aan Uw knecht kwalijk gedaan en waarom heb ik geen genade in Uw ogen gevonden dat Gij den last van dit ganse volk op mij legt?”*

Waarom? De eerste vraag bij een depressie is: **waarom!** Als u kinderen opvoed dan weet u dat u uw kind nooit hoeft te vragen waarom hij/zij iets doet. U weet waarom ze iets doen, u bent niet

Depressie

beter, u weet waarom ze zondigen en er een potje van maken: allen hebben gezondigd, en derven de heerlijkheid Gods (Rom.3:23).

U moet ze vertellen wáárom ze dingen doen. De vraag waar u een goed antwoord op krijgt is: Wat? en hoe? en niet waarom? En al zou u het antwoord op het waarom weten, dan maakt dat nog niets uit want er moet iets veranderen. Mozes begon ook met dat onjuiste gedachtenproces: Waarom...? Hij had onrealistische verwachtingen, en een verkeerd vertrouwen, u ziet het hier. Als u in dit leven staat met deze verkeerde gedachten en onrealistische verwachtingen, en u verwacht van mensen dat ze dingen voor u doen die ze niet kunnen doen en als u van de omstandigheden verwacht wat ze niet voor u kunnen zijn, en als u niet in de werkelijke wereld wilt leven omdat u zulke onrealistische verwachtingen heeft dan zegt u: waarom?

Waarom moet ik dit meemaken.....*dat Gij den last van dit ganse volk op mij legt?*.... Mozes is hier erg egoïstisch.

Numeri 11:12:

“Heb ik dan al dit volk ontvangen? Heb ik het gebaard, dat Gij tot mij zoudt zeggen: Draag het in uw schoot, gelijk als een voedstervader den zuigeling draagt, tot dat land hetwelk “Gij hun vaders gezwoeren hebt?”

Wat is dat? Zelfmedelijden! Er komt nooit een depressie in uw leven zonder zelfmedelijden als een sleutelement, ik heb het u al eerder gezegd. Numeri 11:13:

“Vanwaar zou ik het vlees hebben om al dit volk te geven? Want zij wenen tegen mij, zeggende: Geef ons vlees, dat wij eten!”

Hoe kwam hij eerder aan vlees, en aan water uit de Rots? Van God, Hij deed het! Wat doet hij hier? Hij vergeet de voorzieningen die God hem gegeven heeft en hij is alleen op zichzelf geconcentreerd, op wat hij moet doen, en wat is dat? Vertrouwen op zijn eigen bekwaamheid, zijn sterkte in plaats van wat God hem geeft. Mozes heeft last van dit klassieke mentale verkeerde denkproces, hij heeft onrealistische verwachtingen. Hij wist wel wat er aan de hand was en waarom het volk zo deed. Hij schreef het later op, hij dacht dat hij alles moest doen. Numeri 11:14,15:

“Ik alleen kan al dit volk niet dragen; want het is mij te zwaar. En indien Gij alzo aan mij doet, dood mij toch slechts, indien ik genade in Uw ogen gevonden heb; en laat mij mijn ongeluk niet aanzien”.

Hier is een depressieve man, Mozes, alleen, verlaten, geïsoleerd, wanhopig, God is tegen hem, en de mensen die hij dient zijn tegen hem, hij zit in een draaikolk van zelfmedelijden. Het begint altijd met dat onjuiste denkproces en daaruit komt de formule voor de depressie voort.

Er is nog iemand in de Bijbel die zo aan de grond zit en dat is de apostel Paulus in Romeinen 7:24:

“Ik ellendig mens, wie zal mij verlossen uit het lichaam dezes doods”?

Als u naar dit leven kijkt en u kijkt naar de omstandigheden in dit leven en als u onrealistische verwachtingen heeft en, in plaats van volgens Gods Woord te wandelen, wandelt volgens de herinneringen uit uw oude leven, wat verwacht u dan dat er zal gebeuren... hetzelfde als met Mozes.

Depressie

In plaats van de realiteit onder ogen te zien is hij bezig met gedachten over al die mensen en heeft onrealistische verwachtingen. Ik moet het doen, ik moet...met mijn kracht. Maar God had beloofd dat Hij met hem mee zou gaan, dat Hij zou voorzien. Hij is Degene Die het manna geeft en de kwartels en het water uit de rots, Mozes ziet dat niet meer. Waarom? Door zijn onjuiste gedachtenpatroon.

Als de moeite en de problemen komen reageert hij erop met teleurstelling en hij wordt boos, vermenigvuldigd met zelfmedelijden, en eindigt met: ...dood mij...haal me hier uit.

Als christenen zeggen wij meestal geen: dood mij, maar: Ik wilde wel dat de Heere vandaag kwam...dat is de christelijke manier om te zeggen: Haal me hier uit, stop de wereld, ik wil eraf.

Zover was Mozes gekomen. Ook bij hem zien we dat emoties absoluut voorspelbaar zijn. Er is een herkenbare weg die tot depressie leidt en vergeet die formule niet, het begint en komt voort uit onjuist denken en onrealistische verwachtingen.

U moet u dagelijks Romeinen 8:18-39 eigen maken in uw denkproces, zodat u begrijpt dat:

“...het lijden dezes tegenwoordigen tijds niet is te waarderen tegen de heerlijkheid, die aan ons zal geopenbaard worden”.

En waarom leven we in deze tegenwoordige tijd van lijden, dat is een bedelingskwestie, daarom is het recht snijden van het Woord de sleutel voor u om te begrijpen waar u zich bevindt in het programma van God, en waarom God doet wat Hij doet en uw relatie daarmee.

Ik denk niet dat u in de echte wereld kunt leven als een kind van God zonder steeds Romeinen 8:18-39 in uw gedachten te hebben. Ook als u onverdiend lijden overkomt omdat u in een gevallen schepping leeft, u leeft in een realistische, echte wereld. En dan hebben we ook nog het verkeerde vertrouwen, dat Mozes op zijn eigen kracht vertrouwt in plaats op de voorzieningen van God en de kracht die Hij geeft. Als er afwijzing, belediging, of onrecht komt en als u daarop reageert met teleurstelling en boosheid en er zelfmedelijden bij komt, dan zegt u: “...waarom ik Heere?”. Waarom doet U mij dit aan? Op uzelf gericht, dat element komt er altijd bij, en dat is de formule die leidt tot depressie.

Nu, als u dat zelfmedelijden neemt en u vervangt het door dankzegging kunt u uit de depressie komen. Uw emoties zijn zo voorspelbaar, ze zijn gebaseerd op het denkproces in uw verstand. De laatste keer heb ik het met u gehad over het vernieuwen van uw verstand, gemoed. Waarom voelt u zich zoals u zich voelt? Dat komt door de manier waarop u denkt! Baseer uw keuzes op waarheid en programmeer uw verstand, kijkt u nog eens naar de figuren en de cirkels in hoofdstuk 1. Ze zien er niet zo mooi uit maar ik gebruik ze al jaren in counseling, ik weet niet eens meer hoe ik er aan gekomen ben... (schema niet aanwezig)

Aan de linkerkant zien we de natuurlijke mens, de informatie van de wereld en van de tegenstander komt binnen in uw wil en uw wil gaat over in uw verstand naar uw emoties en naar uw lichaam. Zo was het van oorsprong, toen God u schiep. U verstand denkt iets, programmeert, uw emoties stemmen toe en uw emoties zetten uw lichaam aan tot actie. Maar toen Adam viel en u en ik zondaren werden in Adam, heeft de zonde dit bedorven, uw hart is nu arglistig, dodelijk (Jeremia 17:9), en uw emoties zitten in uw hart, in uw ziel.

Depressie

Uw emoties zijn ‘ontworpen’ om uw wil te mobiliseren, want uw wil kiest om dingen te doen. God schiep u zo dat uw emoties overeenkomen met uw wil en uw emoties motiveren uw lichaam om het te gaan doen. In deze chaotische, door de zonde in de war geraakte emoties moet de gelovige nu steeds door geloof een ‘bypass’ maken, die kant van zijn/haar natuur omzeilen. U moet op een bovennatuurlijke manier leven.

Als u naar de cirkel kijkt van de geestelijke mens dan begint die met uw verstand, uw verstand neemt waarheid op en daarna maakt uw wil de keus om te geloven wat er in uw verstand is binnengekomen en neemt actie ongeacht uw emotionele toestand. Daarom gaat de cirkel de andere kant op, u leeft letterlijk in strijd met hoe God u oorspronkelijk heeft geschapen. In de opstanding heeft u dat probleem niet meer en de cirkel gaat weer de andere kant op, maar totdat u uw nieuwe lichaam krijgt moet u leren om te wandelen door geloof en gehoorzaamheid aan Gods Woord, en niet op basis van uw gevoelens te leven.

Bent u daar nog?! Het is belangrijk dat u begrijpt hoe dit allemaal werkt. U en ik hebben het vermogen om deze dingen door geloof te doen, als ons verstand met waarheid is ‘geprogrammeerd’ en ons verstand vernieuwd is, maakt onze wil consequent de keuze: dat wat God zegt waarheid is, en neemt actie gebaseerd op ons geloof in wat God zegt en dan beïnvloed dat onze emoties.

“Daar gij met den Geest begonnen zijt, voleindigt gij nu met het vlees?” Gal.3:3

Ziet u, de oude manier van doen brengt geen geestelijke volwassenheid in uw leven. Het is een proces van keuzes maken gebaseerd op geloof doordat u Gods Woord, voor u, begrijpt en dat toepast door geloof, **ongeacht de gevoelens die u daar bij heeft**. Dan, nadat u de actie heeft genomen komen de gevoelens er achter aan.

Maar zelfs als ze niet komen weet u dat u de juiste keus heeft gemaakt. Waarom? Door uw geloof in de waarheid, uw verstand is met waarheid ‘geprogrammeerd’. Hoe vaak doet u niet dingen in het leven waar u geen speciaal gevoel bij heeft, dat doet u ook in uw werk, als u b.v. in een fabriek werkt en uur na uur steeds hetzelfde doet. Toen ik vanmorgen door de straat hierheen reed gaf ik richting aan voor links en mijn vrouw zei: “Waar ga je heen?”, “zei ik: “O, ik ga de verkeerde kant op...”. Ik luisterde naar de radio en zat met mijn gedachten heel ergens anders en ik reed op mijn gevoel, ik was onderweg naar het postkantoor...ik dacht aan iets wat ik komende week moest doen en ik ging die kant al op, naar het postkantoor...

Ik ben gewend om die weg te nemen en ik rij op mijn gevoel, maar mijn verstand moet zeggen: je gaat verkeerd, maar ik zat naar de radio te luisteren! Als uw werk niet leuk is en u zit maar te denken: oh, oh, oh...! Weet u wat u moet doen?

U moet zeggen: “Ik ga gewoon!” Ga niet eerst denken: “Het zal wel weer geen goede dag worden ...” Niet veel mensen werken op hun werkplek voor de ‘gezelligheid’ maar ze werken om geld te verdienen om zo de rekeningen aan het eind van de maand te kunnen betalen, en als u nog meer onrealistische verwachtingen heeft van uw werk dan heeft u verkeerde verwachtingen.

Daar wil ik het vandaag met u over hebben. Als u begrijpt dat uw gevoelens de antwoorden zijn op wat u denkt in uw verstand, dan moet u ook begrijpen hoe u uw verstand moet programmeren. Ik wil met u bespreken hoe u op de juiste manier kunt denken over uzelf, over uw identiteit. Komende hoofdstukken wil ik met u spreken over de mechanismen hoe u dat moet doen. Maar voor we de mechanismen bespreken moet u weten wat een juist denkproces is. Een goed zelfbeeld te hebben is

Depressie

een belangrijk iets tegenwoordig. Echter heeft u geen goed zelfbeeld nodig ... u bent een zondaar, u kunt geen goed zelfbeeld hebben.

Wat u nodig heeft is een **juist zelfbeeld**, een écht zelfbeeld. Dat is belangrijk om te begrijpen wanneer u mensen hoort zeggen: "Ik ben iemand". En daar zitten ze dan, ze hebben nooit iets gedaan, geen enkele bijdrage geleverd aan iemands welzijn. Ik begrijp het idee om iemand zich beter te laten voelen, maar weet u hoe zij zich beter zullen voelen?

Geef ze een tractor of een schep zodat ze 's avonds moe thuis komen en dan voelen ze zich beter want ze hebben iets gedaan, ze hebben een bijdrage geleverd. U heeft een **juist zelfbeeld** nodig. Uw ziel, uw verstand denkt na over de realiteit en u kunt het proberen te verdoezelen, maar uw identiteit en de manier waarop u denkt, over wie u bent, gaat bepalen hoe u leeft.

Het is belangrijk dat u op de juiste manier denkt over uw persoonlijke identiteit, speciaal als een kind van God. Romeinen 12:1,2 gaat over de vernieuwing van uw gemoed en gedrag. Romeinen 12:3:

"Want door de genade die mij gegeven is, zeg ik een iegelijk die onder u is, dat hij niet wijs zij boven hetgeen men behoort wijs te zijn, maar dat hij wijs zij tot matigheid, gelijk als God een iegelijk de mate des geloofs gedeeld heeft".

Let op hoe Hij wil dat u over uzelf denkt: matig. Denk realistisch, bedenk wie u bent in de termen van realiteit. Ten eerste doet u dat als u uw verstand met waarheid programmeert. Als u dat niet doet dan eindigt u met verkeerde verwachtingen en zogenaamde identiteitsproblemen. Wij zijn door God 'afhankelijk' geschapen. Herinnert u zich dat God Adam schiep? Adam was alleen en God zei:

"Het is niet goed, dat de mens alleen zij" (Gen.2:18).

Toen Adam sliep nam Hij een rib weg en schiep een vrouw. En God zei: "Dat is goed". En elke man zegt: "Amen, broeder!" En elke man weet dat het goed is, de kameraadschap en de gezelligheid. Wij zijn niet geschapen om op ons zelf te zijn, maar in afhankelijkheid van God. Daarom wordt er gezegd dat er een door God geschapen vacuüm is in ieders hart.

Bij de cirkels aan de kant van de natuurlijke mens missen we een heel stuk waar God kan komen, we zijn geschapen om afhankelijk te zijn, we zijn geschapen met het verlangen om ergens bij te horen, bij iemand te horen en om van betekenis te zijn in ons leven en om inhoud aan ons leven te geven en we verlangen naar acceptatie.

De vorige keer heb ik u verteld hoe mensen in bendes terecht komen of in drugs of alcohol en in depressies. Het heeft allemaal te maken met identiteit. U bent geschapen om afhankelijk te zijn. En mensen, de dingen waar u steeds op vertrouwt, het doel, en de betekenis van het leven beheersen automatisch uw leven. Als u wandelt volgens de Geest of volgens de begeerten van het vlees, beheersen de dingen waar u op vertrouwt om uw identiteit te verkrijgen, uw betekenis, uw doel in dit leven, uw acceptatie, uw leven. Dus het is erg belangrijk dat dit punt met betrekking tot uw identiteit duidelijk voor u is, want u leeft uit uw identiteit. Misschien heeft u daar nooit over nagedacht, maar u doet het.

Als uw identiteit niet gecentreerd is in wie u bent in Jezus Christus – u moet ten eerste in Christus zijn – moet u steeds op zoek naar iets waarmee u zich kunt identificeren. En geen mens, geen persoon kan onvoorwaardelijk in uw noden voorzien, inclusief uzelf.

Depressie

Als ik u vraag: Wie bent u?! Dan heeft u veel hoedanigheden in dit leven: u bent een echtgenoot, een vader, of een business man en nog veel meer, zo verkrijgt u uw identiteit, maar wat gebeurt er als men u niet meer nodig heeft, wie bent u dan? Of u zegt: Ik ben atleet. Maar wie bent u als u een halve stap langzamer bent dan de ander, want de klok tikt door? Iemand is net sneller. Wie bent u? Vertrouwt u op geld, of succes, of status, of werk voor uw identiteit?

Deze dingen veranderen, als de dingen waar u op vertrouwt voor uw identiteit veranderlijk zijn dan is uw identiteit wankel en al snel bent u de antwoorden op de fundamentele vragen van het leven zoals: wie ben ik, waar ga ik heen, waarom ben ik hier, kwijt. **Uw identiteit moet gebaseerd zijn op iets dat niet verandert in dit leven.** Het is van cruciaal belang om een fundament te hebben om op te staan. Hoe u deze vragen beantwoord zal effect hebben op uw relatie met God, met anderen, met uzelf. Het is absoluut belangrijk om te begrijpen wie u bent, hoe denk ik over mijzelf? Dit hoofdstuk wil ik een geestelijke check up maken van uw denkproces. We gaan naar 1 Korinthe 15 De stof die we nu gaan behandelen vind ik geweldig, het is de sleutel, want het gaat over wie we zijn in Christus! Het goede nieuws.

1 Korinthe 15:22 "Want gelijk zij allen in Adam sterven, alzo zullen zij ook in Christus allen levend gemaakt worden".

In Adam sterven wij, dat zegt God. God zegt: Gaat het over Adam, dan gaat het over dood. U gelooft dat niet altijd, u denkt dat Adam's kracht en wijsheid het leven voor u beter kan maken. Maar God zegt: Het zal u doden, het is dood, in Adam sterven zij allen. In Christus zullen allen levend gemaakt worden. Waar is leven? In Christus. Waar is dood? In Adam.

Wat betekent het in om in Adam te zijn? Dat is hoe u in deze wereld kwam, de natuurlijke mens. Adam's leven begon in de hof van Eden, God schiep Adam, maar Adam en Eva zondigden. Genesis 5:3 staat dat Adam zonen en dochters gewon naar zijn gelijkenis, naar zijn evenbeeld. God schiep Adam naar Zijn gelijkenis. Hij schiep Zijn kinderen naar Zijn eigen gelijkenis.

Romeinen 5:12 "Daarom, gelijk door één mens de zonde in de wereld ingekomen is, en door de zonde de dood, en alzo de dood tot alle mensen doorgedaan is, in welken allen gezondigd hebben".

Als u geboren wordt in deze wereld dan bent u een afstammeling van Adam. Uw voorouders, terug tot Adam toe, waren zondaren, de geschiedenis van de mensheid gaat terug tot het paradijs en toen wij het paradijs met Adam verlieten waren wij dood voor God en levend voor de zonde. En alles in Adam, en alles in u met betrekking tot Adam, brengt dood, dat zegt God. Wat is Adam's kracht? De kracht en de wijsheid van het vlees. Dood voor God en levend voor de zonde.

Maar, in Christus zegt het vers (1 Kor.15:22) zullen allen levend gemaakt worden. Wat betekent het om in Christus te zijn? Romeinen 6:23:

"Want de bezoldiging der zonde is de dood, maar de genadegift Gods is het eeuwige leven door Jezus Christus onzen Heere".

In Christus heeft u leven, eeuwig leven.

In Christus begint een nieuwe geschiedenis, op het moment dat u de Heere Jezus Christus aanneemt als uw Verlosser, het moment van uw redding. U ontvangt een totaal nieuwe bron in u, u ontvangt het leven van Christus, eeuwig leven, het leven van Jezus Christus in u. U hoeft niet te wachten tot u sterft en naar de hemel gaat om eeuwig leven te hebben. Het is uw bezit vanaf het moment dat u

Depressie

op Jezus Christus vertrouwt, datzelfde leven dat u zult bezitten in de eeuwigheid is nu al uw huidige bezit. Daarom vragen wij u: Weet u of u nu, op dit moment eeuwig leven bezit? Niet een toekomstig vooruitzicht, als u naar de hemel hoopt te gaan. Maar ik bezit het nú. Romeinen 8:2 zegt:

“Want de wet des Geestes des levens in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt van de wet der zonde en des doods”.

Gods Geest werkt op basis van het leven in Christus Jezus. Paulus zegt in Galaten 2:20:

“Ik ben met Christus gekruist; en ik leef, doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij...”.

En Filippenzen 1:21:

“Want het leven is mij Christus...”.

En Kolossenzen 3:4;

“Wanneer nu Christus zal geopenbaard zijn, Die ons Leven is...”.

Dat is eeuwig leven: de hulpbron van Zijn leven in ons.

2 Korinthe 5:17:

“Zo dan, indien iemand in Christus is, die is een nieuw schepsel...”.

U bent in Adam en wordt uit Adam genomen en in Christus geplaatst. U ondergaat een positieverandering. In Adam was u dood voor God en levend voor de zonde. In Christus bent u een nieuw schepsel. De reden waarom er schepsel staat in plaats van schepping: Het woord schepsel betekent een levende schepping. Als er alleen schepping zou staan dan missen we het levende eraan. Een stuk hout is dood maar toch een deel van de schepping. Een schepsel moet levend zijn. In Christus is iemand een nieuw levend schepsel. U heeft een nieuw leven, u heeft trouwens ook een nieuw verleden!

Toen u in Adam was ging uw verleden terug tot het paradijs, maar in Christus gaat u terug tot voor de grondlegging van de wereld! Efeze 1:4 zegt dat Hij ons uitverkoren heeft in Hem vóór de grondlegging der wereld.

“Ik ben een prehistorisch figuur, uit Juressic Park...”. Efeze 2:10 wij zijn Zijn maaksel geschapen in Christus Jezus...voor de grondlegging der wereld. Dus u heeft een nieuw verleden, in het doel en plan van God, in Zijn Zoon. In Christus heeft u een nieuwe toekomst, in de hemelse gewesten, in de goede werken opdat wij in dezelve zouden wandelen (Ef.2:10). U heeft ook een nieuw heden, een nieuw leven om nu in te leven. U moet weten wie u bent in Christus en begrijpen hoe God u op dit moment ziet in Zijn Zoon, niet op een dag, maar nu al geheel compleet en volmaakt.

Als men dat niet in gedachten houdt is dat de reden waarom christenen worstelen met het leven, met hun emoties en eindigen in een depressie. Als u uw christenleven probeert te leven vanuit uw eigen kracht, als u probeert met dit leven om te gaan in uw eigen kracht en met de teleurstellingen op uw eigen manier, dan is dat gedoemd om te mislukken. Laten we eerlijk zijn, als u naar een probleem kijkt en u bent niet tevreden over hoe uw emoties zich gedragen en u denkt: ik wil niet dat mijn emoties hier zo op reageren, ik ga hier niet zo op reageren en u probeert anders te reageren.

Depressie

Dan probeert u zo te ontkomen aan de overheersing van uw emoties, in plaats van dat u de waarheid van wat God erover zegt neemt en dát tot de kwestie maakt waar het om gaat, ondanks hoe u zich daar bij voelt. Uw gevoelens zitten al zo lang op de troon, en ze willen niet graag ontthrond worden. De volgende keer zullen we het hebben over hoe u ze kunt onttronen.

U moet uw gedachten op de troon zetten door de manier waarop u uw verstand heeft getraind om te denken en uw wil om te vertrouwen op de waarheid. Als u dat niet doet en als u geen begrip heeft van wie u in Christus bent en u probeert met het leven om te gaan en met de teleurstellingen van het leven en de beproevingen en moeilijkheden en omstandigheden in uw eigen kracht, zult u falen. Wat betekend het om in Christus te zijn, ga met mij mee naar Romeinen 6.

Het is belangrijk om hier mee door te gaan, gisterenavond om half 11 dacht ik: “Hoeveel dingen kan ik uit mijn hoofd opschrijven die God voor ons heeft gedaan toen wij op Christus vertrouwden als onze Verlosser? Ik ontmoette een broeder op een conferentie die 60 dingen had opgeschreven en ik ken ook een broeder in St. Petersburg die 100 dingen weet die gebeuren op het moment dat u in Christus komt.

Ik kwam aan de 28 na een half uur nadenken in mijn stoel om half elf 's avonds en dan is mijn verstand al een beetje mistig, het is dus niet alles. Ik ben uitverkoren door God, gered door genade, heb totale vergeving, ben verzoend met God, verlost en in één hoofdstuk kan ik niet eens al deze dingen bespreken, en dat hoeft ook niet want: Romeinen 6 is een hoofdstuk waar u heen moet gaan en naar dit hoofdstuk moet u beslist eerst gaan. Deze stof moet in uw denken en in uw verstand zitten en u moet de verbanden zien.

Want het betekent iets voor God dat u in Christus bent, want als het niets voor Hem betekende zouden er geen 28, 60 of 100 verschillende dingen in de Bijbel staan die beschrijven en illustreren wat het voor God betekent dat u in Zijn Zoon bent.

U bent gezegend met alle geestelijke zegeningen, u bent volmaakt in Hem, er is niets dat u in welk gebied van uw leven dan ook nodig hebt dat God u reeds al compleet en totaal gegeven heeft. U hoeft niet naar Hem te gaan om te vragen: “Oh Heere, geef mij dit of zegen mij met dat”. Alles wat Hij voor u heeft in Zijn Zoon is al uw eigendom. Alles is al gedaan, u hoeft alleen uw geloof en vertrouwen te stellen in wat Hij u al gemaakt heeft in Christus. En dat is genoeg, want zo is het ook voor Hem. Hoe komt u in Christus? Romeinen 6:3

“Of weet gij niet, dat zovelen als wij in Christus gedoopt zijn, wij in zijn dood gedoopt zijn”?

Dat is de sleutel: Weet gij niet... u moet deze dingen wéten, dit moet u in uw verstand prenten. U moet een geestelijke check up maken van deze informatie. Er staat geen water in dit vers, degenen die water in dit vers lezen beledigen de genade en de persoon van de almachtige God. De mensen die het doen verhinderen u om waardering te hebben voor wie God u gemaakt heeft in Zijn Zoon. Hoe komt u in Christus? U bent gedoopt in Hem, het woord doop betekent identificatie. Hoe kunt u in Christus geplaatst worden? U weet dat u dat fysiek niet kan want Hij is fysiek niet hier. En al zou Hij hier fysiek zijn dan zou dat niet mogelijk zijn, het zou een bovennatuurlijk iets moeten zijn. Zeker. U moet hier 1 Korinthe 12:13 bij lezen:

“Want ook wij allen zijn door één Geest tot één lichaam gedoopt, het zij Joden, hetzij Grieken, hetzij dienstknechten, hetzij vrijen; en wij zijn allen tot één Geest gedoopt”.

Depressie

Hoe komt u in het lichaam van Christus, hoe komt u in Christus? De mechaniek waarmee God u letterlijk uit Adam neemt en in Christus plaatst is door de Geest, door God de Heilige Geest zijn wij gedoopt in Jezus Christus. U bent geplaatst in een levende éénheid met God de Zoon. Galaten 3:27:

“Want zovelen als gij in Christus gedoopt zijt, hebt gij Christus aangedaan”.

Zoals ik een jas pak en aantrek, zijn wij bekleed met Christus. En als u me ziet, ziet u me in die jas. Als God vandaag naar u kijkt, ziet Hij u in Zijn Zoon. U bent een mede erfgenaam van Christus (Rom.8:17), dus alles wat van Zijn Zoon is hoort ook bij u. Kijkt u nog eens naar het vers uit Romeinen 6:3:

“Of weet gij niet, dat zovelen als wij in Christus Jezus gedoopt zijn, wij in Zijn dood gedoopt zijn?”

Wij zijn gedoopt in Zijn dood, wanneer gebeurde dat?! Op Golgotha. Paulus zegt in Galaten 2:20:

“Ik ben met Christus gekruist...”

Niet fysiek, maar in mijn geest, in mijn innerlijke mens. Wat betekent dat, waarom doet Hij dat? We zagen net dat, toen u in Adam was dat u dood was voor God en levend voor de zonde. Romeinen 6:6

“Dit wetende, dat onze oude mens met Hem gekruisigd is, opdat het lichaam der zonde tenietgedaan worde, opdat wij niet meer de zonde dienen. Want die gestorven is, die is gerechtvaardigd van de zonde”.

Weet u wat er gebeurde? U ging naar Golgotha met Jezus Christus, en God nam de zonde en kruisigde Christus. Christus stierf niet alleen voor u, maar als u. U stierf letterlijk voor de zonde op Golgotha. En nu, als een gelovige bent u veranderd: eerst was u dood voor God en levend voor de zonde maar nu bent u dood voor de zonde en levend voor God. Kijkt u naar Romeinen 6:8”:

“Indien wij nu met Christus gestorven zijn, zo geloven wij, dat wij ook met Hem zullen leven”.

Wij geloven, dat dit de waarheid is waarop wij vertrouwen. Romeinen 6:9,10,11:

“Wetende, dat Christus, opgewekt zijnde uit de doden, niet meer sterft; de dood heerst niet meer over Hem. Want dat Hij gestorven is, dat is Hij der zonde éénmaal gestorven; en dat Hij leeft, dat leeft Hij Gode. Alzo ook gijlieden, houdt het daarvoor, dat gij wel der zonde dood zijt, maar Gode levend zijt in Christus Jezus onzen Heere”.

Hoe? Door Jezus Christus, onzen Heere. Er is een nieuwe realiteit in uw leven gekomen: U bent dood voor de zonde en levend voor God. Het is geweldig om dood voor de zonde te zijn, u bent vrij, dat betekent dat u niet meer hoeft te leven onder heerschappij van uw oude zondige gewoonten. Het oude zelfleven hoeft u niet meer te beheersen. U hoeft het leven niet meer te leven dat u erfde van Adam.

Het oude zelfleven, het oude zelfmedelijdenleven. Als u afgeeft op andere mensen, dan doet u dat ook op uzelf en al die frustraties komen terecht in uw verstand, dan voeren uw emoties u bergafwaarts en u eindigt in wanhoop. Maar dat is de oude manier, als u het zelf wilt doen, dat is geen geweldig nieuws, wel? Maar het goede nieuws is dat u daar vrij van bent, u hoeft dat niet meer

Depressie

te doen. En als ik merk dat ik het doe, omdat het zo de gewoonte is dan zeg ik: STOP! Wat moeten gelovigen doen als ze zondigen? Hun zonden belijden? God vragen om u te vergeven? Nee, als u uzelf ziet zondigen dan heeft u één woord: STOP! Dat moet u doen met zonde in uw leven: Ophouden. U zegt: "Maar dat kan ik niet". U begrijpt het nog niet. U heeft een nieuw leven.

Als u een gelovige bent en zegt dat u niet kunt stoppen dan bent of u, of God, een leugenaar.

"Doch God zij waarachtig, maar alle mens leugenachtig..." Romeinen 3:4

"Indien wij zeggen, dat wij niet gezondigd hebben, zo maken wij Hem tot een leugenaar en Zijn Woord is niet in ons". 1 Johannes 1:10

U bent niet meer in Adam, u bent in Christus, en in Christus bent u dood en vrij van de zonde, u hoeft niet meer onder die overheersing te leven. Uw emoties spelen op en zeggen: waarom voel ik dat niet?

Maar u moet zeggen: Jullie hebben geen gelijk, jullie zijn te dom om te weten of het waar is of niet, jullie waren bang toen ik gisteren naar die rare film keek.... Ik vertrouw jullie niet, ik vertrouw op Gods Woord. Ik kom ter zake en ga dingen doen, niet op basis van het advies van mijn emoties maar op de basis van de waarheid van God. Ik programmeer mijn verstand, vernieuw mijn verstand, denk zoals God denkt, kijk naar dit leven door Gods ogen in plaats van door de ogen van mijn zelfmedelijden en mijn eigen pijn. Ik kan kiezen om te geloven dat God zegt dat ik daarvoor dood ben en levend voor Hem, dat is waar. Dat is wie u bent, u bent radicaal verandert, hij die dood is, is vrij, leeft u uit die vrijheid? Daar begint vrijheid. Alleen God kan dat doen, religie kan dat niet.

Er is geen sacrament, geen offer, geen berouw, geen verordening, niet iets wat een religie kan doen, of een soort eigen prestatie, door uw eigen kunnen, nodig om die vrijheid te krijgen. Alleen Jezus Christus kan dat, want als u op God vertrouwt, dan neemt Hij u mee naar Golgotha en zegt: "Dat is jouw dood, je bent dood!". In Romeinen 6:4 lezen we, en ik houdt van dit vers:

"Wij zijn dan met Hem begraven door den doop in den dood, opdat gelijkerwijs Christus uit de doden opgewekt is tot de heerlijkheid des Vaders, alzo ook wij in nieuwigheid des levens wandelen zouden".

U bent niet alleen gestorven met Hem, maar u bent met Hem begraven. Waarom zegt Hij ook begraven? In Kolossenzen 2 lezen we het nogmaals: Kolossenzen 2:12:

"Zijnde met Hem begraven in den doop, in welken gij ook met Hem opgewekt zijt door het geloof der werking Gods, Die Hem uit de doden opgewekt heeft".

Wij zijn met Hem begraven in den doop, dat is geen waterdoop, maar God de Heilige Geest Die ons meeneemt naar Golgotha en laat zien dat we dood zijn, en dan begraaft Hij ons. We zingen vaak een lied: Toen Hij leefde had Hij mij lief, toen Hij stierf redde Hij mij, toen Hij begraven werd droeg Hij mijn zonden ver weg. (Engels lied: Living He loved me, dying He saved me, burried He carried my sins far away). Dat is precies wat begraven is: Jezus Christus stierf voor onze zonden, werd begraven en stond de derde dag op uit de dood. Begraven is belangrijk, in Genesis 23:4 lezen we:

"...opdat ik mijn dode van voor mijn aangezicht begrave".

Depressie

Als u iets begraaft wat doet u dan? U kijkt er niet steeds naar, maar u zet het uit uw gedachten, eerst was het van belang in uw leven, maar nu niet meer. U heeft vijf zintuigen: u kunt zien, u kunt horen, u kunt ruiken, u kunt proeven en u kunt voelen. Maar twee van deze zintuigen kunnen herinneringen geven in uw gedachten. Denk aan een roos, kunt u nu een roos ruiken? U kunt zich wel herinneren hoe een roos ruikt, maar kunt u hem nu ruiken? Nee! Maar wat u ziet en hoort kunt u terughalen op het scherm van uw verbeelding.

U kunt nadenken over iets dat 15 jaar geleden met u gebeurde en u kunt dat herbeleven en u wordt net zo boos als 15 jaar geleden plus de 15 jaar erbij die u er boos over geweest bent. Iemand heeft iets tegen u gezegd. U kunt er nog steeds over argumenteren en u kunt alle tegenwerpingen nog zo goed herinneren, en dat allemaal in uw gedachten. Uw gedachten kunnen dat doen, wat via uw oren of uw ogen binnenkomt is in staat om u door de galerij van uw herinneringen rond te leiden. En als het terugkomt in uw gedachten, dan reageren uw emoties met: oeh, ah..., het zal vast weer gebeuren...en ze raken van slag. Begraven! Uit het zicht, het is weg, ik ben er van af, geen herhaling. Begraven is belangrijk. Uit de gedachten, het is geen punt meer, het is weggedaan, opgelost, er is geen serie onopgeloste zaken meer die me achtervolgen, ik heb het in de dood gebracht. Waar? Op Golgotha, het kruis is genoeg voor God. En we lezen verder in Romeinen 6:4

“...opdat gelijkerwijs Christus uit de doden opgewekt is tot de heerlijkheid des Vaders, also ook wij in nieuwigheid des levens wandelen zouden”.

U bent met Hem gekruisigd, u bent gestorven met Hem, u bent begraven met Hem, en nu bent u met Hem opgestaan om in nieuwheid des levens te wandelen. U was gewend om dood voor God te zijn en levend voor de zonde, maar nu bent u dood voor de zonde en levend voor God. Ziet u, redding is niet alleen iets ontvangen dat u daarvoor niet had, maar het is ook iemand worden die u daarvoor niet was. Wel, u ontvangt veel dat u eerst niet had: zoals vergeving en rechtvaardigheid.

Maar u wordt ook iemand die u daarvoor nooit was, u wordt een heilige van de allerhoogste God. U wordt een nieuwe, levende schepping, u krijgt een persoonlijke identiteit in Christus, en u bent opgewekt om te wandelen in dat nieuwe leven. In Efeze 2:6 lezen we dat we mede gezet zijn in de hemel in Christus. Wij delen letterlijk in de autoriteit van Jezus Christus in de regering in de hemelen, God heeft ons alles in Christus gegeven, dát is wie u bent! Als u uw leven leeft alsof u die oude zondaar van toen was en u bent neerslachtig, geen wonder dat u eindigt in de wanhoop. Maar als u leeft uit de identiteit die God u gegeven heeft in Christus dan leeft u in het zonlicht van de dankzegging, hoe zou u ergens anders kunnen leven?! God schiep zijn kinderen niet om te leven in de duisternis van de depressie. En als u zich daar bevindt dan komt dat omdat u wandelt in uw eigen kracht, zoals u gewend was te doen, maar zo heeft God u niet gemaakt.

De sleutel ligt in hoe u denkt, hoe God u heeft gemaakt?!

Even tussendoor: Daar komt het “recht snijden” van het Woord bij kijken. Als u niet weet hoe u het Woord recht moet snijden begrijpt u niet dat u Israël niet bent, maar het Lichaam van Christus. Het hele doel van “recht snijden” is om mensen te laten zien wie ze werkelijk zijn, u bent een nieuwe schepping. Galaten 6:15:

“Want in Christus Jezus heeft noch besnijdenis enige kracht, noch voorhuid, maar een nieuw schepsel”.

De nieuwe identiteit die God u gegeven heeft in Zijn Zoon, dat nieuwe leven en Zijn plan en Zijn doel. Dus het komt allemaal neer op die eenvoudige waarheid.

Depressie

U bent niet geschapen om Christus te imiteren in uw eigen kracht, met uw eigen bekwaamheden. U bent door God geschapen, in Christus, om Christus in u te hebben in uw nieuwe mens zodat Hij Zijn leven door u heen kan leven, als een vat waarin Hij leeft. Dus u heeft een keus, het komt aan op een keus van uw wil, een keus van uw geloof. U kunt proberen om zelf een christenleven te leven met als gevolg frustratie en falen en depressie. Of u kunt het opgeven om het zelf te doen, u kunt uw eigen pogingen opgeven en op de Heere Jezus Christus vertrouwen, Die in u leeft om Zijn leven door u heen te leven, als u door geloof wandelt, in de waarheid van wie Hij u heeft gemaakt. 1 Korinthe 1:30:

“...Die ons geworden is wijsheid van God, en rechtvaardigheid en heiligmaking en verlossing”.

Dat is uw keus. Galaten 2:20:

“Ik ben met Christus gekruist, en ik leef, doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij; en hetgeen ik nu in het vlees leef, dat leef ik door het geloof des Zoons Gods, Die mij liefgehad heeft en Zichzelf voor mij overgegeven heeft”.

Het geloof van Christus, weet u, Hij zei: Zonder de Vader kan Ik niets doen. Hij vertelde aan Zijn apostelen dat zij zonder Hem niets konden doen. Paulus zei:

“Want het leven is mij Christus, en het sterven is mij gewin” (Fil.1:21).

Hij is mijn leven, de realiteit van wie ik ben in Hem. Als ik ga werken, ga ik werken met Hem in mij, als ik iets aan het repareren ben dan doe ik dat als een gelovige. Christus zou dit zo doen, of hoe Hij zou reageren... Als werknemer, als een ouder, als een buurman/vrouw, het leven is mij Christus. Filippenzen 2:5:

“Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was”.

U heeft dat gevoel van Christus Jezus in u, dat vernieuwde gemoed. Ik wil Hem kennen, daar gaat het om, daarom kunt u zeggen:

“Ik vermag alle dingen door Christus, Die mij kracht geeft” (Fil.4:13).

Hij is de Kracht, Hij is het Leven, Hij is de Energie, Hij is de Motivatie, Hij is Alles. Want dat heeft God mij in Christus gemaakt. Ik wil in de werkelijke wereld leven, en wat God zegt is waar. Het is nodig dat u deze geestelijke check up doet. Elke dag, en voor sommigen van u elk moment omdat het zo'n gewoonte is om 'de verkeerde kant op te leven' (cirkel) in uw denkproces. U moet er voor zorgen dat uw gedachten de goede kant opgaan, als u uw verstand met waarheid programmeert, denkt u verstandig, u denkt zoals God u in Christus heeft gemaakt **en u leeft niet met onrealistische verwachtingen.**

U leeft in het licht van de dingen die echt gebeuren en wat God nu doet, en u leeft in afhankelijkheid van Degene Die u leven heeft gegeven en Die uw Leven is. Kolossenzen 2:6,7:

“Gelijk gij dan Christus Jezus den Heere hebt aangenomen; wandelt also in Hem, Geworteld en opgebouwd in Hem en bevestigd in het geloof, gelijkerwijs gij geleerd zijt, overvloedig zijnde in hetzelfde met dankzegging”.

Depressie

Dat is de sleutel om in de zonneschijn te leven en in de blijdschap, in plaats van in de duisternis van de depressie.

Gebed: Hemelse Vader, we danken U voor onze nieuwe identiteit in Christus Jezus, Die persoonlijk en werkelijk is in ons leven. En hemelse Vader mogen deze dingen net zo rijk en zo echt zijn voor ons als ze zijn voor U. We danken U in Christus Naam, amen.

Deel 4

Blij met een krachtige geestelijke houding.

We gaan door met onze studie over depressie, hoe we depressie kunnen overwinnen en welke dingen daar bij komen kijken. Elke keer als we met een studie beginnen wil ik met u naar een bekende Bijbelse persoon kijken, een geloofsheld maar die ook last gehad heeft van depressie. Het is bijna Kerst als ik deze studie met u doe, en een studie over depressie is niet zo'n prettig onderwerp in de kersttijd. Psychologen hebben een lijst gemaakt van psychische reactie's op de seizoenen en dan komt de kersttijd eruit als de meest deprimerende tijd van het jaar.

Het hoort een tijd van vreugde en vrede te zijn en er zijn veel activiteiten in het land, maar het is een tijd van vervreemding, eenzaamheid en van de dingen die we juist hebben besproken die bij depressie voorkomen. Dus het is nog niet zo'n slecht onderwerp om te bespreken in deze tijd van het jaar.

In 1 Koningen 19 vinden we een man genaamd: Elia. Naast Mozes was Elia waarschijnlijk één van de indrukwekkendste mannen uit het Oude Testament. Hij had de macht om geweldige wonderen te doen, zieken genezen, doden opwekken, de regen drie jaar laten ophouden en het daarna weer laten regenen, vuur uit de hemel laten neerkomen, en hij weerstond en doodde 450 valse profeten van Baäl. Hij was een geweldige figuur in Israëls geschiedenis.

In Maleachi, het laatste boek van het Oude Testament, als de Heere spreekt over Zijn tweede komst heeft Hij het ook over Elia en dat hij dan terug zal komen. In Openbaring 11 zien we hem ook en hij doet opnieuw wonderen, hij is een sleutelfiguur in de geschiedenis van Israël. Hij heeft een school opgericht voor profeten, ik heb Elia altijd gewaardeerd omdat hij een school oprichtte voor leraren en profeten. De bediening die hij had gedurende die periode in Israël's geschiedenis heeft de afvalligheid van Israël voorkomen en tientallen jaren tegengehouden, daarom is hij een profeet die geweldig is gebruikt door God. En toch was Elia ook een mens die wist wat depressie was. Dit hoofdstuk (1 Koningen 19) is een klassieker in dat opzicht. 1 Koningen 19:1,2:

“En Achab zeide Izébel aan al wat Elia gedaan had, en allen die hij gedood had, te weten al de profeten met het zwaard. Toen zond Izébel een bode tot Elia om te zeggen: Zo doen mij de goden en doen zo daartoe, voorzeker, ik zal morgen omtrent dezen tijd uw ziel stellen als de ziel van één hunner”.

De naam van die vrouw Izébel alleen al brengt moeilijkheden... Jongen, ik kom achter je aan en je kunt je verstoppen in de grotten, maar ik zal je krijgen....! 1 Koningen 19:3

Depressie

“Toen hij dat zag, maakte hij zich op en ging heen om zijns levens wil, en kwam te Berséba, dat in Juda is, en liet zijn jongen aldaar. Maar hij zelf ging heen in de woestijn een dagreis, en kwam en zat onder een jeneverboom, en bad, dat zijn ziel stierve, en zeide: Het is genoeg; neem nu, HEERE, mijn ziel, want ik ben niet beter dan mijn vaderen”.

En daar zit hij in de put...! Hij vraagt zelfs om te mogen sterven, alles is ineens anders en Elia rent voor zijn leven, de woestijn in en hij zit onder de jeneverboom, hij is wanhopig. Hij is gekomen van de bergtop van de Karmel, van de grootste overwinning van zijn bediening in zijn leven, tot wanhoop gekomen onder de jeneverboom in de woestijn. Hij vraagt God of hij mag sterven. Ineens was het er, het was geen lang proces om zover te komen. Soms komt depressie op die manier over u. Soms komt het snel, soms komt u van de vreugde en overwinning in de strijd en de nederlaag. Over Elia's probleem lezen we in 1 Koningen 19:8-10:

“Zo stond hij op, en at en dronk; en hij ging door de kracht derzelver spijsze veertig dagen en veertig nachten, tot aan den berg God, Horeb. En hij kwam aldaar in een spelonk en vernachtte aldaar; en zie, het Woord des HEEREN geschiedde tot hem en zeide tot hem: Wat maakt gij hier, Elia? En hij zeide: Ik heb zeer geijverd voor den HEERE, den God der heirscharen; want de kinderen Israëls hebben Uw verbond verlaten, Uw altaren afgebroken en Uw profeten met het zwaard gedood; en ik alleen ben overgebleven, en zij zoeken mijn ziel om die weg te nemen”.

Ziet u de serie verkeerde gedachten hier?! De reden waarom Elia gedeprimeerd, down is vinden we in waar ik met u over gesproken heb: hij denkt hier onrealistisch. Hij heeft hier onrealistische verwachtingen, zijn vertrouwen is op verkeerde dingen gericht. Hij zegt: “Ik heb zeer geijverd voor den HEERE, kijk eens wat ik allemaal heb gedaan!” Waar is hij op gericht? Op zichzelf! Op zijn eigen activiteiten. Waar is zijn vertrouwen? Israël heeft gefaald en ik ben alleen... Maar er waren nog 7000 getrouwe mensen die zich niet gebogen hebben voor Baäl. Maar alles wat Elia ziet is zichzelf, want hij heeft het beeld voor zich van zijn eigen zelfgenoegzaamheid: ik doe dit en ik doe dat en hij plaatst zijn vertrouwen op wat hij doet en op resultaten die niet komen en hij raakt in de put.

Ik heb al tegen u gezegd: Door deze verkeerde gedachten, deze “denkerror”, denkfouten, let goed op wat Elia hier doet: door zijn zelfmedelijden ziet hij de hulpbronnen niet meer die hij heeft en dat vergroot de moeilijkheden. In een depressie zit altijd een element van zelfmedelijden, en het doet er niet toe wat het is of waar het vandaan komt of hoe het ontstaan is, dát onderdeel van de formule (van het ontstaan van een depressie) moet u aanpakken.

Als u verblind wordt door zelfmedelijden bent u blind voor de hulpbronnen die God voor u heeft voorzien, de moeilijkheden worden overweldigend groot en het resultaat is depressie en wanhoop, zwaarmoedigheid, strijd. “Duisternis, strijd, depressie over mij, tegenspoed, ik ken geen geluk, duisternis, strijd, en depressie over mij”...dat zong Elia onder de jeneverbesboom. Zo dacht hij. Als de waarheid u vrijmaakt dan is het de overtreding, de “error” die u bindt. Let in uw leven op de “error” in uw denken, en in uw daden. Luister naar de dingen die verkeerd zijn zodat u weet waar de correctie moet toegepast worden.

Ik heb u de formule voor depressie gegeven. Het begint met verkeerde gedachten en daden. Begrijpt u Gods liefde en acceptatie van u in Christus en wie God u in Hem heeft gemaakt, uw identiteit in Christus en de voorzieningen die God u heeft gegeven, denkt u vanuit God's perspectief? Als u dat niet doet, en misschien heeft u het niet zo direct door, veel mensen hebben het niet door en daarom preken wij er zo veel over, als uw vertrouwen verkeerd gericht is zoals bij Elia: kijk wat ik allemaal heb gedaan.... als u tevreden bent met uzelf, u vertrouwt op uw eigen kracht, uw eigen wijsheid, uw

Depressie

eigen bekwaamheid om iets te doen, u stelt uw vertrouwen niet op Christus of u vertrouwt op iemand anders.

Dus als u opeens door ongeloof dat vertrouwen in uzelf of in anderen stelt en u voegt daar onrealistische verwachtingen bij dan gaat u denken dat het leven u niet geeft wat u verdient en dan wordt dat de weg naar depressie. U kunt het niet helpen maar uw emoties zijn zo geprogrammeerd dat ze reageren op de manier waarop u denkt, ze zijn voorspelbaar.

Uw oude natuur reageert met boosheid en angst, eigenlijk doet uw natuur dat, niet uw oude natuur, u bent zo geschapen door God, u heeft twee emoties gekregen (motivators): boosheid en angst, de éne treedt naar buiten en de ander trekt zich terug, u gaat ergens op af, of u keert zich ergens van af.

Boosheid en angst zijn motivators, in zichzelf zijn ze niet zondig. U kunt boos worden en niet zondigen. Het zijn geen slechte emoties als er goed mee omgegaan wordt.

Maar als u ze misbruikt, als er afwijzing, belediging, onrecht komt en u reageert met boosheid of angst en u vermenigvuldigt dat met zelfmedelijden door de manier waarop u er naar kijkt dan krijgt u te zijner tijd een depressie. Prent dat in uw gedachten, schrijf het op papier, kijk naar de cirkels zodat u het kunt zien. Als u merkt dat u in een depressie zit, kijk dan naar uzelf en zeg: “Hé, ik zit hier omdat ik dát heb gedaan, en dat moet gecorrigeerd worden!”

Uw omstandigheden veranderen zal u niet helpen want u neemt uzelf mee naar de nieuwe omstandigheden. Onrealistische verwachtingen van het leven zullen het niet veranderen, want u moet leven in de werkelijke wereld. Ik keek naar een man op de t.v. en hij had het over het belijden, het benoemen van iets. U moet het belijden voor God, en als u maar geloof heeft.... deze man beleed dat hij gezond was maar hij was ziek. Wat doe je dan? U liegt, u bedriegt uzelf.

Wij baseren onze leer niet op onze ervaring, maar de waarheid zal bevestigd worden in uw ervaring, zoals ook de fouten (error) bevestigd zullen worden. Wat u denkt, gelooft, maakt het verschil. Als u zou reageren met dankzegging als de afwijzing, belediging en het onrecht komen in plaats van met zelfmedelijden, zoals Elia deed, wat is dan het resultaat van zo'n denkproces? Vrede!

1. Zelfmedelijden brengt u tot wanhoop en depressie.

2. Dankzegging brengt u vrede.

Dus u heeft een keus!

En dat is goed nieuws, mensen, want als u een keus heeft dan kan er ook een oplossing komen. Als u een hulpeloos slachtoffer bent van de omstandigheden, van wat anderen u hebben aangedaan, of van het falen van anderen, dan bent u hulpeloos, er is niets wat u kunt doen. U kunt andere mensen niet veranderen. Maar als u verantwoordelijkheid kunt nemen, als u kunt kiezen dan bent u in staat om het probleem op te lossen. Dat is zo geweldig met de genade. De wet zegt: “Als u er een potje van maakt dan veroordeel ik u, ik zal u straffen, ik zal het u betaalt zetten...” Zeg mij: Heeft u zin om naar iemand toe te gaan om hulp die u zal veroordelen, straffen, het u betaalt zal zetten? Dat doet u liever niet! Als mensen zo naar God gaan als een Rechter en u gaat ook uw kinderen zo opvoeden, weet u wat een rechter doet? Wham, daar is de wet, u komt schuldig binnen en wat wilt u?

U wilt gerechtigheid en genade. Zeker, genade. Maar u hoeft niet te staan voor de troon van de wet, u staat voor de troon van genade. Voor Degene Die zegt: “U bent schuldig, maar Ik heb al

Depressie

afgerekend met de schuld, daar gaat het kruis over. Ik wist dat het zou komen en Ik heb het al gedaan! Ik ben gestorven om dat weg te nemen”. Hij stierf om de zonde weg te nemen door het offer van Zichzelf, zegt de Bijbel. “Dus kom, Ik heb betaald voor de schande en de schuld. Kijk, zegt de Heere, wat is het probleem, waar komt het vandaan? Laten we dat wegdoen uit je leven”.

Als iemand zó naar u toekomt dan hoeft u niet weg te lopen. Dus als u een probleem heeft, gaat u dan naar degene die u om de oren slaat met de wet, of naar Degene Die zegt: “Ik help je om dit op te lossen, Ik heb het antwoord: genade?”. Het is niet moeilijk om te kiezen . Galaten 6:16:

“En ik zeg: Wandelt door den Geest, en volbrengt de begeerlijkheid des vleses niet”.

Let op: er staat niet dat de begeerlijkheid des vleses er niet is, dat u geen moeite zult hebben met dingen die depressie veroorzaken in uw leven. Maar dat u een keus heeft om niet te eindigen in een depressie. Als u wandelt in het vlees, wandelt u in ongelof, in uw eigen zelfgenoegzaamheid. En weet u, ik heb al meerdere malen tegen u gezegd: het enige antwoord dat genade accepteert is: geloof! Het enige dat genade van u vraagt is om daar op te vertrouwen. Gods genade is genoeg voor u, voldoende. 2 Korinthe 9:8:

“En God is machtig alle genade te doen overvloedig zijn in u, opdat gij in alles allen tijd alle genoegzaamheid hebbende, tot alle goed werk overvloedig moogt zijn”.

Gods genade is voldoende, en u bent in staat om te staan zonder gebrek aan iets door uw volmaaktheid in Christus. En alles wat genade van u vraagt is om daar op te vertrouwen.

Dus de enige echte zonde waar u steeds mee te maken heeft is de zonde van ongelof. Het gebrek aan vertrouwen in de algenoegzaamheid die God u in Christus heeft gegeven. Alle andere dingen, de vruchten van het vlees in Galaten 5:19:

“overspel, hoererij, onreinheid, ontuchtigheid, afgoderij, venijngeving, vijandschappen, twisten, afgunstigheden, toorn, gekijf, tweedracht, ketterijen, nijd, moord, dronkenschappen, brasserijen en dergelijke...”.

al deze dingen zijn symptomen van uw gebrek aan geloof in de algenoegzaamheid van wie God in Christus u heeft gemaakt.

De manier waarop u overspel toelaat in uw leven of dronkenschap, wraak, afgunst, tweedracht, zorgen, boosheid of depressie komt niet doordat u zich richt op de symptomen maar omdat u zich richt op de bron, de oorzaak. En de oorzaak is dat u niet vertrouwt op wie God u in Christus heeft gemaakt, dus gaat u terug naar zulke dingen. Het is ten eerste een strijd in uw verstand. Wandel door de Geest: Galaten 5:22

“Maar de vrucht des Geestes is liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, goedertierenheid, goedheid, geloofzachtmoedigheid, matigheid. Tegen de zodanigen is de wet niet”.

Er is geen wet tegen zulke dingen, de wet is hierin vervuld. Wandelen door de Geest, leven uit geloof is een voortdurend vertrouwen op Jezus Christus en op wie God u in Christus heeft gemaakt.
De strijd vindt dus plaats in uw verstand.

Ik heb een Bijbelgedeelte waar ik met u naar wil kijken. Het gaat over wat ik Mental Attitude Dynamics noem, een Krachtige Geestelijke Houding. In het Engels geeft dat de afkorting MAD, dat

Depressie

betekent o.a: gek of boos, maar ik bedoel dat u door het toepassen van de levende waarheid in uw verstand een krachtige geestelijke houding ontwikkelt. 2 Korinthe 10:3,4:

“Want wandelende in het vlees, voeren wij den krijg niet naar het vlees; Want de wapenen van onzen krijg zijn niet vleselijk, maar krachtig door God, tot nederwerping der sterkten;”

De term sterkten laat zien wat er gebeurt. De tegenstander, de wereld, het vlees, de duivel, zij proberen sterkten in uw leven op te werpen. Depressie is het resultaat van een sterkte in uw leven van zelfgenoegzaamheid en zelfvertrouwen. 2 Korinthe 10:5 Het proces:

“Dewijl wij de overleggingen ternederwerpen, en alle hoogte die zich verheft tegen de kennis Gods, en alle gedachte gevangen leiden tot de gehoorzaamheid van Christus”.

Zo komt u van sterkten af, ziet u deze sterkten krijgen greep op uw leven door de zondige houding van uw verstand. Verkeerde denkprocessen, die u afbreken. U heeft een gedachte, een idee en u gaat er over nadenken, overwegen. Als u er niet over zou nadenken zou u niet zover komen...maar u gaat er over nadenken. De begeerlijkheid des vleses en de begeerlijkheid der ogen de grootsheid des levens (1Joh.2:16) maken dat u gaat nadenken. En als u gaat nadenken en overwegen duurt het niet lang dat u uw recht, om iets te hebben, rechtvaardigt, en u geeft er aan toe. Als u er aan toegeeft volgt er actie, ziet u: het probleem, de zonde, de actie is alleen te stoppen door het denkproces te stoppen dat er toe leidt. Maar als de actie er al is zit u al in de cirkel en u doet het opnieuw.

De cirkel van: nadenken, overwegen, uzelf rechtvaardigen om het te doen, actie en dan bent u rond en u begint opnieuw. U zegt: “Dat was leuk de vorige keer” en de cirkel gaat weer rond en het wordt een gewoonte. Nadat het een gewoonte is geworden gaat u instinctief leren om zo te reageren als er pijn en teleurstelling komt en zo wordt een gewoonte op den duur een sterkte. Een sterkte ontstaat niet zomaar, maar is het resultaat van verkeerde denkprocessen die leiden tot gewoonten die u ‘in de ketenen slaan’ en u binden.

Wel, hoe komt u van die ketenen af? Hoe wordt u vrij van die gewoonten? Zo begint abnormaal gedrag, toen we begonnen met deze studie heb ik alles opgenoemd wat er in de boeken staat aan symptomen. Aandacht trekken, manipulatie en u kunt fysieke symptomen in uw lichaam krijgen door emotionele onrust die ontstaat door verkeerde gedachten. Het is er niet direct, het is een proces dat tijd kost.

Als u uw gedachten uitrekt als een elastiek en weer loslaat en u doet dat steeds opnieuw dan begint de emotionele stress u op den duur fysiek te beïnvloeden. Wij zijn een soort “instantsoepmagnetrongeneratie” wij willen een pil innemen en de pijn niet meer voelen. Het kan uw verstand voor een poosje dimmen zodat u er even niet aan denkt, maar op een gegeven moment gaat u weer nadenken en het probleem is er weer. Er is niets opgelost, u heeft het alleen voor u uit geschoven, u verkwist uw tijd.

Hoe komt u uit die sterkte?! Hoe verbreekt u de cirkel?! Deze dingen gaan, even tussendoor, op voor alle soorten zonde, verslavingen, maar wij hebben het over depressie . In 2 Korinthe 10:5 wordt gesproken over kennis en overleggingen.

Overleggingen...u moet begrijpen dat overleggingen goed kunnen zijn, maar ach mensen uw overleggingen...., u kent uw eigen overleggingen, ze kunnen met u op de loop gaan, ze kunnen u gek maken. Toen ik jong was werkte ik als evangelist bij een christelijke verslavingszorgorganisatie.

Depressie

Er waren daar twee regels: je mocht geen alcohol gebruiken, en je moest de cliënten goed behandelen. Er werkte ook iemand en ik kan hem nog heel goed voor me halen...hij was de kok, en op een dag betrapte ik hem met een fles alcohol, ik sprak met hem en heb het toen doorgegeven aan de staf en hij werd ontslagen. Maar hij liet het er niet bij zitten, hij zei tegen me: ik zal je krijgen, ik zal je opzoeken als je aan het werk bent en hij liet me zelfs een mes zien.

Toen ik 's avonds op pad ging met mijn tractaten, op zoek naar de jongens die in de goot lagen, zag ik hem aankomen met een groenteauto, en hij kwam met zijn mes achter mij aan en ik begon te roepen en te schreeuwen en ik verdween in een bar waar ik wel eens mocht preken.

Toen hij binnenkwam met zijn mes pakte ik mijn revolver en zei: als je niet weg gaat schiet ik je neer, hij deed het niet en ik schoot hem dood....En toen werd ik wakker!!!!

Ik lag in mijn bed te dromen en had die nachtmerrie, de kok lag ook te slapen in die zaal waar ik sliep. Weet u dat ik me dit nog net zo goed kan herinneren alsof het gisteren gebeurde. Uw verbeeldingskracht is soms belachelijk.

U heeft ruzie met uw man of uw vrouw en u weet dat u gelijk heeft en gedurende de dag maakt u het huis schoon, u wast af enz. en u denkt na over wat u had moeten zeggen en wat u gaat zeggen en u heeft een heel scenario in gedachten en u zult het hem wel eens vertellen...!!!!

Ziet u in uw overleggingen, in uw gedachten denkt u na over de pijn en u begint daar 'op te broeden' en dat wordt boosheid en de boosheid vergroot uw gelijk en hun ongelijk uit, en al gauw leidt de boosheid over wat ze u aangedaan hebben en de rechtvaardigheid van uw zaak u zover dat u wraak wilt nemen. U loopt daar de hele dag over na te denken en als uw kinderen, uw baas of uw burens binnen komen lopen en hallo zeggen dan: grrrr. ahhhgrrrr!!!

Wat is dat?...Wel, dat is uw verbeelding, uw overleggingen, die doen zulke dingen. Ze vormen een sterkte in u, deze dingen kunnen uw verbeelding gaan programmeren. Uw verbeelding is een onwillekeurig mentaal proces. Bent u wel eens gaan zitten met de bedoeling om u iets te gaan verbeelden, zo werkt het niet. U bezit meerdere onwillekeurige systemen, wie van u denkt er bij na als hij ademhaalt?

Dat is een onwillekeurig reflex, of uw hartslag, u hoeft niet tegen uw hart te zeggen: kom hart, klop! Nee, het is een onwillekeurige reactie. Dezelfde dingen gebeuren u in uw denkprocessen.

Uw verbeelding is ontworpen om geprogrammeerd te worden door uw bewuste gedachten, alle dingen uit uw verbeelding die uw emoties beïnvloeden zijn geprogrammeerd door uw bewuste gedachten. De duivel programmeert ze niet, u programmeert, of u staat toe dat ze geprogrammeerd worden door de indrukken die uw verstand opdoet. Als ze dus geprogrammeerd worden dan kunnen ze ook opnieuw geprogrammeerd worden.

Ze kunnen opnieuw bestuurd worden door uw bewuste gedachten. 2 Korinthe 10:5 zegt dus dat wij deze overleggingen moeten ternederwerpen.

Al die verbeelding, al die ongecontroleerde, onwillekeurige gedachten die in uw verstand komen, werp ze neer en breng alle gedachten gevangen tot de gehoorzaamheid van Christus! De manier waarop u uw verbeelding herprogrammeert is door het consequent toepassen van de gezonde leer. Dat is het doel van gezonde leer! Paulus noemt het nutteloze, ijdele, lege gedachten, niet gebaseerd op waarheid, maar gebaseerd op "error" (fout).

Depressie

Ziet u, als dit allemaal aan de gang is komt u vanzelf uit bij zelfmedelijden, en zelfmedelijden brengt uw emoties tot wanhoop en depressie. Soms overkomt het u zo snel dat u onwillekeurig reageert, maar als het een sterkte in u wordt hoe kunt u die dan verbreken? U verbreekt het door elke gedachte gevangen tot de gehoorzaamheid van Christus te leiden. Ik gebruik deze illustratie nog al eens:

Een radio heeft een AM zender en een FM zender en u kunt kiezen naar welke zender u luistert. Eén zender is “error”, (fout) en die zender zegt: “Maak u overal zorgen over, zorgen, zorgen, zorgen...” Maar wat zegt God: “Weest in geen ding bezorgd...” (Filip.4:6) Wees nergens angstig of bezorgd om. Naar welke “zender” luistert u? Denkt u dat God blij is met “error”?

God zegt dat: “Hij voor altijd heeft volmaakt degenen die in Christus Jezus geheiligd zijn”. Kunt u het soms beter? U bent volmaakt in Christus en gezegend met alle geestelijke zegening in de hemel in Christus (Kol.2:10, Ef.1:3). Zo heeft God u gemaakt. Wat gaat u geloven?! U zegt: “Kijk wat ik allemaal gedaan heb..”. En God zegt: “Ja, Ik weet het maar kijk naar wat Ik gedaan heb”! Amen. Waar kijkt u naar? Naar welke zender luistert u! Gaan we hier eens rustig zitten en kijken hoe slecht u bent? Hij zegt: (zoek het op...): Romeinen 6:11:

“Alzo ook gijlieden, houdt het daarvoor, dat gij wel der zonde dood zijt, maar Gode levend zijt in Christus Jezus onzen Heere”.

U zegt: “Ik was dat vers vergeten...”. Daarom zoeken we het op! Dat moet u doen: Ik ben dood voor de zonde en levend voor God. Daar gaat het om. Wel, u verdient beter dan dat ze u behandelt hebben... U zit aan tafel en kijkt naar de mensen die met u aan de eettafel zitten. U kijkt naar uw vader, uw moeder, uw vriend in de gemeente en zegt: “Ik verdien een betere behandeling dan dit...”!! ...de grootsheid des levens...maakt dat uw dag goed? Paulus zegt in een klein, bijzonder vers: 1 Korinthe 6:7,8

“Zo is er dan nu ganselijk gebrek onder u, dat gij met elkander rechtszaken hebt. Waarom lijdt gij niet liever ongelijk? Waarom lijdt gij niet liever schade? Maar gijlieden doet ongelijk en doet schade, en dat den broederen”.

Weet u wat hij zegt: Liefde let niet op het ongelijk dat zij lijdt. (1 Korinthe 13). Ik kan de keus maken: Het is OK om niet beter dan zo behandelt te worden. Er zijn belangrijker dingen, ik kan waarheid bedenken of “error”. En dat zal resulteren in hoe mijn stemming is en waar mijn voeten mij heen zullen brengen. Zult u pas gelukkig zijn als u dát bepaalde doel heeft bereikt, of als u die auto heeft? Of bent u pas gelukkig als u getrouwd bent, of als u tenminste maar een vriend of vriendin heeft? Ik ben pas gelukkig als ik die positie heb bereikt, of als ik maar van die persoon af ben in mijn leven...De Bijbel zegt in 1 Timotheüs 6:6;

“Doch de godzaligheid is een groot gewin met vergenoeging” (tevredenheid). En in:

Filippenzen 4:11 “...want ik heb geleerd vergenoegd te zijn in hetgeen ik ben”.

Mijn tevredenheid komt niet voort uit mijn omstandigheden. “Error” zegt: Jij zou een goede christen zijn als... dit of dat zou veranderen... Wel, Paulus zegt in Filippenzen 4:13

“Ik vermag alle dingen door Christus, Die mij kracht geeft”. En in:

Filippenzen 1:21 “Want het leven is mij Christus...”.

Depressie

Ziet u, u kunt luisteren naar de waarheid of naar de “error”. U heeft de keuze op welke zender u afstemt. En u kunt door een consequente daad van geloof uw gedachten, elke gedachte onder de gehoorzaamheid van Christus brengen. Dat betekent dat elke keer als u iets begint te denken u de zaak bekijkt en uzelf afvraagt: “Ben ik gehoorzaam aan Christus?!”. En zo niet: Breng het onder de gehoorzaamheid aan Christus!

“Ik wil niet op deze manier denken, deze gedachten sta ik niet toe, ik ga op déze manier denken, ik leg het éne af en doe het andere aan”. Houdt zo de controle over uw verstand en over uw denkprocessen. Er is nog iets waar u aan moet denken:

De Heere Jezus Christus kwam niet om uw oude mens verbeteren, Hij kwam om u een nieuwe mens te maken. Het gaat er niet om dat uw oude leven, uw oude natuur verbeterd wordt, maar dat u een nieuw leven en een nieuwe natuur krijgt. Dat u een nieuw schepsel in Christus bent. Let op: Uw geest laat zich meer zien door uw reacties op de dingen, dan door uw acties, uw daden. Want uw reactie op iets zegt meer over hoe u denkt of waar u staat dan de acties die u neemt, dan uw daden. Ziet u, omstandigheden doen onze geest niets, ze laten alleen zien waar wij staan.

“...dewijl wij de overleggingen ternederwerpen, en alle hoogte die zich verheft tegen de kennis Gods, en alle gedachte gevangen leiden tot de gehoorzaamheid van Christus! “ (2Kor.10:5).

Ik laat mijn verstand en ook mijn onbewuste gedachten niet ‘doordraaien’ en mijn leven beïnvloeden door “error”, foute gedachten. Ik breng elke gedachte gevangen onder de gehoorzaamheid van Christus. We gaan naar Efeze 4 en ik zal u de andere kant laten zien, hoe de andere kant werkt. Wat er gebeurt als u negatief reageert op wat hier staat en niet elke gedachte gevangen neemt. Efeze 4:17-20

“Ik zeg dan dit en betuig het in den Heere, dat gij niet meer wandelt gelijk als de andere heidenen wandelen in de ijdelheid hun gemoeds, Verduisterd in het verstand, vervreemd zijnde van het leven Gods, door de onwetendheid die in hen is, door de verharding huns harten; Welke ongevoelig geworden zijnde, zichzelf hebben overgegeven tot ontuchtigheid, om alle onreinheid gieriglijk te bedrijven. Doch gij hebt Christus alzo niet geleerd;”.

Als gelovige kunt u handelen als een ongelovige en hier ziet u hoe dat gaat: ten eerste door de ijdelheid van gemoed (vers 17), het woord ijdelheid hier betekent een lege ruimte. Als ik een plastic fles vacuüm trek zal hij inklappen, wat doet een vacuüm? Het trekt materiaal naar binnen, als u een cola drinkt met een rietje gebeurt dat ook, door een vacuüm in uw mond drinkt u de cola naar binnen.

Een negatieve houding t.o.v wat u geleerd heeft creëert een vacuüm in uw denkproces en trekt “error” naar binnen. De hele dag wordt uw verstand ‘gebombardeerd’ met allerlei indrukken van buiten en als uw verstand niet versterkt is met gezonde leer komt al die stof in uw gedachten en uw verstand wordt verduisterd (vers 18) er wordt een ‘black out’ geproduceerd t.o.v. de waarheid en u raakt vervreemd van het leven Gods, door de onwetendheid in u.

Dat betekent niet dat u verloren bent. U heeft uw identiteit in Christus maar het werkt niet in uw leven. Waarom? Omdat u vervreemd bent, u bent gedesoriënteerd met betrekking tot het plan van God en de identiteit die God u in Zijn Zoon heeft gegeven. Efeze 5:14:

“Daarom zegt Hij: Ontwaak, gij die slaapt, en sta op uit de doden, en Christus zal over u lichten”.

Depressie

Dit gaat niet over verloren mensen, dit zijn christenen die handelen als verloren mensen. Romeinen 8: 6 zegt:

“Want het bedenken des vleses is de dood...”

Wilt u uw christenleven zien verschrompelen en afsterven, zonder effect en zonder resultaat...Hier leest u hoe u dat moet doen. Het heeft alles te maken met het niet functioneren van uw geestelijke instelling ten opzichte van de genade. Het eindigt met de verharding van uw hart. Als uw houding negatief is ten opzichte van gezonde leer creëert dat een vacuüm en dat trekt verkeerde leer aan (error) en dat veroorzaakt een ‘black out’ en vervreemd u van alles wat God u in Christus heeft gegeven. En om geluk te vinden moet u ‘op stap met’ uw oude mens en u moet zelf problemen oplossen en dat bouwt de verharding op van uw hart. Verharding, hetzelfde woord voor: grauwe staar(van de ogen), cataract. Er zit geen gevoel meer in. ...Ongevoelig geworden zijnde...(vers 19).

Als u ongevoelig bent geworden en u probeert toch het gevoel te hebben, wat gaat u daar aan doen? U raakt in paniek, vertwijfeld...ik wil het hebben en u raakt verzeilt in een panische zoektocht naar geluk, naar een gevoel, ik moet het gevoel hebben en opeens raakt u in de put en daar is de wanhoop en de moedeloosheid.

Als u in een depressie terechtkomt, en het wordt een sterkte die uw leven in zijn greep krijgt, denk dan na hoe u daar gekomen bent. Het is onmogelijk om u zorgen te maken als u op God vertrouwt, u kunt niet tegelijk op God vertrouwen en u zorgen maken. Dus wat is er aan de hand als u zich zorgen maakt? U vertrouwt niet op God.

Het is onmogelijk om tegelijk gedeprimeerd en dankbaar te zijn. Maar u zegt: “Ik ben depressief”. Ja, maar dat komt omdat u niet dankbaar was. U zegt: “Wacht even br. Jordan, is dankbaar zijn alles wat ik moet doen om uit de depressie te komen...?”

We gaan naar 2 Korinthe 2: Het antwoord is ja, maar u moet het verstandig doen, laat mij u waarschuwen, u moet uw motieven nagaan. U moet zeker zijn voor uzelf dat u dingen wilt veranderen met de juiste reden. Als de wet uw motivatie is, dan zal dat resulteren in Romeinen 7: gevoelens van falen, wanhoop en depressie. U neemt beslissingen en wilt het snel oplossen want u wilt eruit komen, maar het wordt alleen maar erger. U bent nog steeds zelfvoorzienend.

Maar als u gaat leven door genade en u zegt: ondanks mijn gevoelens breng ik mijn gedachten gevangen bij Christus. Ik vertrouw op de identiteit die God mij in Christus heeft gegeven en hoe het ook zij: nog hoogte nog diepte, geen van deze dingen kunnen mij scheiden van de liefde van God die in Christus Jezus is. Ik ben in Christus, dus niets kan mij scheiden, en ik dank God wat er ook gebeurd voor wie ik ben in Hem.

U brengt deze gedachten in gevangenschap tot de werkelijkheid van de waarheid. En dat is een ‘depressiebeuker’. Als u in de depressie zit door verkeerde gedachten bedenk dan dat het een proces is om erin te raken, maar dat het ook een proces is om eruit te raken. Maar eerst moeten uw motieven juist zijn. Ik heb vaak gehoord: Br. Rick, ik heb het geprobeerd maar het werkt niet...Dan heeft u het niet geprobeerd, of u heeft het zelf geprobeerd.

De weg naar de vrijheid is ten eerste dat u besluit dat u vrij wilt zijn, u wilt de vrijheid ervaren waartoe God u geroepen heeft en dan erkent u dat Christus Heere is, u moet op Hém vertrouwen en God toegang geven tot uw verstand en dat doet u door uw Bijbel te bestuderen.

Depressie

Door persoonlijke Bijbelstudie, niet alleen op zondag, of met de bijbelstudie avonden, maar ook persoonlijk. U moet zelf dagelijks Gods Woord, rechtgesneden, tot u nemen en u moet betrokken zijn bij een plaatselijke gemeente, samen met andere heiligen zodat u Gods Woord kunt bestuderen.

Als u dat doet begint u te groeien en God krijgt toegang tot uw verstand en u begint samen met alle heiligen te begrijpen wat de breedte en lengte en diepte en hoogte is en bekennen de liefde van Christus (Efeze 3:18,19). En dan gaat u het doorgeven aan anderen.

U begint dus met uw persoonlijke studie en daarna met een groep gelovigen waarmee u Bijbelstudie kunt doen en u groeit, ik geef al 20 jaar les aan de “Grace School of the Bible”, en weet u wat het moeilijkste is: om de studenten door het derde jaar heen te krijgen.

Het eerste jaar gaat goed, het tweede jaar raken ze betrokken bij allerlei evangelisatiewerk en ze krijgen het druk, en zodoende duurt het derde jaar soms drie jaar...

De vernieuwing van uw verstand is een proces, dat betekent dat als u onderweg vertraging heeft dat nog niet het einde is. God accepteert ons en Hij houdt van ons en God zal het werk dat Hij in u begonnen is afmaken (Filip.1:6). Hij zal het goede werk dat Hij in u begonnen is voleindigen. Hij zorgt voor Zijn werk, Hij doet het. 2 Korinthe 2:12-13:

“Voorts als ik te Troas kwam om het Evangelie van Christus te prediken, en als mij een deur geopend was in den Heere, zo heb ik geen rust gehad voor mijn geest, omdat ik Titus mijn broeder niet vond; Maar afscheid van hen genomen hebbende, vertrok ik naar Macedonië”.

We hebben hier ook naar gekeken in hoofdstuk 1, Paulus is hier gedepriimeerd, hij is down, hij staat onder grote druk. 2 Korinthe 2:14:

“En Gode zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus, en den reuk Zijner kennis door ons openbaar maakt in alle plaatsen”.

Hoe komt hij aan deze overwinning? En God zij dank...!! Romeinen 7 is een hoofdstuk over een verslagen, gedepriimeerd, in de put zittend iemand, hij klinkt net als u en ik. Romeinen 7:24:

“Ik ellendig mens, wie zal mij verlossen uit het lichaam des doods?”

Ik ben een ellendig mens, een wrak. Let op de eerste drie woorden van vers 25:

“Ik dank God”.

Weet u wat het antwoord is? Dankzegging keert uw verstand tot de vrijheid van de Geest van God, naar de vrijheid die u heeft in Christus, in plaats van naar het falen van het vlees. Het is de dankzegging voor wie God u in Christus heeft gemaakt. Dat verandert uw denkprocessen. Dus om met depressie om te kunnen gaan moet u een krachtige geestelijke houding hebben.

Pak uw verstand aan en breng alle gedachten in gevangenschap tot Christus, en u moet het gevaar van de negatieve houding onderkennen want anders zakt u weg in de “error” en dat bouwt een sterkte op in uw ziel tegen de waarheid. En het wordt steeds moeilijker om in te breken. Maar als u de gedachten gevangen neemt tot de gehoorzaamheid van Christus begint er een innerlijke verandering. En dat begint allemaal met een houding van dankzegging.

Depressie

Dankzegging aan God voor wie Hij u in Christus heeft gemaakt en dat u begrijpt dat niets u kan scheiden van de liefde van Christus. Verdrukking of benauwdheid, of vervolging, of honger, of naaktheid, of gevaar, of zwaard, geen van deze dingen kan u scheiden van de liefde van God, welke is in Christus Jezus onzen Heere (Romeinen 8:35-39).

U bent in Christus en Gods liefde houdt u stevig vast. Het is een keus in uw leven om u daar op te richten. Als de gedachten komen moet u ze bekijken, de beslissing nemen en actie nemen, en u zegt tegen uzelf: “Kijk eens wat ik gedaan heb, u stopt en zegt: dat moet ik niet doen”.

En de volgende keer, wat doet u dan? In plaats van te zeggen: “Waarom heb ik dat gedaan...” Zegt u: “Ik weet waarom ik het gedaan heb, ik ben op een bepaalde gedachte ingegaan en heb die niet gevangen gebracht tot de gehoorzaamheid van Christus, ik heb op andere dingen gelet, ik moet teruggaan naar waar het vandaan komt”.

Daarom lost het behandelen van de symptomen de problemen niet op, we moeten teruggaan naar het begin. Daarom ligt de overwinning in:

“En God zij dank, Die ons allen tijd doet triomferen in Christus”.

Dus u kunt blij zijn met een krachtige geestelijke houding, zo'n houding kan de dingen veranderen. Bedenk dat het een proces is, en God verlaat u niet als u struikelt, u verliest Zijn liefde en Zijn zorg niet. U verliest Zijn goedheid en Zijn voorzieningen niet. Als u zich realiseert: ik zit hier in, hoe kom ik er uit? ik heb een verkeerde beslissing genomen, ik moet terug en goede beslissingen nemen.

Goede beslissingen bevestigen zichzelf, als u in de Geest wandelt. Weet u, het is geweldig om een gelovige te zijn en toegerust te zijn met al deze ‘gereedschappen’ zodat u tot Gods eer kunt leven en werken, het is geweldig om de overwinning in de Heere Jezus Christus te hebben.

Dat raakt ons ook in onze emoties, en laat ons leven in de identiteit die God voor ons bestemd heeft in Zijn Zoon. Als u de Heere Jezus Christus nog niet aangenomen heeft als uw Verlosser dan moet u daar beginnen, het begint allemaal met een keuze, dat u op Hem vertrouwt, op Hem alleen. Het is niet ik, niet mijn zelfgenoegzaamheid, maar Christus. Daar begint het, en zo is het hele christenleven totdat de Heere komt om ons te halen, Hem vertrouwen en uit Zijn algenoegzaamheid leven.

Gebed: Vader, we danken u voor Uw liefde, voor Uw genade, en de kracht van Uw waarheid die in ons werkt tot Uw eer, in Christus Naam, Amen.

Deel 5

De dagelijkse strijd tegen depressie.

Ik wil het deze keer met u hebben over de dagelijkse strijd tegen depressie en iets wat een hulp kan zijn voor u, het is het in ieder geval voor mijn leven. We hebben het dan niet over wat het begrip

Depressie

inhoud, waar het vandaan komt, hoe het werkt, maar ook hoe u er dagelijks mee moet omgaan. Zoals er een formule is die u in een depressie doet terechtkomen zo is er ook een formule om er uit te komen en om eruit te blijven.

We gaan naar het boek Jona. Jona is zonder twijfel de grootste prediker in de Bijbel als het gaat om het aantal mensen dat zich bekeerd heeft door zijn prediking, naar schatting hebben 1 miljoen Ninevieten zich bekeerd onder de bediening van Jona.

Ze kregen berouw na de prediking van Jona en God spaarde hen, maar in plaats van blij te zijn met het feit dat God hem gebruikt had om zoveel mensen te redden werd Jona vreemd genoeg depressief. In feite werd hij woedend en u hoort hem bidden in hoofdstuk 4:1-3

“Dat verdroot Jona met groot verdriet, en zijn toorn ontstak. En hij bad tot den HEERE en zeide: Och HEERE, was dit mijn woord niet, als ik nog in mijn land was? Daarom kwam ik het voor, vluchtende naar Tarsis, want ik wist, dat Gij een genadig en barmhartig God zijt, lankmoedig en groot van goedertierenheid, en berouw hebbende over het kwaad. Nu dan, HEERE, neem toch mijn ziel van mij; want het is mij beter te sterven dan te leven. 4 En de HEERE zeide: Is uw toorn billijk ontstoken?”.

Ik wist het HEERE, ik wist dat als ik naar deze mensen zou gaan en zou preken dat deze mensen zich zouden bekeren en dat U ze zou sparen, ik wist het! Daarom ben ik eerst gevluht, ik wist het beter dan U, ik bedoel...hij is boos, hij is kwaad en hij is zo zwaar ontstemd en gebelgd dat hij liever wil sterven. Het is beter voor mij om niet meer te leven dan dit te zien gebeuren...het lijkt erop dat hij deze Ninevieten niet mocht, en hij had er wel recht toe, de Ninevieten haatten Israël, ze hadden Israël genadeloos vervolgd.

Dus we kunnen de politieke kant van de zaak begrijpen en de persoonlijke gevoelens die Jona had, maar in plaats van zich te verheugen, als een zoon van Abraham, in de kans die deze volkeren kregen om zich te onderwerpen aan de God van Abraham, werd Jona boos.

Als u een psycholoog zou zijn en u zou naar vers 4 kijken om te zoeken naar een dieper gelegen emotioneel probleem in het leven van Jona, om de depressieve staat waarin hij verkeerd te verklaren, dan zou u misschien zeggen: “Het is te begrijpen want hij heeft een emotionele terugval na die 40 dagen die hij gepreekt heeft, hij heeft een natuurlijke emotionele terugval.

Maar het feit is, vers 1 zegt: dat het Jona verdroot met groot verdriet en dat zijn toorn ontstak, dat is het probleem, en als u kijkt in vers 5:

“Jona nu ging ter stad uit, en zette zich tegen het oosten der stad; en hij maakte zich aldaar een verdek en zat daaronder in de schaduw, totdat hij zag wat van de stad zou worden”.

Nu zit hij zit te prullen: “Ik zei toch dat dit zou gebeuren, we zullen nog wel eens zien of ik geen gelijk had achteraf...”. Daar komt de eenzaamheid, de afzondering, het beklag...In vers 6 staat:

“En God de HEERE, beschikte een wonderboom...”.

Depressie

Dat is mooi, ik mag het misschien niet zo zeggen, maar de HEERE gaat hem een beetje plagen, Hij gaat er wat aan doen. De HEERE gaat Jona hier een les leren. In plaats van dat Jona in geloof reageerde, reageerde hij in bitterheid en dat kwelt hem. Jona 4:6-9:

“...en deed hem opschieten boven Jona, opdat er schaduw mocht zijn over zijn hoofd, om hem te redden van zijn verdriet, En Jona verblijdde zich over den wonderboom met grote blijdschap. Maar God beschikte een worm den anderen daags in het opgaan van den dageraad ; die stak den wonderboom dat hij verdorde. En het geschiedde als de zon oprees dat God een stillen oostenwind beschikte, en de zon stak op het hoofd van Jona, dat hij amechtig werd; en hij wenste zijner ziel te mogen sterven (daar gaat hij weer), en zeide: Het is mij beter te sterven dan te leven. Toen zeide God tot Jona: Is uw toorn billijk ontstoken over den wonderboom? En hij zeide: Billijk is mijn toorn ontstoken, ten dode toe”.

Ja, zeker, ik heb het recht om boos te zijn, en ik ben boos, ik ben gekwetst, ik ben boos, grrrrr! Weet u wat dat is? Dat is zelfmedelijden en daar bij blijven, je hebt recht om boos te zijn, om depressief te zijn, een recht om...medelijden met jezelf te hebben. Geen wonder dat hij zegt dat hij liever wil sterven. In Mattheus 12 verwijst de Heere Jezus Christus naar Zichzelf als de Profeet, Priester en Koning. Hij spreekt over Jona in vers 41: **...en zie, meer dan Jona is hier.** Jona is een belangrijke man in het plan en doel van God. Toch zit hij hier op een heuvel, bitter, boos, zichzelf beklagend, mopperend tegen God, depressief.

Neem een vreugdevolle gebeurtenis: de redding van meer dan een miljoen Godhatende heidenen en verander dat in een depressieve, miserabele ervaring. Ik zou niet eens weten hoe dat zou moeten...heeft u dat wel eens gedaan? Mensen kampen met depressie op verschillende niveau's, voor sommigen komt en gaat het op één dag, bij sommigen duurt het wat langer en sommigen leven elke dag onder die donkere wolk. Het heeft veel te maken met uw temperament, hoe u in elkaar zit, wie u bent, hoe u daarmee om gaat in het leven, we zijn allemaal verschillend.

U heeft een bepaald temperament maar de formule is altijd hetzelfde. Had Jona maar op God had vertrouwd wat betreft de uitkomst in plaats van medelijden met zichzelf te krijgen. Als hij zich zou hebben verheugd in plaats van zich af te zonderen en te klagen, dan zou er niet alleen een grote geestelijke opwekking in Ninevé zijn geweest, maar zou hij nooit in deze moedeloosheid terechtgekomen zijn. Daar zijn al die heidenen die God prijzen voor hun verlossing van het oordeel en daar zit de profeet van God op een heuvel kijkend naar de stad, boos omdat zij blij zijn in de Heere. Dat doet depressie.

De sleutel tot depressie is wat Jona daar deed in dat zelfmedelijden. Herinnert u zich dat ik met u gesproken heb over een formule voor depressie? Het is een strijd die begint in uw verstand, het zijn niet uw omstandigheden, of wat iemand u heeft aangedaan of wat er met u is gebeurd, maar de geestelijke houding die u heeft ten opzichte van de omstandigheden, de crisis, de moeilijkheden van het leven. De strijd wordt gewonnen en verloren in uw verstand, in uw denkprocessen. U kunt het proberen door als Jona op een heuvel te gaan zitten kijken: “Ik heb gelijk Heere...”, en u argumenteert met God en met uzelf. Of u kunt u ontspannen (relaxen) door te begrijpen hoe u in elkaar zit.

Daarom hebben we hiervoor alles behandeld met betrekking tot uw geestelijke identiteit en hoe u als persoon functioneert en hoe het Gods bedoeling is dat u functioneert als gelovige. Deze Bijbelstudies laten zien waarom de strijd in uw verstand zo belangrijk is.

Depressie

Als de afwijzing, belediging, het onrecht, problemen, crisis, moeilijkheden komen in het leven, en ze kómen, moet u weten hoe u zich daartegen kunt beschermen. Als ze komen en u raakt teleurgesteld, en u voegt u er boosheid en angst aan toe (motivators die u moeten helpen om er mee om te gaan) ontstaat een crisis in uw wil en dan kunt u kiezen: Reageert u vanuit een door uw vlees geprogrammeerd leven, door zelfmedelijden, dan eindigt u in een depressie. Of u reageert met dankzegging en door het geloof besluit u om God te gaan danken in de omstandigheden, dan eindigt u met vrede:

“Dankt God in alles; want dit is de wil Gods in Christus Jezus over u”. 1 Tessalonicenzen 5:18

Zo werkt het! Ik ging eens naar het vliegveld in Chicago en ik zat te lezen voor ik in kon stappen op een vliegtuig naar Detroit. Toen er omgeroepen werd dat ik in kon stappen ging ik naar de verkeerde gate/poort, en ik kwam in het verkeerde vliegtuig terecht, ze brachten me naar Kansas City. U zult zeggen dat kan toch niet, maar bij North West Airlines kan dat wel... Halverwege de vlucht kwam ik er achter dat ik in het verkeerde vliegtuig zat...!

Als u naar de verkeerde gate/poort gaat komt u niet op de juiste bestemming. U kunt wel zeggen: “Waarom brengt u mij naar Kansas City”? Maar als u niet door de juiste gate gaat komt u niet op de juiste bestemming. Dus als u op een bestemming komt waar u niet wilt zijn, ga dan niet zeggen: “Waarom deed iemand dat enz”. Niemand deed dat. U zaaide het, u oogstte het, u maakte ergens onderweg een keus die u daar bracht. U komt in een depressie terecht als u de afwijzing, crisis, het onrecht, de moeilijkheden beantwoordt met zelfmedelijden. Als u reageert met dankzegging eindigt u niet in een depressie. Dat zegt God, ik denk dat God er meer van weet dan u. U zegt: “Maar ik zit ermee”. Maar God heeft u geschapen, Hij geeft u het handboek en zegt hoe u zover gekomen bent. Door geloof kunt u de keus maken, in plaats van zelfmedelijden te hebben.

U kunt uw denken programmeren door het vlees of door de Geest, u kunt uw verstand vernieuwen en door geloof denken zoals God denkt, of niet. Er is een pad dat tot depressie leidt, als u in een depressie terechtkomt, weet u hoe u er gekomen bent. Het is niet iets dat zomaar met u gebeurt, wat zich zomaar opdoet. U komt er door een proces van verkeerde gedachten. Als u er bent, of u ziet u zelf daar terechtkomen, weet dan dat er ook een zelfde soort ‘formule’ is om eruit te komen. U moet dat ‘onderdeel’ zelfmedelijden aanpakken! U zult nooit om de dingen zoals afwijzing, onrecht, crisis en moeilijkheden heen kunnen. Romeinen 8 is hier duidelijk in:

“Want wij weten, dat het ganse schepsel tezamen zucht en tezamen als in barensood is tot nu toe. En niet alleen dit, maar ook wij zelve, die de eerstelingen des Geestes hebben, wij ook zelve, zeg ik, zuchten in onszelve, verwachtende de aanneming tot kinderen, namelijk de verlossing onzes lichaams”. Romeinen 8:22,23

U zult moeilijkheden houden tot de Heere u komt halen, u kunt er dus niet afkomen. U zult niet afkomen van de teleurstelling als reactie op moeilijkheden, dat is een natuurlijke reactie zoals we zagen. Maar niet zoals degenen die geen hoop hebben.

De natuurlijke reacties: teleurstelling, boosheid en angst hoeven niet slecht te zijn. U kunt boos zijn en niet zondigen, u kunt vrezen en niet zondigen- de vreze des Heeren is het beginsel der wijsheid. Dus deze natuurlijke emoties moeten u aanzetten en motiveren om het probleem op te lossen. U heeft de keus hoe u met de teleurstelling omgaat, met zelfmedelijden of met dankzegging.

Depressie

Er zijn drie dingen, die, als u ze toepast, u in staat zullen stellen om depressie te verslaan. U kunt eruit komen als u erin zit, als u eruit bent kunt u er voor zorgen dat het niet terugkomt, dat het niet opnieuw grip op uw leven krijgt.

1. Bezie zelfmedelijden als een zonde.

Paulus zegt:

“Want indien wij onszelven oordeelden, zo zouden wij niet veroordeeld worden”. 1 Korinthe 11:31

U heeft als gelovige de verantwoordelijkheid om naar uw leven te kijken, het te overzien en uzelf te onderzoeken, of gij in het geloof zijt zegt Paulus tegen de Korinthiërs (2 Kor.13:5).

U heeft de verantwoordelijkheid om Gods Woord uw leven te laten onderzoeken. De Schrift is gegeven tot lering, tot wederlegging, tot verbetering en tot onderwijzing (2 Tim.3:16). Wij houden wel van de lering en de onderwijzing, maar over het algemeen niet zo van de wederlegging en de verbetering. U moet zover groeien in uw leven dat u de wederlegging en de verbetering net zo kunt waarderen als de lering en de onderwijzing.

Gods Woord maakt het heel duidelijk dat er geen excuus is voor de zonde van zelfmedelijden. Dat is de moeilijkste stap die u moet doen, want zo gauw u een probleem heeft komt het zelfmedelijden alweer om de hoek kijken. Maar er is geen excuus, zo gauw u voelt, ziet, doorheeft wat u doet...En daar is Jona weer die zegt: “Ik wist het wel, ik wist wie U bent en dat als ik naar deze mensen zou gaan ze zich zouden bekeren en u ze zou vergeven...”. En hij had gelijk: zij bekeerden zich en Hij vergaf hen.

Hij is boos. Waarom? Omdat het niet ging zoals hij wilde. Eerst vluchtte hij per boot, kwam in de grote vis en maakte veel mee, hij had er veel voor over om God ervan te weerhouden om deze mensen te vergeven. Veel wrok en bitterheid, veel onrecht, veel zelfmedelijden. Maak geen verontschuldigen m.b.t. zelfmedelijden in uw leven.

Zelfmedelijden is een zondige gewoonte, hoe meer u eraan toegeeft, zoals aan alle andere zonden, des te makkelijker is het om in dat denkpatroon terecht te komen als zich onprettige omstandigheden voordoen. Het is een zondige gewoonte, en u hoort niet in de greep van uw gewoonten te leven. Waar komt het vandaan? Het komt door de zonde van ongeloof, dé zonde in zelfmedelijden is ongeloof. U zegt: “Wat bedoelt u Br. Jordan?”.

Wat hebben we bestudeerd?:

“Zo dan, indien iemand in Christus is, die is een nieuw schepsel”. 2 Kor.5:17

U heeft een nieuwe identiteit, u ben een heilige van de Allerhoogste God, dat hoort geloof te zeggen. We hebben onze identiteit in Christus bestudeerd, wie we zijn in Christus. Paulus zegt in Filip.4:13:

“Ik vermag alle dingen door Christus, Die mij kracht geeft”.

Ik kan Gods wil doen in de omstandigheden van het leven en de dingen die niet prettig zijn. Hoe? Doordat ik vertrouw op de Heere Jezus Christus en op de identiteit die Hij mij, in Hem, gegeven heeft en op alles wat Hij mij in Hem heeft gegeven. Dát is overwinning! Romeinen 5:3: zegt dat: de

Depressie

verdrukking lijdzaamheid werkt. Werkt, produceert, dat zegt God! Iemand noemde Romeinen 8:28-39: 'het zachte kussen van de Bijbel'.

“Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus? Verdrukking, of benauwdheid, of vervolging, of honger, of naaktheid, of gevaar, of zwaard, noch engelen, noch overheden, noch machten..... niets kan mij scheiden!

Als ik in Christus ben kan niets mij scheiden van Gods liefde voor mij, dat is geweldig! Ik kan erbij gaan zitten, ik hoef geen medelijden met mijzelf te hebben, ik kan mij verblijden in het volbrachte werk van Christus. Dus als zelfmedelijden de kop opsteekt, pak het aan, laat u er geen minuut mee in. Ga niet door met die gewoonte: door medelijden te hebben met uzelf, met uzelf bezig te zijn. Kijk uzelf aan en zeg: “Dat ben ik niet, zo ga ik niet denken, en STOP”! Wij zijn vrij! Dus ten eerste beziet u zelfmedelijden als een zonde.

2. U brengt het naar Golgotha.

U kunt de zonde niet stoppen in uw leven, maar God kan het wel. Laat me het anders zeggen: U kunt de zonde niet stoppen in uw leven, maar God heeft het al gedaan. We hebben Romeinen 6 bestudeerd: Toen God u in Christus plaatste gaf Hij u niet alleen een nieuwe identiteit. Jezus stierf niet alleen vóór u op Golgotha om voor uw zonde te betalen, Hij stierf daar om u te kunnen veranderen. Romeinen 6: 6,7 zegt

“Dit wetende, dat onze oude mens met Hem gekruisigd is, opdat het lichaam der zonde tenietgedaan worde, opdat wij niet meer de zonde dienen. Want die gestorven is, die is gerechtvaardigd van de zonde”.

U moet dit wéten! Déze gedachten moet u in uw verstand opnemen. U bent geen slaaf van de zondige gewoonte van zelfmedelijden. U bent vrij! En dat is waar, of u het gelooft of niet, of u er op vertrouwt of niet. Dát is de waarheid. Romeinen 6:11

“Alzo ook gijlieden, houdt het daarvoor, dat gij wel der zonde dood zijt, maar Gode levend zijt in Christus Jezus onzen Heere”.

Als God zegt dat dát de waarheid is, dan moet u het daarvoor houden. U moet het geloven en erop vertrouwen. Romeinen 6:12-14:

“Dat dan de zonde niet heerse in uw sterfelijk lichaam, om haar te gehoorzamen in de begeerlijkheden deszelve lichaams. En stelt uw leden niet der zonde tot wapenen der ongerechtigheid; maar stelt uzelf Gode, als uit de doden levend geworden zijnde, en stelt uw leden Gode tot wapenen der gerechtigheid. Want de zonde zal over u niet heersen; want gij zijt niet onder de wet, maar onder de genade”.

De grootste protestdemonstratie tegen de zonde die het universum ooit heeft gezien was 2000 jaar geleden op de heuvel Golgotha.

Niet in één van onze grote steden of straten, maar op een eenzame heuvel buiten Jeruzalem. Daar nam God Zijn Zoon en hing Hem aan een kruis voor uw zonde en God zei: “Zo denk Ik over de zonde! “. God protesteerde tegen de zonde door Zichzelf te geven als een offer. Hij heeft de zonde weggedaan door het offer van Zichzelf. Daarom begint Romeinen 6 met vers 1:

Depressie

“Wat zullen wij dan zeggen? Zullen wij in de zonde blijven, opdat de genade te meerder worde? Dat zij verre!”

God protesteert daar tegen. Waarom? Omdat op Golgotha de zonde weggedaan is. Romeinen 6:16 zegt:

“Weet gij niet, dat wien gij uzelfen stelt tot dienstknechten ter gehoorzaamheid, gij dienstknechten zijt desgenen dien gij gehoorzaamt, óf der zonde tot den dood, óf der gehoorzaamheid tot gerechtigheid”

Ziet u, u heeft een keus. Als het onrecht, de moeilijkheden komen heeft u de keus om het vlees te gehoorzamen en medelijden met uzelf te krijgen of u kunt kiezen om God's Woord te gehoorzamen met dankzegging. Romeinen 6:17

“Maar Gode zij dank, dat gij wel dienstknechten der zonde waart, maar dat gij nu van harte gehoorzaam geworden zijt aan het voorbeeld der leer, tot hetwelk gij overgegeven zijt”

U was slaaf van uw zelfmedelijden, u kon er niet van los komen, maar u bent van harte gehoorzaam geworden aan het voorbeeld der leer...! U bent vrijgemaakt van zelfmedelijden, en als het zelfmedelijden u weer te pakken probeert te nemen, pak het dan direct terug en zeg: “Dit is zonde, de zonde is naar Golgotha gebracht en is dood!”. Het is niet langer meer ter sprake. “Ik ben dood voor de zonde en levend voor God, ik heb een nieuwe identiteit, ik heb een nieuwe krachtbron gekregen waar ik op kan vertrouwen en dat maakt dat ik door geloof kan kiezen om te gaan danken in de omstandigheden. Dat is de derde stap.

Stap 1 is de moeilijkste stap want zelfmedelijden geeft u tijdelijk een goed gevoel, maar het is egocentrisch en vroeg of laat brengt het u in de duisternis, zoals Jona die daar boos zat te kijken naar zijn wonderboom die dood was gegaan. Hier is iemand die het niet erg vindt dat er 1 miljoen zielen naar de hel gaan, maar hij wordt, als zijn wonderboom dood gaat, boos! Is zo'n gedachtenproces niet een beetje vreemd? En dat wil God tegen hem zeggen.

3. Dankzegging

U gaat God danken in de omstandigheden die zelfmedelijden veroorzaken. U kijkt naar uw zelfmedelijden en zegt: zelfmedelijden is zonde, op Golgotha ben ik daar van bevrijd en ik heb in Christus een krachtbron gekregen waar ik op kan vertrouwen, ik hoef geen zelfmedelijden te hebben, of me op mijzelf te concentreren, ik kan vertrouwen op wie God mij in Christus heeft gemaakt. En al zou er niets meer zijn om gelukkig of blij mee te zijn dan maakt dát mij gelukkig en blij! 1 Tessalonicenzen 5:18

“Dankt God in alles; want dit is de wil Gods in Christus Jezus over u”

Let goed op de eerste woorden: ...Dankt God in alles! Er zullen allerlei dingen in uw leven voorkomen waar u niet blij mee bent en waar u niet voor kunt danken. Er staat niet dat u moet danken vóór alle dingen, maar in alle dingen. Niet alles in uw leven is leuk. U kunt beter Romeinen 8 vasthouden, dan begrijpt u waarom de dingen zijn zoals ze zijn in de wereld.

U wordt niet overal uit gered omdat u genoeg gebeden had. Of er gebeurde iets in uw leven omdat u niet genoeg gebeden had. Dat is volgens de wet. Dat zijn de onrealistische verwachtingen en verkeerde gedachten. Zo denkt de genade niet.

Depressie

En dat schept verkeerde verwachtingen, u vertrouwt op uzelf, op uw werken, op wat u doet of wat anderen doen, op uw religie of wat dan ook. In plaats van dat u vertrouwt op de Enige Die nooit verandert en nooit teleurstelt en dat is Christus. In alles..., dankt in alle dingen die maken dat u medelijden krijgt met uzelf, want dat is de wil Gods in Christus Jezus over u. Weet u waarom ik dat kan doen? Omdat God zegt dat ik dat moet doen, ik kan denken zoals God en ik kan door geloof de keus maken om het te doen.

Ik kan door geloof de keus maken om te vertrouwen op wat God zegt en ik kan danken in de omstandigheden die maken dat ik zelfmedelijden krijg. Zo kunnen wij meer dan overwinnaars zijn. Ik houd van dat vers in 2 Korinthe 13:8:

“Want wij vermogen niets tegen de waarheid, maar voor de waarheid”.

Jozef zei in Genesis 50:20:

“Gijlieden wel, gij hebt kwaad tegen mij gedacht; doch God heeft dat ten goede gedacht...”.

U kunt niets doen tegen de waarheid, dus u kunt vertrouwen op de identiteit die God u in Christus heeft gegeven. Tenzij u, door Gods genade, door geloof en in gehoorzaamheid aan Zijn Woord gaat dankzeggen, zal uw zelfmedelijden terugkomen en weer greep op u krijgen. U bent dan niet vrij. Het enige antwoord als dat crisismoment komt is de keus te maken om te gaan danken.

U zegt: “Broeder Rick, wat gebeurt er als ik de keus maak om medelijden te hebben met mijzelf?”. Wel, op het moment dat u zich daarvan bewust bent geworden moet u zeggen: “Dit is zonde, ik zit verkeerd, ik ga terug”. Op het moment dat u zich bewust bent waar u bent, maakt u de keus door gehoorzaamheid dat u terug moet gaan in uw denken. Als u toegeeft aan uw emoties zullen ze u proberen tegen te houden, maar door geloof maakt u de keus om uit uw denken te leven en niet uit uw gevoelens en om actie te nemen vanuit uw denken en niet vanuit uw gevoelens.

Dus u verandert uw denkproces omdat u begrijpt dat uw emoties uw gedachten volgen, het is gevaarlijk voor uw gedachten om uw emoties te volgen.

Mensen zullen zeggen: “Ik bid ervoor dat God mij uit deze depressie zal halen”. Weet u nog dat we het in hoofdstuk 3 over Mozes hadden? Numeri 11. Mozes was depressief, hij vroeg God of hij mocht sterven, hoe vroeg hij dat?

Hij bad. Soms helpt bidden niet. Jona bad ook. U bidt tot God vanuit úw denken. Jona zei: “Ik wist dat u hen zou vergeven..” Maar hij bidt een dom gebed. Dus bidden alleen is het antwoord niet. Filippenzen 4:6

“Weest in geen ding bezorgd, maar laat uw begeerten in alles door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God”.

Als u bidt spreekt u met God, u spreekt met een liefhebbende hemelse Vader, een Vader die niets van u wil hebben dan uzelf. Wat heeft God nodig? Wat heeft u dat u niet van Hem hebt gekregen? Psalm 24:1:

“De aarde is des HEEREN, mitsgaders haar volheid, de wereld en die daarin wonen”.

Alles is van Hem.

Depressie

Wel, u zegt: “Ik heb hard gewerkt voor dat huis...”. Denkt u werkelijk dat u dat huis bezit?! In 1 Korinthe 4:7 staat:

“En wat hebt gij, dat gij niet hebt ontvangen?”

Hij is de Schepper, Hij heeft alles gemaakt. Alles is van Hem, wij zijn het schepsel, wij zijn God niet. Romeinen 1:21 Heidenen die:

“...Hem als God niet hebben verheerlijkt of gedankt”.

Als u bidt dan spreekt u met een liefhebbende hemelse Vader Die u begrijpt, die van u houdt. Als u bidt wilt u graag dat Hij terugspreekt, hoe doet Hij dat? Door Zijn Woord. Gebed is bedoeld om de leer die in uw innerlijke mens zit te activeren. Dat is bidden met dankzegging (Fil.4:6). Waar komt de dankzegging vandaan?

“...maar laat uw begeerten in alles door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God”.

De dankzegging komt door het vers dat we net lazen in 1 Tessalonicenzen 5:18. Hoe kunt u danken in een miserabele situatie? Mijn zelfmedelijden wil mopperen, klagen, bitter, gekwetst, gedeprimeerd zijn. Maar God zegt dat ik in deze dingen Hem moet gaan danken. Waar kan ik Hem nu voor danken? Er is niets in mijn omstandigheden om voor te danken.

Wel er is niets om voor te danken in uw omstandigheden, maar ik kan Hem danken dat ik gered ben, ik kan danken voor wie ik ben in Christus, en dat ik weet hoe ik moet denken, ik kan danken voor wie ik ben en voor de dingen waarin ik me kan verblijden.

Ik kan de keus maken, de dankzegging ontstaat door het toepassen van de leer. Ziet u, u kunt ‘buiten uzelf treden’ . Zelfmedelijden ontstaat als u geobsedeerd bent door uzelf. Soms moet u gewoon gaan werken, ga een sloot graven. Soms moet u iets voor iemand gaan doen. Luister, geef uzelf aan God door een ander te dienen!

Stap ‘uit uzelf’ ! Stap uit uw kleine kamer waar u zit te denken. Of uit die kleine kamer die u gemaakt heeft in uw hoofd. Jona deed dat ook, hij zat daar met bitterheid, wrok en zelfmedelijden:

“Laten we zien wie er gelijk heeft, en dat ik recht heb om me miserabel te voelen...”. Stop daarmee, stap ‘uit uzelf’ . Iemand zegt: “Weet u wat u moet doen: Geef uzelf over aan Jezus”. Weet u, dat is het ook niet. Al deze dingen die mensen tegen u zeggen zijn religieuze dingen. Overgave zal ook niet helpen. Luister, als u bidt, en u bidt met dankzegging zal dat gebed u helpen, omdat u de leer toepast. U bedenkt de leer. Als u uzelf overgeeft vanuit de juiste houding, als u zich met blijdschap aan de Heere geeft omdat: Romeinen 12:1:

Ik bidt u dan, broeders, door de ontfermingen Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levende, heilige en God welbehaaglijke offerande, welke is uw redelijke godsdienst”.

Uit dankbaarheid aan God voor alles wat Hij heeft gedaan kan ik niets anders doen dan Hem mijzelf geven. Dat zal blijdschap en vreugde geven. Maar als u zich aan God geeft vanuit: “Als ik dit niet doe, dan zal ik van God dat niet ontvangen, Hij zal me nooit zegenen...”. Als u zich aan God geeft vanuit zelfmedelijden: “Als ik het beste van God in mijn leven krijg dan zal ik Hem dienen...”. Dan

Depressie

zal uw overgave in een nederlaag eindigen. Ga met mij mee naar Efeze 4. We hebben nu drie stappen gehad:

1. Houdt het voor zonde.
2. Breng het naar het kruis
3. Dank God in elke omstandigheid waarin zelfmedelijden ontstaat.

Dank Hem voor wie u bent in Christus, dank Hem voor wat de Bijbel over u zegt, dank Hem voor de waarheid van uw identiteit, dank Hem voor wat Hij voor u heeft gedaan, dank Hem voor de genoegdoening die Hij u heeft gegeven, dat u in alles overwinnaar kunt zijn. En elke keer als u een probleem heeft en het zelfmedelijden komt om de hoek kijken herhaal dan deze stappen. Efeze 4:22-24:

“Te weten dat gij zoudt afleggen, aangaande den vorigen wandel, den ouden mens, die verdorven wordt door de begeerlijkheden der verleiding, En dat gij zoudt vernieuwd worden in den geest uws gemoeds, En den nieuwen mens aandoen, die naar God geschapen is, in ware rechtvaardigheid en heiligheid”.

“...vernieuwd in den geest uw gemoeds”.

“Daarom vertragen wij niet; maar hoewel onze uitwendige mens verdorven wordt, zo wordt nochtans de inwendige vernieuwd van dag tot dag” (2 Korinthe 4:16).

Het is een dagelijkse vernieuwing en elke keer als het zelfmedelijden opkomt herhaal dan de stappen: Het is zonde, Golgotha heeft mij vrij gemaakt en daarom kan ik God danken dat ik zelfs in deze omstandigheden niet depressief hoeft te worden, en ik heb de overwinning.

Bent u daar nog?! En herhaal het, God begrijpt dat het een proces is, God verwacht niet dat het direct over is. Zo gaat dat niet. Ga niet terug naar Israël's programma waarin alles direct klaar is, zo werkt het niet bij u. Het is de toeëigening van alle voordelen van de genade in uw leven, op basis van geloof in Gods Woord. Laten we even praktisch zijn, u heeft een actieplan nodig! Zodat u al een doordacht plan klaar heeft als het zelfmedelijden opkomt.

U heeft misschien ook nog wat “ruggesteuntjes” nodig, herinnert u zich Koning Saul, Toen er in 1 Samuël 16 een boze geest over Saul kwam vroeg hij of er niet iemand was die muziek voor hem kon maken. David kwam en speelde voor hem op de harp en het ging beter met Saul. Misschien heeft u ook zoiets nodig als Saul, waarom ‘plant’ u zoiets van te voren niet in? Ik doe dat ook, ik ben eigenlijk ook een man die veel hulp nodig heeft, ik ben vaak in omstandigheden die me niet blij maken. Ik reis het hele land door, ik ontmoet allerlei soorten mensen en er gebeuren veel dingen in mijn bediening.

Veel dingen zijn ontmoedigend, vervelend en maken dat ik zeg: “Wat een duisternis, wanhopigheid, kwellingen en depressie komen er over me heen”. En zo kom ik dan terug naar huis. Er was in onze samenkomst jaren een man, hij is nu bij de Heere, die me na elke dienst wel één of twee dingen noemde die ik verkeerd had gezegd. Als ik hem aan zag komen dacht ik: “Oh, ik hoop dat iemand anders me eerst aanspreekt...! Maar toen besloot ik: Nee, dat doe ik niet, dat hoeft ik niet te doen, en ik ging op hem af.

Heeft u uw plan klaar voor elke keer dat uw zelfmedelijden de kop op wil steken? Ik heb “ruggesteuntjes” : Ik heb een foto van mijn jongste kleindochter in mijn Bijbel, herinnert u zich nog

Depressie

dat die foto op een zondag uit mijn Bijbel viel, toen ik er naar keek werd ik zo blij dat ik vergat waarover ik aan het preken was. Zo'n kleine foto maakt mij gelukkig. Zo'n lief klein meisje maakt me blij.

Ik heb ook nog een paar foto's van mijn vrouw en die brengen mooie herinneringen naar boven, menselijk gezien is zij mijn rijkste bezit op aarde. Als ik me gedeprimeerd voel heb ik deze ruggesteuntjes die me helpen, ik schaam me daar niet voor, ze schudden me wakker en herinneren me eraan dat ik God daarvoor kan danken, ze zijn een geschenk van de Heere.

Ik heb een lijst van mensen waarvoor ik bid in mijn Bijbel en ook een lijst van zegeningen waar ik voor kan danken. Herhaal de stappen:

1. Het is zonde.
2. Breng het naar het kruis
3. Heb dingen die u er steeds aan herinneren om voor te danken. Dank God.

Als u door een depressie heen gaat begint dat met ontmoediging, daarna moedeloosheid en daarna serieuze wanhoop. Zou het niet beter zijn om te leren om te stoppen bij stap 2 of bij stap 1 als u het aan ziet komen? Als u de ontmoediging voelt aankomen, zeg dan: "Oh, ik heb de weg die tot depressie leidt genomen, ik zie de donkere moedeloosheid ook al komen, daar wil ik niet heen, ik stop.

Hoe stop ik? Ik begin te danken! Te midden van de dingen die me zelfmedelijden bezorgen. Galaten 5:16:

"En ik zeg: Wandelt door den Geest, en volbrengt de begeerlijkheid des vleses niet".

Als u wandelt naar het vlees, als uw leven geleid, geprogrammeerd wordt door het vlees zal het natuurlijke resultaat zijn: schuld, krachteloosheid, misleiding, verwarring, ellende, depressie. Als u door de Geest wandelt zegt Galaten 5:22:

"Maar de vrucht des Geestes is liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, goedertierenheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, matigheid".

U zult niet lang depressief meer zijn met deze dingen in uw leven. Dit zijn het soort emoties die de Geest van God in uw wil produceren. Een andere manier om dit te zeggen is: Vervuld worden met de Geest. Wat betekent dat: Geleid worden door de Geest. Hoe kan de Geest van God u leiden? Komt Hij naar beneden en fluistert Hij: "Ik wil dat je hier blijft...!". Nee. Wat betekend het om door iets geleid te worden? Of hoe kan iets u leiden/beheersen? U wordt geleid door uw vertrouwen in de dingen die u doel en betekenis geven in dit leven. Ik geef u een illustratie: Er zijn mensen wiens leven geleid wordt door drugs, of door alcohol, door werk, door geld, door status, door religie. Hoe kunnen deze dingen u gaan beheersen? Omdat u op ze vertrouwt voor wat betreft hun doel en betekenis. Hoe kan een kleine pil, zonder hersens, zonder verstand, zonder leven, hij ziet het verschil niet tussen u en de kat, hoe kan zo'n kleine pil u beheersen? Sommigen van u kunnen een uur vullen met een getuigenis dat zo'n pil dat kan. Ik heb tegenover dronkaards gezeten met de fles op tafel en ze zeiden: ik doe het niet, ik doe het niet, maar het lukte niet.

De Chinezen hebben een spreekwoord: Ik neem de drank, en dan neemt de drank mij. Zo werkt de zonde, hoe kan dat? Weet u hoe het gebeurt? Die kleine pil beheerst uw leven omdat u erop vertrouwt dat hij u zal geven waar u op wacht. U wil bevrijding, u wilt gelukkig zijn, u wilt ergens

Depressie

onderuit komen, u wilt afkomen van de problemen en u weet dat als u die kleine pil inneemt dat het uw geest dimt en alles is even beter, en u vertrouwt op die pil dat hij u geeft waar u op wacht. U vertrouwt op die baan om u de status te geven en de dingen waarvan u denkt dat ze geluk en een doel in uw leven brengen. Hoe kan God uw leven beheersen/leiden? Wie is de Heilige Geest? Hij is God. Wat doet Hij? Hij vertelt u over de dingen die ons door God zijn gegeven. Dus als ik Gods Woord neem dan zal de Heilige Geest mij raad geven. U kunt een raadgever nemen en € 150 per uur betalen, maar God de Heilige Geest kost u niets. U kunt de raad van Gods Woord nemen, van Gods Geest, Hij vertelt u hoe God denkt, wat Hij voor u heeftgedaan, Hij vertelt u wat u moet weten. Dan kunt u vertrouwen op wat de Heilige Geest u vertelt, wat God voor u in Christus heeft gedaan. En door geloof kunt u uw vertrouwen stellen op de genoegzaamheid van wat God u heeft gegeven door Zijn genade in Christus. Niet uw werk, maar Zijn werk. Uw geloof, geen vertrouwen op u zelf of iemand anders, maar op Christus.

Geen prestaties of verwachtingen van uzelf of van anderen, maar de gave van Gods genade voor u, alles in uw leven is uit genade en door geloof. Daar moet u op vertrouwen. Weet u wat er dan gebeurt? Dat gaat uw leven beheersen. Daarom zegt Paulus in: Galaten 2:20

“Ik ben met Christus gekruist; en ik leef, doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij; en hetgeen ik nu in het vlees leef, dat leef ik door het geloof des Zoons Gods, Die mij liefgehad heeft en Zichzelf voor mij overgegeven heeft”.

Weet u hoe Jezus Christus leefde? Hij leefde in absoluut vertrouwen op God de Vader, Hij zei: “Zonder de Vader kan Ik niets doen”. En Hij was God de Zoon. Tot Zijn apostelen zei Hij: “Zonder Mij kun je niets doen”. En Paulus zegt: “Zonder Christus kan ik niets doen”. Zo is het, ik leef in vertrouwen op wie Hij mij gemaakt heeft. Ik heb hiervan een illustratie, waarschijnlijk de grootste die ik ooit gehoord heb: Enkele jaren geleden was een tiener op jeugdkamp, ze was blind vanaf haar geboorte, ze had nooit het daglicht gezien. Ze was een week in het jeugdkamp en had het evangelie gehoord en ze werd gered en de laatste dag was er een kampvuur. Alle tieners gaven een getuigenis waar ze God voor wilden danken. De éne dankte voor de bomen en een ander voor dit en een ander voor dat. Toen dit blinde meisje aan de beurt kwam keek iedereen naar haar en dacht: “Waar kan dit blinde meisje voor danken? “. Ze zei: “Ik wil God danken dat Hij zo veel van mij houdt, ik heb geleerd deze week wat Hij voor mij heeft gedaan in Christus en voor de wonderlijke toekomst die ik heb en dat Hij mij nu helpt om tot Zijn eer te leven, en ze zei:

Ik dank God dat ik blind geboren ben want dat betekent dat de eerste Die ik zal zien Degene is Die van me houdt en Zichzelf voor mij heeft gegeven.

Toen ik dit hoorde dacht ik: “Dit meisje heeft het begrepen, ze is zo blij met de liefde en genade van God, zelfmedelijden is veranderd in dankzegging, blijdschap en vrede die alle verstand te boven gaat. Zo krijgt u elke dag overwinning.

Gebed:

Vader, we danken U voor onze Verlosser. Mogen wij ook zulke ogen hebben en mag dat ons zo vervullen, in Christus Naam, Amen.

Depressie

Deel 6

Hoe help ik anderen?

Dit is *de laatste studie* over het onderwerp depressie, vandaag gaan we deze studie afmaken. Vroeger of later raakt iedereen wel eens depressief. Uw mentale conditie kan nog zo sterk zijn maar iedereen heeft tijden van depressie. Voor sommige mensen is het kortstondig en van voorbijgaande aard, het komt en het gaat. Voor sommige mensen hoort het bij hun leven, ze schijnen nooit in staat om door te breken naar een heldere, zonnige dag, de wolken hangen altijd boven hun leven. Maar iedereen krijgt er een keer mee te maken in dit leven.

We gaan weer naar een Bijbelse persoon kijken zoals we de andere keren ook gedaan hebben en deze keer is het Jeremia. De grote heiligen gaan hier ook doorheen, en ik wil u hiermee laten zien dat het niet iets vreemds is dat u meemaakt:

“Ulieden heeft geen verzoeking bevangen dan menselijke; doch God is getrouw, Welke u niet zal laten verzocht worden boven hetgeen gij vermoogt, maar Hij zal met de verzoeking ook de uitkomst geven opdat gij ze kunt verdragen” (1 Korinthe 10:13).

Als u door problemen en moeilijkheden heen gaat zegt geloof op grond van Gods Woord: “Dit is niet iets wat alleen mij overkomt, hier zit niemand achter die speciaal mij moet hebben, God noch de duivel heeft het alleen op mij voorzien”. “...geen verzoeking dan menselijke”... zegt 1 Korinthe 10:13.

U ondergaat geen speciale les, test of beproeving van God, u gaat door dit leven heen, zo is het leven. Al in het eerste hoofdstuk zei ik tegen u dat u niet moet leven met onrealistische verwachtingen met betrekking tot dit leven. Dan leeft u het leven niet, u laat het leven uw leven niet binnenkomen.

Veel dingen die gebeuren in de naam van Christus is niet meer dan leven in een wolk, onrealistisch, men past iets toe en het werkt niet. Wij halen onze leer niet uit onze ervaring, wij halen onze leer uit Gods Woord “rechtgesneden”. Gods Woord is de waarheid en waarheid zal zichzelf bevestigen in uw ervaring. Waarheid bevestigt zichzelf en de dwaling(‘error’) zal u misleiden. Waarheid is exact wat het zegt dat het is, zelfs in uw ervaring.

Jeremia is een man van God en staat bekend als de wenende profeet. Jeremia is één van de grote profeten van het Oude Testament. De Heere vraagt in Mattheus 16:13,14 aan Zijn discipelen:

“...Wie zeggen de mensen, dat Ik, de Zoon des mensen ben? En zij zeiden: Sommigen: Johannes de Doper; en anderen: Elia; en anderen: Jeremia of één van de profeten”.

Jeremia is zo’n grote profeet dat mensen hem direct associëren met de komst van de Messias. Hij is een betekenisvolle figuur. In de Bijbel kennen we hem als de wenende profeet. Hij spreekt over: “Mijn tranen vloeien als een rivier”. De reden daarvoor was dat hij zijn volk afvallig zag worden. Zelfs de grote opwekking onder Hizkia en Jesaja waren niet genoeg om de toorn van God af te wenden.

De noordelijke koningen waren afvallig en God verstrooide ze onder de heidenen en met Judea en Jeruzalem was het al niet beter en God zend Jeremia om Israël te waarschuwen. God zegt uiteindelijk tegen hem dat hij niet meer voor hen moet bidden maar dat, door hun zonden, het

Depressie

oordeel gaat komen, er is geen genade meer, ze zijn te ver gegaan. Jeremia gaat uit en predikt Gods Woord aan de mensen maar ze slaan er geen acht op.

Het is niet vreemd dat hij weent over zijn volk, hij is bewogen en bezorgd om hun rebellie tegenover God. Jeremia is een paar maal in de gevangenis gegooid om zijn prediking. In Jeremia 15:10 is Jeremia terneergeslagen:

“Wee mij, mijn moeder, dat gij mij gebaard hebt, een man des twistes en een man des krakeels den gansen lande! Ik heb hun niet op woeker gegeven, ook hebben zij mij niet op woeker gegeven, nog vloekt mij een ieder van hen”.

Hij is wanhopig, wee mij...iedereen is tegen mij... en dan zinkt hij weg in zelfmedelijden. Hij zegt: Dit verdien ik niet, ik heb niets verkeerd of kwaads gedaan, hij is gekwetst en hij koestert het zelfmedelijden. Jeremia 15:17 :

“Ik heb in de raad der bespotters niet gezeten, noch ben van vreugde opgesprongen; vanwege Uw hand heb ik alleen gezeten, want Gij hebt mij met gramschap vervuld.

Hij ervaart eenzaamheid door de rebellie van de mensen: ik zit niet bij de bespotters daar...hij voelt zich eenzaam. Jeremia 15:18:

“Waarom is mijn pijn steeds durende en mijn plaag smartelijk? Zij weigert geheeld te worden; zoudt Gij mij ganselijk zijn als een leugenachtige? Als wateren, die niet bestendig zijn? “.

Hij begint zich hulpeloos en hopeloos te voelen, hij zakt als het ware weg in een moeras. Met andere woorden: God, keert U mij ook de rug toe? U heeft beloften gegeven, bent U nu een leugenaar? Hij zit in de put, hij is down en depressief. Hij, de Heere, schijnt het te begrijpen als Zijn mensen in zelfmedelijden vervallen. Speciaal als het door de verdrukkingen van het leven komt, en de zware lasten die kunnen drukken. Zo is het met Jeremia.

“Daarom zegt de HEERE alzo: Zo gij zult wederkeren, zo zal Ik u doen wederkeren, gij zult voor Mijn aangezicht staan; en zo gij het kostelijke van het snode uittrekt, zult gij als Mijn mond zijn; laat hen tot u wederkeren, maar gij zult tot hen niet wederkeren Want Ik heb u tegen dit volk gesteld tot een koperen vasten muur; zij zullen wel tegen u strijden, maar u niet overmogen; want Ik ben met u, om u te behouden en om u uit te rukken, spreekt de HEERE. Ja, Ik zal u rukken uit de hand der bozen, en Ik zal u verlossen uit de handpalm der tirannen”(Jeremia 15:19,20).

Jeremia, ga zitten, Ik zorg voor je! Dat is een grote belofte van God. God gaat hem niet kastijden voor zijn depressie, of allerlei lessen geven over hoe hij het niet moet doen. Hij zegt: Doe maar rustig aan, Ik begrijp het, je zit tegen de grens aan van je mogelijkheden, dus relax, Ik zorg ervoor. Jeremia 15:16 is een vers wat wij mensen leren om te memoriseren:

“Als Uw woorden gevonden zijn, zo heb ik ze opgegeten, en Uw woord is mij geweest tot vreugde en tot blijdschap mijns harten; want ik ben naar Uw Naam genoemd, o HEERE, God der heirscharen”.

Daar vind Jeremia zijn hoop en zijn antwoord: in Uw Woorden. Kijk wat hij doet: hij keert zich af van zijn gezichtspunt en luistert naar wat Hij heeft te zeggen, hij eet Gods Woord op, hij denkt eraan en ze worden de vreugde van Zijn hart. Hij begint in alle dingen te danken. Waarom? Omdat ik naar Uw Naam genoemd ben, o Heere, God der heirscharen. Om wie ik ben, om wie U mij

Depressie

gemaakt heeft. Jeremia begint zijn denken weer te richten op wie God hem gemaakt heeft, op Gods Woord tot hem en alles verandert en de vreugde en de blijdschap van zijn hart komt terug. Dat is alles wat ik de laatste 5 hoofdstukken over depressie tot u heb willen zeggen. Ik probeerde u te zeggen:

Depressie is niet nodig, ik heb u dat in de Bijbel laten zien, het is overwinbaar, te overwinnen. U hoeft niet in een depressie te leven en als het komt kunt u het overwinnen. Depressie is geen gevolg van de chemie in uw lichaam of van andere mensen of van de druk van het leven en omstandigheden.

Depressie ontstaat door onze denkpatronen, door onze mentale houding ten opzichte van de chemie van ons lichaam, en de druk van het leven, de andere mensen en de problemen en de moeilijkheden. En er is overwinning in ons leven over de emoties en emotionele moeilijkheden die neerwaarts leiden naar het moeras van de moedeloosheid en de diepten van depressie.

En die overwinning ligt in het denkproces. Er is een formule die u kunt opschrijven die net zo betrouwbaar is als algebra, geometrie of meetkunde. U kunt depressie reduceren tot een eenvoudige formule die begint met verkeerd denken, onrealistische verwachtingen en verkeerd gericht vertrouwen. Het tegenovergestelde hiervan is:

Realistisch denken: waar bevindt u zich in het programma van God, wie bent u en hoe leeft u in de realiteit van Gods genade voor u in Christus? Laat genade uw denken beheersen, in plaats van onrealistische gedachten: dat u niet door uw werken of die van een ander of van God of van wie dan ook een soort van uitweg kunt bewerken. Begrijpt u iets van Gods genade?

Soms zeggen mensen: “Waarom overkomt mij dit? Waarom laat God dit gebeuren?”. Als u begrijpt waar wij ons bevinden in de bedeling van genade dan begrijpt u waarom God niet ingrijpt om het te stoppen. Dan begrijpt u hóe Hij ingrijpt in uw leven en hoe niet, en dan heeft u reële verwachtingen omdat u begrijpt wát God echt doet. En u probeert in uw gebedsleven God niet iets te laten doen wat Hij niet doet, in uw gebedsleven spreekt u met uw liefhebbende hemelse Vader over wat Hij dóet. Zo komt u van uw onrealistische verwachtingen af, en van uw werken: “Als ik dit maar genoeg doe, dan houdt God genoeg van mij en zal Hij mij die zegeningen geven”.

U begint te zien wie u werkelijk bent in Christus, en dan zult u dáár op vertrouwen in plaats van op uw eigen werken, of op wat iemand anders u kan geven. Zo gaat u denken volgens de genade. Als u dat niet doet blijft u bij uw eigen ideeën en is uw vertrouwen misplaatst, u vertrouwt op uw eigen genoegzaamheid of op iemand anders. U wandelt in ongeloof en als er dan pijn en moeite komt, of een probleem (en ze komen) zult u dan zeggen: “U heeft geen recht om mij dit aan te doen?”. Zal dat helpen om het te stoppen? **Dingen gebeuren in het leven en als ze gebeuren is het punt niet waarom ze u overkomen, maar: hoe gaat u erop reageren?**

Als het onrecht, de pijn, de moeilijke omstandigheden in het leven komen reageert u dan met teleurstelling, boosheid, angst en zelfmedelijden? Weet u wat daar uit voort komt? Zonder uitzondering: wanhoop en depressie. Hoe meer u er zelfmedelijden bijvoegt zal dat gaan broeien, u gaat terugdenken, u gaat er over nadenken, u herinnert zich dat u gekwetst bent, dat u boos bent, dat u onrecht aangedaan is, dat u afgewezen bent enz...**uw emoties hebben geen intellect en geen denkcapaciteit van zichzelf, zij zullen reageren op wat u denkt alsof het op dat moment gebeurt.**

Depressie

Ik heb u wel eens verteld over die man wiens broer dood en begraven was, maar als hij ging vertellen over wat die broer hem aangedaan had werd hij zó boos dat hij hem wel kon doden terwijl hij al 10 jaar dood was...! Waarom? Zijn emoties weten niet dat zijn broer al dood en begraven is. In elke depressie is zelfmedelijden de hoofdoorzaak, elke keer, zonder uitzondering, ik zeg dit gezaghebbend. U kunt niet van het onrecht, de pijn en de afwijzing afkomen, die dingen gebeuren. U kunt niet van de boosheid afkomen, God heeft u zo geschapen om op die manier met de problemen om te gaan, u kunt boos worden en niet zondigen. Maar u kunt uw gedachten wel zo veranderen dat u niet toelaat dat er zelfmedelijden achteraan komt maar dankzegging: **“Dankt God in alles”!** Niet voor alle dingen maar ín alle dingen. In het onrecht, in de pijn, in de afwijzing, in de problemen, als u er iets aan wilt doen: ga danken! U zult het vaak genoeg in geloof moeten doen. U zult naar de situatie kijken en zeggen:

“Er is niets in deze situatie om dankbaar voor te zijn, dus ik ga God danken voor wat Hij voor mij heeft gedaan en voor wie Hij is in mij, en in mijn leven”.

Ik houd een soort dagboek bij, zo éénmaal in de twee, drie dagen schrijf ik op voor mijzelf wat er allemaal gebeurt. Pas keek ik tien jaar terug en las een periode van een half jaar door en keek naar de problemen die aan mij voorbij gekomen waren als voorganger: mijn vrouw heeft een beroerte gehad, mijn echtgenoot wil van mij scheiden, mijn kinderen zijn in aanraking gekomen met de politie, mijn kind is van school gestuurd, ik ben mijn baan kwijt en ik kan mijn rekeningen niet betalen, de dokter vertelde mij dat mijn zoon leukemie heeft, mijn man heeft de auto totallos gereden, mijn moeder heeft kanker, mijn zoon pleegde zelfmoord, mijn hond heeft iemand gebeten, weet u wat dat is? Zo is het leven.

Het leven is in werkelijkheid veel moeilijker dan veel evangelischen en charismatischen u willen doen geloven. Als u denkt dat u God kunt danken voor al die moeilijkheden in uw leven dan klopt er iets niet, het spijt me...God heeft u nooit gezegd dat u dankbaar moet zijn voor al die dingen die in uw leven gebeuren. Hij zegt: **ín** alles, niet vóór alles maar **ín** alles. Hoe doet u dat? U kijkt weg van uzelf naar wie God u in Christus heeft gemaakt. U gaat nooit danken voor uw zelfmedelijden, wat er allemaal fout is en de moeilijkheden die in uw leven komen, uw emoties schreeuwen dan al gauw: laat me eruit! Maar als u kijkt naar wie God u in Christus heeft gemaakt dan zult u zich, ondanks de omstandigheden, verblijden in de werkelijke, eeuwige waarde, in wie ik werkelijk ben en in de hoop.

Daarom hoeft u niet onder die wolk van depressie te leven. U kunt kiezen: U leeft in zelfmedelijden, depressie en de emotionele tirannie die uw leven verlamt, of u leeft in de zonneschijn van Gods genade met een dankbaar hart en u bent in staat om te doen wat Kolossenzen 1:11 zo mooi zegt:

“Met alle kracht bekrachtigd zijnde, naar de sterkte Zijner heerlijkheid, tot alle lijdzaamheid en lankmoedigheid, met blijdschap”.

Ik wil deze studie eindigen met dit: Depressieve mensen hebben uw hulp nodig. Hoe kunt u iemand helpen, een familielid, een vriend of vriendin, die depressief is?

Op een keer belde de vrouw van een voorganger uit een andere staat mij, ze zei: “Br. Rick ik weet niet aan wie ik het anders moet vertellen, maar mijn man (hij is een goede vriend van mij) kwam thuis, hij ging met zijn jas nog aan naar bed, legde een kussen op zijn hoofd en deed het licht uit...hij ligt daar en ik weet niet wat ik moet doen”.

Depressie

Hij is depressief, en misschien komt u nooit zo ver in uw leven, maar de druk van het leven bracht hem zover, maar wat moet u doen, hoe kunt u helpen? Wat doet u als u ermee te maken krijgt? Mensen hebben hulp nodig, ze hebben uw liefde nodig. Als mensen depressief zijn trekken ze zich terug, ze zijn angstig, weigerachtig, ze willen niet, zetten zich af terwijl ze u het hardst nodig hebben. Ze moeten weten dat u van ze houdt.

Laat me u wat praktische punten geven.

1. Zorg dat u er voor hen bent.

Hoe ze zich ook verzetten en u weg willen duwen, hoe tegendraads ze ook zijn. Ze hebben u nodig, u hoeft niet tegen hen te praten, of te preken, ze hebben uw advies niet nodig, uw fysieke aanwezigheid is al genoeg. Uw aanwezigheid doorbreekt hun depressieve gedachten, hun eenzaamheid, afwijzing en zelfmedelijden, uw aanwezigheid alleen al vertelt hen het tegenovergestelde: je bent niet alleen, er zijn mensen die van je houden, je bent niet afgewezen, ik ga niet tegen je preken, ik ben er nu voor je.

Ik zei tegen de vrouw die me belde: Ga naar de slaapkamer, ga naast hem liggen, leg je arm om hem heen en zeg: liefste, ik houd van je! En blijf daar liggen, wees er voor hem. Laat hem niet aan zijn lot over. Zijn gedrag is niet gericht tegen u, maar het is de zondige neerwaartse spiraal, zorg dat u er bent voor hem.

2. Ga niet mee in hun gevoelens.

Rechtvaardig hun zelfmedelijden niet, sympatiseer niet met hen. Breng hoop in hun denken, zij zijn wanhopig, hopeloos, ze bekijken alles van de negatieve kant, ze zien geen oplossing. Breng hoop, herinner hen eraan wie ze zijn in Christus. Herinner hen aan de hulpbronnen die God hen heeft gegeven zodat er kleine zonnestrallen binnenkomen. Bedenk dat iemand die in de duisternis zit geen blakende zon nodig hebben, begin met een klein beetje hoop.

3. Bemoedig hen, maar ga niet argumenteren.

Ze hebben uw argumenten niet nodig, wees vriendelijk, ze willen dat u hen begrijpt.

4. Probeer hen te laten denken aan iets buiten zichzelf.

Dat is één van de belangrijkste dingen voor uzelf om te doen en dus ook voor iemand anders. Stap "uit uzelf". Ga iets doen, ga de heg knippen. Help hen om aan iets buiten henzelf te denken. In een depressie ben je met jezelf bezig.

5. Moedig hen aan om een activiteit te ondernemen.

Ga iets doen, beweging. Help hen om langzamerhand weer verantwoordelijkheden op te nemen in hun leven.

6. Wees niet te vrolijk.

Spreuken 25:20:

Depressie

“Die liedekens zingt bij een treurig hart, is gelijk hij, die een kleed aflegt ten dage der koude, en als edik op salpeter”.

U trekt ook geen kleding uit als het buiten vriest of u doet geen azijn over een lekkere maaltijd. Denk niet dat uw vrolijkheid hen zal helpen. U moet gevoelig zijn en hen begrijpen.

7. Breng hen bij het Woord van God.

U bent er, u gaat niet mee in het zelfmedelijden, maar u brengt hoop en bemoediging.

“Er is hoop in Christus, er is een antwoord, je hebt nare dingen meegemaakt, wat er gebeurde was verkeerd, slecht, maar kijk naar wat God je in Christus heeft gemaakt”. Breng hen naar het Woord. Want het Woord van God is nuttig tot *lering*, tot *wederlegging*, tot *verbetering* (2 Timotheüs 3:16a).

Het Woord van God traint u en *onderwijst u in de rechtvaardigheid* (2 Tim.3:16b) hoe u in dit leven moet staan en hoe u met alle details van het leven om moet gaan. U heeft de leer nodig. U moet weten hoe het vlees ‘werkt’ zodat u geen onrealistische verwachtingen heeft. U moet begrijpen hoe God wil dat u functioneert. U moet het werk aan het kruis begrijpen en u moet naar Golgotha gaan en zien wat God daar voor u heeft gedaan, zie wat uw identiteit is en de overwinning en hoe u moet denken vanuit deze waarheden en deze reële, echte dingen.

U heeft *wederlegging* nodig: u moet naar de wortel van het probleem gaan, wat is de echte bron van het probleem? **En mensen, de echte bron van het probleem in depressie is ongelooft.**

U vertrouwt er op dat u genoeg doet in plaats van dat u vertrouwt op wat Christus heeft gedaan. Daar beginnen altijd de problemen, en het resultaat is dat u uzelf gaat beklagen.

Verbetering: wat moet u doen in plaats van wat u doet. Geef alternatieven gebaseerd op wie u bent in Christus. Breng ze naar het woord van God en maak niet zomaar wat opmerkingen.

Neem het Woord van God en pas het toe op de omstandigheden en zeg: “Hier staat het antwoord”.

8. Bidt met hen in een dankbare geest.

Gebed is zo’n geweldig Goddelijk voorrecht, het is zo jammer om te zien dat zoveel mensen het misbruiken, men maakt er rituelen van, of men bidt zonder verstand, uw vele bidden zal niet kunnen veranderen waar God mee bezig is. Bidt met hen met een dankbaar hart, richt u op wie u bent in Christus. Gebed is eenvoudig praten met uw hemelse Vader, Die u liefheeft zonder weerga. Communiceer met Hem over Zijn liefde voor u, en dat u deel bent van wat Hij doet, en wat dat is en hoe u dat moet toepassen in uw leven. Samen bidden met andere gelovigen is één van de mooiste dingen in het christelijke leven.

Dat u kunt horen hoe ik mijn hart uitstort voor God voor u, en dat ik kan horen hoe u God uw bezorgdheid vertelt over mij, en dat helpt mensen in hun omstandigheden. Om gewezen te worden op een God Die van hen houdt en een Vader Die van harte belang in hen stelt.

9. Breng tijd met hen door.

Depressie

Daar is geduld voor nodig. Lijdzaamheid. Neem de tijd om er te zijn en deze dingen te doen. Als u deze dingen doet, in uw familie, met uw echtgenoot, uw kind, dan heeft u kansen om deze mensen hiermee te dienen. Het kost tijd, het kost de betrokkenheid van uw leven met hen.

Ik kan het met één uitdrukking zeggen: “Wees daar waar zij u nodig hebben”. Wilt u iemand helpen? “Dan moet u er zijn als zij u nodig hebben”. U zegt: “Maar ze luisteren niet naar me”. Nee, maar op een dag misschien wel. En als ze wel luisteren dan hebben ze u nodig. Dus wat u moet doen is: wees er gewoon. Kunt u mij volgen? Wees consequent, leef het genadeleven, wandel in de liefde van God. Wees een navolger van de Heere. Paulus zegt in 1 Korinthe 11:1:

“Weest mijn navolgers, gelijkerwijs ook ik van Christus”.

Als u de Heere vandaag wilt volgen dan moet U Hem volgen volgens de bediening die geopenbaard is aan de apostel Paulus. En daarom zeg ik nogmaals met nadruk: lees de Bijbel in het licht van de bedelingen, als u niet weet hoe u het Woord der waarheid recht moet snijden (2 Timotheüs 2:15) weet u niet wat God vandaag doet in vergelijking met Israël in het verleden en met Israël in de toekomst.

U weet niet echt wie u bent. Daarom is het recht snijden van het Woord zo cruciaal, het is dé basis die u in staat stelt om de Heere te volgen, zoals u Hem hoort te volgen. Als u Christus vandaag wilt volgen moet u Hem volgen zoals Hij Zichzelf heeft geopenbaard aan de apostel Paulus in de Bijbel.

Efeze 5:1,2: “Zijt dan navolgers Gods, als geliefde kinderen; En wandelt in de liefde, gelijkerwijs ook Christus ons liefgehad heeft en Zichzelve voor ons heeft overgegeven tot een offerande en een slachtoffer Gode, tot een welriekende reuk”.

Wandel in de liefde van God, dat is niet andere mensen liefhebben, maar dat u ten eerste waardeert hoeveel God van u houdt, wandel in Gods liefde voor u, laat die liefde u vervullen. Zodat de liefde van Christus u omhult. 2 Korinthe 5:15;

“Als die dit oordelen, dat indien Één voor allen gestorven is, zij dan allen gestorven zijn. En Hij is voor allen gestorven, opdat degenen die leven, niet meer zichzelf zouden leven, maar Dien, Die voor hen gestorven en opgewekt is”.

Door het kruis begrijpen wij wie we zijn in Christus, en we zien Zijn liefde voor ons, en we weten dat we onvoorwaardelijk vergeven, geaccepteerd, en geliefd zijn, en bekrachtigd door Hem. En zo kunnen we anderen liefhebben zoals we zelf geliefd zijn. Romeinen 5:8:

“Maar God bevestigt Zijn liefde jegens ons, dat Christus voor ons gestorven is, als wij nog zondaars waren”.

Wij zochten Hem niet, Hij zag onze nood, Hij hield van mij ondanks mijzelf, Hij gaf alles op voor mij en voor u. Als u die liefde begrijpt en u rust erin dan weet u hoe u anderen moet liefhebben en hoe u in die liefde moet wandelen ten opzichte van anderen. Wie heeft die liefde meer nodig dan een depressief persoon? Ze zitten op de bodem van een emotionele put en ze duwen alle pogingen tot hulp weg, dat is de natuur van ‘het beestje’. Hoe kunt u zijn waar ze u nodig hebben? U moet een goede vooropgestelde mening hebben, u moet een goed referentiekader hebben. U moet goede denkpatronen hebben in uw leven.

Depressie

2 Timotheüs 1:7 “Want God heeft ons niet gegeven een geest der vreesachtigheid, maar der kracht en der liefde en der gematigdheid”.

U moet gezond denken, u moet uitgaan van de stelling dat u volmaakt bent in Christus: Kolossenzen 2:10:

“En gij zijt in Hem volmaakt, Die het Hoofd is van alle overheid en macht”.

Als in Jezus Christus de volheid van de Godheid woont, zoals Kolos.2:9 zegt, en u bent in Hem, en volmaakt in Hem dan bezit u al de volheid van God. Dát is volmaakt. Niets uitgezonderd. Efeze 1:3:

“Gezegend zij de God en Vader van onzen Heere Jezus Christus, Die ons gezegend heeft met alle geestelijke zegening in den hemel in Christus”.

Alles wat u nodig heeft voor leven en godzaligheid is er reeds voor u in Zijn Zoon, zo heeft Hij u lief. Intens, hartstochtelijk, volledig. Leef uit dat perspectief, uit de volmaaktheid en de genoegzaamheid van wie God u in Zijn Zoon heeft gemaakt.

“Die ook Zijn eigen Zoon niet gespaard heeft, maar heeft Hem voor ons allen overgegeven, hoe zal Hij ons ook met Hem niet alle dingen schenken?”.

Dat is een wonderlijke waarheid, Petrus vertelde de gelovigen uit de besnijdenis in 2 Petrus 1: 3:

“Gelijk ons Zijn Goddelijke kracht alles wat tot het leven en de godzaligheid behoort, geschonken heeft...”.

Wow, wat een voorzieningen, dat is de genoegzaamheid van Gods genade. Leef uit dat perspectief! U hoeft niets te doen voor God om geaccepteerd en door Hem geliefd te worden. U bezit dat al in Christus, u bezit Zijn liefde al, lééf er alleen uit. Begrijp dat Gods Woord genoeg is en pas het toe in uw leven. De waarheid van Gods Woord. Jezus zei: Uw Woord is de waarheid! Daar stem ik mee in, de waarheid. Mensen zeggen: “Het is uw verhaal, Zijn verhaal”. Ja, maar het is de waarheid.

2 Timotheüs 3:16,17 “Al de Schrift is van God ingegeven, en is nuttig tot lering...opdat de mens Gods volmaakt zij, tot alle goed werk volmaaktelijk toegerust”.

Ziet u, u heeft geen psychologie nodig, het spijt me, u heeft geen psychotherapie nodig, of ‘zieleknijpers’ of de adviezen van de wereld, u heeft geen religie nodig. Gods Woord is genoeg. Leef eruit. Accepteer dat als een denkwijze. Zoals Jezus zegt in Johannes 8:32:

“En zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken”.

Als de waarheid u vrijmaakt, wat doet de leugen dan met u? Die bindt u. Dus als u gebonden bent door emotionele dwang/zaken, wat is dan het probleem? Is de waarheid het probleem of de leugen? Het is de leugen! Dus als u de leugen vervangt voor de waarheid uit Gods Woord wat zal er dan gebeuren? U zult overwinnen want God heeft u deel gemaakt van een volmaakt overwinningsprogramma in Zijn Zoon. Dus als u wilt zijn waar u hoort te zijn heeft u een basis referentiekader, een gezond verstand, levensstandaarden nodig die verankerd zijn in de waarheid van Gods Woord en Zijn genade. Als u mij vraagt: “Br. Rick kunt u alles wat u preekt samenvatten in twee dingen? Dan zeg ik dit: De absolute feiten: één: dat Gods Woord genoeg is en twee: dat Gods genade genoeg is. Daarom is de Bijbelvertaling en de autoriteit van Gods Woord zo’n

Depressie

belangrijk punt. En daarom is genade zo'n belangrijk punt. Als de waarheid u vrijmaakt dan is de leugen de veroorzaker van problemen, dus u weet wat u moet doen in uw denken. U moet een goede houding ontwikkelen in uw christenleven.

Een houding zoals God heeft. Uw hart moet uitgaan naar de Heere, u moet een geest hebben die wil leren, een verlangen om anderen te dienen, een leven dat vertrouwt op de Heere Jezus Christus als uw Leven, dat Hij de resultaten zal bewerken, God geeft de wasdom.

U moet er op vertrouwen dat als er iemand is die hulp nodig heeft, dat Hij door u heen die ander wil helpen door Zijn Woord. Paulus zegt in Romeinen 1:16:

“Want ik schaam mij het Evangelie van Christus niet; want het is een kracht Gods tot zaligheid een iegelijk die gelooft...”

Hij zegt niet: “Ik ben niet bang om op de hoek van de straat te staan preken...”. Hij zegt: “Ik weet dat wát ik preek werkt, ik ben niet bang als je het gaat uitproberen, want het zal in je werken! “. Heeft u vertrouwen op God dat Hij door Zijn Woord zal werken? Vertrouw op Hem. Vertrouw niet op alle andere argumenten van menselijke genoegdoening. U moet een onbevooroordeelde houding hebben en het verlangen om mensen te helpen. Dát doet genade. De genade van God heeft het verlangen om mensen te zien herstellen.

Deze houding van Gods liefde en genade moet aan het werk zijn in onze levens, u moet doorgaan met uw eigen studie van Gods Woord en het in praktijk brengen. U moet de bekwaamheid ontwikkelen om Gods Woord te gebruiken en doorgaan van melk naar vlees zoals Hebr.5 spreekt. Ze waren onervaren in het woord der gerechtigheid (vers 13).

Maar zij die door de gewooneheid de zintuigen geoefend hebben...(vers 14) zijn de volwassenen.

Dat is het verschil tussen baby's en volwassenen, u moet de bekwaamheid ontwikkelen om Gods Woord te gebruiken, het gebruiken met een gevoelig hart voor Zijn genade. En dan moet u alleen maar beschikbaar zijn, gewoon zoals Paulus in Filippenzen 2 of zoals Paulus van Timotheüs zegt in Filip.2:20:

“Want ik heb niemand, die even alzo gemoed is, dewelke oprechtelijk uw zaken zal bezorgen”.

Wees beschikbaar, zeg: “Heere, gebruik me”. Wees daar serieus in. 1 Tessalonicenzen 5:18:

“Dankt God in alles, want dat is de wil Gods in Christus Jezus over u”. Dat is de sleutel.

Als u iemand anders uit het moeras der wanhoop wilt halen, moet u gewoon zijn wie u bent. Volg de Heere, denk en handel uit een gezond verstand dat vernieuwd is door Zijn waarheid, vertrouw op het werk van Christus en op Zijn Woord. Met een hart voor de Heere, bereid om te leren en een verlangen om anderen te dienen. Dat de Heere het werk aankan, ga door met groeien en zeg: “Heere, hier ben ik, werkt U door mij heen om anderen te helpen. Doe uw best om gebruikt te worden.

Ik ga eindigen en ik wil dat doen door met u naar nog een Bijbelse persoon te kijken. Als ik een artikel voor Readers Digest zou mogen schrijven over mijn favoriete Bijbelse persoon dan zou het deze zijn. De eerste keer dat u hem in de Bijbel ziet is hij 40 jaar oud en hij staat onder het leiderschap van Mozes. Hij is een leider van zijn stam in Israël en hij is door Mozes gekozen om het beloofde land te verspieden bij Kades Barnea. Herinnert u zich de 12 verspieders nog? Twee

Depressie

spionnen kwamen terug en zeiden: “We kunnen ze aan” . De rest zei: “Zoiets hebben we nog nooit gezien, laten we onze spullen pakken en naar huis gaan, we kunnen ze nooit aan”.

Één van hen zei: “Kijk wat een grote druiven we hebben meegebracht, het lijken wel basketballen, we kunnen ze bijna niet dragen, als we ze verslaan dán kunnen we eten...”. U weet nu over wie ik het heb: Jozua en Kaleb. Kaleb is klaar om te gaan. De andere verspieders zijn klaar om 40 jaar door te woestijn te trekken. De volgende keer dat u Kaleb ziet is 45 jaar later, hij is dan 85 jaar oud. Hij staat dan onder het leiderschap van Jozua. Jozua leidt Israël het beloofde land binnen. Het kost 6 jaar van hevige gevechten om het land te onderwerpen en Kaleb is actief in het veroveren van het land onder het leiderschap van Jozua. In Jozua 14 zien we de enige twee overlevenden van de omzwervingen door de woestijn. Jozua 14:9-12 Jozua en Kaleb discussiëren met elkaar, Kaleb is 85 jaar oud en Jozua is nog ouder dan hij, ze zijn de enige twee mannen die de woestijn overleefd hebben, velen zijn omgekomen in de woestijn.

“Toen zwoer Mozes te dien dage, zeggende: indien niet het land waarop uw voet getreden heeft, u en uw kinderen ten erfdeel zal zijn in eeuwigheid, dewijl gij volhard hebt den HEERE mijn God na te volgen”.

“En nu, zie, de HEERE heeft mij in het leven behouden, gelijk als Hij gesproken heeft; het zijn nu vijf en veertig jaar sedert dat de HEERE dit woord tot Mozes gesproken heeft, toen Israël in de woestijn wandelde; en nu, zie, ik ben heden vijf en tachtig jaar oud”.

“Ik ben nog heden zo sterk gelijk als ik was ten dage, toen Mozes mij uitzond, gelijk mijn kracht toen was, alzo is nu mijn kracht, tot den oorlog, en om uit te gaan en om in te gaan”.

Wie van u gelooft dat? Geloofst u dat u met uw 85^e jaar nog net zo sterk bent als toen u 40 was? Is dat niet een optimistische geest? In uw gedachten kunt u als u 85 bent nog van alles willen, uw verstand wil wel, maar uw benen niet...! Hier is een optimist.

“En nu, geef mij dit gebergte, waarvan de HEERE te dien dag gesproken heeft; want gij heb het te dienzelfen dage gehoord, dat de Enakieten aldaar waren en dat er grote vaste steden waren; of de HEERE met mij ware, dat ik hen verdreef, gelijk als de HEERE gesproken heeft.

Misschien begrijpt u niet helemaal waar het om gaat. Kaleb zegt: “Jozua, die bergen daar zijn de bergen waarvan Mozes gezegd heeft dat ik ze zou krijgen. We zijn hier gekomen en we hebben al die reuzen verslagen, we hebben ze gedood en verjaagd naar die bergen, in die grotten. Maar ik wil ze hebben, ze zijn voor mij. Ik ga erheen en God zal ze overgeven in mijn handen en ik zal ze wegvagen.

Hij zegt niet: “Geef me rust hier beneden, ik ga het rustiger aan doen en ik stuur wel wat jongeren daarheen”. Hij zegt: “Het werk is nog niet klaar, ik ga er achter aan, ik kan het nog net zo goed als 45 jaar geleden”. Kom op Kaleb, wees een beetje realistisch...Maar ziet u zijn geest, hij is een optimist. Hier is een man die leeft in de wetenschap dat God zorgt voor Zijn volk. En als God zegt: “Dat land behoort aan Israël, en alles wat je moet doen is het in bezit nemen”. Dan weet Kaleb dat dat alles is wat hij moet doen, want je moet de levende God niet trotseren. Als we teruggaan naar Numeri 14 ziet u dat er iets speciaals staat over Kaleb, Numeri 14:24:

“Doch Mijn knecht Kaleb, omdat een andere geest met hem geweest is en hij volhard heeft Mij na te volgen, zo zal Ik hem brengen tot het land in het welk hij gekomen was, en zijn zaad zal het erfelijk bezitten”.

Depressie

Dat is de belofte die God aan hem gegeven had en die hij claimt in Jozua 14. Ziet u, de geest die Kaleb had, die hem zo beschermde tegen depressie en de ontmoediging is ook beschikbaar voor u. Het is de geest van geloof. Als u, zoals Kaleb, leert om in alles te danken, of u de omstandigheden van het leven begrijpt of niet, dan zult u nooit verslagen worden door wanhoop of depressie. De keus is aan u! En u kunt beschikbaar zijn om hen die in nood zijn te dienen door de overwinning die beschikbaar is in de Heere Jezus Christus. Bent u beschikbaar om de veranderende kracht van het Evangelie, de veranderende kracht van Jezus Christus uit te dragen in uw leven. Zodat het niet valt te ontkennen omdat ze die zien in uw leven.

U kunt voor anderen zijn wat zij nodig hebben. Door te wandelen in de overwinning en de identiteit die God u gegeven heeft in Christus. En laat dat genoeg zijn in uw leven zodat zij kunnen zien dat het ook genoeg is voor hun leven.

Gebed: Vader, we danken U voor onze Verlosser de Heere Jezus Christus. Vader, we zijn zo dankbaar voor de overwinning die we hebben in de Heere Jezus Christus. En dat wij die niet alleen hebben maar dat het voor iedereen is die op U vertrouwt en voor iedereen die zijn of haar vertrouwen stelt op het volbrachte werk van Christus. Dat onze levens, dag in dag uit in alle details levende bewijzen mogen zijn van de waarde die wij in Christus hebben. Ons vertrouwen is volkomen op wat Hij gedaan heeft. En dat U door ons heen anderen kan liefhebben en dat we hen ook tot die overwinning kunnen brengen.

We danken U daarvoor, en hemelse Vader ik bid voor elke persoon die dit leest en die weet wat het betekent om te worstelen met depressie en met de emoties dat zij hun hart en verstand zullen richten op Uw waarheid en dat dat genoeg zal zijn, en dat zal overwinning geven.

We danken in Christus Naam, Amen.