

# Det er Gud som har gitt deg følelser!



## ***En undervisning om følelser og hvordan du kan kontrollere dem***

### **Innholdsfortegnelse**

Hva er følelser? .....	2
Gud har skapt oss med følelser .....	5
Hva religion har gjort med følelser. ....	7
En feil nådetankegang.....	13
Følelser og sannhet. ....	17
Hva følelser kan føre til når vi lar dem kontrollere oss. ....	21
Hvordan kontrollere dem?.....	26
Jesus som vårt eksempel! .....	30
Hva vil det si å overgi seg helt til Gud eller gi opp alt for ham? .....	32

**NB!** Husk at du også kan lytte til denne undervisningen, noe jeg vil anbefale. Det jeg taler inn er ofte mer utvidet en det jeg skriver. Gå til mine sider på [www.bibelundervisning.com](http://www.bibelundervisning.com), og finn denne undervisningen under: **Lytt til undervisningen.**

*Det er en ting alle mennesker lengter etter, vet du hva det er? Vi lengter etter lykke, vi er på jakt etter og ønsker å ha gode følelser og finne lykke. Dette er faktisk en gudgitt ting. Gud har skapt deg med følelser, og han vil at du skal være glad! Det er en lengsel han har gitt deg! Men det er mange ting som kan lede deg vekk fra den gleden og freden Gud hadde tenkt for deg. Det finnes faktisk en ond makt som ønsker å påvirke deg gjennom dine følelser til å miste det Gud hadde tenkt for deg.*

*Følelser kan være vår beste venn eller vår verste fienden. I denne undervisningen vil jeg gi deg en del sannheter om følelser som kan hjelpe deg til å håndtere dem på en riktig og god måte, og hvordan du kan føle slik Gud vil du skal føle og finne den lykken som han har for deg.*

*La meg også si at når jeg snakker om følelser er ikke denne undervisningen spesielt rette mot kvinner, for menn har like mye følelser som en kvinne, og kan også lett la seg lede av dem. Kvinner kan lett snakke mye om følelser, men det betyr ikke at menn ikke har dem.*

## **Hva er følelser?**

Det er faktisk veldig liten undervisning i kristen sammenheng om hvordan du kan kontrollere dine følelser. Det kan være mye om Bibelen, om frelsen, om hvorfor vi må be, om hvorfor hellighet er viktig, hvordan ha et seirende kristenliv også videre, men det kan være lite på dette med følelser.

Det kan være tider der du ber, men du er allikevel er deprimert. Det kan være tider du går til menigheten, men du føler fremdeles avvising. Du kan kanskje føle deg rar blant andre mennesker og kristne fordi du har negative følelser. Men det jeg ønsker med denne undervisningen er å vise deg at følelsene er der og de er gitt av Gud. Du kan enten lyve og ignorere dem, eller du kan lære å gjøre noe med dem. Når vi forstår hvorfor Gud har gitt oss følelser og bruke dem riktig, kan vi anvende dem til vår fordel.

Hvis jeg kan lære å håndtere mine følelser, så kan jeg også håndtere livet og det som kommer min vei.

Det er en ting som er sikker om følelser: Vi har alle følelser. Men dessverre er det tider der følelsene har oss. Det er når følelsene har oss at de blir et problem.

### **Definisjon på følelser**

*Hva er følelser? Det er følelser på innsiden, som er forårsaket av smerte eller nytelse, som prøver å bevege oss i en bestemt retning.*

Hvis du har negative følelser vi disse prøve å bevege deg bort i fra Guds hensikt og vilje med ditt liv. Hvis dine følelser av depresjon, frykt, motløshet også videre, får styre deg, vil de bevege deg bort i fra Guds vilje. Følelsen av frykt vil for eksempel bevege deg til å være innaktiv når Gud har bedt deg om å gå. Eller bevege oss til å ta et valg vi ikke burde ha gjort.

Djevelen ønsker å bruke dine følelser til å bevege deg bort i fra Guds vilje for ditt liv. Han ønsker å friste deg gjennom dine følelser så du blir beveget bort i fra Gud og hans hensikt.

Så det er viktig at du ikke legger deg under for følelser som kan bevege deg bort i fra Guds vilje, men la Gud sin vilje få styre dine følelser!

Det er faktisk også slik at Gud ønsker å bruke dine følelser til å bevege deg mot ham. De følelsene han bruker er kjærlighet, fred og glede. Han ønsker også å vise sin kjærlighet til deg, så du blir dratt til ham slik at du også vil tro og stole på ham.

Her er en liste over følelser som djevelen ønsker å bruke til å bevege deg bort i fra Guds vilje og hva Gud ønsker å bruke for at hans vilje, som er det beste, skal skje med deg.

#### Djevelen ønsker å bruke følgende følelser

- Frykt
  - Sinne
  - Motløshet
  - Kraftløshet
  - Fordømmelse
  - Skyld
  - Dom
  - Depresjon
  - Bekymring
  - Sjalousi
  - Selvmedlidenhet
  - Oversjenerthet
  - Menneskefrykt
  - Lyst/egoistiske begjær
  - Frustrasjon
  - Utilgivelse
  - Fiendskap
- Listen er nok lenger, tenk gjerne over flere følelser som djevelen ønsker å bruke.

#### Gud ønsker å bruke følgende følelser

- Kjærlighet
- Glede (være lykkelig)
- Fred
- Håp
- Godhet
- Tålmodighet
- Overbærenhet
- Medlidenhet
- I noen tilfeller sinne, hvis det er rettet mot djevelen eller urettferdighet, men ikke direkte mot mennesker.
- Følelsen av å være tilgitt
- Følelsen av frimodighet

Rom 15:13

*13 Men håpets Gud skal fylle dere med all glede og fred i troen, så dere kan ha overflod av håp ved Den Hellige Ånds kraft.*

Se også følgende skriftsteder: Rom 14:17 og Gal 5:19-22

Når du ser på listen over virker følelser som djevelen bruker mye lenger, men hvis du ser nøye på den vil du finne ut at veldig mye av det har sin rot i det første punktet, nemlig frykt. Frustrasjon, motløshet, fordømmelse, ofte sinne, selvmedlidenhet, sjalousi, bekymring, depresjon også videre er alle følelser som har sin rot i frykt.

Hvis du ser på Guds liste over følelser han ønsker å bruke, vil du finne kjærlighet først, og det har også rot til en del av de andre gode følelsene. Det som er interessant å legge merke til er at frykt og kjærlighet er to motsetninger.

Hva sier Bibelen om dette? La oss se!

1Joh 4:18

*18 Det er ingen frykt i kjærligheten. Men den fullkomne kjærligheten driver frykten ut*

Jeg ønsker bare å ta med helt til å begynne med at det er ikke en synd å ha negative følelser, men det er hva de negative følelsene kan få deg til å gjøre som kan bli en synd. Jesus hadde også negative følelser, men han lot seg ikke styre av dem. Jeg skal snakke mer om dette mot slutten av denne undervisningen.

## Gud har skapt oss med følelser

Vi er skapt av Gud til og mestere livet, ikke at livet skulle kontrollere oss.

Du kan lese i første Mosebok at Gud gav Adam og Eva rett til å råde over jorden og deres egne liv. Vi er skapt i Guds bilde. Det vi si at vi var ment til å være et speilbilde av ham. Et speilbilde av hans kraft, av hans kjærlighet, hans autoritet. Det var derfor Gud skapte oss.

Du kan ikke fungere i dette hvis dine følelser er herre i livet ditt.

Det er en grunn til at Gud har gitt oss følelser, men de var ikke ment som noe som skulle ha makt over oss, men vi skulle kontrollere dem.

Gud har skapt oss til å vise medlidenhet og kjærlighet, men synd, djevelen og Adams forbannelse har på mange måter ødelagt for disse følelsene, så negative følelser vil skade oss og andre rundt oss.

Gud gav Adam og Eva følelser så de kunne vise dem til hverandre og til Gud, men når synd kom skjedde det noe. De var ulydige mot Gud på grunn av en følelsesmessig reaksjon av noe som appellerte til dem. Det var attraktivt, det så godt ut og følelsesmessig førte det dem til ikke å adlyde Gud. Disse følelsene bevegde dem bort fra Guds vilje, og til å gjøre en synd. De ble forført gjennom sine følelser, forført bort i fra Guds hensikter med dem.

Hvis ikke følelsene beveger seg mot det som er Guds vilje, vil de bevege deg vekk fra dem.

### Husk at Guds vilje for deg er god!

3Joh 2

*2 Du kjære! Jeg ønsker at du i alle ting må ha det godt og være ved god helse, likesom din sjel har det godt.*

Hvor din sjel går, der går også ditt liv. Dine følelser sitter i din sjel. Så hvis du ikke har det godt, vil heller ikke ditt liv være bra. Så det er viktig at du vet hva som skjer i din sjel.

Det er også viktig at du vet sannhetene om at Gud vil at din sjel skal ha det godt, og det er derfor viktig å finne ut: Hva er Guds måte for at min sjel skal ha det godt. Det er godt mulig du vil få et svar på dette i løpet av denne undervisningen.

### Gud har gitt deg kraft, kjærlighet og selvkontroll

For mange kan det å kontrollere sine følelser være en stor utfordring, men husk at Gud har gitt oss autoritet til å råde og kontrollere dem. Guds kraft bor på innsiden av deg, og det står i 2 Tim 1:7 at han har gitt oss sindighets ånd, det kan også oversettes med selvkontroll. Du kan ha selvkontroll over dine følelser!

2Tim 1:7

*7 For Gud har ikke gitt oss motløshetens ånd(fryktens ånd), men kraftens og kjærlighetens og sindighetens (selvkontrolls) Ånd.*

Ikke tro på djevelens løgner som sier: Du vil aldri overvinne dette, du vil for alltid ligge under for disse følelsene, det er bare slik du er. Gud har gitt deg en kraft på innsiden, som kan overvinne alle negative ting som kommer din vei.

Å ha kontroll over følelser vil ikke si det samme at du ikke kan ha følelser. For du har det! Men jeg snakker om å kunne håndtere følelsene på en rett måte, slik at du er i kontroll over dine følelser, ikke at følelsene kontrollerer deg.

### **Menn og kvinner og følelser.**

Både menn og kvinner har følelser, som jeg nevnte helt til å begynne med. Kvinner er mer klar over sine følelser og snakker kanskje ofte mye om dem, men menn har like mange følelser som en kvinne. Menn har en kanskje en tendens til ikke å håndtere dem helt rett alltid.

En mann vil si jeg er såret når han egentlig bare er sint, mens en kvinne vil si at hun er såret når hun er det. Kvinner har ofte lett for å gi uttrykk for sine følelser, menn har mer lett for å skjule følelser og bære dem. Selv om kvinner har lettere for å vise sine følelser, så har menn de samme følelsene men de kan lett skjule dem og bære på dem. Når en kvinne har mange følelser vil de snakke om dem, mens menn vil holde dem inni seg. Dette er kanskje en av grunnene til at kvinner lever lenger enn menn? Menn og kvinner uttrykker følelser forskjellig, men begge har følelser.

## Hva religion har gjort med følelser.

Mange har et bilde av at å være kristen er forbundet med å forsake (gi opp) alt, og alt som føles godt er synd. Pietismen har vært et godt bidrag her.

Jeg skal gå litt mer inn på dette med å gi opp ting for Gud i det siste kapitlet i denne undervisningen, for Gud ber oss om å gjøre det også, men det betyr ikke at vi bare vil få en glede og en lønn i himmelen en gang.

I de første 20 årene av mitt liv var jeg faktisk usikker på om Gud ønsket at jeg skulle være lykkelig, og at jeg skulle føle glede. Det var en del snakk om å lide for Gud og legge ned ting for Gud. Jeg trodde faktisk at det var litt åndelig og ikke å være glad. Spesielt det å gråte trodde jeg var veldig åndelig. Jeg antok at sykdom og depresjon var en del av det å lide som kristen, og at fordømmelse og skyld var noe som en kristen burde ha. Men jeg tok feil!

Johannes sier:

Joh 10:10

*10 Tyven kommer bare for å stjele og myrde og ødelegge. Jeg er kommet for at de skal ha liv og ha overflod.*

I den engelske Amplified oversettelsen av Bibelen, oversettes det slik:

*The thief comes only in order to steal and kill and destroy. I came that they may have and enjoy life, and have it in abundance (to the full, till it overflows).*

Når Jesus snakket om tyven her, sikter han faktisk til religion, eller de veldig religiøse lederne, fariseerne. Han sier at religion er noe som kommer for å stjele, myrde og ødelegge. Et våpen som djevelen bruker, er å gjøre mennesker veldig religiøse, for dette tar bort livet. Jesus kom ikke for å gi oss en religion, men han kom for å gi oss liv og liv i overflod.

Det er ofte to ekstreme sider i religiøse sammenheng når det kommer til følelser. Den ene siden er der alle ting ved deres kristenliv og deres forhold til Gud er styrt av følelser. Den andre siden er at de feilaktig tror at hvis man viser noen følelser er dette synd. Ingen av disse sidene har forstått dette med følelser riktig, og de vil begge stjele gleden og livet. Dette er de to ekstreme sidene, men du finner mange nyanser innen dette. Vi skal se litt mer på den siste siden.

### Vil Gud vi skal vise følelser i kirken?

På 80 og 90 tallet hadde vi et par karismatiske vekkelser, med mye lyd og følelser. Mange sa at dette har alt for mye følelser i seg, spesielt når det kom til lovsangen. Den var ofte litt for glad for enkelte. Religion vil ofte ha deg enten inn i å føle deg trist og alvorlig eller eliminere følelser.

Mange religiøse, som jeg har nevnt, enten de kaller seg kristne eller buddhister, ser på følelser som noe ondt eller galt. Jeg husker jeg spurte staben vår her i Thailand, som de fleste har blitt oppdratt i buddhismen (de er nå kristne) om følelser er noe positivt eller negativt. De fleste av dem så på følelser som noe negativt.

Noen vil også prøve og separere Gud og hverdagen. De tenker at når vi ikke snakker om Gud kan vi ha gode følelser og ha det gøy. Men når vi snakker om Gud må vi alle være alvorlige, seriøse og ha et trist ansikt.

Jeg husker jeg var i en katolsk kirke en gang. Det var noen venner av meg som skulle gifte seg der. Da familie og venner av brud og brudgom kom og satte seg i kirken, snakket de i en vanlig stemme, men fordi det var en del god akustikk der ble det litt høyt. Da kom presten og sa at: "Dette er Guds hus så dere må ikke snakke så høyt." Jeg har tro på å respektere Gud, men for Gud spiller det ingen rolle om vi snakker høyt eller ei. Jeg tror faktisk han liker at vi snakker sammen, selv i kirken!

Jeg har også opplevd å komme inn i menigheter der alle bare hvisker så vidt til hverandre, som om vi skulle forstyrre Gud hvis vi snakket normalt. Jeg tror Gud er glad i lyd og følelser, bare les salmene.

Sal 81:2-4

*2 Juble for vår Gud, vår styrke! Rop med glede for Jakobs Gud!*

*3 Stem i sang og la pauken lyde – vakker klang av sitar sammen med harpen!*

*4 Støt i basun på nymånedagen og ved fullmåne, på vår høytidsdag!*

De religiøse på Jesus sin tid ønsket heller ikke at mennesker skulle lage lyd og glede og fryde seg. Fariseerne prøvde å stoppe dette, og de ba Jesus irettesette sine disipler da de var glade.

Luk 19:37-40

*37 Men da han nærmet seg nedstigningen fra Oljeberget, begynte hele disippelflokken i glede å love Gud med høy røst for alle de kraftige gjerninger de hadde sett.*

*38 De sa: Velsignet være kongen som kommer i Herrens navn! Fred i himmelen, og ære i det høyeste.*

*39 Noen av fariseerne i folkemengden sa til ham: Mester, irettesett dine disipler!*

*40 Men han svarte og sa: Jeg sier dere: Om disse tier, så skal steinene rope!*

Djevelen vil ikke at du skal huske hva Jesus har gjort for deg. Han vil ikke at du skal fryde og glede deg over det livet han har gitt deg!

Salmene sier også:

Sal 103:1-3

*1 Av David. Min sjel, lov Herren, og alt som i meg er, love hans hellige navn!*

*2 Min sjel, lov Herren, og glem ikke alle hans velgjerninger!*

*3 Han som forlater all din misgjerning, som leger alle dine sykdommer.*

Det er utrolig hva religion har gjort med oss av og til. Gud har skapt oss med følelser, og han vil at vi skal føle godt!!! Dette er ikke hva religion prøver å fortelle deg. Den forteller deg at det som føles godt er synd. "Du oppfordrer oss til å synde nå Tore." Sier du kanskje? Men det gjør jeg ikke! Jeg snakker ikke om å følge etter følelsene våre, og at vi går etter det som føles godt i øyeblikket. Det mener jeg så absolutt ikke! Men Gud vil at vi skal føle godt. Han vil at vi skal ha følelser av glede, fred, håp, kjærlighet osv. Glede og fred er følelser, og Gud vil at vi skal ha dem. For han har skapt oss med dem.

Er du kanskje en sånn herlighetsteolog som sier at hvis du ikke er glad og lykkelig er du ikke en bra kristen, og er til og med i vantro og synd. Det sier jeg heller ikke, for da hadde Jesus syndet, for han var både depriment og i dyp angst i Getsemane hagen. Jeg skal komme mer tilbake til dette senere. Det er et faktum at du vil møte på problemer og ting som ønsker å gjøre deg depriment i denne verden, Jesus sa også dette til sine disipler.

Joh 16:33

*33 Dette har jeg talt til dere for at dere skal ha fred i meg. I verden har dere trengsel. Men vær frimodige! Jeg har overvunnet verden.*

Så han sier at vi vil ha trengsler, det vil si problemer vil komme vår vei. Men Jesus snakker også i sammenhengen om hans glede og fred. Så det Jesus sier her er faktisk at vi kan ha hans glede og fred selv om vi har problemer.

Trengsler eller problemer kommer av din egen synd, av andres synder eller at vi rett og slett lever i en fallen verden. Det er en ting du trenger å se, og det er at du aldri vil klare å leve et hundre prosent perfekt liv. Du vil falle i synd av og til, og konsekvensen av det er problemer som kan komme din vei. Men de gode nyhetene er at vi har en person som har gått i mellom oss og Gud, slik at når vi har begått en synd, kan vi få tilgivelse og finne gleden og gjenopprettelse igjen.

1Joh 2:1f

*1 Mine barn! Dette skriver jeg til dere for at dere ikke skal synde. Og hvis noen synder, har vi en talsmann hos Faderen, Jesus Kristus, Den Rettferdige.*

*2 Og han er en soning for våre synder, og det ikke bare for våre, men også for hele verdens.*

De gode nyhetene, som evangeliet betyr, og som det kristne budskapet gir, er frihet fra dom, skyld og skam, det tragiske er at religion har forvrengt dette, og det er nettopp disse følelsene mange sliter med etter at de har blitt kristne.

***En ting som religion ofte fører med seg er fordømmelse, skyld, skam og et bilde av en sint Gud, en Gud som kommer for å straffe deg, og dette igjen fører til at mennesker ønsker å eliminere Gud.***

Denne verden har forvrengt dette med følelser, enten gjennom religion eller ved å prøve å eliminere Gud. De som ønsker å eliminere Gud prøver å finne fred og glede ved å følge sine følelser og lyster, men det vil aldri skje. Det er når vi velger sannheten at den ekte gleden og freden vil komme.

### **Mange har et bilde av en dømmende Gud**

Jeg bor utenfor Norge, og noen ganger kan det være en fordel, for jeg kan lettere se hvordan Norge har forandret seg de siste årene. En av de tingene jeg har sett er at flere og flere mennesker gjør opprør mot Gud, de prøver å eliminere Ham og at Bibelens Ord er sannheten. Jeg har sett en stor økning av frykt og depresjoner, spesielt blant de unge, og jeg tror disse to tingene henger sammen.

Mange tror at for å få Norge på rett kjøl, må vi forkynne loven til dem så at de føler seg fordømt, og da kunne omvende seg. Det skjer blant annet ved at vi gir uttrykk av: Hvis du ikke skjerper deg kommer Gud og straffer deg, eller du vil gå fortapt hvis du ikke slutter med den og den synden. Jeg tror ikke loven eller trussel om straff er tingen for å få folk til å omvende seg. Vi har kanskje blitt oppdratt med at når vi føler oss dårlig, vil vi skjerpe oss og gjøre det som er rett, men i stor grad er dette ikke Jesus sin metode. Loven kan være til hjelp til folk som er veldig selvrettferdige og tror at de aldri gjør noen feil og at de fortjener å komme til himmelen, slik fariseerne trodde, og du kan se at Jesus noen ganger konfronterte fariseerne med loven. Men Jesus sin måte til å få syndere til å omvende seg på var ikke fordømmelse, men det var kjærlighet og tilgivelse. Han fikk dem til å føle seg elsket og tilgitt ikke fordømt! Det var dette som gjorde at hjertene deres ble vent til Gud. "Kan dette virkelig være slik?" "Og har du skriftsteder på dette?" Spør du kanskje? Og det har jeg. Den klareste er kanskje den om kvinnen som var grepet på fersk gjerning i hor. La oss lese hva det står her i Johannes evangeliet, etter at fariseerne, som ville steine henne, hadde gått bort. (Les gjerne hele historien hvis du ikke er kjent med den. Joh 8:1-11):

Joh 8:10f

*10 Da rettet Jesus seg opp og sa til henne: Kvinne, hvor er de? Har ingen fordømt deg?*

*11 Hun sa: Ingen, herre! Og Jesus sa: Heller ikke jeg fordømmer deg. Gå bort, og synd ikke mer!*

Hva var det Jesus brukte som motivasjonsfaktor til at denne kvinne ikke skulle synde? Var det fordømmelse? Sa han: "Du bør virkelig føle skam og fordømmelse for det du har gjort nå! Hvis du virkelig vil vise dette, så kan jeg kanskje tilgi deg?" Nei! Jesus gjorde ikke det, han tilgav og viste kjærlighet der og da! Han fikk henne til å føle seg elsket og verdifull.

- Så Gud bruker ikke følelsen av fordømmelse, skyld og staff som metode for å få deg til å omvende deg, men tilgivelse og kjærlighet.

Andre historier jeg kan nevne fra Jesus sitt liv, der han brukte samme metode for at de skulle omvende seg fra sin synd er:

- Tolleren Sakkeus som hadde stjålet penger fra andre ved å ta for høy skatt. Se Lukas 19:1-10.
- Den samaritanske kvinnen som hadde hatt fem menn og var nå samboer (den hun bodde med nå var ikke hennes mann). Se Joh 4:5-29.
- Den prostituerte kvinnen (sannsynligvis, det står bare at hun var en stor synder) som vasket Jesus sine føtter. Se Lukas 7:36-50

Se også Tit 2:11-12 og Rom 2:4

Fordi vi har sett en negativ effekt av at mennesker har snudd Gud ryggen i landet vårt er det også mange kristne som tenker: "Det er Gud som straffer oss for vårt opprør, og det er derfor dette kommer over oss." Hvis du tror dette vil du komme med et galt bilde av Gud, for dette er ikke sannheten og ikke løsningen på problemet. Dette hjalp de i det gamle testamentet til en viss grad til ikke å synde, men vi har kommet inn i en ny og bedre tid (pakt), som Hebreerbrevets forfatter prøver å forklare oss. Det at du har snudd Gud ryggen gjør at Gud ikke kan hjelpe deg, og du vil gå bort fra hans beskyttelse når du er i opprør. Du gir en åpen dør for fienden. Gud prøver ikke å straffe deg, men du høster hva du har sådd. Gud kan aldri støtte deg i ditt opprør, det ville være å støtte djevelen. Synd fører med seg konsekvenser, og en av de største fruktene du høster når du ligger under for synd er; frykt, men det er ikke Guds straff! Jesus tok den straffe på seg for 2000 år siden. I Jakobs brev står det følgende:

Jak 4:7

*7 Vær derfor Gud undergitt! Men stå djevelen imot, så skal han fly fra dere.*

Hvis du ikke ønsker å følge Guds instruksjoner, vil ikke djevelen fly fra deg og du gir han rett til å komme med sine løgner og frykt. Men når du er Gud undergitt, og vet at han er god, kan ikke djevelen gjøre deg noe som helst!

Jeg vil også nevne at Jesus kom ikke for å dømme deg! Men for å sette deg fri fra dom.

Joh 3:17f

*17 For Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham.*

*18 Den som tror på ham, blir ikke dømt. Den som ikke tror, er allerede dømt, fordi han ikke har trodd på Guds enbårne Sønnns navn.*

Dette er et kjent skriftsted, og det er sannsynligvis Johannes som har lagt dette til når han skrev evangeliet, men det betyr ikke at Jesus ikke sa det. Det er ett skriftsted til i Johannes dere Jesus helt konkret sier følgende: Joh 12:47

*47 Om noen hører mine ord og ikke tar vare på dem, så dømmer ikke jeg ham. For jeg er ikke kommet for å dømme verden, men for å frelse verden.*

Jesus sier her helt klart, med egne ord, at han kom ikke for å dømme deg, eller gi deg fordømmelse, men for å frelse deg! Sette deg fri fra dom!

På grunn av Adam og Evas synd, er det en innebygd dom som er virksom når vi ikke vil tro og stole på Gud, og vi synder. Det vil alltid være en effekt når du synder, og denne effekten er dommen. Men de gode nyhetene er at Jesus kom for å sette deg fri fra dommen, og når du tror på ham er forbannelsen av synd opphevet. Bibelen sier at syndens lønn er døden, men Guds nådegave er evig liv (Rom 6:23). Vi kan lett se dette når det kommer til frelsen, men det gjelder ikke bare dette! Det gjelder for hver synd du gjør. Som du ser oppfordrer jeg deg ikke til å synde, for det vil føre med seg negative ting inn i livet ditt. De negative tingene er kalt: Forbannelser.

- Det jeg ønsker er å peke på er at Jesus kom for å hjelpe deg til ikke å synde, ikke for å dømme deg når du synder eller har syndet.

Jeg oppmuntrer deg til ikke å være under syndens dom, eller være dens slave (Se Rom 6). Jesus sier også at den som gjør synd er syndens slave (Joh 8:32), og synden er ikke god herre og tjene.

Du oppnår ikke seier over synd ved kraftig å prøve å ta deg sammen. Du oppnår ikke dette ved å prøve og gjøre gode gjerninger og forsøke å gjøre opp for det du har gjort, men ved at du bestemmer deg for å tro det Jesus har gjort for deg, at han satt deg fri fra syndens (lovens) forbannelse. Du gjør det ved å tro at Gud er kjærlighet og han vil deg det beste.

Husk at tro ikke er en følelse, men et valg. Det som gjør at vi ofte vakler i vår tro, er at vi ikke føler noe, eller vi har negative følelser, og vi tror mer på hva de forteller oss enn hva sannheten sier, og vi vakler i det valg vi har tatt om tro og stole på Gud.

### **Missliker Gud deg?**

Djevelen ønsker at du skal ha et bilde av Gud som kommer for å straffe deg, for hvis du tror og føler at Gud hater deg, vil du gjøre opprør mot ham. Det var dette Israels folk trodde og følte om Gud da han ledet dem ut av Egypt, de hadde fått et galt bilde av Gud etter mange år i fangenskap.

5M 1:26f

*26 Men dere ville ikke dra dit opp. Dere var gjenstridige mot Herrens, deres Guds ord.*

*27 Dere knurret i teltene deres og sa: Herren hater oss! Derfor har han ført oss ut av Egypt og vil gi oss i amorittenes hånd og ødelegge oss.*

Hvorfor var Jødene gjenstridige og gjorde opprør mot Gud? De trodde Gud hatet dem!

På ett eller annet tidspunkt hadde Israels folk fått denne tanken om at Gud hatet dem.

Jeg tror dette er årsaken til at så mange ønsker å avvise Gud i Norge i dag. De føler at hvis det finnes en Gud så er han ikke særlig fornøyd med dem og hater dem. Det triste er at vi kristne har vært flinke til å gi nettopp et slikt bilde av Gud.

Hvis du føler at Gud ikke er glad i deg eller hater deg, hvorfor skulle du da tro at han har noe godt for deg?

Hvis noen hater deg, vil du ikke da føle og frykte at denne personen ikke vil gjøre deg noe godt?

Noen tenker at Gud hater meg fordi jeg fikk et barn før eller utenfor ekteskapet, eller fordi jeg tok abort, eller fordi jeg så på pornografi på nettet. Eller han hater meg eller misliker meg fordi jeg ikke har bedt eller lest i Bibelen den siste uka, eller jeg trodde Gud mislikte meg fordi jeg ikke har gitt tienden og ikke vitnet om Gud på skolen eller jobben da jeg fikk en anledning.

Det er veldig viktig at du gjør noe med og river ned disse løgntanker, for så lenge du ikke ser og har en åpenbaring av at Gud elsker deg, vil du lett gjøre opprør mot Gud, eller du blir redd ham og mister all din frimodighet til å komme til Ham.

1Joh 3:21

*21 Mine kjære! Dersom vårt hjerte ikke fordømmer oss, da har vi frimodighet for Gud,*

1Joh 4:18f

*18 Frykt er ikke i kjærligheten, men den fullkomne kjærlighet driver frykten ut. For frykten har med straff å gjøre, og den som frykter, er ikke blitt fullkommen i kjærligheten.*

*19 Vi elsker fordi han elsket oss først.*

Hva er grunnlaget for at jeg kan ha frimodighet til å tro og føle at Gud har tilgitt meg? Jo hans kjærlighet. Du må starte med å tenke: Fordi Jesus elsker meg, er jeg tilgitt!

Så hvilket område er det djevelen først vil angripe for at du skal føle deg fordømt? Jo dette området som har med Guds kjærlighet å gjøre. Djevelen vil at du skal føle og tro at Gud ikke elsker deg lenger og er imot deg, på grunn av noe du gjorde eller ikke gjorde.

Det eneste middelet mot følelsen av at Gud hater deg, er å vite at Gud elsker deg på tross av hva du har gjort og vil gjøre, og at du er rettferdig (satt i rett stand). Ikke på grunn av deg, men på grunn av hva Jesus har gjort. Jesus gjorde det rett for oss, han tok våre feil og gjorde det rett. Derfor er vi rettferdig. Selv om ikke du er verdig for denne kjærligheten til Gud, så er Jesus det, og det er nok. Da du ble en kristen ble du i Ham, du ble en del av Ham, og du lever ikke lengre selv (Gal 2:20).

## En feil nådetankegang

En feil eller eksterm nådetankegang er på den andre siden av grøften til loviskhet.

Det er alltid to grøfter å falle i, og den andre siden av loviskhet er å si at Gud godtar alt, han er tolerang for han er kjærlighet.

Når jeg nå sier en feil eller eksterm nådetankegang eller lære, sikter jeg ikke til et bestemt kirkesamfunn eller retning. Som med en lovisktankegang, så kan du finne elementer av både en feil nådetankegang og lovisktankegang i de fleste kristne sammenhenger. Jeg har til og med selv vært i begge grøftene. Jeg nevner kanskje det litt ekstreme, men du kan finne elementer av begge deler kanskje til og med i ditt eget liv, hvis du ser etter.

Min hensikt med denne undervisningen er ikke å henge ut noen trosretninger, sammenheng eller personer, men jeg ønsker at du selv kan se at det finnes to ekstermer, og det er viktig å passe deg for begge for at vi ikke skal miste den planen som Gud for oss, og den gleden han har for oss.

Jeg har lagt merke til i de senere årene at det har kommet inn en litt det jeg vil kalle en feil eller eksterm nådetankegang, noe jeg har sett blant annet gjennom respons fra nettsidene mine. Denne tankegangen sier blant annet at: Du kan gjøre hva du vil, og det er ok, og synd har ikke noen negativ effekt, for Gud elsker deg allikevel. Noen har til og med gått til det helt ekstreme med å si at det spiller ingen rolle om du tror på Buddha, Mohammed eller Krishna, Gud er så tolerang at han godtar det som en vei til Gud. Nå er det ikke sikkert du tenker helt slik, men sjekk allikevel det jeg skal si videre her nå om du kanskje har blitt litt forført av denne tankegangen.

Jeg tror denne tankegangen kommer av to ting: Den kommer av det negative bildet og følelsene mange har hatt av Gud, at han er ute etter oss for å straffe oss eller han misliker oss når vi synder. Fordi man har hatt en negativ erfaring med den loviske forkynnelsen, har en del hatt lett å falle i denne grøften.

Den andre grunnen til dette synet er at vi er påvirket av den verden vi lever i, og denne verden er veldig følelsesstyrt. Mange i denne verden prøver å eliminere ting som gjør at vi kan føle oss ille eller fordømt, og ofte vil de prøve å eliminere Gud, for de tror at han er kilden til alt dette.

Og jeg tror at denne feile nådetankegangen ofte bygger litt på at vi må prøve å unngå fordømmelse, for det fører til negative følelser og loviskhet. De prøver ikke og eliminer Gud, men ting ved Gud og i Bibelen som fører til fordømmelse og negative følelser.

Vi er faktisk alle ute etter å få vekk fordømmelsen, men ofte er vil blinde for hva som egentlig kan få den vekk. Det er en måte å få den vekk på, som jeg vil komme tilbake til.

*La meg igjen nevne de to fellene du kan gå i:*

1. Den ene fellen er den loviske.

Vi tenker at hvis jeg bare unngår å synde, og klarer å leve ett perfekt liv, da vil jeg unngå følelsen av fordømmelse. Vi prøver og prøver, og kanskje til tider så klarer vi det ganske bra og vi føler oss ok, men vi vil stadig komme tilbake til at vi ikke er perfekte, og da vil fordømmelsen komme tilbake før eller siden.

2. Den andre er en fornektelsesteori.

Fornektelsesteorien tror jeg den feile nådetankegangen bygger på. For den går ut på at hvis vi bare unngår ting som får oss til å føle oss fordømt, så vil vi unngå fordømmelsen. Så de sier ofte at: Vi kan ikke synde når vi er kristne, Gud vil ikke overbevise meg om synd lenger, for det kan føre til fordømmelse, synd vi gjør har ikke lenger noen negativ effekt, noen forbannelse.

La meg bare si litt om dette med overbevisning. Mye av det jeg skriver på nettet ønsker jeg skal være til overbevisning for mennesker, ikke fordømmelse. Jeg vet at fordømmelse er fra djevelen, men overbevisning er fra Gud.

Hvis du føler deg fordømt av min undervisning, kan det komme av to ting: Jeg underviser feil, eller du har et forutinntatt bilde av Gud som ikke stemmer. Jeg har lagt mye arbeid ned i min undervisning for at den ikke skal bringe fordømmelse, men overbevisning, så jeg tror at feil undervisning ikke skulle være tilfelle, og hvis det er slik vil jeg gjerne vite det, så jeg kan forandre på det. Men jeg tror at fordømmelsen ofte kommer av ditt gale bilde av Gud, og derfor trenger det ikke være noe galt i det jeg underviser. Det samme med Bibelen; mange føler seg fordømt når de leser den, men er det Bibelen det er noe feil med? Skal vi prøve å forandre den, eller prøve å tolke den slik at jeg kan unngå fordømmelsen. Nei det er ikke Bibelen det er noe feil med, men ditt bilde av Gud.

Jeg hadde denne undervisningen en gang for noen ungdommer her jeg jobber i Thailand, og en av jentene i som var der ble veldig sint en dag på meg, for det jeg underviste om overbeviste henne om en synd hun hadde. Hun hadde problemer med å tilgi noen som hadde såret henne. Dagen etter vitnet hun om dette og sa: Først ble jeg veldig sint på deg, men så ble jeg overbevist om at det du sa var sant, deretter husket jeg på Jesus sin kjærlighet og hvordan han har tilgitt meg, og da klarte jeg også å tilgi.

Dette viser egentlig et klart bilde på hvordan Den Hellige Ånd virker, og jeg tror det er slik det skal være. Jeg var også veldig glad, for det var oppmuntrende at jeg hadde klart å formidle ting som førte til overbevisning til denne jenta og ikke til fordømmelse.

Det å bli overbevist om synd er ofte ikke en god følelse, slik det var for denne jenta, men hvis vi ikke faller under fordømmelse eller fornekter den, vil det å bli vist sannheten sette oss fri, og da vil også gode følelser komme i kjølevannet av dette. Men som oftest ønsker vi bare å ha gode følelser, men da er det veldig lett at du fornekter sannheten, og det vil ikke sette deg fri!

For noen kunne det jeg nevnte over ført til fordømmelse, og hvorfor vill de ha fordømmelse, jo fordi de ville ha vært redd for at Gud ville staffe dem eller være sint på dem for deres synd. Med andre ord ville de ha hatt et galt bilde av Gud.

Hvis overbevisning fører til fordømmelse, er ikke løsningen og prøve å fjerne det som forårsaket fordømmelsen, som og ikke fortelle sannheten eller erkjenne den, men å vite at Gud er kjærlighet.

Dette skriftstedet, som jeg allerede har nevnt i denne undervisningen, er så utrolig viktig!! Spesielt i denne sammenheng.

1Joh 4:18f

*18 Frykt er ikke i kjærligheten, men den fullkomne kjærlighet driver frykten ut. For frykten har med straff å gjøre, og den som frykter, er ikke blitt fullkommen i kjærligheten.*

Før prøvde jeg å unngå dette verset, for den førte ofte til at jeg følte meg fordømt. Jeg hang meg opp at vi ikke er blitt fullkommen i kjærligheten. Jeg følte jeg var ufullkommen i dette, derfor følte jeg at Gud ikke kunne være fornøyd med meg. Det er utrolig hvordan vår fiende kan klare å forvrengte sannheten. Det verset som virkelig kunne sette meg fri, var det verset jeg følte fordømt for og prøvde å unngå. Før forsto jeg virkelig ikke dette verset, men når jeg virkelig forstod det, var dette utrolig frigjørende. Hvis du også forstår denne sannheten vil du unngå å gå i den religiøse fellen og den fornektende fellen. I mange år var jeg kanskje litt i begge grøftene. Jeg prøvde av og til å bortforklare ting som fikk meg fordømt, eller unngikk det. Eller jeg

prøvde så godt jeg kunne å leve rett, slik at jeg ikke fikk fordømmelse, men ingen ting fungerte før jeg forstod, eller for å bruke et åndelig uttrykk: fikk en åpenbaring av dette verset!

For å unngå fordømmelsen, det vil si: Frykt for straffen, er ikke løsningen å prøve så godt man kan i å unngå og synde, eller eliminere overbevisning om synd, men det er å studere og vite at Gud er kjærlighet. Gud er kjærlighet selv om du gjør synd, Gud er kjærlighet selv om han overbeviser deg om synd! Mange tror at Gud bare har kjærlighet, og han gir den til oss når vi har oppført oss bra og har fortjent den. Men Gud ER kjærlighet, det vil si hans kjærlighet vil ikke forsvinne om du har ett fall eller gjort noe galt. Dette kan kanskje skje med oss mennesker når du har gjort noe galt mot dem, for vi er ikke kjærlighet (selv om Gud har utøst den i våre hjerter).

Kjernen i fordømmelsen er frykt for straff, at Gud vil avvise oss på grunn av hva vi har gjort. Så løsningen er igjen ikke å prøve å rette på ting, eller unngå ting, som gir oss fordømmelse, men å studere kjærligheten. For den fullkomne kjærligheten vil drive all fordømmelse vekk!! Det er hva dette skriftstedet sier! Grunnen til at du opplever fordømmelse er ene og alene at du ikke har sett den fullkomne kjærligheten ennå. Og når du nå har blitt overbevist om at du ikke er blitt fullkommen i kjærligheten, hva skal du gjøre med det? Bli fordømt for det? Prøve å unngå tanken på at vi ikke er perfekte? Nei! Vi må studere Guds kjærlighet og sannheten om den! Det er dette som ene og alene vil sette deg fri!!

La meg også si at det og av og til høre sannheten vil ikke alltid føles godt i øyeblikket, men det vil alltid lede til de gode følelser hvis du er villig til å adlyde overbevisningen. Noen vil kanskje si at jeg mot sier meg selv nå, når jeg først sier at Gud aldri vil bruke negative følelser for å omvende deg fra din synd, også at overbevisning ikke alltid føles godt. Men jeg mot sier ikke meg selv. Grunnen til at du ikke alltid vil føle godt når du hører sannheten er på grunn av den effekt synden har hatt på livet ditt eller ditt negative bilde av Gud.

Hvis du har en råttne og vond tann, trenger du å rotfylle den eller trekke den ut. Å trekke den ut eller rotfylle kan være smertefullt når du gjør det, men etterpå vil du ha en glede av at alle smerter er blitt borte. Problemet var ikke tannen i seg selv, men det var på grunn av bakteriene som hadde samlet seg der, og kanskje fordi du ikke hadde pusset den godt nok, som gjorde at du måtte gå igjennom en del smerter. Du kan ignorere den og gå på sterke smertestillende, men dette vil ikke ta bort problemet. Det samme med synd, du kan kanskje prøve og ignorere den, men den vil før eller siden føre til smerter inn i livet ditt. Det er ikke Guds hensikt å få deg til å føle negativt, for det er fremdeles hans nåde som driver deg til omvendelse. Men som sagt er det ofte synden som gjør at vi vil føle negativt når lyset blir satt på den. Jesus kom med nåden og sannheten ikke loven som kom med Moses.

Joh 1:17

*17 For loven ble gitt ved Moses, nåden og sannheten kom ved Jesus Kristus.*

Legg også merke til at det står nåde og sannhet, ikke sannhet og nåde. Det er faktisk veldig viktig at nåden kommer før sannheten. Vi må fortelle sannheten i kjærlighet, ellers vil den ha lite nytte. Mange av de som har en religiøs tankegang har også gjort feil her. De har kanskje sagt sannheten, men ikke i nåde og kjærlighet. Det er en sannhet at de som ikke tror vil gå fortapt, men det er en forskjell på å si: Omvend deg ellers vil du brenne i helvete! Enn å si: Jesus elsket deg så mye at han kom for å redde deg fra en fortapelse, og ved å tro på ham kan du få denne gaven.

Jeg har også hørt når en del har sagt når vi har undervist om helbredelse at vi ikke må snakke så mye om tro, og at det har med tro å gjøre for å bli frisk, for det kan jo hende at de vil føle seg fordømt når de finner ut at det har med tro å gjøre, og man prøver å unngå temaet tro. Mange har laget gale teorier ut ifra at det ikke har

noe med tro å gjøre, at Gud tillater sykdom, at det er et mysterium og at han står bak negative ting, for de er redd for at de skal finne ut at det kan ha noe med dem og deres tro å gjøre, og at man skal bli fordømt av det. Dette er samme problemstilling og løsning som vi har sett på over. For å unngå fordømmelse lager vi teorier som ikke er i overensstemmelse med Bibelen. I dette tilfellet er heller ikke sannheten om tro problemet, men hvordan vi ser på Gud, hva slags bilde vi har av ham, og at vi ikke har sett den fullkomne kjærligheten. Hvis vi hadde visst at Gud er kjærlighet, ville det å forklare tro for å bli frisk være veldig enkelt, men fordi vi er så redd for fordømmelsen, kompliserer vi det hele og vi begynner å tro gale ting.

På grunn av frykt tror vi og gjør mye ulogisk, og dette er noe jeg vil fortsette å snakke om i neste kapittel.

## Følelser og sannhet.

Hvis du er det vi kaller for bibeltroende kristne, tror det som Bibelen sier, vet du ofte hva som Bibelen sier, men fordi du ikke alltid føler at det som den sier er riktig, tror vi ikke helt på hva sannheten egentlig sier. Selv om du er kristen er du ganske sikkert blitt påvirket av denne følelsesmessige styrte verden. Som at vi tror ikke det er sant før vi føler eller ser det.

### Følelsen av frykt

Frykt er en ånd (2Tim 1:7 Se eng. King James) som vil prøve å produsere negative følelser i deg, og ved disse følelsene vil han prøve å bevege deg til å gjøre og tro ting som ikke er logiske eller imot sannheten.

En person har frykt for å glemme og låse døren før han går hjemmefra. Han går ut døren, sjekker at han har låst, går hundre meter, og må tilbake for så å sjekke igjen. Han går til bilen, men igjen føler han at han ikke har låst, så igjen går han tilbake. Han får endelig satt seg i bilen, men på veien til jobben er han igjen usikker om han låste døren, og må tilbake igjen for å sjekke. Hva er problemet til denne personen? Er det at han er glemsom og alltid glemmer å låse, nei det er det ikke. Han vet han har låst, han vet det som et faktum, men problemet hans er at han ikke føler at han har låst, og må tilbake for å sjekke. Dette var et eksempel, men jeg vet at i dag er det mange som har lignende fobier. Det kan være frykt for høyder, frykt for trange rom, frykt for å være sammen med andre mennesker, frykt for å fly osv. Det kan også være frykt for ikke å bli akseptert som kan føre til spiseforstyrrelser, frykt for avvising, menneskefrykt, frykt for sykdommer etc. Selv om noen av disse frykter kan ha noe sannhet i seg, er de ofte mye, mye større en det som er logisk. Ta flyfrykt for eksempel. Det er en sannhet at fly styrter av og til, men det er svært lite sannsynlig at du vil være i en. Det er mer sannsynlig at du vil bli drept i en bilulykke på veien til flyplassen enn at du skulle dø i en flyulykke.

Hva er årsaken til disse fobiene, jo vi føler at det er slik, derfor tror vi det. Selv om vi kanskje vet hva som er sannhet, er følelsene mer reelle for oss enn hva som er sant.

I en del tilfeller så blir også mennesker så bedratt av sine følelser så de ikke engang vet hva som er sant.

Jeg har sett en økning av frykt, og det i mange merkelig og ulogiske former i de siste årene, og jeg tror det har mye med at vi lever i et samfunn som mer og mer lar seg styre av sine følelser. Hvis man ikke er en kristen og tror på Bibelen, er det også mye vanskeligere å skille hva som er sant og ikke.

La ikke frykt få lov til å styre ditt liv og ut av den gode plan Gud har for deg! Finn ut hva sannheten sier, og kjemp imot frykten!

En frykt (du kan neste kalle dette en fobi også) som mange kristne har er at Gud ikke er fornøyd med dem og fordømmer dem. Jeg ønsker å si litt mer om dette nå.

### Følelsen av fordømmelse

Fordømmelse er en form for frykt, det er en frykt for avvising, en følelse som fryktens ånd flittig bruker. Den kommer ofte når vi vet vi har gjort noe galt.

Du har sikker hørt sannheten om at Gud er god, han er kjærlighet og er full av nåde, men fordi dine følelser ikke forteller det, har du problemer med å tro sannheten. For når vi gjør en synd, føler vi at Gud ikke er fornøyd med oss lenger, at han vil avvise oss og mislike oss. Dette er hva vi føler, men er dette sant? Nei.

Vi kan også føle at vi må gå i skammeboksen når vi har gjort en synd, at vi virkelig må føle fordømmelse og skam for hva vi har gjort. Når vi gjør det, vil Gud kanskje tilgi oss, eller gi oss en ny sjanse. Igjen, vi kan vite at det ikke er slik, men det er slik vi kan føle.

Jeg husker jeg var på et møte en gang, og det var en jente som sa: "Når jeg har gjort en synd, vil jeg få meg selv til å føle meg ille for noen dager, for at jeg virkelig skal vise at jeg angrer og som en straff." Det kunne kanskje høres litt åndelig ut, men det er helt feil! Hvorfor skal du lide for noe som Jesus led for på korset. Han har tatt din synd og din skyld, du trenger ikke lenger føle deg fordømt! Selv om det skulle være 5 minutter siden du gjorde det!

Hva var Guds motivasjonsfaktor for at vi ikke skal synde igjen? Var det fordømmelse? Var det skyld og dom. Som vi så på tidligere, blant annet fra historien om kvinnen som var grepet i hor, (Les gjerne Joh 8-11 om igjen) så er Jesus sin motivasjonsfaktor: Tilgivelse og kjærlighet.

Grunnen til at vi føler fordømmelse eller skam er ofte vår erfaring. Kanskje du har hatt en mor eller far som har gjort slik mot deg når du gjorde noe galt imot dem. Og de har prøvd å bruke skam, skyld, straff og fordømmelse til å skremme deg vekk fra å gjøre galt igjen. Men dette er ikke Guds taktikk. La meg bare vise deg to skriftsteder til:

Tit 2:11f

*11 For Guds frelsende nåde til alle mennesker er åpenbart,  
12 og denne nåden oppdrar oss for at vi skal fornekte ugudelighet og verdslige lyster og leve edruelig,  
rettferdig og gudfryktig i den nåværende tidsalder\*,*

Rom 2:4

*4 Eller forakter du hans rikdom på godhet og overbærenhet og tålmodighet? Vet du ikke at Guds godhet driver deg til omvendelse?*

Hva er det som skal drive oss til omvendelse? Er det fordømmelse, skam og skyld?

Her står det svart på hvitt at det er Guds nåde og hans godhet som vil drive oss til omvendelse.

Hvorfor har vi skam, skyld og fordømmelse? Er det Gud som sender dem? Er det et normalt kristenliv og ha disse følelsene? Nei det er det ikke!

Men det er dette djevelen ønsker at du skal føle. Ett av hans navn er anklageren, og han ønsker å anklage deg og gi deg tanker om fordømmelse og skam.

- Følelser starter med våre tanker, og når vi tenker på en ting vil vi begynne å føle det, og våre følelser kan bekrefte det vi tenker, derfor kan vi tro at det er sant.

### **Hva forteller sannheten oss når vi har gjort noe galt**

- Den forteller oss at det er alltid tilgivelse når vi ber om den, og du kan motta den nå.  
1Joh 1:9 *Dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han forlater oss syndene og rensar oss fra all urettferdighet.*
- Du trenger ikke gå og bære skammen og skylden for den synd du har gjort (dette er hva lovens forbannelse er!), for Jesus har alt båret den for deg. (NB! Husk at når du ikke har omvent deg, gir du disse følelsene og andre, som frykt, rett til å ha kontroll over deg)  
Gal 3:13 *Kristus kjøpte oss fri fra lovens forbannelse ved at han ble en forbannelse for oss. For det står skrevet: Forbannet er hver den som henger på et tre.*  
1Pet 2:24 *han som bar våre synder på sitt legeme opp på treet, for at vi skal dø bort fra syndene og leve for rettferdigheten. Ved hans sår er dere blitt legt.*

- Gud er kjærlighet (*kjærligheten*), og han vil aldri avvise deg!  
1Kor 13:4-7 (utdrag)  
*Kjærligheten er tålmodig, er velvillig. Den søker ikke sitt eget, blir ikke bitter, glemmer ikke på det onde. Den utholder alt, tror alt, håper alt, tåler alt.*

### **Hellighet og følelser**

Mange tror at hellighet er også en følelse. Hvis jeg har klart å lese Bibelen hver dag for en uke, fastet litt, ikke tenkt eller gjort noen store synder, da føler jeg meg mer hellig. Men hva er det som gjør deg hellig? Er det dine gode gjerninger, er det hvor mange ganger du har lest i Bibelen eller gjør for eksempel faste deg mer hellig?

Sannheten er at du er hellig selv om du ikke føler for det, du fikk ikke din hellighet på grunn av dine gode gjerninger, og du opprettholder den heller ikke ved dine gode gjerninger. Så du mister ikke din hellighet, eller rettferdighet når du gjør en synd. Du får din rettferdighet ved tro, ikke ved gjerninger. Tro er heller ikke en følelse, men et valg som jeg allerede har nevnt.

### **Følelsen av maktesløshet og håpløshet**

Har du noen gang følt at denne situasjonen kan jeg aldri vinne over, disse omstedigheten vil jeg aldri komme ut av eller de vil aldri forandre seg for meg, eller denne svakheten jeg har kan jeg aldri klare å overvinne. Dette er følelser av maktesløshet og håpløshet, som også fryktens ånd står bak. Er dette følelser som Gud vil du skal ha? Nei! Disse følelsene er faktisk rot til de fleste av dine negative følelser og frykt. Frykten for at du aldri vil lykkes og følelsen av mislykkethet for eksempel, har rot i at du føler at det er håpløst å prøve, du har prøvd så mange ganger at du føler deg helt maktesløs.

For en tid siden, opplevde jeg en ting som jeg har prøvd på igjen og igjen. Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg har prøvd, men misslyktes i det. Det har kanskje vært en av de største tingene jeg har ønsket skulle skje i livet mitt. Jeg ble igjen konfrontert med de gamle følelsene av maktesløshet og håpløshet. Jeg kjente at tankene og følelsene om at jeg aldri ville få dette til, og at jeg ikke ville lykkes med dette, komme snikende. Alt følte som det alltid har følt. Men det var noe som var litt annerledes enn tidligere erfaringer, det var at jeg klarte å holde fast på hva sannheten sa og sier om meg og min fremtid. Gud gav meg et ord som virkelig holdt meg opp i en litt vanskelig tid, og det har jeg også lyst til å dele med deg, for det kan hjelpe deg også:

Ef 3:20

*20 Men han som kan gjøre mer enn alt, langt ut over det vi ber eller forstår, etter den kraft som er virksom i oss.*

Jeg liker også her den engelske Amplified oversettelsen av Bibelen:

*20. Now to Him Who, by (in consequence of) the [action of His] power that is at work within us, is able to [carry out His purpose and] do superabundantly, far over and above all that we [dare] ask or think [infinitely beyond our highest prayers, desires, thoughts, hopes, or dreams]--*

Jeg liker veldig god der det står: *Han har makt til å gjøre super, utrolig mye mer og langt ut over alt som vi kan våge å spørre eller tenke. Uendelig (over) mye mer enn våre høyeste bønner, ønsker, tanker, håp eller drømmer.*

Vi har en utrolig stor Gud, og han kan gjøre utrolig, uendelig mye mer enn det vi kan håpe på eller drømme om!

Hver dag, og mange ganger om dagen, bekjente jeg dette skriftstedet høyt for meg selv, og jeg kjente hvordan følelsen av håpløshet og maktesløshet forsvant og fred, håp og glede fylte mitt hjerte. Og når jeg merket at følelsene prøvde å komme tilbake, bekjente jeg det enda mer. Når jeg ser tilbake, så jeg at jeg hadde de samme følelsene jeg hadde hatt tidligere, men min håndtering av disse følelsene når de kom, var annerledes enn før. Tidligere ble jeg deprimert og tenkte: Dette kommer aldri til å skje meg, og jeg gikk ofte inn i en form for likegyldighet, passivitet og selvmedlidenhet. Mens nå tok jeg mer opp kampen, og bekjente at ingen ting er umulig for Gud! Jeg klarte også og ikke følge hva følelsene mine sa, og legge meg under for selvmedlidenhet. Den tanken jeg holt fast ved var at: Selv om jeg har mislykkes igjen, vet jeg at Gud har gode planer for meg og de er langt utover det jeg kan drømme om og håpe på!

Hvis våre følelser av håpløshet og maktesløshet får styre våre liv, vil vi ikke kunne se de drømmer og håp som Gud har for oss. De vil stjele drømmene våre, slik de før har stjålet mange av mine. Disse følelsene vil fryktens ånd prøve å bruke mot deg slik at Guds gode hensikter med deg ikke vil skje. Du må, som meg, bestemme deg for å ta opp kampen mot disse følelsene, velg og stol mer på hva sannheten sier enn hva dine følelser sier.

Jeg så kanskje ikke det gjennombrudd som jeg hadde ønsket meg i min situasjon, men jeg har bestemt meg for og ikke å gi etter for følelsen av håpløshet og maktesløshet, som ofte igjen leder til selvmedlidenhet. Gjør det samme som meg, og vi sammen skal se at de bønner, drømmer, håp og ønsker som vi har skal bli oppfylt. Ja de skal bli oppfylt på en slik måte at vi vil bare måpe når vi ser hva Gud har gjort. Dette er forresten mitt vitnesbyrd også, for når jeg ser tilbake på de siste 20 årene av mitt liv, må jeg si at Gud virkelig har gjort mer enn alt, ja langt utover det jeg hadde håpet og bedt om. Og jeg er veldig spent på hva Gud har for meg videre i fremtiden!

## Hva følelser kan føre til når vi lar dem kontrollere oss.



### Hvis det føles godt for deg.

Den verden vi lever i dag er stort sett styrt av hva vi føler. Du har kanskje hørt dette uttrykke: *Hvis det føles godt for deg*. Dette er verdens visdom som blir styrt av følelser, ikke Guds visdom. Og dette utsagnet er virkelig en djevlesk løgn, og kunne ikke vært lengre borte fra sannheten. Jeg tror du er ganske klar over at det er mange ting du kan føle for å gjøre som ikke er bra for deg! Du kan kanskje føle for å robbe en bank, men det betyr ikke at det er rett å gjøre det. Du kan kanskje føle for å se på pornografi på internett eller å gå ut å ligge med noen, men det betyr ikke at det vil være bra for ekteskapet ditt, eller når du finner en å dele livet med. Selv om du føler for å spise en kilo sjokolade fordi du er deprimert, betyr ikke det at det vil være bra for deg. Jeg tror du skjønner poenget.

Fordi mange ikke har Guds Ord, som er sannheten, til å bygge livet sitt på, vil for eksempel et ektepar en dag våkne opp en morgen og føler at de ikke elsker hverandre, og de vil bli beveget i den rettingen til å gå fra hverandre. Fordi man ikke føler kjærlighet velger man å gå fra hverandre. Men hvis du leser i Bibelen, vil du finne ut at kjærlighet er mer enn bare følelser.

Som en kristen er det veldig viktig og ikke være styrt av følelsene våre. Hvis du gjør det kan du lett komme inn i en forbannelse som Jesus allerede har satt deg fri ifra.

Hvis en person er følelsesmessig dominert, vil de finne seg selv tilbake i samme situasjonen igjen og igjen.

Vi kan i vårt kristne liv bli avhengig av følelser, bli følelsesmessig dominert. Ting føles kanskje bra på møter og under lovsang, og du kan gjøre mange følelsesmessige avgjørelser som kan være bra. Men når du møter hverdagen, holder du ikke det du har lovet. Du kan lett følge hva du føler i øyeblikket, og ikke følge det som Guds ord sier. Du er da følelsesmessig dominert, og det kan lede deg bort fra Guds hensikter med ditt liv.

### Følelser, årsak til synd

Følelser er årsaken til synd i livet vårt. Hvis du har falt i hor var det fordi dine følelser ledet deg dit.

Det var også følelsene som gjorde at Adam og Eva falt. De fulgte det som føltes god for øyet og for øyeblikket, og det ledet dem og oss ut av Guds fullkomne hensikt med menneskeheten.

Hvis synd hadde følt vondt når vi gjorde det ville vi ikke ha gjort det, men fordi det føles godt gjør vi det. Vi lar med andre ord følelsene dominere og bestemme over oss.

## **Følelser og vår helse**

Våre følelser kan føre til mye galt når de kontrollerer oss. Det at vi ikke er villig til å tilgi for eksempel, vil føre til at du føler sinne, frustrasjon og også depresjon. Og når du har disse følesene, kan de til og med lede til sykdommer i kroppen din.

Følelser har mye med vår helse å gjøre. Våre negative følelser som ofte kommer av frykt, kan forløse kjemikalier som gjør oss deprimerte eller få en kjemisk ubalanse i kroppen vår. Det kan også gjøre ditt immunsystem svakt.

Spør en lege om ikke langvarig frykt og depresjon kan ha en påvirkning på ditt immunsystem. Bibelen har faktisk visst om dette i flere tusen år. Se disse skriftstedene fra Ordspråkene.

Ord 17:22

*22 Et glad hjerte gir god legedom, men en motløs ånd tar margen fra benene.*

Jeg er ingen lege, så jeg kan ikke forklare dette som en lege, men immunsystemet vårt sitter i margen i benene. De røde blodceller lages inni de store knoklene våre, og de er en viktig del av vårt immunsystem.

Ords 14:30

*30 Et sunt(glad) hjerte er liv for hele legemet, men misunnelse er råte for beina.  
(igjen kan dette betyr: råte for immunsystemet)  
(BGO)*

Ord 14:30

*30 Et fredfylt hjerte gir legemet liv, men hissighet er råttighet i benene.  
(igjen kan dette betyr: råttighet for immunsystemet)*

Misunnelse, sinne og utilgivelse er negative følelser og de vil bevege deg bort ifra Guds vilje når det kommer til din helse og psyke, de vil blant annet gjøre noe med ditt immunsystem slik at du blir syk.

Ords 18:14

*14 Motet holder mannen oppe i sykdom, men motløshet, hvem kan bære den?*

Motløshet er en form for frykt. Frykt for at noen en håper på ikke skal skje.

Ord 15:13

*13 Et glad hjerte gjør ansiktet lyst, men hjertesorg bryter ånden ned.  
(på hebraisk betyr ånd her vårt sinn, sjel eller vårt fysiske liv)*

## **Min vei til helbredelse**

Jeg ønsker å gi deg et vitensbyrd fra mitt eget liv når det kommer til dette med helse. For Gud har hjulpet meg til å bli frisk fra kraftige og livstruende matallergier.

Sommeren 2001 begynte jeg å bli dårlig. Jeg kunne av og til ha noe astma lignende symptomer, pluss en del magesmerter, irritabel mage og ofte mye hodepine, konsentrasjonsvansker m.m. Jeg gikk til legen, og fikk noe

astmamedisiner, men av dem ble jeg bare verre. Da oppdaget de at jeg hadde sopp i halsen, og jeg fikk soppmedisin mot dette. Men etter sopp-kuren ble ikke ting bedre, men de ble etter hvert bare enda verre. Jeg ble sendt til mange forskjellige doktorer og de gav meg mange forskjellige medisiner, men alt hva jeg prøvde på gjorde meg bare verre. Jeg var til slutt veldig lei og fryktsom, for til tross for mange prøver fant ikke legene noe galt med meg. Legene trodde heller ikke helt på meg at jeg var sjuk, men jeg var skikkelig sjuk. Etter ca seks måneder kom jeg over noen som hadde hatt noe lignende, og de sa at det kanskje var noe som het candida-allergi, en slags soppinfeksjon. Og denne candidaen førte til at jeg hadde mange matallergier. Da jeg kom tilbake til Norge, dro jeg på en alternativ klinikk i Oslo, som sa de kunne hjelpe meg til å bli frisk. Jeg tok noen dyre timer, og fikk beskjed om å gå på en to måneders streng diett der jeg ikke skulle spise blant annet: Sukker, mel, gjær, sopp, brød, melkeprodukter m.m. Pluss at jeg måtte ta en del dyre naturmedisiner. Jeg gjorde dette i over tre måneder, men ble ikke bedre. Etter seks måneder kom jeg over en artikkel på nettet om amalgam fyllinger, og pga kvikksølv som dette utgav, kunne man få candida-allergi. Jeg hadde ganske mange amalgam fyllinger, så jeg tenkte at det må være løsningen. De på den alternative klinikken trodde ikke helt på det, så jeg fant en ny alternativ lege som gjorde det. Og jeg begynte på en smertefull og dyr prosess med å fjerne all amalgam i tennene mine. Det tok over ett år, og kostet meg rundt 20-30 000 kroner. All venting, og at ingen ting ble bedre gjorde at jeg ofte var deprimert og frustrert.

Da jeg var ferdig med dette, måtte jeg gå igjennom noen dyre kurer som skulle rense kroppen min for kvikksølv og andre ting. Og etter dette begynte jeg igjen på en to måneders streng diett og kur for å bli frisk. Men etter tre måneder var jeg fremdeles like ille. Jeg begynte å spise mindre og mindre utvalg av mat, og jeg reagerte allergisk på mer og mer. Jeg begynte å bli rimelig frustrert, og da jeg kom til den alternative doktoren, skjønnte han ikke hvorfor jeg ble dårligere. Men han sa han hadde fått en ny naturmedisin som hadde hjulpet andre med min sykdom. Jeg prøvde denne medisinen, men etter to dager ble jeg så dårlig at jeg måtte stoppe. Jeg fikk veldig store pustevansker, pluss hodepine, svimmelhet m.m. Det verste var nok at jeg hadde veldig vanskelig med å puste inn (noe som er det motsatte av astma). Etter som dagen gikk og jeg ikke ble bedre, begynte jeg å få panikk. Jeg ringte doktoren, men han kunne ikke hjelpe meg, og han skjønnte ingen ting. Jeg kunne heller ikke gå til noen vanlig lege, for de hadde også gitt meg opp.

Da kom jeg over en annen alternativ lege, som var enda mer alternativ enn den forrige. Kontoret hans var tydelig preget av østlig religion og filosofi. Men jeg var så desperat, at jeg prøvde hva som helst for å bli fri. Han hadde selvfølgelig noen nye kurer for meg, og jeg fikk ett svakt nytt håp. De hjalp litt til å begynne med, men så ble det verre igjen, og etter noen måneder og noen tusen kroner senere ristet igjen denne doktoren på hode, og viste ikke hva han skulle gjøre med meg.

Nå var jeg virkelig deprimert og fryktsom, alt jeg hadde prøvd på av doktorer var mislykket. Jeg merket at min tro på Gud hadde blitt dårlig også, for hvor var han i alt dette? Jeg hadde ropt ut til ham i min frustrasjon, men det føltes ikke som han hadde hørt meg. Det var også noen som sa til meg at det kanskje var Gud som ville at jeg skulle være sjuk, kanskje han hadde en skjult mening med det. Dette hjalp meg så absolutt ikke, og dette fikk meg ikke akkurat til å søke Gud mer, eller føle meg bedre. Men allikevel gav jeg ikke opp Gud, jeg viste dypt i mitt hjerte at Gud var god og at han ikke hadde forlatt meg.

For det meste lå jeg bare våken i sengen, for å gå gjorde det vanskelig for meg å puste. Nettene var ofte verst, jeg kunne våkne opp midt på natta av at jeg ikke fikk puste, og gispet etter pusten. Noen ganger var jeg i halv søvne, og jeg følte jeg ikke fikk puste ordentlig, men jeg klarte heller ikke å snu meg og våkne skikkelig opp. Dette var mildt sagt et mareritt. Mange ganger ønsket jeg bare å slutte å puste og komme til himmelen.

Jeg kom over noen bøker om helbredelse og begynte å lese litt i dem, og de hjalp meg litt til å få nytt håp. Jeg prøvde å komme meg på flere helbredelsesmøter. Det var et slit og komme seg dit, og det var like skuffende hver gang, for jeg følte ikke at noe hadde skjedd.

Jeg visste Gud hadde kalt meg til Thailand, så jeg tenkte: Kanskje Gud vil sjekke min lydighet, og at han vil helbrede meg når jeg drar til Thailand. Dette var nok ikke eneste grunnen til at jeg dro, jeg orket heller ikke tanken på og bare ligge i en seng i Norge resten av livet og ikke gjøre noe, jeg visste også at Gud hadde kalt meg ut dit.

Så november 2003 dro jeg ut til Thailand. Men jeg ble ikke bedre. Jeg lå i en seng de meste av dagene der også, og etter en måned tenkte jeg at hvis jeg faster og bare spiser ris for en uke eller to og prøver på en medisin jeg hadde tatt med meg, da kan jeg kanskje bli frisk. Jeg prøvde dette, men da jeg skulle begynne å spise kjøtt igjen, reagerte jeg kraftig på dette og fikk igjen store pustevansker. Nå bestod min diett av noen grønne grønnsaker og ris. Min vekt var nede i rundt 50 kilo, og tre år før veide jeg nesten 90 kilo. Om jeg ikke hadde vært deprimert før, så var jeg deprimert nå. Jeg følte ingen kunne hjelpe meg, selv ikke Gud. Jeg har slitt en del med avvising i livet mitt, og nå følte jeg meg avvist av Gud. Jeg hadde gjort alt jeg kunne, prøvd alle leger, brukt opp alle penger jeg hadde og til og med gitt meg selv for Gud, men ingen ting hjalp. Jeg sa til Gud: Ta mitt liv, jeg vil ikke leve mer. Det var dette jeg følte, men dypt nede i meg var det noe som ikke ville gi seg, jeg har alltid vært en som ikke ville gi seg, og jeg visste at Gud ikke hadde forlatt meg, selv om det var det jeg kanskje følte. Det var en som ba for meg, og jeg ble litt bedre. Jeg kom meg hjem til Norge etter fem måneder i Thailand og høsten 2004 dro jeg til ett bønnesenter i USA for å søke Gud.

### Gjennombruddet

Jeg fikk mitt gjennombrudd på dette bønnesenteret, men ikke på den måten som jeg trodde.

Jeg husker jeg våknet en morgen og jeg var veldig dårlig. Jeg hadde pusteproblemer, hodepine, magesmerter m.m. og jeg sa til Gud: "Gud! Du må tale til meg i dag!" Jeg var desperat etter noe som kunne gi meg en oppmuntring. Jeg hadde meldt meg på en tjeneste der noe skulle be og profetere over meg, og jeg håpet på at noe ville skje denne dagen.

Da den første personen skulle profetere over meg, sa han: "Du har et stort hjerte for Israel og det Jødiske folk." Jeg kjente hvordan mitt håp om at Gud ville tale til meg ble knust. Skuffet tenkte jeg: "Gud vil nok ikke tale til meg i dag". Det var ikke akkurat hva jeg ønsket å høre.

Da jeg kom ut satte jeg meg ned og klagde min sak for Gud og sa: "Israel! Hvorfor kunne du ikke heller sagt noe slik: "Jeg ser at du går og har gått igjennom en veldig tøff tid, men i dag vil jeg fri deg ut. Din legedom vil komme snart" Og gitt meg Jes 53 eller noe slikt.

Da følte jeg Gud sa til meg: "Husker du hva jeg viste deg for to dager siden?" Jeg hadde da vært på et seminar der ei jente hadde fått et skriftsted som var til noen av oss som var syke, og jeg følte at det som hun hadde sagt var til meg. Det hun fikk var historien om Na'aman i andre Kongebok 5. Na'aman var den syriske kongens hærfører, og han var spedalsk. Na'aman får høre om profeten Elisa, og kommer til huset hans. Na'aman hadde store forventinger og planer om hvordan profeten skulle gjøre det. Men da de kommer til huset til Elisa, kommer han ikke engang ut og møter denne hærføreren, men han sender ut tjeneren sin med en beskjed om at han skulle dyppe seg sju ganger i Jordan. Na'aman blir fornærmet og sier:

2Kong 5:11-12

*Jeg tenkte at han ville komme ut til meg og stå fram og påkalle Herrens, sin Guds navn og føre hånden fram og tilbake over det syke stedet, og ta bort spedalskheten.*

*Er ikke elvene ved Damaskus, Abana og Parpar, bedre enn alle Israels vann! Kunne jeg ikke bade meg i dem og bli ren? Og han vendte om og drog bort i vrede.*

Han hadde heldigvis en tjener som var litt mer vis og fikk overtalt ham.

2Kong 5:13

*Dersom profeten hadde bedt deg gjøre noe vanskelig, ville du da ikke ha gjort det? Hvor meget mer når han bare sier til deg: Bad deg, så skal du bli ren!*

Jeg skjønnte at jeg hadde gjort som Na'aman, og diktert Gud hvordan han skulle gjøre det. Jeg hadde også blitt fornærmet på Gud fordi han ikke hadde gjort det på min måte. Jeg så også at begge disse tingene var noe jeg hadde en tendens til å gjøre. Jeg ba da Gud om tilgivelse for å prøve å diktere Ham og bli fornærmet på Ham.

Da jeg skulle gå hjem til der jeg bodde, kom jeg forbi bokkiosken som bønnesenteret har. Jeg tenkte at jeg alltid kunne stikke innom der å se om de hadde noen interessante bøker.

Jeg fant et par bøker, og en av dem virket veldig interessante. Jeg satt meg ned i hagen der jeg bodde, og begynte å lese denne boken. Hun som skrev den hadde virkelig gått igjennom mye. Hun slet blant annet med allergier som ingen leger fant ut av. Hun var allergisk mot alt. Til og med ting i miljøet som lukt av parfyme, tepper, maling etc. På det verste bodde hun i bilen. Hun hadde prøvd absolutt alt, men ingen ting hjalp henne. Sykdommen ble av legene erklært som kronisk og uhelbredelig. Jeg kjente meg mye igjen i det hun fortalte, men dette var ti ganger verre. Hun slet med dette i nesten 20 år før hun fant løsningen og ble frisk.

Jeg fant også ut etter hvert at denne kvinnen faktisk var medlem av det bønnesenteret jeg var på. Så senere fikk jeg en oppmuntrende samtale med henne.

Gud gav meg svaret på hvordan bli frisk ved å lese denne boken. Jeg skjønnte at følelsene mine var årsaken til sykdommen, og at spesielt frykt for avvisning var hovedårsaken.

De følelsene som jeg hadde slitt med oppigjennom årene: Som depresjoner, håpløshet, motløshet, selvmedlidenhet og ikke minst frykten for avvisning, hadde djevelen brukt til å gjøre meg syk og for å prøve å få meg vekk i fra den planen Gud hadde for mitt liv. Det var ikke Gud som hadde prøvd meg, eller sendt det min vei! Hadde jeg på et tidligere stadium visst det jeg vet i dag, ville jeg aldri blitt syk. Men fordi jeg ikke visste en del sannheter i Guds Ord, førte dette til at jeg ble syk. Selv om jeg har vært kristen hele livet mitt, hadde jeg ikke blitt trent opp til å stole på Gud på alle områder. Jeg hadde blant annet aldri hørt undervisning som jeg gir deg her, om følelser, derfor hadde jeg lett latt meg ledet av mine følelser og trodde mer på dem en hva Gud sa i sitt ord. Mitt store ønske med denne undervisningen er også å hjelpe deg, slik at du slipper å gå igjennom hva jeg har gått igjennom, og hvis du skulle gå igjennom ting akkurat nå, så håper jeg denne undervisningen kan oppmuntre deg til å bli fri.

Veien ut til frihet har ikke vært så lett, for jeg måtte overvinne frykten for avvisning. Jeg møtte disse tingene ganske kjapt etter at jeg kom hjem fra USA, og det har vært en stor kamp og kjempe siden også, men jeg kan si i dag at jeg er frisk, og allergiene er så å si helt borte. Jeg har sett hvorfor Gud ikke helbredet meg med en gang. Hadde han gjort det ville jeg ha mistet helbredelsen igjen ganske fort, for jeg måtte overvinne frykten for avvisning først. Fordi jeg har møtt min frykt og jobbet med den er jeg også nå rustet til å stå lignende sykdommer og sykdommer generelt imot. Og jeg har et vitensbyrd som kan hjelpe mange mennesker. Gud tar oss ofte ikke bare rett ut av en vanskelig ting, men han tar oss igjennom den.

## Hvordan kontrollere dem?

Siden vi vet at vi har følelser og at de kan lede oss, er det viktig at vi vet hvordan vi skal håndtere dem. Hvis du vet at du har følelser som kan lede deg bort fra Guds vilje, er det viktig at du gjør noe med dem, slik at du tar kontroll over dem, før de vil kontrollere deg.

Hvis jeg klarer og håndtere mine tanker, vil jeg klare å kontrollere mine følelser. Hvis mine tanker er på linje med Guds ord, vil også mine følelser følge etter.

2Kor 10:4f

*4 For våre våpen er ikke kjødelige, men de er mektige for Gud til å bryte ned festningsverker, 5 idet vi river ned tankebygninger og enhver høyde som reiser seg mot kunnskapen om Gud, og tar enhver tanke til fange under lydigheten mot Kristus.*

Hvis jeg klarer å ta tanker til fange i lydighet mot Gud, vil jeg også kunne kontrollere mine følelser! Hvis du tenker masse negativt, hva vil din følelsesmessige respons være? Negativt. Følelsen vil følge etter en negativ tankegang. Hvis du tenker positive tanker vil positive følelser komme, hvis du tenker negativt vil negative følelser komme opp.

Hvis jeg tenker at jeg vil mislykkes hver gang jeg prøver på en ting, vil jeg ha en følelse av mislykkethet og håpløshet. Hvis jeg frykter mye, vil mine følelser følge etter frykten. Hvis jeg er mye bekymret, vil jeg få følelser som går i samme retning. Mine tanker vil diktere de følelser som jeg vil ha.

Hvis du har negative følelser, tenk over hva du har tenkt på i det siste. Og du vil finne grunnen til dine negative følelser.

Jesus hadde følelser, men følelsene hans kontrollerte ham aldri. Hvis dine tanker er på linje med Guds ord, så vil dine følelser følge dine tanker.

Ord 16:32

*32 Den langmodige er bedre enn en veldig helt, og den som styrer sitt sinn, er bedre enn den som inntar en by.*

Ordsp 16:32

*32 Den som er sen til vrede, er bedre enn den som er mektig. Den som kan styre sin ånd\* (\*sitt sinn), er bedre enn den som inntar en by. (BGO)*

Sinn/ånd her refererer til våre følelser. Så det han sier er egentlig: Den som kan styre sine følelser er mektigere enn han som inntar en by!

Hvis du kan styre dine følelser er du mer mektig enn arme som inntar en by.

Det motsatte vil skje hvis det er en som er kontrollert av sine følelser. Han er som en by som blir inntatt av en arme.

### Følelser og omstedigheter.

Mange mennesker er deprimerte og frustrerte, og de venter hele tiden på at omstedigheter skal forandre seg for at de skal føle seg lykkelig. De tenker: Hvis jeg bare blir gift, finner en bedre jobb, et bedre sted å bo, hvis jeg bare får en ny bil, vinner en million i tipping også videre, da vil jeg bli lykkelig. Eller de kan tenke: Jeg hadde vært lykkelig hvis jeg ikke hadde vært gift, eller hatt barn. Mange skylder hele tiden på omstedigheter for at de skal kunne være glad og lykkelig. Sannheten er at hvis du tenker slik, vil du aldri bli glad, for det vil alltid være noen problemer som vil prøver å komme din vei.

Hvis du sliter mye med depresjoner og negative følelser trenger du å gjøre noe med måten du tenker og snakker på. Hvis du hele tiden sier og tenker: Ikke noe bra vil skje meg, jeg vil alltid mislykkes med dette. Jeg får dette aldri til. Legg merke til hva dette gjør med følelsene dine. Du er nødt til å forandre dine tanker og ord, for å kunne forandre hva du føler. Du må starte med å si: Noe godt kommer til å skje meg, for Gud er på min side. Jeg har kanskje mislykkes denne gang, men Gud har noe bedre for meg. Om du ikke føler for å si det slik, gjør det allikevel og du vil se en forandring med dine følelser etter hvert.

La meg også ta med at når du sier om deg selv: Jeg er mislykket, jeg får det aldri til, jeg er håpløs, jeg ønsker ikke lenger å leve, jeg hater meg selv, så sier du forbannelser over deg selv og du høster negative følelser som kan lede deg til nettopp det du tenker. For som du tenker om deg selv slik blir eller er du.

Ord 23:7

*7 For som han tenker i sin sjel, slik er han.*

Det samme skjer hvis du sier negative ting om andre, hvis du for eksempel sier at jeg hater han og jeg skulle ønske han var død. I begynnelsen mener du det kanskje ikke, men fordi du sier det ut og tenker det, vil dine følelser begynne å bevege deg til å hate han mer, og det kan i verste fall lede deg til at du tar livet av vedkommende. Dine ord har større makt enn det du tror.

Ord 18:21

*21 Død og liv er i tungens vold, og hver den som gjerne bruker den, skal ete dens frukt.*

**Se på denne rekkefølgen om hvordan ord, følelser og handling henger sammen.**

1. Ord produserer tanker
2. Tanker produserer følelser
3. Følelser produserer avgjørelser
4. Avgjørelser produserer en handling
5. Handlinger produserer vaner
6. Vaner produserer en karakter
7. Karakter produserer din fremtid

**To viktige sannheter som Bibelen vil fortelle deg:**

1. Du kan ta kontroll over dine følelser ved å kontrollere hva du tenker og sier.
2. Selvkontroll er gitt av Gud slik at du kan gå den veien Gud har for deg (2Tim 1:7).

### **Følelsesstyrt verden**

Verden vi lever i ser ikke sannheten, og den vil ikke lære deg selvkontroll over følelser.

Det er mange som sier: Jeg klarer ikke å kontrollere mine følelser, jeg blir bare sint eller jeg blir så irritert så jeg klarer ikke la være å krangle og slå kona. Eller jeg klarer ikke å la være å tenke på sex, og jeg må bare ta en titt på nettet, eller finne meg en for kvelden.

Hvis du tenker slik, er det veldig viktig å tenke over hva du fyller dine tanker med. Du kan ikke be om at Gud skal ikke la deg bli irritert, baksnakke, krangle, bli bitter, deprimert osv, også se på en såpeopera som hotell Cæsar, realityserier eller lignende, flere timer, hver eneste kveld. Du kan heller ikke lytt til musikk som har destruktive, deprimerende eller umoralske tekster, og tro at de ikke har noen effekt på dine følelser. Du kan ikke be Gud om å beskytte tankene dine mot utroskap, også gå på internett eller se filmer med erotiske eller halv erotiske innhold. Det er mange som ikke tenker på at det du ser og hører på hver dag vil påvirke dine følelser, derfor trenger du å være vis i hva du ser og hører på for at du skal kunne vinne seier, og ha kontroll over dine følelser. Og for at du skal ha gode og positive følelser.

Paulus sier:

Fil 4:6f

*6 Vær ikke bekymret for noe, men la i alle ting deres bønneemner komme fram for Gud i påkallelse og bønn med takk.*

*7 Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og deres tanker i Kristus Jesus.*

Det er mange kristne som stopper her. De siterer dette gjerne på møter og for andre, men så går de hjem og fyller seg med all den bekymring og søppel denne verden har å gi. Gjennom blant annet ukeblader, filmer, nyheter, tv m.m. Og de lurere på hvorfor de fremdeles føler seg bekymret og motløs.

Det står noe mer her som er veldig viktig:

Fil 4:8f

*8 For øvrig, brødre: Alt som er sant, alt som er ære verd, alt som er rettferdig, alt som er rent, alt som er verd å elske, alt som folk taler vel om, alt som duger og er ros verd – gi akt på det!*

*9 Det som dere også har lært og tatt imot og hørt og sett hos meg, gjør det! Og fredens Gud skal være med dere.*

Du er nødt til å fylle dine tanker med noe positivt, hvis du skal kunne begynne å tenke positivt. Du kan heller ikke kjempe mot negative tanker med å si: Jeg vil ikke tenke negativt, jeg vil ikke tenke på det, jeg vil ikke tenke på det osv. Du må fjerne de negative tankene med å tenke positivt.

La meg bare fort ta med, for det er alltid noen som vil misforstå meg her, jeg sier ikke at du ikke kan se på TV, filmer eller nyheter, og at du skal mure deg inne! Dette er igjen noe religion prøver å si, men jeg sier ikke det. Jeg sier at hvis du fyller deg med ting som er negativt, og som ikke bygger deg opp, vil du ha store problemer med å klare å kontrollere dine følelser.

Jeg ser selv både på filmer, serier og nyheter, men jeg prøver å være vis i hvor mye tid jeg bruker på det. Du lurere kanskje på hvorfor jeg sier nyheter, er det galt å se på nyheter nå? Igjen sier jeg ikke at det er galt, men jeg vet at hvis jeg sitter time etter time og hører på nyheter, som i stor grad er negative, vil de påvirke meg. Jeg vil bli mer bekymret, jeg vil bli mer deprimert og frustrert osv. For det er dette de fleste nyheter handler om. Det samme med filmer, prøv og finn filmer som er ikke gir deg masse negative følelser eller er umoralske. Hvis du sliter med frykt, hold deg for eksempel borte fra skrekkfilmer, jeg vil for så vidt anbefale alle det. Frykt er ikke underholding for meg, for jeg vet hva det er!

En annen ting: Du har fått en hjerne til å bruke og du har alltid et valg, og du kan alltid unngå å velge å følge etter dine følelser, selv om de skulle være sterke. Du må for eksempel ikke se på porno, det er en avknapp på PC-en din.

Igjen er Gud ikke sint eller sur på deg om du ser på såpeoperaer eller realityserier hver dag, skrekkfilmer eller porno, men det vil ikke føre noe godt med seg inn i ditt liv, og i ditt forhold til Gud og andre. Gud vil at du skal føle godt, men du vil aldri føle hans fred og glede hvis du ønsker å gå din egen vei og bare følge dine følelser. Du kan kanskje følge det som føles godt nå og tro at det er bra, men lengre ned i veien kommer frykt og depresjoner banken på din dør, og din fred og glede vil bli røvet fra deg! Husk at han som skapte deg vet hva ekte glede er, og det ønsker han å gi til deg. Ikke bare en gang i himmelen, som noen religiøse tror, men her og nå!

Det betyr av og til at vi må gi avkall på noe eller gå igjennom noe for å oppnå denne gleden, og det skal jeg komme litt inn på snart, men la oss først se litt på Jesus, om hvordan han tok kontroll over sine følelser, gikk igjennom noen vanskelige dager og vant seier!

## Jesus som vårt eksempel!

Det er kanskje mange kristne som tenker at hvis jeg har negative følelser så er jeg i synd, jeg er da i vantro og Gud kan da ikke hjelpe meg. Men å ha negative følelser som frykt, motløshet, depresjon etc. er ikke en synd, men det er hva de kan lede deg til som kan bli en synd.

La oss se litt på Jesus sine følelser, og hvordan han håndterte dem. Jesus er vårt store eksempel og han har gitt oss sin ånd og kraft. Hvis han ikke lot seg styre av følelsene sine kan vi også gjøre det samme. La oss se litt på et skriftsted fra Hebreerbrevet.

Heb 4:15

*15 For vi har ikke en Yppersteprest som ikke kan ha medlidenhet med våre skrøpeligheter, men en som i alle ting er blitt prøvd (fristet) slik som vi, men uten synd.*

(BGO)

Heb.4:15

*15 For we have not an high priest which cannot be touched with the feeling of our infirmities; but was in all points tempted like as [we are, yet] without sin.*

(Eng. KJV)

Heb 4:15

*For we do not have a high priest not being able to sympathize with our weaknesses but One having been tried in all respects according to our likeness, apart from sin.*

(Eng. Amp.)

I den engelske King James oversettelsen står det: *Touched with the feeling of our infirmities*. Bli berørt av følelsene av våre skrøpeligheter. Så Jesus ble prøvd i alle de følelser som du måtte ha eller har hatt, og han vet også hva det vi si å bli fristet i sine følelser, men han falt aldri i synd.

Han kontrollerte følelsene og vant over fristelsene. Følelsene tok ikke kontroll over ham, men han kontrollerte sine følelser.

Det stedet der hans følelser var under mest angrep var sannsynligvis i Getsemane hagen, kvelden før han ble korsfestet. Da han var i Getsemane hagen for å be, like før fariseerne kom og hentet han, var han under et veldig strekt følelsesmessig press. Og han sa: *Om mulig, ta dette beger fra meg*. Han sa egentlig: *Hvis det er mulig Gud, la meg slippe å dø på korset*. Dette var hans følelser som prøvde å få han vekk i fra Guds vilje. Han visste at han møtte dø på et korset for å frelse oss, men han følte ikke for å gjøre det.

Mark 14:32f

*32 De kom så til et sted som heter Getsemane. Og han sa til sine disipler: Sett dere her mens jeg ber.*

*33 Da tok han med seg Peter, Jakob og Johannes, og angst og forferdelse kom over ham.*

Dette er Jesus som blir møtt med følelsen av angst, motløshet og forferdelse.

Jesus kunne lett ha gått fra hagen og sagt at jeg skal ikke henge på et tre, men han gjorde ikke det.

Djevelen vil gjerne lede deg ved dine følelser vekk fra Guds vilje. Du må ikke håndtere live etter hva du føler, men etter Guds ord.

Mange ønsker ikke å gå i menigheten fordi de ikke føler for det. Noen opplever at de hadde en krangel og at de ikke føler kjærlighet lenger, så de tar ut en skilsmisse. Hvor mange ganger er det følelsene våre leder oss ut av Guds vilje?

Du lurer kanskje på hvorfor du er i den vanskelige situasjonen du er oppe i nå, det kan rett og slett være at dine følelser har ledet deg dit. Du har fulgt dine følelser og ikke Guds ord, det kan være grunnen til dine vanskeligheter.

Mark 14:34

*34 Han sier til dem: Min sjel er bedrøvet inntil døden. Bli her og våk!*

Fordi det følelsesmessige stresset var så sterkt begynte Jesus å svette blod.

Så det Jesus sier til disiplene er egentlig: *Jeg trenger hjelp, mine følelser er undre angrep.*

Det han opplevde var utrolig tøft, han visste han kom til å bli slått, spyttet, pisket, pint, korsfestet og i tillegg måtte også gå ned til dødsriket.

Men hva gjorde Jesus med følelsene sine?

Mark 14:35-36

*35 Så gikk han et lite stykke fram, falt til jorden og bad at timen måtte gå ham forbi, om det var mulig.*

*36 Og han sa: Abba, Far! Alt er mulig for deg. Ta denne kalk fra meg! Men ikke som jeg vil, bare som du vil!*

Jesus lot ikke følelsene bestemme hva han skulle velge, han lot ikke sine egne følelser stå i veien for Guds vilje. Han visste at det var Guds vilje at han skulle bli korsfestet, men hans følelser prøvde å bevege han bort i fra Guds vilje.

Når du oppdager at dine følelser tar kontroll, spør deg selv om hva er det djevelen ønsker å dra meg bort i fra? Når følelsen ønsker å ta kontroll over våre valg må vi gjøre som Jesus gjorde. Hva var det Jesus gjorde?

### **1. Det første var at han gikk fram.**

Du må fortsette i den samme rettingen som du har startet uansett hva du føler.

### **2. Det andre var at han fortsatte med å be.**

Han stoppet ikke med å be.

Lær deg å snakke med Gud når følelser prøver å ta kontroll og når du går igjennom følelser.

Når du føler frykt, motløshet, depresjon osv, kommer din vei, snakk med Gud om det, be det igjennom!

Hvordan du håndterer dine følelser avgjør om du vil oppleve velsignelser eller forbannesler i livet ditt. Den forbannelsen som Adam og Eva brakte med seg var å være følelsesmessig dominert. Igjen: Det betyr ikke at følelser er en forbannesle, men vi må passe på at de ikke har oss.

**3. Det siste Jesus gjorde** var at han bestemte seg for å følge Guds vilje uansett hva han følte. Bestem deg for å overgi deg selv til ham, og hans vilje som er det beste for deg.

Det er viktig når du er i en følelsesmessig vanskelig situasjon og vite hva som er Guds vilje og velge den! Den avgjørelsen du da tar om og bare følge etter følelsene eller Guds vilje, kan være veldig avgjørende for ditt liv.

### **Et viktig råd:**

*Ikke ta avgjørelser når du har mye følelser, når du ikke vet hva som er Guds vilje! La følelsene roe seg, og gå til Gud og søk han om hans vilje.*

Det tredje punktet her vil jeg snakke mer om i det siste kapittelet av denne undervisningen.

## Hva vil det si å overgi seg helt til Gud eller gi opp alt for ham?

Heb 12:1-4

- 1 *Så la oss derfor, da vi har en så stor sky av vitner omkring oss, legge av alt som tynger, og synden som henger så fast ved oss, og løpe med tålmodighet i den kamp vi har foran oss,*
- 2 *med blikket festet på Jesus, han som er troens opphavsmann og fullender. For å oppnå den glede som ventet ham, led han tålmodig korset, uten å akte vanæren, og har nå satt seg på høyre side av Guds trone.*
- 3 *Ja, gi akt på ham som utholdt en slik motstand fra syndere, for at dere ikke skal gå trett i deres sjeler og bli motløse.*
- 4 *Ennå har dere ikke gjort motstand like til blodet i deres kamp mot synden.*

Noen fokuserer veldig på at når vi kommer til himmelen så skal alt bli bra, og det vil det, men Gud ønsker at vi skal ha et liv her nede også. Hvis vi ikke opplever det, kan vi ikke gi Gud sitt liv til andre heller. Gud har satt oss på denne planeten for en hensikt, og det var å fortelle de gode nyhetene. Hvis vi går rundt fordømt, deprimert, syk, motløs etc. hva slags budskap sender vi da til denne verden?

I vers to sier hebreerbrevets forfatter: *For å oppnå den gleden som ventet ham!* Når jeg før leste dette verset tenkte jeg på at det handlet bare om himmelen. At her nede må vil vi ha sorg og smerte, men når vi kommer til himmelen engang da kan jeg være glad. Det er en religiøs tankegang som sier at vi kun vil oppnå en glede i himmelen en gang. La meg ta deg med til et skriftsted til som mange har misforstått.

Joh 16:22

*22 Slik har også dere sorg nå. Men jeg skal se dere igjen, og deres hjerte skal glede seg, og ingen tar deres glede fra dere.*

Hva mener Jesus når han sier: *Dere har sorg nå?* Mener han at så lenge de er her nede på denne jorden? Var det himmelen Jesus siktet til da han sier at han skal se dem igjen?

Mange kristne tror dette, men jeg tror ikke det. Jesus sier dette i forbindelse med sin død og oppstandelse, dette var kvelden før han ble korsfestet. Disiplene skjønnte egentlig ikke helt hva Jesus var i fred med å gjøre for menneskeheten, men når de så ham oppstått fra de døde skjønnte de det, og det var den gleden han snakket om. Så den gleden som Jesus snakket om var ikke i himmelen en gang, men i nær fremtid for disiplene.

- Hvis du også forstår hvor høyt Gud elsker deg, og hva han har gjort for deg, vil du også få en glede som ingen kan ta i fra deg.

Jeg er selv misjonær, og jeg vet at det er mange som har et bilde av at hvis man skal være misjonær må man forsake eller gi opp alt, og ikke forvente noe tilbake her nede. Jeg vet om misjonærer som ikke kan unne seg en liten ferie, eller noen bra ting, for de føler seg ikke så åndelig da og føler også en veldig dårlig samvittighet hvis du skulle unne seg noe godt, for en god misjonær må jo lide.

Mange leser dette skriftstedet og tenker at vi vil kun få vår lønn i himmelen en gang.

Matt 19:29

*29 Og hver den som har forlatt hus eller brødre eller søstre eller far eller mor eller barn eller åkrer for mitt navns skyld, skal få hundrefoll igjen, og arve evig liv!*

Men det er viktig å lese Bibelen i sin sammenheng, for hvis du leser om den samme historien i Markus står det noe mer:

Mark 10:29f

*29 Jesus svarte og sa: Sannelig sier jeg dere: Det er ingen som har forlatt hus eller brødre eller søstre eller mor eller far eller barn eller åkrer for min skyld og for evangeliets skyld,*

*30 uten at han skal få hundrefoll igjen: Her i tiden hus, brødre, søstre, mødre, barn og åkrer – sammen med forfølgelser – og i den kommende verden evig liv.*

La du merke til hva Markus legger til? Det er: Hundrefoll igjen, her i tiden! Ikke når vi kommer til himmelen en gang, men her i tiden vil vi få hundrefoll, eller hundre ganger tilbake!

Jeg er misjonær som sagt, og det er ting jeg gav opp for å bli det. Jeg liker vintersport for eksempel og jeg liker å gå på ski. Jeg liker også å se vintersport på TV, men her jeg er nå er det langt i fra snø og kulde. Mens jeg skriver dette er det nesten 40 grader ute, og ski er ikke Thailands yndlingsport akkurat. Jeg har også gitt opp mange venner som det har vært vanskelig å holde kontakt med her ute. Jeg har ofret jobben min, familie, norsk mat, snø, hus, mildt klima etc. Jeg gav også opp det å ha det komfortabelt i Norge på mange måter. Men betyr det at jeg mistrives, er ofte deprimert, omtrent ikke mat til meg selv, bor i bambus hytte i 40 garder og får ofte malaria og andre tropiske sykdommer? Jeg sier ikke at det aldri kan være vanskelig, og at jeg aldri blir sjuk her ute etc. Men jeg er ikke en trist, lidende, deprimert, utslått misjonær med stor hjemmelengsel. For Gud har gitt meg noe tilbake for det jeg har ofret, som for eksempel: God mat, priser som er ¼ av norske, trofaste venner som setter pris på meg, et arbeid jeg trives i, bra strender, vakker natur, et egent hus som jeg leier billig og jeg trives utrolig godt her ute og der Gud har satt meg akkurat nå!

### **Det er en glede i vente!**

Som vi har sett, sier Bibelen at vi må gi opp ting for Gud. Det kan ofte føre til at vi må gå igjennom en vanskelig tid, slik det var for meg også da jeg først tok bestemmelsen om å dra til Thailand. Jeg var jo både sjuk og hadde veldig lite penger. Men ofte har vi fokuset på hvor vanskelig det vil være å gi opp ting, og ikke på den gleden som venter oss. Vi har kanskje vært flinke til å fortelle om alt det vil koste å følge Jesus i Norge, og i en del sammenheng glemt at det også er en glede i vente her nede. Kanskje det er derfor det er lettere å følge hva vi føler, enn å følge det som Gud har befalt oss om å gjøre?

Det kan hende synd ført deg inn den situasjonen som du er i akkurat nå, og du vet hva Gud har sagt du skal gjøre, men alle følelsene dine stritter i mot. Det kan være du har en kjæreste som ikke er kristen og som du har et seksuelt forhold til. Du vet hvor smertefullt dette bruddet kan være, derfor sier følelsene dine at du ikke vil gi slipp på dette forholdet. Grunnen til at du ikke klarer å gi det opp, er rett og slett at du ikke helt stoler på at det finnes en glede på andre siden. Når du har gått igjennom, kan Gud faktisk gi deg noe som er mye, mye bedre. Hvis du klare å ha fokuset på dette, vil du også klare å gå igjennom de lidelser som du vil møte, kanskje bare for en kort periode også. Det er dette Heb 12:1-4 snakker om.

La meg også ta med her hva Hebreerbrevet faktisk sier i kapittel 12. Dette kapittelet handler faktisk om synd, og at det er synd som så ofte henger fast ved oss. Det handler om hvordan vi skal stå den imot og hvordan Gud oppdrar oss i forhold til synd. Ofte når vi skal oppdra folk til ikke å synde eller gjøre noe galt, som i samfunnet vårt, fokuserer vi ofte på loven og de negative konsekvensene. Vi bruker dette som motivasjonsfaktor til ikke å synde eller gjøre noe galt, men hva er det Bibelen snakker om her i Hebreerbrevet? Den sier faktisk at det er en glede som venter oss når vi står imot og ikke synder.

*For å oppnå den glede som ventet ham, led han tålmodig korset, uten å akte vanæren, og har nå satt seg på høyre side av Guds trone.*

*Ja, gi akt på ham som utholdt en slik motstand fra syndere, for at dere ikke skal gå trett i deres sjeler og bli motløse.*

*Ennå har dere ikke gjort motstand like til blodet i deres kamp mot synden.*

Den beste motivasjonsfaktoren for ikke å synde, er faktisk å fokusere på den glede som vi får når vi står imot og ikke synder. Igjen så er det en religiøstankebygning her som mange har, som sier at dette handler om gleden i himmelen en gang, men det er det ikke hvis du lesere hele sammenhengen. Ofte er den lidelsen vi må gå igjennom ved å stå imot synden kort, og glede og fred er i vente på den andre siden.

Heb 12:10f

*10 For de andre tuktet oss i noen få dager, slik de syntes det var best. Men Han tukter til vårt beste, så vi kan få del i Hans hellighet.*

*11 Nå er det slik at ingen tuktt synes å være til glede mens den står på, men bare smertefull. Men etterpå skaper den rettferdighetens fredfulle frukt hos dem som er blitt oppdratt ved den. (BGO)*

Det å bryte med ting i livet vårt, som for eksempel syndevaner, kan ofte være smertefullt.

Hvis du har opplevd som meg, mye avvisning, må du først møte frykten, og gå igjennom den før du oppnår gleden ved å være fri på den andre siden. Det som ofte skjer er at vi føler at ingen ting hender, så vi blir motløse og gir opp. For å bli fri og oppnå den glede som Gud har for deg, har du en viktig rolle å spille. Din frihet og glede kommer ikke ved at du bare ønsker det, eller som et mirakel som bare detter ned i hodet på deg. Du må ta et valg om å tro at Gud har det beste for deg, holde fast ved det og ikke gi opp! Ikke bli trett og motløs og si: Dette kommer aldri til å skje meg. Selv om du ikke føler for det, bestem deg for å si: Gud har noe fantastisk godt for meg, han har gode planer for meg! Jeg føler det ikke, men det er dette jeg vet er sannheten. Gjør dette hver gang du blir fristet til å bli motløs og gi opp.

### **Alt kommer ikke på en fjøl**

I dag så har vi blitt opplært til at alt skal komme på en fjøl. Alt skal servers oss og ting skal komme når vi ønsker det og på vår måte, og vi vil gjerne følge etter det som føles godt her og nå. Men dette er djevelens forførende strategi. For ofte må vi gå igjennom ting for å oppnå den glede som venter oss, og vi må lære oss til å stole på Gud.

### **Overgi din vei til Gud**

Jeg hadde før veldig vanskelig med å forstå dette med å gi alt til Gud, eller gi opp sine rettigheter til Gud og overgi alt til ham, forsake alt. Jeg trodde det handlet om å glemme og legge vekk alle drømmer og visjoner jeg hadde. Jeg var også redd for at når jeg overgav alt til Gud, ville jeg ikke oppleve noe glede før jeg kom til himmelen en gang. Jeg tenkte ikke konkret slik, men jeg følte at det var sånn. Selv om jeg visste at det ikke var slik, har jeg faktisk nesten følt dette helt fram til ganske nylig.

Da jeg forberedte denne undervisningen spurte jeg igjen Gud: Hva betyr det egentlig og overgi alt til deg, jeg vet det ikke betyr å legge vekk sine drømmer, men hva betyr det? Jeg følte ganske tydelig han sa til meg: *Det betyr å stole på meg.* Når vi legger våre liv, våre drømmer og håp i hans hender, velger vi å stole på ham. Vi stoler på Ham at han vil oppfylle våre drømmer, visjoner, bønner, håp osv på sin måte og i sin rette tid.

Sal 37:5

*5 Overgi din vei til Herren, stol på Ham, Han skal gjøre det. (BGO)*

Vi vil så gjerne prøve på vår måte å få det til. Vi ønsker å være våre egne herrer og oppfylle våre egen drømmer på våre betingelser. Men da stoler vi ikke på Gud, og derfor vil vi også oppleve at våre drømmer ikke blir oppfylt, og vi mister gleden og blir frustrerte når vi prøver på dette.

Prosesen med å overgi alt til Gud er, som nevnt, ofte ikke så behagelig for våre følelser, men vi vil høste en større glede, hvis vi lar Gud gjøre ting på sin måte og ikke gir opp!

### **Gi aldri opp!**

Sist i denne undervisningen ønsker jeg å ta med noen personlige historier som for forteller hvordan jeg har møtte vanskelige ting som kunne ha fått meg til å gi opp. Selv om jeg følte for å gi opp mange ganger, gjorde jeg det ikke. Jeg gikk igjennom dem og fant en glede på andre siden.

### **Du blir aldri glad igjen**

Mot slutten av 90 tallet ledet jeg et DTS (DTS er Ungdom i Oppdrags Disippeltreningskole) team til et tidligere Sovjet stat, og jeg hadde et veldig utfordrende team. Jeg var en ny og litt usikker leder, og jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle behandle et teammedlem som var en del eldre enn meg, og som var i opposisjon mot meg. Jeg slet som sagt en del med frykt for avvisning, og denne situasjonen gjorde det vanskelig for meg og ta riktige beslutninger. Frykten og de påfølgende følelsene gjorde at jeg tok noen avgjørelser ut i fra følelsene mine som var gale, og til slutt var hele teamet i mot meg. Jeg husker jeg lå i sengen min og ønsket meg langt vekk. Jeg kunne høre demonen konkret hviske spottende til meg: Smil nå, smil da vell, vær glad. Jeg følte at jeg aldri ville komme meg ut av denne situasjonen og aldri bli glad igjen. Men midt i dette kom Den Hellige Ånd og gav meg sin fred. Jeg klarer ikke helt å forklare det, men det var en helt overnaturlig fred som fylte meg, og jeg opplevd Gud sa til meg: Jeg elsker deg fremdeles!

De neste ukene og påfølgende måneden var veldig tøffe, og jeg hadde fremdeles mange ganger lyst til å gi opp. Jeg følte blant annet for å slutte med å tjene Gud på fulltid og begynne å jobbe igjen. Jeg følte tilliten til meg som DTS stab hadde blitt svekket også, og det var noen ledere som foreslo at jeg heller skulle gjøre noe annet. Dette følte heller ikke veldig godt. Men det var heldigvis en person som fremdeles hadde tro på meg, og som også hjalp meg til ikke å gi opp. Han spurte om jeg ikke ville være med i lederstaben til den neste DTSen også, og det sa jeg til slutt ja til.

Selv om jeg hadde en veldig dårlig erfaring bak meg, bestemte jeg meg for å fortsette med å være med i lederstaben for en ny DTS. Dette året ledet jeg et team til Thailand, og det var mitt første møte med Shanfolket som jeg jobber i blant i dag. Hadde jeg gitt opp og fulgt mine følelser, hadde jeg aldri vært her jeg er i dag.

### **Matallergiene**

Jeg har alt nevnt sykdommen jeg slet med, og hvor tøft den var til tider. Jeg hadde også da mange ganger bare lyst til å gi opp, faktisk gi opp livet, men jeg gav aldri opp og vant seier over de vanskelige omstedighetene.

### **Skal vi legge ned arbeidet?**

Den siste tingen jeg ønsker å dele med deg var noe som hendte i arbeidet her i Thailand for litt over to år siden, som gjorde at vi nesten måtte legge det den.

Vi hadde startet en skole for fattige shanbarn, og sakte men sikkert fikk vi etablert noen husmenigheter for å nå det unådde shanfolket. Til å begynne med gikk ting ganske bra, men etter hvert opplevde vi av en eller annen grunn, som vi fant ut av senere, at det stagnerte. En i staben vår dro til Bruma for å treffe sin mor, som han ikke hadde sett på over 16 år. En morgen får vi en sjokkerende nyhet, vår stab og min gode venn, hadde plutselig dødd. Vi var alle i sjokk, og en veldig vanskelig tid begynte. Under denne tiden ble det også avslørt at to i staben vår, som begge var gifte med noen andre, hadde ligget med hverandre. Etter at dette ble avslørt var det få i staben vår som ville fortsette i arbeidet vårt. Under det verste, kjørte også hun jeg jobber sammen

med over hundevalpen min som jeg hadde fått av min gode venn som døde. Når jeg fikk denne nyheten var jeg rimelig frustrert og deprimeret, og jeg sa til Gud: Nå er det nok! Jeg følte virkelig for å gi opp arbeidet og dra hjem til Norge. Men igjen var det noe i meg som ikke ville gi opp. Jeg viste at det var fienden som hadde stelt alt dette i stand. Jeg tok en avgjørelse på tross av mine følelser. Jeg sa til Gud: Om jeg bare har én i staben igjen, så skal jeg fortsette arbeidet med ham. Jeg nektet å gi meg og gi opp! Vi i lederteamet på fire, sa det samme: Vi bestemte oss for ikke å gi opp!

Da vi hadde sommerferie, sa vi til staben at de måtte bestemme seg under ferien om de skulle fortsette med oss eller ikke. Da vi startet arbeidet igjen, hadde vi to som fortsatt var med oss. En uke senere fikk vi en ny i staben, og en måned senere kom et ektepar tilbake til oss.

I dag har vi 14 personer i fulltid, noen deltid, en skole for over 80 shanbarn, 14 husmenigheter, 3 ungdomsgrupper og over 60 kristne. Det siste året har vi sett mennesker bli kristne hver eneste uke. Hadde vi gitt opp under den vanskelige tiden for to år siden, hadde vi aldri sett dette skje.

### **Oppmuntringer til slutt!**

Ikke vær redd for hva slags planer Gud har for livet ditt. Ikke vær redd for at hvis du følger det som Gud har for deg, vil ikke det som er det beste for deg skje deg! Det beste vil skje deg når du legger alle dine planer i hans hender og stoler på Ham (Les gjerne igjen Salme 37:1-7).

Ikke se på dine egne evner og muligheter, men stol på Gud. Frykt ikke, bare tro.

Lær deg til å søke hva som er Guds vilje, ha visdom, og ikke følg etter følelsene dine. Husk at følelsene skal følge etter deg, du skal ikke la følelsene få styre deg og over hva Guds ord sier.

Husk at Gud har gitt deg kraft til å kontrollere dine følelser (2Tim 1:7). La ikke denne verden fortelle deg noe annet! Hvis den gjør det er det en løgn!

Ef 5:17

*17 Vær derfor ikke uforstandige, men forstå hva som er Herrens vilje!*

---

*Hvis ikke annet er oppgitt er det Norsk Bibel A/S av 1988 sin oversettelse jeg har brukt.*

*\*BGO - Betyr Bibelen Guds Ord. Det er den norske King James sin versjon av Bibelen.  
Copyright © 1997: Bibelforlaget, 3540 Nesbyen, 1997.*

*\*NO 78/85 - Er Bibelforlaget sin oversettelse fra 78/85  
© Bibelselskapet*