

A photograph of a paved road stretching into the distance, flanked by tall grass. Two large, dark trees stand on the horizon under a soft, hazy sky. A misty or foggy layer is visible on the ground near the trees.

MAX LUCADO

Vær ikke
bekymrede
for noget

AT FINDE RO I EN KAOTISK VERDEN

MAX LUCADO

**VÆR IKKE
BEKYMREDE
FOR NOGET**

*At finde ro i en
kaotisk verden*

Lohse

INDHOLD

Tak.....	9
Kapitel 1. Færre bekymringer, mere tro	13

Del 1. Fest for Guds godhed

<i>Glæd dig altid i Herren</i>	27
Kapitel 2. Glæd dig over Guds almagt	29
Kapitel 3. Glæd dig over Herrens barmhjertighed.....	45
Kapitel 4. Glæd dig <i>altid</i> i Herren	59

Del 2: Råb til Gud om hjælp

<i>Bring dine ønsker frem for Gud</i>	73
Kapitel 5. Smittende ro.....	75
Kapitel 6. Bøn, ikke fortvivlelse.....	87

Del 3: Efterlad dine bekymringer hos ham

<i>Med taksigelse</i>	99
Kapitel 7. Stor taknemmelighed	101
Kapitel 8. Guds fred, din fred.....	111

Del 4: Dvæl ved det gode

<i>Tænk på det rosværdige</i>	127
Kapitel 9. Tænk over, hvad du tænker på.	129
Kapitel 10. Klyng dig til Kristus.	141
Kapitel 11. F.R.E.D.	155
 Spørgsmål til eftertanke	 167
Noter	225

KAPITEL 1

Færre bekymringer, mere tro



Det er en lille frygt. En uklarhed, en rædsel. En kold vind, der ikke vil holde op med at hyle.

Det er ikke så meget selve stormen som visheden om, at der er en på vej. Altid ... på vej. Solskinsdage er bare et mellemspil. Du kan ikke slappe af. Kan ikke sænke paraderne. Al fred er midlertidig, kortvarig.

Det er ikke synet af en gråbjørn, men tanken om at der kan lure en bag hvert et træ. Efter hvert et sving. Uundgåeligt. Det er bare et spørgsmål om tid, før den springer frem fra skyggen, blotter tænderne og sluger dig sammen med din familie, dine venner, din bankkonto, dine kæledyr og dit land.

Der er problemer derude! Derfor sover du dårligt.

Du griner sjældent.

Du nyder ikke solen.

Du fløjter ikke, mens du går.

Og når andre gør, giver du dem "Er du naiv"-blikket. Du siger måske endda noget til dem. "Har du ikke set nyhederne, hørt rapporterne og læst rapporterne?"

Fly falder ned fra himlen. Terrorister terroriserer. Gode mennesker vender på en tallerken og bliver onde. Alt, hvad der kan gå galt, vil gå galt. Ulykkerne lurder derude; det er kun et spørgsmål om tid.

Bekymringer er en meteorregn af hvad-nu-hvis'er. Hvad nu, hvis jeg ikke får afsluttet sagen? Hvad nu, hvis jeg ikke får den bonus alligevel? Hvad nu, hvis jeg bliver prikket i den næste fyringsrunde? Hvad nu, hvis min datter ikke trives i den nye skole? Hvad nu, hvis hun ikke får venner, en karriere, en ægtefælle? Hvad nu, hvis min søn ender som hjemløs?

Bekymringer er angsten for det, der *kan* ske.

Det er en mistanke, en ængstelse. Man føler konstant, man er på vej til at gå planken ud.

Du er delvist Lille Kylling og delvist Æsel. Himlen falder ned, og den falder uforholdsmæssigt ofte på dig.

Derfor er du ængstelig. En frit svævende fornemmelse af rædsel ruger over dig, en hinde over hjertet, en vag fornemmelse om ting ... der måske sker ... engang i fremtiden.

Bekymring og frygt er fætre men ikke tvillinger. Frygten ser en konkret trussel. Bekymringen *forestiller* sig en.

Frygten skriger: *Kom ud herfra!*

Bekymringen overvejer: *Hvad nu, hvis ...?*

Frygt resulterer i en kæmp eller flygt-respons. Bekymring skaber undergang og dystrethed. Frygt er pulsen, der pumper, når du ser en hugorm i din have. Angst og bekymring er stemmen, der siger: *Du skal aldrig nogensinde i resten af dit*

liv gå barfodet gennem græsset. Der kunne jo være en slange ... et sted.

Det engelske ord for ængstelig, *anxious*, forklarer sig selv. Det er en hybrid af *angst* og *xious*. Angst er en følelse af uro, ligesom bekymringer. *Xious* er den lyd, jeg laver, når jeg har nået trappens øverste trin, og mit hjerte banker derudad, og jeg hiver efter vejret. I den situation lyder min vejtrækning som den anden stavelse i *anxious*, hvilket får mig til at tænke på, om ikke ængstelige mennesker i virkeligheden er netop det: Mennesker, som er forpustede på grund af livets bekymringer.

En indfødt hawaiianer fortalte mig engang om oprindelsen til det navn, øboerne bruger om os ikke-hawaiianere – *haole*. *Haole* er et hawaiiansk ord for "ingen ånde". Navnet blev associeret med de europæiske immigranter i 1820'erne.¹ Selvom der er forskellige forklaringer på udtrykket, kan jeg godt lide den, han gav mig: "Vores forfædre troede, at kolonisterne altid havde travlt med at anlægge plantager, havne og farme. På de indfødte hawaiianere virkede de forpustede."

Angst tager helt sikkert pusten fra os. Hvis bare det var det eneste, den tog. Den tager også vores søvn. Vores energi. Vores trivsel. "Far ikke op," skrev salmisten, "det bringer kun ulykke" (Sl 37,8b). Det går ud over vores nakker, kæber, rygge og tarme. Angst kan vride os til følelsesmæssige kringler. Den kan få øjnene til at sitre, blodtrykket til at stige, hovedet til at gøre ondt og armhulerne til at svede. Hvis man vil vide noget om konsekvenserne af angst, kan man bare læse halvdelen af lidelserne i en medicinsk lærebog.

Det er ikke spor sjovt at være angst.

Sandsynligheden taler for, at enten du eller en, du kender, kæmper alvorligt med angst. Ifølge *National Institute of Mental Health* er angstlidelser ved at nå epidemiske proportioner. Hvert år vil næsten halvtreds millioner amerikanere opleve et angstanfald, fobier eller andre angstlidelser. De vil mærke trykken for brystet, føle sig svimle, frygte menneskemængder og undgå social kontakt. I USA ligger angstlidelser som nummer et på listen over psykiske helbredsproblemer blandt kvinder; og blandt mænd er de kun overgået af alkohol- og stofmisbrugsproblemer.²

"Amerika er nu rangeret som den ængsteligste nation i verden."³ (Tillykke til os!) Det er en dyr placering. "Stressrelaterede lidelser koster hvert år landet 300 milliarder dollars i medicinregninger og tabt arbejdsfortjeneste, og vores forbrug af beroligende medicin fortsætter med at eksplodere; alene i årene mellem 1997 og 2004 er amerikanernes udgifter til angstdæmpende medicin mere end fordoblet – fra 900 millioner dollars til 2,1 milliarder dollars."⁴ *Journal of American Medical Association* har citeret en undersøgelse, der indikerer en eksponentiel stigning i depressive lidelser. Mennesker i det tyvende århundrede "var således tre gange mere tilbøjelige til at opleve depression" end folk i den foregående generation.⁵

Hvordan kan det være? Vores biler er mere sikre end nogensinde. Vi har let adgang til både mad, vand og elektricitet. Selvom bander indimellem strejfer omkring i vores gader, lever de fleste amerikanere i relativ sikkerhed for overfald. Men hvis bekymring var en olympisk disciplin, ville vi vinde guldmedaljen!

Borgere i mindre udviklede lande nyder ironisk nok mere ro. Deres samlede angstniveau er blot en femtedel i forhold

til amerikanernes, selvom de har færre af de basale livsfornødenheder. "Desuden: Når disse mindre ængstelige borgere i udviklingslandene immigrerer til USA, har de en tendens til at blive lige så ængstelige som amerikanerne. Der er altså noget særligt ved vores livsstil, som gør os mindre rolige og afbalancerede."⁶

De studerende på landets universiteter mærker det også. I en undersøgelse, der omfattede mere end to hundrede tusinde førsteårsstuderende, "rapporterede de studerende det laveste niveau nogensinde, når det gælder generel mental sundhed og følelsesmæssig stabilitet".⁷ Som psykolog Robert Leahy pointerer, "udviser det gennemsnitlige barn i dag det samme angstniveau som den gennemsnitlige *psykiatriske patient* i 1950'erne".⁸ Børn har mere tøj, legetøj og flere muligheder end nogensinde, men når de flytter hjemmefra, er de anspændte og urolige.



Vi er anspændte.

Men hvorfor? Hvorfor er vi så bekymrede?

Forandring er en af grundene. Forskere peger på, at den vestlige verdens "miljø og sociale orden har ændret sig mere i løbet af de seneste tre årtier end i de forgående tre hundrede år!"⁹ Tænk bare på de teknologiske landvindinger, internettet, det øgede fokus på global opvarmning, frykten for atomkrig og terrorangreb. Forandringer og nye trusler vælter ind over os hvert sekund takket være smartphones, tv og computere.

I vores bedsteforældres generation nåede nyheden om et jordskælv i Nepal resten af verden nogle dage senere. I vores forældres generation var det med i aftennyhederne, der rapporterede fra katastrofen. I dag er det et spørgsmål om minutter. Vi har knap nok bearbejdet én krise, før vi hører om den næste.

Derudover bevæger vi os hurtigere end nogensinde før. Vores forfædre rejste så langt, som en hest eller kamel kunne bære dem i løbet af en dag. Vi derimod flyver gennem tidszoner, som var de gader i nabolaget. Vores oldeforældre måtte skrue ned for hjernesensorerne, når solen gik ned. Vi derimod tænder for nyhederne, åbner den bærbare computer eller streamer det seneste afsnit af "Alene i vildmarken". I årevis havde jeg en fast aftale med tv-nyhederne klokken ti. Der er ikke noget bedre end at falde i søvn til dugfriske beretninger om mord og katastrofer.

Og hvad med det stormløb af udfordringer, man kan møde på det personlige plan? Du, eller en du kender, står over for en konkurs, kæmper mod kræft, slæber sig gennem en skilsmisse eller dør med afhængighed. Du, eller en du kender, er gået fallit eller har været nødt til at lukke sin virksomhed.

Vi bliver alle ældre – uden undtagelse. Og med alderen kommer en mængde forandringer. Min hustru fandt en app, der gætter folks alder ud fra et billede af personens ansigt. Den ramte helt forbi. Denalyn blev anslået til at være 15 år yngre. Det kunne hun godt lide. Jeg derimod blev fem år ældre. Jeg prøvede en gang mere. Nu var det syv. Dernæst ti. Jeg stoppede, inden den erklærede mig død.

Man skulle tro, at kristne ville være fritaget for bekymringer. Men det er vi ikke. Vi har lært, at det kristne liv er et liv i fred, og når vi ikke har fred, går vi ud fra, at problemet ligger hos os. Vi føler os ikke bare ængstelige, men føler også skyld over vores bekymringer. Resultatet er en nedadgående spiral af bekymring, skyld, bekymring, skyld.

Det er rigeligt til at gøre et menneske ængstelig.

Det er rigeligt til at få os til at spekulere på, om apostlen Paulus var ude af kontakt med virkeligheden, da han skrev: "Vær ikke bekymrede for noget" (Fil 4,6).

"Vær bekymret for mindre" ville have været en tilstrækkelig udfordring. Eller: "Vær kun bekymrede om torsdagen." Eller: "Vær kun bekymrede i perioder med alvorlige lidelser."

Men Paulus slækker tilsyneladende ikke det mindste på kravet. Vær ikke bekymrede for noget. Nada. Nul. Ingenting. Er det det, han mente? Ikke helt. Han skrev sætningen i aktiv nutid, hvilket antyder en varig tilstand. Det er livet med *vedvarende angst*, Paulus ville adressere. *Lucados reviderede oversættelse* lyder: "Lad intet i livet gøre dig vedvarende forpustet og bekymret." Bekymringer er uundgåelige, men det er valgfrit, om man vil sidde i bekymringens fængsel.

Bekymring er ikke en synd; det er en følelse. (Så lad være med at være ængstelig over at føle dig ængstelig.) Bekymringer kan dog føre til en syndig opførsel. Når vi dulmer vores frygt med alkohol eller mad, når vi udspyr vrede som en vulkan, når vi bortauktionerer vores frygt og ængstelse til enhver, som vil købe dem, synder vi. Hvis bekymringer truer med at få dig til at forlade din ægtefælle, forsømme dine børn, bryde dine løfter eller knuse nogens hjerte, så pas på. Jesus gav os disse ord: "Tag jer i agt, så jeres hjerte ikke sløves af

... dagliglivets bekymringer” (Luk 21,34). Er dit hjerte sløvet af bekymringer?

Hold øje med disse signaler:

- Griner du mindre, end du gjorde engang?
- Ser du problemer i alle løfter?
- Vil de, som kender dig bedst, beskrive dig som mere negativ og kritisk end tidligere?
- Forventer du, at der vil ske noget dårligt?
- Fortynder og nedtoner du gode nyheder med doser af din egen version af virkeligheden?
- Er der mange dage, hvor du hellere vil blive i sengen end stå op?
- Forstørrer du det negative og afviser det positive?
- Hvis du fik chancen, ville du så undgå enhver interaktion med andre mennesker resten af dit liv?

Hvis du svarede ja til de fleste af disse spørgsmål, så har jeg en ven, du skal møde. Faktisk har jeg et skriftsted, du skal læse. Jeg har læst ordene så ofte, at vi er blevet venner. Jeg vil gerne nominere denne passage til skriftstedernes Hall of Fame. Den museumsvæg, hvor de indrammede ord fra Sl 23, Fadervor og Joh 3,16 hænger, skal også vise Fil 4,4-8:

Glæd jer altid i Herren! Jeg siger atter: Glæd jer! Lad jeres mildhed blive kendt af alle mennesker. Herren er nær. Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

I øvrigt, brødre, alt, hvad der er sandt, hvad der er ædelt, hvad der er ret, hvad der er rent, hvad der er værd at elske, hvad der er værd at tale godt om, kort sagt: det gode og det rosværdige, det skal I lægge jer på sinde.

Fem vers med fire formaninger, der slutter med et fantastisk løfte: "Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker" (vers 7).

- *Fest for Guds godhed.* "Glæd jer altid i Herren" (vers 4).
- *Råb til Gud om hjælp.* "Bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud" (vers 6).
- *Efterlad dine bekymringer hos ham.* "Med tak" (vers 6).
- *Dvæl ved det gode.* "Det gode og det rosværdige, det skal I lægge jer på sinde" (vers 8).

Fest. Råb. Efterlad. Dvæl. F.R.E.D.

Har du brug for fred? I så fald er du ikke alene. Bibelen er den mest fremhævede bog, Kindle har på lager. Og Fil 4,6-7 er den mest fremhævede passage.¹⁰ Vi kan åbenbart alle bruge nogle ord til trøst.

Gud er klar til at trøste.

Hvis Gud er din hjælper, vil du sove bedre i nat og smile mere i morgen. Det vil ændre den måde, du ser din frygt i øjnene på. Du vil lære at tale dig selv væk fra afgrundens rand, du vil betragte dårlige nyheder gennem en ny linse, nemlig Guds almagt, du vil være i stand til at erkende Satans løgne og i stedet fokusere på sandheden. Du vil opdage et liv,

som er karakteriseret af fred, og vil udvikle redskaber til at håndtere bekymringernes stormløb.

Det vil kræve noget arbejde fra din side. Jeg vil bestemt ikke give indtryk af, at angst og bekymringer kan elimineres med en simpel peptalk. Faktisk vil Guds helbredelse for nogle inkludere hjælp gennem terapi, medicin eller begge dele. Hvis det er tilfældet, så tro ikke et øjeblik, at du er en andenrangs himmelborger. Bed Gud om at lede dig til en kvalificeret rådgiver eller læge, som kan give dig den behandling, du har brug for.

Dette er helt sikkert: Det er ikke Guds vilje, at du skal leve et liv i evig angst og bekymring. Det er ikke hans vilje, at du skal møde hver dag med frygt og bæven. Han skabte dig til andet og mere end et liv med sindsoprivende angst og bekymringer. Han vil føje et nyt kapitel til dit liv. Og han er klar til at skrive det.

Jeg har et barndomsminde, som jeg værner om. Min far elskede majsbrød og kærnemælk. Omkring klokken ti hver aften vandrede han ud i køkkenet og smuldrede en skive majsbrød ned i et glas kærnemælk. Og så stod han ved køkkenbordet i T-shirt og boksershorts og drak det.

Så gik han en runde til for- og bagdørene og tjekkede, at de var låst. Når alt var sikkert, gik han ind på mit værelse, som jeg delte med min bror, og sagde noget i stil med: "Alt i orden, drenge. Nu kan I godt sove."

Jeg har intet belæg for at tro, at Gud elsker majsbrød og kærnemælk, men jeg tror på, at han elsker sine børn. Han våger over din verden. Han holder øje med dit liv. Han har ikke brug for at tjekke, om dørene er låst; han *er* døren. Intet vil ramme dig uden hans tilladelse.

Lyt godt efter, og du vil høre ham sige: "Alt er i orden. Du kan hvile nu." Ved hans kraft behøver du ikke være bekymret for noget, men vil i stedet erfare "Guds fred, som overgår al forstand" (Fil 4,7).

Kære Herre

Du talte til storme. Vil du tale til vores? Du beroligede apostlenes hjerter. Vil du berolige kaosset i os? Du sagde, at de intet skulle frygte. Sig det samme til os. Vi er trætte på grund af vores bekymringer, vi er forslåede og medtagne af livets storme. O Fredskonge, skænk os en rolig ånd.

Mens vi vender siderne i denne bog, beder vi om, at du vil vende vores liv til det bedre. Sluk angsten. Giv os nyt mod. Lad os erfare færre bekymringer og mere tro. I Jesu navn, amen.