

## **Fred giver jeg jer – 1** Læs teksten: Fillipperne 4:6-9

### **Fred der overgår menneskelig forstand**

Hvordan definerer man en fred, der overgår al menneskelig forstand?

Der tales om en fred, der vil beskytte hjerte og tanker og bevare vores tillid til Jesus Kristus.

### **Lad være med at bekymre jer for noget**

Den primære årsag til stress og depression i dit liv er ikke arbejdspresset eller de ægteskabelige konflikter eller den politiske ufred. Det er dine bekymringer der skaber de svære følelser, holder dig vågen om natten og sætter kroppen i alarmberedskab. V. 6 siger: "Vær ikke bekymrede for noget". Er der nogen smuthuller i denne udtalelse? Siger Gud aldrig: "Her er det ok at bekymre sig"?

I bjergprædikenen (Matt. 6), giver Jesus os fire årsager til, hvorfor vi ikke skal bekymre os for noget:

#### 1 – Begymring er ulogisk og irrationelt.

Det giver dybest set ikke mening at bekymre sig. Jesus pointerer det først ved at sige:

*Matt. 6:25: "Vær ikke bekymrede for jeres liv, hvordan I får noget at spise og drikke, eller for, hvordan I får tøj på kroppen. Er livet ikke mere end maden, og legemet mere end klæderne?"*

Bekymring er ikke logisk. Jo mere man bekymrer sig om et problem, desto større bliver det. At bekymre sig om noget, du *ikke* kan forandre er formålsløst. At bekymre sig om noget, du *kan* forandre er ikke smart – fokuser I stedet på at forandre det.

#### 2 – bekymring er unaturligt

I hele Guds skabte univers, er mennesket det eneste væsen, der bekymrer sig.

Det er unaturligt at bekymre sig – ingen er født bekymrede. Bekymring er tillært og kan aflæres.

*Matt. 6:26 "Se himlens fugle; de sår ikke og høster ikke og samler ikke i lade, og jeres himmelske fader giver dem føden. Er I ikke langt mere værd end de?"*

Jesus pointerer, at vores himmelske far giver os føden. Vi er kongebørn af en himmelsk far så hvad bekymrer vi os om? Gud er ikke far til fuglene – han er deres skaber, men han er vores far!

*Matt. 6:28-29 "Og hvorfor bekymrer I jer for klæder? Læg mærke til, hvordan markens liljer gror; de arbejder ikke og spinder ikke. Men jeg siger jer: End ikke Salomo i al sin pragt var klædt som en af dem."*

#### 3 - Bekymring er usundt

Vi er ikke skabt til bekymring, så vores krop kan ikke i længden håndtere det. Forskning peger på, at mange kunne forlade hospitalet i dag, hvis de kunne slippe fri af skyld, vrede og bekymring.

Det er ikke hvad du spiser, men hvad der spiser dig, der gør dig syg. Det er ulogisk, unaturligt og usundt. *Ordspr. 12:25: "Bekymring knuger en mands hjerte"*

Kan i genkende det? Hvordan bekymring knuger jeres hjerte?

#### 4 - Bekymring hjælper dig ikke

Bekymring kan ikke forlænge dit liv – kun gøre det kortere. Bekymring kan ikke forandre fortiden og ikke påvirke fremtiden – kun ødelægge dagen i dag. Det er som en gyngestol – du bruger energi, men bevæger dig ikke ud af stedet. Gud siger: "Hvad bekymrer du dig om? Er jeg ikke er i stand til at tage mig af dig og hjælpe dig? Jeg skabte dig, frelste dig, elsker dig og har omsorg for dig."

*Matt. 6:30: "Klæder Gud således markens græs, som står i dag og i morgen kastes i ovnen, hvor meget snarere så ikke jer, I lidettroende?"*

### **Bekymring er faktisk et valg (selvom det ikke altid føles sådan)**

Kan jeg vælge at være lykkelig på trods af omstændighederne i stedet for at vælge bekymring?

*1.Pet. 5:7: "kast al jeres bekymring på ham, for han har omsorg for jer."*

Ord "Kast". I den græske grundtekst, betyder ikke at kaste, som hvis man kaster en sten eller en bold, men det betyder simpelthen at give slip på. Lad det falde, lad være med at holde fast på byrden. En provokerende tanke, men kan det virkelig passe? Tør vi tro på det?

Er du Stresset? Er du bekymret? Er der ting i dit liv, der er vanskelige?

Næste søndag, vil vi fortsætte med det næste skridt, nemlig at lægge alle vore ønsker frem for Gud i bøn – hvilket hænger uløseligt sammen med evnen til at slippe bekymring. Tredje søndag vil handle om "fredens Gud". Men lad os bare stoppe med disse to enkle ord fra Gud til dig: "Giv slip!"

Giv slip på dine bekymringer, giv slip på din frygt, lad dit urolige hjerte finde hvile hos din himmelske far, som klæder liljerne på marken og giver himlens fugle føde. Han har omsorg for dig.