

Utdrag från:

Del 1

Tvivel, längtan och poesi

Inledning

Den där känslan, när hopplösheten tränger in.

Egentligen var det väl inte så illa, men för mig, där och då, var det otroligt jobbigt.

Jag tror det är bra att inte förringa sina egna känslor. Självklart behöver man ta tag i dem, men innan det görs tror jag det är bra att få känna. Att få ha den där perioden som bara är jobbig, innehåller klagan och undran. En tid av dimma, en tid av sorg, en tid av tvivel. För att kunna få en tid av frid.

Hela livet består av känslor. Även om vi människor reagerar på olika saker, består livet ändå av känslor. Det är inget vi ska fly ifrån utan snarare lära oss att hantera, både sorg och glädje, ilska och skratt. Jag tänker att det handlar om att lära sig att leva, och i livet kunna fungera som människa. Oavsett vad som händer runtomkring oss, ifall någon nära har gått bort eller någon nära har fötts, lär vi oss att leva med våra känslor. Att bejaka, identifiera och till viss del även tygla dem kan vara en nyckel för ett balanserat liv.

Denna bok handlar om en period i mitt liv på ungefär ett och ett halvt år. Från ett tillfälle där jag kände att min gudsrelation faller, tills det att jag kom tillbaka. Under den perioden skrev jag dikter, som jag i efterhand såg fungerade som en dagbok för mig. Dessa oredigerade dikter är skrivna mitt i mina känslor och är de ord som jag uttrycker för mitt inre liv. Jag tror på Jesus, det kommer du märka när du läser vidare.

Jag vill inte gå in på detaljer om exakt vad som hänt, men jag vill ändå dela med mig av min resa eftersom jag tror

att vi människor mår bra av varandras resor. Det finns alltid något som vi kan ta med oss ifrån en annan människas historia. Här kommer en liten del av min...

Tvivel, längtan och poesi

Under en lite längre period hade jag läst in en yttre press på mitt böneliv och hur min personliga andakt med Jesus fungerade. Det var flera olika saker som gjorde att jag började värdera min egen relation med Gud mindre.

Tidigare ansåg jag själv att min relation med Gud var bra, men nu när jag känt dessa påtryckningar utifrån hade den relationen rubbats. Det handlade mest om själva formen i bönen och den personliga andakten hemma, i stillhet inför Gud. Just den stillheten fann jag inte i mitt liv. Jag bad istället under hela dagen och blandade in Gud på ett naturligt sätt i hela mitt liv. Han var, är och kommer förbli den som jag sätter min tillit till, och jag låter honom leda mig i all enkelhet.

Plötsligt var det inte längre enkelhet, istället var det svårighet. Andras tankar tog över i mitt liv, andras föreställningar om böneliv och hur man ska söka Gud. Jag upplevde att mitt eget sätt inte var tillräckligt, och jag var inte längre trygg i min relation med Gud. Istället föreställde jag mig ett tryck ifrån andra i min närhet, ett tryck som fick min relation med Jesus på fall.

Vi ett tillfälle satt jag på en bönesamling. Känslan av odug-lighet fyllde mig återigen och jag upplevde att jag inte kunde leva upp till de krav som jag trodde att andra hade på mig. Då började jag skriva. Det hade gått flera år sedan jag skrev senast, men nu flöt det igen. Orden kom och jag fick lätta mitt hjärta i dikt och formulera mina känslor.

En falsk stillhet

I stillhet jag dig söker,
nej det var ej helt sant.
För även om jag längtar,
så är avsatsen för brant.

Jag vågar inte lita på,
att du för mig är där.
Att du skulle svara,
när jag inför dig bär.

Mina egna tankar,
min längtan efter dig.
Jag vet ju om din storhet,
för andra, ej för mig.

Du har så många gånger,
Varit tyst, ja tyst som död.
När jag dig bett om svar,
Bett om andligt bröd.

Visst är du ständigt med,
jag tror det men dock nej.
I ett uttryck för min otro,
jag vill komma närmre dej.

Jag jämför mig med andra,
dom möter dig i ensamhet.
Dom sitter med dig stilla,
dom vet nåt jag inte vet.

Vad ska jag ta mig till,
ja vad ska jag göra.
för att hitta tron,
att jag dig får höra.

Min bön som gäller andra,
jag stor tro på den har.
Men när jag ber för mig,
ingen tro finns kvar.

Den stilla bönen hemma,
uteblir alltjämt.
För inget kommer hända,
den är ju blott ett skämt.

Ett uttryck för min otro,
ett uttryck för min brist.
Ett uttryck för min ilska,
för tilliten jag mist.

Men lär mig lita på dig,
ge mig tro i överflöd.
Så jag till fullo fattar,
din uppståndelse, din död.

2012-12-12



Ovanstående dikt fick igång något i mig. Nu kunde jag prata med andra om mina känslor och fick möjlighet till det på bönesamlingen.

Det är väl lite så: tankar som människan bär inom sig, stängda tankar, kan ofta ställa till det.

För min del handlade tankarna om hur dåligt min relation med Gud fungerade. Jag jämförde mig med andra och hur de, i min föreställning, hade fungerande andaktsliv som såg likadana ut: Hemma i stillheten.

Nu kunde jag istället lämna mina tankar öppna och på ett konstruktivt sätt berätta om mitt inre liv och vad jag kämpade med. Mina vänner hjälpte mig att lyfta blicken lite. De lät mig vädra min otro, mina känslor, med dem och det var något som hjälpte mig att åter närma mig Gud. Insikten att jag hade blockerat mig själv, och att de mesta av mina tankegångar just var *mina* tankar, blev verklig för mig. De tankar jag trodde att andra hade, var ju egentligen inte andras tankar, utan mina egna föreställningar. Osanna idéer som kom från vad andra hade sagt i lite olika situationer. Det andra sagt var verklighet, men förstorandet och allvaret av det hela var mina egna tankar.

Tack vare att jag fick prata om det kunde jag släppa lite på det inre tryck jag upplevt och återigen vända mig mot Jesus. Det som hade varit en dal, en tid av mörker i mitt liv, fick vändas till en topp med ljus och hopp om att återfå relationen med Jesus.

Tillbaka till verkligheten

Kommer åter i en vila,
som jag längtat efter har.
Blockerade mig själv,
bara andras tankar kvar.

Tappa bort det som var mitt,
mitt sätt inte okej.
Vandra i en illusion,
kom inte närmre dej.

Men nu är jag tillbaks,
det är okej att vara jag.
Det finns inget måste,
det finns ingen lag.

En frihet i mitt sätt,
mitt sätt att dig söka.
En vila i min tro,
som nu igen kan öka.

En takt jag klarar av,
en glädje ingen sorg,
över att du är min Gud,
min klippa och min borg.

En skraddarsydd relation,
din mångfald den är stor.
Så stor att jag får plats,
Att du i mitt hjärta bor.

2012-12-19



Utdrag från:
Del 2
Jesus känslor

Inledning

Människors känsloliv är egentligen bara känslor, även om vi hanterar och känner dem på olika sätt. Ibland förtär de oss och ibland lyfter de oss. En del människor visar sina känslor mycket medan andra inte verkar visa sina känslor alls. Känslorna finns hos oss alla, oavsett hur de tar sig i uttryck, och precis på samma sätt fanns känslorna hos Jesus, som vi tror var 100% människa samtidigt som han är 100% Gud. Jag ska inte gå in på treenighetens mysterium i denna bok utan fokusera på Jesus mänskliga del och då främst hans känsloliv.

”Men nu när barnen är människor av kött och blod, måste också han på samma sätt bli en människa, för att genom sin död kunna bryta djävulens makt, han som var Herre över döden. Så befriade Jesus alla dem som hela livet varit slavar under sin dödsfruktan. Det var ju inte änglar Jesus kom för att hjälpa. Nej, han kom för att hjälpa Abrahams efterkommande. Därför måste han på alla sätt bli lik sina syskon, så att han kunde bli en barmhärtig och trogen överstepräst inför Gud och försona folket synder. Och eftersom han själv led när han prövades, kan han hjälpa dem som prövas.”

(*Heb 2:14-18*)

Jesus kände.

Wilfred Stinissen skriver i boken *Idag är Guds dag*: ”Det vore orimligt om du eftersträvade en frid som liknade en spegel-blank, orörlig vattenyta. Vill du likna Jesus skall

du inte tränga undan alla emotionella rörelser. Men du ska låta känslorna vara grundade i en oändligt djup av frid i tilliten till Gud.”¹

Vi har en Gud som inte bara har skapat oss utan också har känt som oss. Det är förstås inte så att han har varit i exakt samma situationer som vi, han har till exempel aldrig fått en spricka i sin mobilskärm, men känslan vi får när vår mobilskärm spricker har också han fått, fast i andra situationer.

Jag är helt övertygad om att han verkligen har ”gått i våra skor” och därför behöver vi inte vara rädda för att närma oss honom med våra känslor, hur känsliga de än är. Han förstår våra liv i detalj och han vill hjälpa oss framåt, hjälpa oss hantera vårt känsloliv.

Sorgsenhet

När Jesus hänger på korset tittar han ner på människorna som skadat honom, spikat upp honom och dömt honom. Om dessa säger han: ”Fader, förlåt dem, för de vet inte vad de gör.” (Luk 23:34). När jag ser på nyheterna eller hör om ungdomar idag som hamnar snett, exempelvis genom att gå med i kriminella gäng, blir jag fylld av sorg och jag ber orden som Jesus bad på korset. De vet inte vad de gör, de är tillfälligt vilse. Det gör mig sorgsen. När jag läser texten om Jesus på korset har jag svårt att tro att han kände sig annat än sorgsen. Han visste att segern skulle komma efter detta, men samtidigt var han 100% män-niska och fylld av de känslor som vi är fyllda av. Hebreerbrevet 4:15: ”Vi har inte en överstepräst som är oförmögen att känna med oss i våra svagheter, utan en som prövats på alla sätt och varit som vi men utan synd” (Bibel 2000). Ordet som används för ”känna med oss” är det grekiska *sympathéō*, alltså sympati, vilket betyder att man kan känna de känslor som någon annan kan känna.² För att detta ska vara möjligt behöver man själv ha känt dessa känslor.

Jag har aldrig upplevt panikångest, även om jag har vänner i min närhet som har upplevt det och jag har själv bevittnat det. Trots att jag känner andra som upplevt det kan jag själv aldrig känna som de gör, eftersom jag inte upplevt denna plågende känsla som panikångest är. Jag kan ha förståelse för deras känslor av panik men kan inte förstå det. Dock har jag känt mig sorgsen flera gånger av olika anledningar, vilket gör att jag kan förstå och känna med andra människor i min närhet som känner sorg. I ett område kan jag känna sympati, men i ett annat är jag oförmögen till detta. Jag är begränsad.

Jesus har upplevt alla känslor som vi bär på. Han är inte begränsad. Sorg är en av dessa känslor. Han har med största sannolikhet sörjt under sin uppväxt när människor runt omkring honom varit sjuka eller lidit av ekonomiska bekymmer, förlorat sina jobb eller dött. Kanske är ett av de bästa exemplen det som vi hittar i Johannesevangeliet 11. Lasarus, en god vän till Jesus, är svårt sjuk. När Jesus väljer att gå till honom är han själv medveten om att Lasarus har dött. Han kommer fram och möts av Lasarus systrar, de är i stor sorg och Jesus själv fylls av sorg. "Jesus grät" står det kort och gott i Joh 11:35. Kärnbibeln beskriver det som att "Jesus grät stilla (*fällde tårar i tysthet*).” De som står runt omkring Jesus säger "Se, hur mycket han älskade honom" (v36). Jesus gråter, trots att han strax kommer låta Lasarus uppstå, trots att Jesus vet om hoppet i evigheten, trots att han är Gud, så gråter han. Fylld av sorg över den döde Lasarus och över den sorg Lasarus vänner och familj kände. När du gråter, glöm inte att Jesus grät.

I Matteusevangeliet 8:16-17 kan vi läsa om när Jesus botar människor som var besatta och sjuka. Där hänvisas det till profeten Jesaja som skriver: "Ändå var det våra sjukdomar han bar och våra smärtor tog han på sig." Detta är från kapitel 53:4a, dit vi ofta går när vi ska beskriva Jesus och även visa på det profetiska uppfyllandet i Jesus som Messias. I Jesaja 53:3a kan vi även läsa: "Han var föraktad och övergiven av människor, en smärtornas man som visste vad lidande var". Eller som det översätts i KJV: "He is despised and rejected of men; a man of sorrows, and acquainted with grief." Båda översättningarna är bra i förhållande till grundtexten. Går de att ena? Jag tänker mig att en smärtornas man också är fylld av sorg, och att lidande också innebär

sörjande. Den Messias som judarna väntade på och som går i uppfyllelse i Jesus, det är en lidande man, en man av sorg, en man som tog vår sorg på sig.³

Inte får vi fastna i att Jesus kände sorg. Vid sidan av sorgen behöver vi se vad han säger till oss när vi bär på vår sorg, på våra bördor: ”Kom till mig alla ni som är trötta och bär tunga bördor, så ska jag ge er vila. Gå in under mitt ok och lär av mig. Jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Hos mig finner ni ro för era själar. Mitt ok är behagligt och min börda är lätt” (Matt 11:28-30). Jesus känner vår sorg och han vill ta vår sorg, bära vår sorg så att vi kan gå vidare i livet. Jag tror inte att vi ska bortse från vår sorg, men han vill vandra med oss, visa sympati med oss och lätta på den sorg vi har i livet.

Låt mig dela ett exempel då Jesus lättade på sorgen: För några år sedan dog en kvinna, medlem i en församling. Det var dagarna strax före en högtid. Man valde att inte berätta om kvinnans död förrän efter högtiden, så att folk kunde få fira högtiden i glädje. Istället meddelade man församlingen dödsfallet dagen efter högtiden. Dock var det några få som fick reda på det, bland annat ett par vänner till mig. De blev fyllda av sorg, allt gick så snabbt, skedde så plötsligt. Morgonen då hela församlingen får reda på vad som hänt kvinnan så sitter mina vänner och äter frukost. Plötsligt så märker de att något händer, de tittar på varandra, först är det som en fråga men sedan är det som en vetskap. ”– Där kom bönestödet” säger en av dem och sorgen, den djupa sorgen de känner blir plötsligt lättare. Den försvinner inte, men den lättar, båda två känner samma sak samtidigt.

När församlingen fick reda på vad som hade hänt började folk be för de närmast sörjande, be för familjen som

förlorat sin mamma och be för mannen som blivit av med sin hustru. Flera människor bad och dessa böner svarade Gud på genom att skänka en lättnad till den tunga sorg som de närmast sörjande kände. De märkte en tydlig skillnad på innan och efter bön.

Jesus vill inte ta bort vår sorg, han vet att vi behöver sörja, men han vill lätta vår sorg. Det gör han när vi "bär" vår sorg till honom. När vi i bönen ber Gud om hjälp. Bönen är vår kommunikation med den levande Guden. Låt honom få veta din sorg och låt andra människor veta din sorg. Stå inte ensam utan berätta om den, be andra att be för dig. Ofta när vi bär på en djup sorg orkar vi inte själva be. Det blir en stor tomhet i vårt inre och våra ögon stirrar ut i en tom värld. Där och då är det bäst om vi inte står ensamma i sorgen utan tillåter våra vänner att omsluta oss med sina böner och omsorg.