



Foto:Unsplash

Stress och ett oförsonat förflutet

ARTIKEL UR HELANDE LÖV NR 4 2019/ NR 1 2020

Mycket av den stress som människor upplever idag har sin rot i förträngda minnen, oförlåtelse och obekänd synd. Genom bönemodellen den Inre bönen kan vi tillåta den helige Ande att beröra oss på djupet och hela oss. Denna artikel är ett utdrag ur Linda Berglings bok "Inre bönen - hjärtats kärleksbön" där hon fördjupar kunskapen om den inre bönen.

Mycket av den stress som människor kämpar med har sina rötter och fästen i det förflutna. Men de flesta är inte medvetna om detta. Man mår dåligt utan att kunna sätta namn på sina känslor. Man känner olust inför vissa situationer och plågas av minnen och oförlåtelse. Man vet inte att det är minnen, eftersom man bara får kontakt med känslorna. Man är inte heller medveten om att det har sin grund i oförlåtelse, utan märker bara känslor som oförsonlighet och bitterhet. Det obearbetade och oförsonade förflutna blir som en stor ryggsäck av stress som tynger ner och till sist släcker gnistan av hopp om förändring. Stress som kommer av ett oförsonat förflutet gör oss också rastlösa, vi springer hit och dit för att hitta lycka, balans och välbefinnande. Men vart vi än kommer och vilka människor vi än möter kan vi inte fly från oss själva, Det förflutna kommer alltid i kapp, det möter oss vid nästa vägska!

Betydelsen av ett försonat förflutet

Stressen gör att vi får svårt att rota oss, vi bryter upp relationer och en del lämnar också församlingslivet. Kanske finns det något bättre på ett annat ställe. Vi får svårt med anknytning och våra relationer blir ytliga. Vi upplever oss själva utbytbara och behandlar andra på samma sätt. Hur vi än går och hur vi än springer så hittar vi inte lyckan vi längtar efter, där regnbågen slutar.

Vi behöver få vårt förflutna försonat. I den Inre bönen låter man Jesus beröra saker som ligger långt tillbaka. Han är det förflutnas Gud men också framtidens Gud. Han vill inte att något som finns i det förflutna skall stjäla vår framtid. Genom Jesus försoningsgärning så har all vår synd blivit förlåten. Vi är försonade med Gud och mörkret har förlorat sin makt i våra liv.

Bibeln förklarar det som att vi nu är nya skapelser, det gamla är förbi och något nytt har kommit. ”Om någon är i Kristus är han alltså en ny skapelse. Det gamla är förbi, något nytt har kommit” (2 Kor 5:17). Det betyder inte att det förflutna är raderat, bortklippt och utplånat. Det finns kvar men Gud vill inte att något i det förflutna skall ge öppningar för mörkret, eftersom han betalat ett så högt pris för vår frihet.

Den helige Ande – vår hjälpare

Genom den Inre bönen kan man få hjälp av den helige Ande att förstå saker som berör det förflutna. Man ser vilka bindningar, minnen och känslor som hör ihop, hur bitterheten har kopplingar till verkliga händelser och människor. Man förstår vilka tankar som kommer ifrån Gud och vilka tankar som varit människotankar eller tankar av lögn från mörkrets makter. Den psykiska ohälsan ökar i alla åldrar. Att må dåligt och ha stress inom sig utan att veta om det beror på saker i det förflutna är inte Guds vilja.

När den helige Ande fått beröra det förflutna, fått hela och befria så kommer mycket stress och ackumulerad ångest att släppa sitt grepp. Mycket stress kan också bero på onda andars verksamhet i våra liv, för vi strider ju inte mot kött och blod utan mot furstar och väldigheter i den onda, mörka världen. Kanske ingen har berättat för oss att vi har tillgång till Guds hela vapenrustning. Vi har då gått utan beskydd in i en strid som vi inte kan vinna utan att bli skadade i vårt innersta. Den Inre bönen fyller oss med så mycket kärlek från Gud att vi inte blir rädda för att öppna vårt innersta. Oavsett hur duktig en terapeut, psykolog eller psykiater har varit i sitt stöd och sin bedömning av våra bekymmer och vår psykiska ohälsa, så kan de aldrig komma oss så nära som Jesus. Bara han känner vårt innersta, våra tankar och våra känslor. Han bar ju vår sjukdom och våra smärtor på korset, besegrade mörkret och öppnade vägen till Guds hjärta. ”Han var föraktad och övergiven av människor, en smärtornas man och förtrogen med lidande. Han var som en som man skyler ansiktet för, så föraktad att vi inte respekterade honom. Men det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig, medan vi såg honom som hemsökt, slagen av Gud och pinad. Han blev genomborrad för våra brott, slagen för våra synder. Straffet blev lagt på honom för att vi skulle få frid, och genom hans sår är vi helade” (Jes 53:3-5).

Kanske vi har erfarenheter av övergrepp och besvikelse i samband med att vi har sökt hjälp hos människor. Vi kände att de inte riktigt nådde fram till vår själ, och jag tror inte heller att det var Guds vilja att de skulle det. Enbart Gud har tillträde till det innersta, människor är en hjälp på vägen men Jesus är den som på djupet vill och kan hela och upprätta.

Stress och okunskap om synd

Jag tror att en del av den stress som människor kämpar med har sin rot i obekänd synd. Man vet helt enkelt inte att man har syndat för ingen har berättat det för en. Utan att vara medveten om det har man överträtt de lagar som ligger till grund för vår själsliga och andliga hälsa. Man märker att man bryts sönder inifrån men kan inte sätta ord på vad det beror på. Man kan döva och brännmärka sitt samvete och kränka och tysta rösten på insidan. När man gjort det tror man att det går att leva som vanligt, tills man börjar uppleva en växande stress på insidan och vet inte varifrån den kommer.

Syndens makt och kraft

I Jesus har vi fått det nya livet som en gåva, och tillsammans med honom börjar en helgelseprocess där mer och mer av det liv vi fått får utrymme och möjlighet att påverka moral och livsstil. Synden och döden är i samverkan med varandra, och döden får makt genom synden, och synden får makt genom döden. I Bibeln finns texter som uttrycker just detta; ”Men nu när ni är befriade från synden och slavar hos Gud, får ni helgelse som frukt och till slut evigt liv. Syndens lön är döden, men Guds gåva är evigt liv i Kristus Jesus, vår Herre” (Rom 6:22). Syndens krafter kommer att påverka vårt själliv men också vår kropp och ofta är just stress en frukt av dessa maktens

inflytande i våra liv. Synden beskrivs som en destruktiv makt, en makt som smutsar ner oss, binder oss, plågar oss och till sist dödar oss. Jesus säger att Satan har kommit för att stjäla, slakta och förgöra, men Jesus har kommit för att ge liv och överflödande liv. När synden upptäckts och avslöjats måste den också bekännas.

Syndabekännelse och förlåtelse

Genom Jesu försoningsgärning har vi alltid tillgång till Jesu försoningsblod. Det kan vi läsa i i Första Johannes brev 1:7-9 ”Men om vi vandrar i ljuset, liksom han är i ljuset, då har vi gemenskap med varandra och Jesu, hans Sons, blod renar oss från all synd. Om vi säger att vi inte har synd, bedrar vi oss själva och sanningen finns inte i oss. Om vi bekänner våra synder, är han trofast och rättfärdig så att han förlåter oss våra synder och renar oss från all orättfärdighet.”

Hjälpen att bekänna synd får vi genom den helige Ande. Det är han som manar i vårt innersta. När mörkrets makter är verksamma så för dessa alltid med sig fördömelse och skuld som stressar oss ännu mer. Hos mörkret finns ingen försoning och förlåtelse, utan vi gräver ner oss själva allt djupare i skuld känslor och späder på stressen och känslan av otillräcklighet. Syndabekännelse är Guds underbara medicin. Den hjälper oss att lämna saker bakom oss, förlåta oss själva, förlåta andra och ibland också be andra om förlåtelse. Det är inte alltid självklart att stress beror på synd som inte är uppgjord, men om så är fallet så är det underbart att få gå direkt till Jesus med förvisning om att han inte kommer att mota bort oss.

Lam man blir botad

En gång kom fyra män till Jesus med en lam man, som de bar på en bår. Mannen själv var missmodig och nedstämd men hans kompisar var fyllda av tro. När Jesus såg deras tro vände han sig till mannen och sa till honom: ”Dina synder är dig förlåtna.” Vilken lättnad. Kanske hade han varit plågad av missmod och ångest på grund av saker som var fördolda inom honom. Vilken trygghet att se in i Jesus ögon och höra dessa ord: ”Dina synder är dig förlåtna.” Jesus visar här hur viktig förlåtelsen är för verkligt helande och säger till dem som är i närheten: ”Vilket är lättare att säga, dina synder är förlåtna eller ta din säng och gå.” Båda sakerna är lika viktiga för Jesus och han vänder sig till mannen som fått förlåtelse och säger till honom: ”Ta din säng och gå.”

Vi kan med vår synd bedröva den helige Ande, tappa vår glädje och känna intensiv stress och ett inre tryck. Ofta vet vi inte varför vi mår så dåligt, men i den Inre bönen får den helige Ande tid att tala med oss, med milda och kärleksfulla ord. Den helige Ande hjälper oss att pröva inför honom vad som är gott, välbehagligt och fullkomligt och lägga undan det som inte är bra för oss.

”Låt inga smutsiga ord komma över era läppar, utan bara det som är gott och bygger upp där det behövs, så att det blir till glädje för dem som hör det. Bedröva inte Guds helige Ande, som ni har fått som ett sigill för befrielsens dag. Lagg bort all bitterhet, häftighet och vrede, allt skrikande och förolämpningar och all annan ondska. Var i stället goda och barmhärtiga mot varandra och förlåt varandra, så som Gud i Kristus har förlåtit er.” (Ef 4:29-32).

Text: Linda Bergling