



PETER MADSEN

Din guide til

INDRE

HARMONI

Din guide til Indre Harmoni

af Peter Madsen

Forlag:

**cBooks - Kristus til alle,
Postboks 30, DK 6600 Vejen**

ISBN Nr. 87-90167-12-0

Udgivet 15. juni 1998

Internetudgave 15. august 2008

Indhold:

1. Få det bedste ud af livet
2. Fred med Gud
3. Fred med din næste
4. Fred med dig selv
5. Sangvinikeren
6. Melankolikeren
7. Kolerikeren
8. Flegmatikeren
9. Guds fantastiske plan
10. Gode råd

I denne serie:

1. *Din guide til - Bøgernes Bog,*
af Svend Løbner Madsen

2. *Din guide til - At kende Gud*
af Erling Thyde

3. *Din guide til - Indre harmoni,*
af Peter Madsen

1. Få det bedste ud af livet

Vi ønsker allesammen at få det bedst mulige ud af livet, at have det godt med os selv og med vore medmennesker. Men vi må sikkert alle indrømme, at det ikke altid lykkes lige godt. Med denne lille bog vil jeg dele de erfaringer med dig, som jeg har gjort gennem et 66-år langt liv, og det er mit inderlige ønske, at du må få hjælp og opmuntring gennem det du læser og opleve den indre harmoni, som jeg selv har haft i mange år.

Vi har grundlæggende de samme problemer.

Vi har rejst i 28 lande og undervist ud fra Bibelen og fortalt om troen på Jesus Kristus, og vi har talt med mange mennesker om deres glæder og sorger. Gennem disse samtaler har jeg fundet ud af, at selv om vi alle er forskellige af udseende og er vokset op under vidt forskellige forhold og kulturer, er vi dybest set ens i vort indre. Vi møder de samme temperamenter og mennesketyper over hele verden, og vi oplever alle de samme indre kampe og spekulationer.

Dit indre er nøglen til at få det godt.

Når vi taler om at leve i harmoni og have det godt med sig selv, tænker de fleste af os på de ydre forhold: Vort udseende, vore økonomiske forhold, vort arbejde, vore familier o.s.v. Og der bliver gjort utroligt meget i dag for at pynte på det ydre. Vi satser meget på at få den rigtige kost og træne kroppen, så vi kommer til at se bedre ud. Mange køber nyt tøj for at følge med moden og ligne andre, og de fleste af pengene går til at skaffe bedre forhold for kroppen.

Men det er helt klart for mig, at den største kilde til at få det

bedre, er at have det godt og harmonisk i det indre. Hvis du har indre harmoni, bliver du glad og tilfreds, får en bedre holdning i kroppen, rynkerne glattes ud, og dine omgivelser vil blive smittet af din glæde. Andre mennesker i din familie, blandt dine venner og dine arbejdskammerater vil nyde at være sammen med dig. Derfor vil jeg bruge meget af pladsen i denne bog til at fortælle dig om, hvordan du får det godt i dit indre.

Der er tre vigtige områder.

Jeg vil dele mine gode råd op i 3 områder, som din indre fred og harmoni er afhængig af. Du må have:

- 1. fred med Gud,**
- 2. fred med din næste og**
- 3. fred med dig selv!**

Jeg vil skrive ganske kort og præcist om, hvad det vil sige at have fred med Gud, da det er fundamentalt, dvs. selve grundlaget for at få indre harmoni. Det er de færreste i vor verden i dag, der ønsker at tale om det, men det er det allervigtigste.

Jeg vil derefter give dig nogle gode principper for at kunne leve i indre harmoni samtidig med, at du omgås andre mennesker af mange forskellige slags og er udsat for mange vanskelige situationer og oplevelser.

Derefter vil jeg bruge mange af denne bogs sider på at fortælle dig om, hvordan du kan få fred med dig selv og leve et godt og harmonisk liv på trods af omstændighederne. De færreste af os er klar over, at vort eget jeg er vor værste fjende, når det gælder at leve i indre harmoni. Vi kan spare os selv for mange

problemer, hvis vi vil se denne sandhed i øjnene.
Til slut vil jeg give dig nogle rigtig gode levereregler, som vil
gøre livet meget lettere for dig på alle måder.

2. Fred med Gud

For at få den livskvalitet, denne bog handler om, må du have det udgangspunkt, at Gud har skabt dig, og at Bibelen er Guds ord. Mange lever livet tilfældigt på grund af uvidenhed om, hvordan vi mennesker er indrettet og skulle fungere i henhold til Guds vilje. Derfor lever mange et vanskeligt liv og giver til sidst op. Vi har i vort land en meget høj selvmordsprocent, en høj skilsmisseprocent, høj abortprocent og mange andre negative resultater af, at livet går skævt. Bibelen giver os svar på, hvor årsagen til vore problemer ligger, men den giver os også retningslinjer for, hvordan vi kan løse dem.

Ved at følge Guds enkle principper får vi lyst til livet og får kraft til at leve det på en positiv måde.

Vi er skabt i Guds billede

Gud er vor skaber og fader.

Jesus er Guds søn, som kom til jorden gennem et menneske, jomfru Maria, for at vi skulle lære Guds visdom, tanker og følelser at kende og gennem Jesus forstå, hvor højt Gud elsker os. Han gav sit liv for at sone al vor synd, så vi kan blive forliget med Gud.

Helligånden er Guds Ånd, som kommer fra dybet af Guds hjerte til os. Gud sendte sin Ånd til jorden på Pinsedag for snart 2000 år siden, for at vi skulle få kraft til at leve livet i troen på Gud Fader og Hans ord.

Mennesket lever i tre dimensioner

Efter almindelig opfattelse har vi en krop og en sjæl. Men ifølge Bibelen er vi skabt i Guds billede, dvs. at vi i en vis

forstand ligner Gud. Bibelen lærer os, at vi har en krop, en sjæl og en ånd.

Legemet er den synlige del af os, som gør, at vi kan have kontakt med den fysiske verden omkring os.

Sjælen indeholder vor vilje, vor forstand og vore følelser. Sjælen er vor kontakt med os selv og giver os vor identitet.

Vor ånd er det inderste i os, den livsånde, som Gud indblæste i det første menneske, Adam, ved skabelsen, og som bevirkede, at han blev levende. Ånden er vor kontakt til den åndelige verden og Gud.

De fleste af os har ikke noget imod at gøre noget godt for kroppen, og mange prøver også i vor tid på mange måder at bearbejde sjælen, så der bliver ro og harmoni i det indre menneske.

Men den fuldkomne indre fred kommer ikke blot ved at behandle kroppen og sjælen. Vort allerinderste, ånden, længes efter Gud, vor Skaber. Først når vi får fred med Ham, begynder harmonien at brede sig, så også sjælen får det rigtig godt. Gennem denne fred strømmer der lægedom, kraft og skønhed helt ud i legemet. Vi finder ud af, at det ikke er de ydre omstændigheder, der gør, at vi har det godt, men det er den indre fred. Det betyder, at vi kan have det godt på trods af vanskelige ydre omstændigheder, under sygdom, fattigdom og andre slags vanskeligheder.

Hvordan får man fred med Gud?

Nøgleordet er omvendelse!

Det var det første, Johannes Døber i Bibelen talte til folket om: *"Omvend jer, for Himmeriget er kommet nær!"* (Mattæus-evangeliet, kapitel 3, vers 1).

Det var det første, Jesus prædikede om, da Han startede sin opgave på jorden: *"Omvend jer, for Himmeriget er kommet nær!"* Mattæus-evangeliet, kapitel 4, vers 17.

Det var det samme budskab, Jesu disciple gik ud med: *"Derfor skal I omvende jer og vende om, for at jeres synder kan blive slettet ud;"* (Apostlenes Gerninger, kap. 3, vers 19).

Da apostlen Peter havde prædikeret for folket på Pinsedag om Jesus Kristus som verdens frelser, stak det dem i hjertet, og de spurgte: "Hvad skal vi gøre, brødre?" Peter svarede:

"Omvend jer og lad jer alle døbe i Jesu Kristi navn til jeres synders forladelse, så skal I få Helligånden som gave." (Ap.Gern., kap. 2 vers 37-38).

Og det er dette budskab, der bør forkyndes for alle mennesker. Når vi vender os bort fra vore egne vaner, tankebaner og meninger og vender os om til Gud for at lytte til Ham, tro på Ham og følge Ham, kommer Himmeriget nær. Harmonien fra Ham strømmer ind i vort indre, så den ånd, der var som død inden i os, bliver levende! Vor ånd og Guds Ånd bliver forenet.

Bed om tilgivelse hos Gud

Ubevidst er det synden (det som forårsager skylden og den dårlige samvittighed), der tynger mennesker og giver dem ufred. Når du har omvendt dig til Gud, må du bede Ham om tilgivelse for din synd, og Han tilgiver dig:

"Hvis vi bekender vore synder, er han trofast og retfærdig, så han tilgiver os vore synder og renser os for al uretfærdighed." (Johannes

1. brev, kap. 1, vers 9.

Hver gang du kommer til at synde og bliver bevidst om det, må du indrømme det og bekende det for Gud. Så vil Hans lys altid skinne klart ind over dit liv og viser dig, hvordan du skal leve:

"Men hvis vi vandrer i lyset, ligesom han er i lyset, har vi fællesskab med hinanden, og Jesu, hans søns, blod renses os for al synd."

1:Johs.1:7.

Du bliver født påny!

Når et menneske møder sin Skaber og kommer til tro på Jesus, får det en helt ny livsstil. Det bliver født påny! Helligånden fra Gud virker sammen med ånden i vort indre, så vi får lyst til at gøre Guds vilje, ikke af tvang men af kærlighed til Sandheden. Før var vi styret af "kødets gerninger", som står omtalt i Galaterbrevet, kap. 5, vers 19-21: *"Utugt, urenhed, udsvævelser, afgudsdyrkelse, trolldom, fjendskaber, kio, misundelse, hidsighed, selvished, splid, kliker, nid, drukkenskab, svir"* og mere af den slags. Selv om du måske kun kan genkende en eller to af disse negative tilbøjeligheder fra dit eget liv, er det dog kødets gerninger, som må renses væk ved Jesu blod. Gud tilgiver og renses nemlig på grundlag af Jesu død på korset. Hans blod er et effektivt rensmiddel mod al synd!

Så kommer Helligånden med sine gode egenskaber, som står omtalt i samme kapitel vers 22-23: *"Kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse"*.

Hvem bestemmer?

Når ånden i os bliver født på ny, kan vort sjælsliv forvandles. Vort tankeliv påvirkes, og vi vil kunne prioritere anderledes.

Vælger vi derimod at lade vort ego råde, vil alt, hvad vi gør og tænker, kredse om os selv, og vi placerer Jesus og Guds vilje under vore egoistiske krav. Følgende lille tegning illustrerer på en meget enkel måde, hvad der sker, når vi beslutter os for, hvem der skal sidde på vort hjertes "tronstol":

Ego	Jesus
som	som
Herre	Herre

Jesus	Egoet
under	under
egoet	Jesus

Når vi vælger at lade vort ego råde, bliver vi åndeligt fattige, selviske og ensomme. Det vil ødelægge vort forhold til Gud, til vor familie, venner og omgangskreds, så det bliver svært for os at have gode relationer til andre. Vi bliver meget vanskelige at leve sammen med, og hverdagen vil blive præget af ukærlighed, had, misundelse, forvirring, skyldfølelse, magtbegær, fjendskaber og utilfredshed.

Vælger vi at sætte Jesus på tronstolen, vil Guds ånd, Helligånden, arbejde i os (ikke mindst når vi læser i Bibelen, som er Guds ord), så vi bliver forvandlede og kommer til at leve i harmoni med Gud, andre mennesker og os selv.

Vejen ud af onde tilbøjeligheder

Man kan høre nogle mennesker sige: "Ja, men jeg kan ikke lave om på mig selv, for sådan er jeg nu engang skabt. Jeg har arvet det temperament, jeg har, fra mine forældre, så det må jeg og

mine omgivelser lære at leve med."

Men der er en vej ud af det onde i vor natur og de nedarvede tilbøjeligheder.

Apostlen Paulus var selv i dette dilemma og var på valg ifølge kapitlerne 6,7 og 8 i Romerbrevet. Han indrømmer i kap.7, vers 19:

"For det gode, som jeg vil, det gør jeg ikke, men det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg."

Paulus prøvede at forandre sig selv gennem sin stærke vilje, men det mislykkedes for ham. Han kom til den konklusion, at der var to magter, der kæmpede i ham, det onde og det gode. Det onde var den stærkeste magt, så det gode, han gerne ville gøre, ikke kunne gennemføres.

Vi er alle født med de samme tilbøjeligheder i vor natur, fordi vi er født ind i en verden som er underlagt synden. Vi har ikke kraft til selv at overvinde det onde og selviske, som bor i os. Syndens lov stiller sine krav og gør os til en slags slaver under syndige tanker og handlinger. Derfor må der en stærkere magt til, for at vi kan blive frigjorte og gøre Guds vilje.

Paulus giver os svaret umiddelbart efter at have fortalt os om sin onde natur:

"Jeg elendige menneske! Hvem skal fri mig fra dette dødsens legeme? Men Gud ske tak ved Jesus Kristus, vor Herre!" (Romerbrevet kap. 7, vers 25).

Jesus hjælper os

Det er kun, når Jesus Kristus kommer ind på tronstolen i vore liv og bliver Herre, at vi kan blive friet fra vor onde natur. Og så er det slut med alle syndens krav og djævelens anklager:

"Så er der da ingen fordømmelse for dem, som er i Kristus Jesus. For livets ånds lov har i Kristus Jesus befriet mig fra syndens og dødens

lov." (Romerbrevet, kap. 8, vers 1).

Sådan lever du i frihed

Vi tror, vi mister noget ved at overgive magten i vore liv til Gud, men tvært imod! Vi bliver frie!

Jeg vil derfor først af alt anbefale dig at gøre det, som jeg selv gjorde i min ungdom:

1. Omvend dig til Gud og bed Ham tilgive dig alle dine synder, både de bevidste og de ubevidste.
2. Overgiv dit indre til Jesus Kristus uden forbehold, lad Ham blive din Herre og sidde på tronstolen.
3. Læs Bibelen, Guds ord, og bed til Gud som din far. Du vil lære Ham bedre og bedre at kende, jo mere du er sammen med Ham.
4. Find en kirke, hvor du mærker, din ånd trives og får åndelig føde.

3. Fred med din næste

Vi har alle en berøringsflade i det daglige, hvor vi er sammen med forskellige mennesker.

Den familie, vi er født ind i, har vi ikke selv valgt, men ægtefæller og venner vælger vi selv. På vore arbejdspladser, i skoler, på veje, i offentlige transportmidler og mange andre steder møder vi mennesker, som vi ikke selv vælger, men som er der, og som vi skal være sammen med, enten vi vil eller ej.

Men uanset hvem vi er sammen med, er det vigtigt, at vi lever i fred og forståelse, ellers ødelægges både vores og deres indre harmoni. Vi er alle vidt forskellige, selv om vi har mange ting tilfælles, og det er en kunst at leve sammen med en positiv indstilling.

Modsætninger mødes

Når vi vælger ægtefælle eller venner, er det meget ofte vore modsætninger, vi vælger. Ubevidst drages vi mod de mennesker, der har de egenskaber, vi ikke selv har, og de drages ofte mod os af samme grund.

Forskellighederne kan sætte kulør på tilværelsen, men de kan også give de resultater, at vi bliver irriterede på hinanden og bliver uenige. Ja, i mange tilfælde skilles man, fordi man ikke kan holde hinanden ud. Det er meget sørgeligt, fordi der er løsninger på disse konflikter, hvis vi tager os tid til at søge dem. Lærer vi oven i købet at udnytte hinandens forskelligheder, bliver livet rigt.

Jeg vil gerne her dele nogle af mine erfaringer med dig, så du kan få hjælp i din hverdag eller være til hjælp for andre gennem dem.

Din egen personlighed dannes

Vi er født med forskellige arveanlæg, som udgør vor personlighed. De forhold og det miljø, vi vokser op i og senere opholder os i, påvirker og former denne personlighed.

Det er synd for de mennesker, der altid får det, de ønsker sig og får lov at bestemme selv og gøre alt, hvad de har lyst til uden at tage hensyn til andre. De bliver nogle stakler, som ikke kan håndtere medgangen i livet.

Men hvis man lærer at indordne sig under andre og være ydende og bidrager til andres trivsel, bliver livet meget lettere.

De vanskeligheder, man kommer ud for, er med til at slibe og danne karakteren, så man bliver lettere at være sammen med som ven, kollega eller ægtefælle, og man kan hjælpe andre, der er i vanskeligheder og synes, livet er svært.

Omstændighederne er med til at forme dit liv. Vær derfor taknemmelig under alle forhold, som Bibelen lærer os, for Gud vender alt til det bedste for dem, der elsker Ham og har de rette motiver i det, de gør og siger.

Enhver er sin egen lykkes smed

er der et gammelt ord, der siger. Og der er noget rigtigt i det. Hvis du lærer at tage andre mennesker, som de er og tage tingene på den rette måde, er du med til at bringe dig selv lykke og tilfredshed.

Det er ofte sådan, at omstændighederne ændrer sig i forhold til vor indstilling. Hvis vi hele tiden beklager os og kritiserer, bliver det hele meget værre, og man synker selv ned i mismod, samtidig med at man gør livet surt for andre. Hvis man hele tiden placerer skylden for problemerne på andre og retfærdiggør sig selv, er man på vej ned ad bakke. I samme øjeblik du lægger skyld over på andre for ting, du egentlig selv

er årsag til og kritiserer dem, placerer du dig selv over dem og sætter dig til dommer over dem og deres handlinger. Det er det samme som hovmod, og hovmod fører før eller siden til fald for dig. Hvis du hele tiden kritiserer andre og ikke vil indse dine egne fejl, bliver du "blind" og mister din sunde bedømmelse. Du bliver som dem, Jesus omtalte i Johannes' Åbenbaring, kap.3, vers 14-22. Du synes, du selv er rig og ikke mangler noget, men du er i virkeligheden den mest ynkværdige af alle og bliver mere og mere lunken og ligegyldig. Du vil aldrig finde lykken på den vej. Der må en omvendelse til! Gud er nådig og barmhjertig, så du bliver tilgivet, hvis du omvender dig.

Se på andre som Gud ser dem

Du vinder lykke og fremgang ved at se på andre mennesker, som Gud ser på dem. Jesus døde for alle mennesker, og vi har fået befaling fra Ham om at bede selv for vore fjender.

Vi skal ikke tage os selv til rette og dømme andre men overgive dem til Gud. Det er vigtigt for os alle at huske, at det, det gælder om for os, er at kunne stå for Guds ansigt og kunne stå til regnskab for vore egne liv, handlinger og motiver.

Overlad dine medmennesker til Gud ved at bede for dem og handle ret overfor dem i kærlighed.

Gud bruger omstændighederne og de mennesker, vi er sammen med hver dag, til at danne os. Hvis du tager tingene på en positiv måde, vil du opdage, at det hele ikke er så håbløst og vanskeligt, som du først troede. Efter nogle år vil du kunne se tilbage og sige tak til Gud for alt, hvad du mødte af problemer og vanskelige mennesker. Du har fået nogle erfaringer, som ikke kan købes for penge, og du har høstet livsvisdom, så du kan blive til hjælp for andre.

Det er lettere at få venner og være noget for andre, der har det svært, når man selv har prøvet noget, der var svært.

"Glem" dig selv

Man lærer også den hemmelighed, at ved at hjælpe andre og leve for andre, bliver man selv beriget. Det er godt og sundt en gang imellem at glemme sig selv og se bort fra sine egne problemer for at hjælpe andre. Der er altid nogen, der har det sværere, end man selv har. Ved at se på dem, bliver man selv taknemmelig. Se derfor ikke på vanskelige situationer og mennesker som dine fjender eller som noget, der vil ødelægge dit liv, men se på det og på dem som noget, der bidrager til din egen personligheds-dannelse. Det vil give dig en dyb følelse af harmoni i dit indre.

Vær tilgivende

Vi møder mange mennesker, der har dybe sår i deres indre på grund af, hvad de har oplevet i deres barndom og ungdom. Mange har et dårligt forhold til forældre, søskende eller andre, der har forårsaget, at de har haft det meget svært. Disse sårede mennesker får ødelagt hele deres liv, hvis de ikke lærer at behandle problemerne og få løst op for konflikterne i deres indre. Vi har sikkert alle oplevet noget eller nogen, der har skuffet os på den ene eller den anden måde, så det har sat sig dybe spor i vort indre. Jeg vil her give dig de råd, der har hjulpet mig:

Jeg blev en gang klar over, at det ikke var så synd for os, det onde, der blev gjort imod os tidligere i livet, men at det er meget synd for dem, der forårsagede dette. Vi skal alle en dag stå til regnskab overfor Gud med det gode og det onde, vi har gjort. Det er meget synd for de mennesker, der har såret andre

og syndet mod andre uden at få det gjort op, da de skal stå med skammen og skylden en dag foran Guds trone.

Det, der er vigtigt for dig, hvis du er blevet dårligt, uretfærdigt eller ondt behandlet af mennesker, er, at du lærer at se på dem med medynk. Ligesom Jesus må du tilgive dem, for de ved ikke, hvad de har gjort. De var forført af djævelen, da de gjorde andre ondt, og konsekvenserne af dette bliver forfærdelige, hvis de ikke får gjort op med Gud og mennesker. Det er muligt, det er svært for dig at tilgive og endnu sværere at glemme, men det er vejen til befrielse for dig og for dem. Sådan som Gud har tilgivet dig al din synd og skyld, må du tilgive andre. Hvis du ikke føler, du kan tilgive, kan du tage din vilje til hjælp og sige: "Jeg vil tilgive! Du kan også bede Gud om at hjælpe dig: "Gud hjælp mig at tilgive, som du har tilgivet mig."

Hvis du ikke vil eller kan tilgive, får du aldrig harmoni i dit indre. Din forkastelse og dine dybe sår vil føre dig ind i flere og flere vanskeligheder og problemer, jo længere du lever. Men i samme øjeblik, du tilgiver, vil der ske en befrielse i dit indre, som du måske ikke føler med det samme, men som du senere vil opdage.

Vi har også oplevet det mærkelige, at når vi tilgiver andre, løser vi dem på en eller anden måde i den åndelige verden, så Gud kan begynde at tage dem under en positiv behandling.

Du må acceptere de andre

Selv om alle mennesker har noget til fælles, er vi dog alle originaler. Og originaler bliver mere værd med årene! Gud har skabt os helt forskellige, så der ikke er to mennesker, der er ens. Det er Hans store visdom og under.

Vi må huske på, at ingen af os er fuldkomne. Vi er alle under

behandling her i livet på en eller anden måde, og kun gennem fællesskabet med Gud i Hans Ord, Bibelen, og i bønner, bliver vi forvandlede.

Sæt ikke for store forventninger til andre

Tænk på det, når du er sammen med andre mennesker. Du skal ikke sætte dine forventninger for højt til andre, for så bliver du skuffet på et eller andet tidspunkt.

Jeg har altid haft det princip, at jeg vil tro godt om folk, indtil jeg oplever det modsatte. Men jeg har også erfaret, at ingen kan gøre alting helt perfekt. Derfor er det bedst at tilgive på forhånd! Sig til dig selv, at du ikke vil forvente det helt store, at du vil tilgive på forhånd og at du vil prøve at være forstående og generøs, så vil du måske blive positivt overrasket!

Tænk også på, at når du synes, et menneske er meget irriterende og ikke er til at holde ud at være sammen med, kan det være, du virker lige så irriterende på andre!

Vi har alle brug for at udvikle os og modnes i livet, og vi har brug for, at andre bærer over med os. Derfor er det bedst, at vi lærer at bære over med andre.

Se bag facaderne

Prøv at se bagom dine medmenneskers facader. Dem, der er vanskelige, er det ofte, fordi de har haft det svært på en eller anden måde og trænger til hjælp. Dem, der er hovmodige og arrogante udadtil eller måske lige det modsatte: meget ydmyge, stille og selvudslettende, er det ofte, fordi de har fået mange knubs. Tager du god tid til at lære dem at kende, kan du måske være til hjælp og opmuntring for dem.

Bed om undskyldning

Vi har alle brug for hinanden. Vi har brug for fællesskab og relationer. Lad os derfor tilgive og bære over med hinanden. Vi kommer alle let til at sige eller gøre noget, der gør andre ondt, og som vi fortryder bagefter. Men så skal vi aldrig være bange for at bede andre om tilgivelse. På samme måde, som det er frigørende at få Guds tilgivelse, og det løser andre, når vi tilgiver dem, vil det også frigøre os og gøre os glade, når vi er store nok til at kunne bøje os og bede andre om tilgivelse, hvis vi har gjort noget forkert. Man tror, man bliver lille og ydmyget af at bede om tilgivelse, men det virker lige modsat: Det vil ofte være sådan, at andre får respekt for dig, når du beder dem om undskyldning. De bliver glade, og du mærker selv en indre fred og glæde ved det. Beslut dig derfor for, at du vil være generøs og tilgivende, og at du selv ikke vil være bange for at bede nogen om tilgivelse. Hvis de andre ikke vil tilgive dig, vil du alligevel føle glæde og frihed indvendig, fordi du bad om undskyldning. Lad ikke sårethed og fornærmelser ødelægge livet for dig selv og andre.

Tag dig tid til at lære andre at kende

Når du møder nye kollegaer eller venner, kan det være nærliggende at sætte dem meget højt ved dit første indtryk af dem. Men det er klogt at lade tiden vise, hvilke egenskaber dine medmennesker har, så du ikke bliver alt for skuffet. Man kan have tillid til andre, men hvis vi sætter dem op på en piedestal og synes, de er ufejlbarlige, kan de meget hurtigt falde ned, og du bliver såret og skuffet. Hvis du derimod viser dem respekt og hensynsfuldhed uden at tro, de er fuldkomne, kan du få mange positive overraskelser og opmuntringer. Lad også andre forstå, at du ikke selv er fuldkommen, så de

ikke sætter større forventninger til dig, end du kan leve op til. Det er vigtigt i alle forhold at være naturlig, ærlig, uselvsk og hjælpsom. Når du gør alt, hvad du kan for at have et godt forhold til andre mennesker, vil der ikke være nogen ting, der anklager dig i din samvittighed, og det giver en god indre følelse.

Er der noget, der skuffer dig hos andre, er det godt, at du kan fortælle alt til Gud. Han vil give dig visdom i din omgang med andre.

Giv frihed

Mange mennesker prøver at binde hinanden både i venskaber, ægteskaber og forældre/børn forhold, men det bringer altid problemer.

Jo mere frihed, man kan give hinanden, des tættere og bedre kan forholdene blive. Man har selv brug for frihed i tanker og handlinger, og det samme har de mennesker, vi har fællesskab med. Nogle ønsker fred og ro og tid til at være alene, mens andre er udadvendte og aktive. Fordi vi ofte søger vore modsætninger, er det klogt at lægge sig på sinde, at vi er forskellige, reagerer forskelligt og har vidt forskellige behov. Vi skal være trofaste og loyale overfor hinanden, men må samtidig respektere hinandens synspunkter og behov. Vi skal give hinanden frihed til at være dem, vi er.

Kommunikation

I alle fællesskaber med andre mennesker er det godt at tale sammen om tingene. Da jeg var ung, gik mange alene med problemerne. Var der noget, man ikke forstod hos andre, prøvede man på at leve med det og gik ofte i lang tid og var skuffet og ked af det indvendig.

Friheden i vor tid har bragt det gode med sig, at man taler mere sammen om problemerne. Hvis man får talt sammen på begynderstadiet af et problem, løser det sig hurtigt, og man sparer sig selv og andre for mange spekulationer. Dog er det vigtigt at tale sammen på en god måde. Hvis man giver udtryk for sine meninger ved at skælde ud og råbe efter hinanden, gør det ondt værre. Man har i bøger og undervisning givet råd om, at det er godt at give rum for sit temperament og sine følelser og få luft for sine frustrationer. Det kan være godt, hvis det bliver gjort på en god måde. Men bliver følelserne styret af egoisme, har det ofte ledet til vold og slagsmål, som kunne være undgået. Det er godt at få sagt sin mening, men det betyder meget, hvordan man siger det. Det er klogt at vænne sig til at tale pænt til hinanden under alle forhold og respektere andres synspunkter. Ordsprogenes bog, kap.16, vers 32 siger:

"Hellere være sen til vrede end at være krigshelt, hellere beherske sig selv end indtage en by."

Læg fortiden bag dig

Når der er gjort op med tingene, er det klogt at glemme fortiden. Læg alt det negative bag dig, da det hindrer dig i at komme videre, hvis du går og grubler over det og tager det frem igen og igen. Også her er det nødvendigt med tilgivelse og vilje til at bære over. Det er vigtigt ikke bare for andres skyld men også for vor egen, da det kan gøre os hårde og bitre, hvis vi gemmer på de negative oplevelser. Og - bitterhed gør os grimme! Lad os vende ryggen til fortiden, som aldrig kommer tilbage og række ud mod fremtiden. Det er fremtiden, vi skal leve i, og den gemmer noget godt til dem, der har sat deres lid til Gud.

Vær taknemmelig

Tak Gud for de mennesker, Han har givet dig at være sammen med. Der findes ensomme mennesker, som ingen familie eller venner har, fordi de ikke selv har gjort noget for at holde sammen på dem, Gud gav dem. Når du er lidt irriteret på nogen, så prøv at tænke på alle de gode og positive ting hos de mennesker. Der er altid noget at sige tak for.

Mange er måske taknemmelige, men de viser det ikke. Prøv at åbne din mund og sige tak til dine nærmeste for det gode, de gør for dig. Tag ikke noget som en selvfølge. Når du viser andre taknemmelighed, får du en masse igen. "Giv mig en blomst, mens jeg lever," siger man. Og det er klogt. Giv blomster, gaver, gode ord og et godt knus engang imellem. Det varmer andre, men det giver også dig selv en indre glæde og harmoni.

4. Fred med dig selv

Hovedsagen for os alle er at få fred med Gud. Så snart vi har overgivet vore liv til Ham ved troen på Jesus Kristus, begynder Guds Ånd en forvandlingsproces i vort sind. Vores egen egoistiske natur bliver underlagt Kristus. Han bliver Herre på tronstolen i vore liv. Helligånden bor inde i vort indre, og sammen med Ham kommer Hans gode gaver, også gaven til at bedømme ret. Jeg har bedt meget til Gud om at skærpe mine åndelige sanser, så jeg kan bedømme de ting, jeg står overfor, men også mig selv, hvordan jeg står i mit forhold til Gud.

Vi har forskellige temperamenter

Vi er skabt med forskellige temperamenter, som følger et vist mønster. Vort temperament består hovedsageligt af fire grundenheder, som er blandede hos os alle. Vi har alle fire enheder i os, men det er ofte sådan, at et eller to af dem er mere synlige end andre. Vi taler om følgende enheder:

1. Det sangvinske
2. Det melankolske
3. Det koleriske
4. Det flegmatiske

Indenfor psykologien plejer man også at undervise om dette, men det er vigtigt at huske, at vi har en Gud, der kan hjælpe os i det daglige liv, så vor natur bliver behandlet af Helligånden, så vi kommer til at ligne Kristus.

Vi kan og skal ikke udslutte vor personlighed og vort særpræg, men alt i os skal underlægges Helligånden. Vi finder ofte, at

ældre, modne mennesker har oplevet meget af den guddommelige forvandling, og der udstråler en indre tilfredshed og harmoni fra dem.

Jeg vil ganske kort gennemgå de fire temperamenter, og jeg håber, det kan give dig en bedre forståelse af, hvorfor du selv og andre reagerer, som de gør. Du får måske afsløret de dårlige sider i dit væsen og vil satse på at forandre dem med Guds hjælp.

Gør noget ved dit temperament - nu!

Det siges, at hvis man ikke forandrer sine dårlige sider efterhånden, som man opdager dem, vil de blive værre og værre med årene. Så jo før man lader Guds forvandlingsproces begynde, jo bedre!

De mennesker, der kender deres dårlige sider og ikke ønsker at forandre sig, bliver sværere og sværere for andre at være sammen med, og de får det også værre og værre med sig selv. Hvis vi ønsker at have en indre fred og harmoni, må vi være villige til at lade os forandre, fremelske de gode sider og tanker og aflægge de negative tendenser.

5. Sangvinikeren

Det sangvinske temperament er det lette, livlige og varme, som er åbent for alle indtryk, der kommer ude fra. Følelserne er det mest fremtrædende, og de kommer til udtryk i ord og handlinger. Man lever i nuet og oplever 100%, hvad der sker lige nu og her, går ikke op i bekymringer og grublerier, handler hurtigt og spontant og vil gerne gøre alle glade. Sangvinikere tænker sig ikke altid om og kommer derfor let til at sige og gøre det forkerte og må så gøre det om igen. De er ikke så meget for at gøre tingene helt færdige, men de involverer sig let og hurtigt i nye ting, er åbne for indtryk og lette at opmuntre, når det er nødvendigt. De kan nemlig hurtigt bliver modløse, men bliver hurtigt glade igen, hvis man opmuntrer dem. De bærer ikke nag, men glemmer og tilgiver, hvad der ligger bagved. Fordi de selv er følsomme, kan de let føle med andre, der har det svært og har brug for opmuntrende ord.

Det er en styrke for dem, at de har evnen til at leve i nuet. Nogle mennesker lever i fortiden, og andre drømmer mest om fremtiden, men sangvinikere lever i nuet uden at bekymre sig. De virker meget tiltrækkende på dem, der har det svært, fordi der kan hentes trøst, opmuntring, medfølelse og ømhed hos dem. De har let for at sætte sig ind i andres følelser og interesser og vinder derfor hurtigt andres fortrolighed og tillid. De er glade med de glade og græder med de grædende. De har ofte særlige evner til at passe syge mennesker og være sammen med børn. Derfor er mange af dem lærere i børnehaver og søndagsskoler. Sangvinikere lever derfor et rigt og interessant liv, fordi de hører, ser, fornemmer og føler, og de har øjnene åbne for farver, kunst og naturen.

De sider der bør forandres

Der er visse ting, som sangvinikere må gøre op med og lade Gud forandre, hvis de vil have indre harmoni. Det er godt engang imellem at tænke på sine svage sider, lære dem at kende og indrømme sine fejl, så man kan få dem forandret. For sangvinikere er **selvdisciplin** ordet! De må bede Gud om nåde og hjælp og sætte deres vilje ind på at få styr på det flagrende og overfladiske i deres karakter og temperament, så mennesker kan stole på dem. De glemmer ofte aftaler, og det er nødvendigt at gøre noget ved. De må bede om udholdenhed til at gøre det færdigt, de er begyndt på og være grundige i deres arbejde.

Vi ser i Bibelen, at Jesus havde valgt tolv disciple, der var meget forskellige af temperament og kom fra vidt forskellige miljøer, måske netop for at vise os, at det er muligt for os alle at blive Hans efterfølgere og tjene Ham. Apostlen Peter havde nok den sangvinske natur som den fremherskende. Han var følsom og hurtig til handling, men han glemte også let sine aftaler.

I Mattæus-evangeliet, kap. 16, vers 22 læser vi om, hvordan han tilretteviste Jesus. Det var en hurtig indskydelse, hvor han mente det bedste, men hvor det virkede det modsatte. I Markus-evangeliet kap. 26, vers 23 forbander Peter Jesus efter først at have lovet Ham troskab. Men Jesus kendte Peters hjerte, og Han bad for ham og vidste, at han var en mand, der kunne bruges som apostel og leder for de kristne, når han kom under den rette behandling. Vi læser i Johannes-evangeliet kap. 21, vers 15-17 om tiden lige før Jesu himmelfart. Allerede da er der sket en forvandling med Peter, så Jesus kan røre ved det dybeste i hans natur og kalde ham til tjeneste som hyrde for de kristne. Efter at Peter havde fået Helligåndens mægtige fylde på pinsedagen, kunne han stå op og tale frimodigt og

overbevisende til de mange mennesker, der var samlet. Han blev senere den første forstander for menigheden i Jerusalem. Det er vidunderligt at tænke på også for os, at Jesus kender vore hjerter og motiver, Han holder ud med os og ønsker at bruge os i sin tjeneste. Sangvinikerne kan på ingen måde undværes i Guds rige. Mange sangvinikere er gode evangelister og prædikanter. De kan fremstille evangeliet på en let og levende måde, så man forstår det og kan tage imod frelse og helbredelse, når Helligånden virker igennem dem.

6. Melankolikeren

Den melankolske natur er som den sangvinske meget følsom. Men hos melankolikere er det de mørke, tunge og triste tanker, der gerne vil tage overhånd. Melankolikerne har den stærke side, at deres følelsesliv er rigt og fint. Mange kunstnere har det melankolske temperament som det dominerende i deres karakter, og de formår at få sider frem både på malerier og i ord, som andre slet ikke tænker på. De er grundige, dybtgående og perfekte, og disse egenskaber gør, at de gør det færdigt, de er begyndt på. De er meget samvittighedsfulde, er pålidelige og trofaste både i deres arbejde og overfor deres venner. Vi møder ofte mennesker af den type i vanskelige opgaver, fordi de ikke så let giver op overfor problemer, men gør deres bedste for at gennemføre det, de har sat sig for.

De sider, der bør forandres

For at melankolikerne kan leve i fuld harmoni med sig selv og med andre, er der en del negative ting, der må gøres op med. De kan være meget selvoptagede og selvretfærdige og ønsker megen opmærksomhed. De kan være meget kritiske, mistænksomme og føler sig let sårede. De får let øje på de negative ting hos andre og ser hurtigt fejlene i forskellige situationer. De er også ofte meget bekymrede og har en lidende natur. De har et tankebillede af det fuldkomne og fejlfrie og bliver derfor ofte skuffede, da det er meget få, der kan leve op til deres forventninger. På grund af skuffelser og negative holdinger overfor andre sker det ofte, de lukker sig inde i sig selv og flygter ind i en urealistisk drømmeverden. De kan være meget hovmodige, dømmende og hårde imod andre. Derfor må de bede Gud om hjælp til at tilgive og

glemme de negative oplevelser, de har haft, og indse, at de ikke selv er fuldkomne af natur. Det vil gøre livet meget lettere for dem.

De må lukke af for grublerier og drømmerier, som fører dem bort fra virkeligheden. De må lægge mere mærke til det positive end det negative.

Melankolikerne kan ofte have svært ved at tage beslutninger, og det giver dem og deres nærmeste mange problemer. Men man kan øve sig i at tage beslutninger og bede Gud om ledelse til at gøre det rette. Melankolikere kan have meget rige oplevelser med Gud i bøn.

Johannes var den af Jesu disciple, der havde det melankolske temperament. Han var altid tæt ved Jesus, og man kan forestille sig, at Jesus tog sig særligt af ham, for at han ikke skulle miste modet. Men Johannes er også et eksempel på et menneske, der trods sit temperament lærte at overgive sig helt til Helligåndens ledelse. Han var den, der kunne udholde opholdet på øen Patmos, hvor han levede så nært i kontakt med Gud, at han kunne modtage de store og rige åbenbaringer, vi læser om i slutningen af Bibelen. Også i de breve, Johannes skrev til menighederne, kan man se hans dybe og kærlige natur.

7. Kolerikeren

Hos kolerikerne er det den stærke vilje, der dominerer og styrer. De er beslutsomme, stærke, handlekraftige og handler hurtigt ud fra de indtryk, de møder. De kan være meget heftige, fremtrædende og meget målbevidste. Når de har sat sig et mål, arbejder de meget selvstændigt hen imod det mål og vil helst selv bestemme, hvordan tingene skal gøres. De har et godt overblik over tingene og er meget praktiske, og de kan organisere og administrere.

Modgang tager de som en udfordring og overvinder som regel forhindringer på grund af deres gå-på-mod, energi og meget stærke vilje. De er dygtige og gennemfører det, de vil. Det er ofte kolerikere ansættes i ledende stillinger, og når deres mange evner bliver udnyttet på den rette måde, kan de være til uvurderlig hjælp både i privatliv, på arbejdspladser, i menighedsliv og i politik.

De sider der bør gøres op med

Selv om kolerikere er stærke, har de nogle svage sider, der bør forandres på. De behøver også selvdisciplin for at kunne omgås andre på en god måde, så der bliver harmoni i deres tilværelse sammen med andre.

De bør lære at disciplinere sig selv på de områder, hvor de er hårde og ufølsomme og ikke viser interesse for andre. Deres voldsomhed og vrede bør tæmmes. Deres store selvtillid bør de også ændre, så de indser, at andre mennesker også kan have ret. Herskesyge, hovmod og bedreviden kan være meget fremtrædende hos nogle kolerikere, og det giver mange negative oplevelser for dem selv og andre. Hvis der er nogen, der fornærmer eller krænker dem, kan de godt føle en stærk

hævnlyst og har svært ved at glemme andres fejl. Men Gud, som har skabt os, er villig til at forandre os ved sin kraft.

Derfor må også kolerikere underordne sig under Gud, så de lærer at tilgive og sætte pris på andre mennesker.

I de bibelske skikkelser ser vi tydeligt apostlen Paulus som kolerikeren. Han var meget viljestærk og målrettet i alt, hvad han gjorde, og han brugte alle midler for at nå sine mål. Gud så ham, da han i begyndelsen kæmpede af hele sit hjerte imod de kristne, forfulgte dem og slog dem ihjel. Gud vidste, at der ud af denne viljestærke mand kunne dannes en fantastisk tjener for Hans rige. Paulus var helhjertet og afgjort i det, han gjorde, og da han havde mødt Jesus og set sandheden i evangeliet, kunne intet hindre ham i at få det sande evangelium ud til både jøder og hedninger. Han var karakterfast og modig og havde overblik over mange menigheder på en gang. Når der kom falsk lære og hykleri ind i menighederne, afslørede han det øjeblikkeligt og irettesatte uden personsanseelse. Han var arbejdsivrig overalt, hvor han kom frem, og han havde en meget stærk selvtillid.

Helligånden havde ham hele tiden i skole for at bevare ham i Guds nåde. Paulus' fantastiske undervisning til menighederne har været til stor gavn og glæde indtil i dag.

Da kolerikerne har deres stærke vilje som det dominerende i deres liv, er det godt for dem at have følsomme mennesker ved deres side både i hjem og menighed og arbejdsplads, og det er vigtigt, de lytter til andre. Også dette havde Paulus lært og underviser os om det, bl.a. i 1. Korintherbrev, kap. 12.

8. Flegmatikeren

Mennesker med det flegmatiske temperament er udholdende, sejge og ligevægtige. De er flinke og rare og ønsker at være i harmoni med deres omgivelser. De ønsker fred med alle mennesker og bringer selv fred og ro med sig overalt, hvor de kommer. Flegmatikere formår at bevare ligevægten selv i modgang og svære problemer. De gennemfører det, de vil, også selv om andre kan være imod det. De lader sig ikke så let overrumple eller bliver hidsige, men gør de ting, de har sat sig for. De kan gøre tingene på en sådan måde, at man ikke lægger mærke til det, før det er sket. De er pålidelige og koldblodige og har en stærk indre styrke og kan finde gode løsninger i problemstillinger. Derfor er de behagelige at være sammen med, da man føler sig tryk sammen med dem. De vil ikke så gerne tage beslutninger, have ulejlighed eller blande sig i andres sager, med mindre der ikke er andre til at gøre det. Hvis de indvilliger i at hjælpe, er de gode problemløser, og de kan være meget gode ledere og rådgivere. Men de har tendens til at være lidt overfladiske og går ikke så højt op i tingene, bare de kan få fred.

Sider der må gøres op med

Flegmatikere må sætte ind med selvdisciplin, når det gælder træghed, langsommelighed og egen-retfærdighed. De må bede Gud om hjælp og selv sætte deres vilje ind på at være interesserede i andre mennesker og deres ve og vel. De må holde op med at undgå problemer og konfrontationer. Dovenskab bør der også gøres op med, da de ofte er magelige, spiser for meget og får for lidt motion. De bliver let overvægtige på grund af, at de er madglade og søger det

magelige og bekvemme. Alt dette kan der gøres noget ved, hvis de selv vil.

På grund af deres egenretfærdighed, synes de ofte, at de er gode nok og ikke trænger til forandringer på nogen måde. Men det interessante er, at hvis flegmatikerne vil lade sig lede af Gud og gøre, hvad Han lægger tilrette for dem, er de nogle af de dygtigste mennesker at have med at gøre.

Af de bibelske skikkelser ser vi, at Abraham var flegmatiker. Han var villig til at gå ud i det kald, Gud gav ham, og gennem vandringerne fra Ur i Kaldæa og op til Kanaans land blev hans temperament langsomt forvandlet, og hans tro og lydighed gjorde ham til stamfader for mange folkeslag og til vort forbillede i troen.

9. Guds fantastiske plan

De fire temperamenter, jeg her har nævnt, er som sagt blandede hos os allesammen. Vi er skabt af Gud med en stor og rig mangfoldighed af evner og tilbøjeligheder, og der er ikke to af os, der er ens. Vi har alle lidt eller meget af de fire temperamenter i os, men ofte er der et eller to af de omtalte temperamenter, der er fremherskende. Sammenblandingen af de forskellige sider hos os alle, giver de vidt forskellige personligheder, vi har, og gør, at vi reagerer forskelligt og ser forskelligt på tingene. Det gør livet meget spændende.

Vilje til forandring

Den viden, vi får om temperamenterne, skal bruges til at bedømme vor egen personlighed og få øje på, hvor vi skal sætte ind for at komme i harmoni med Gud, med vore medmennesker og med os selv. Ved at være villige til at forandre vore negative tilbøjeligheder, gør vi livet meget lettere for os selv og for dem, vi omgås. Ved at sætte vor vilje ind på at ville ændre forholdene, og ved at bede Gud give os en fylde af sin gode Helligånd hver dag til at vejlede os, vil hele vor livsholdning blive mere positiv, og vi kan derved leve et meget mere interessant liv og blive fri for grublerier og depressioner. Vi må ikke pyldre for meget om os selv, men tage vor situation op til overvejelse og beslutte os for at gøre noget ved selvdisciplinen.

Mod til at leve

Det ser ud til, at jo mere udviklede og oplyste vi bliver i samfundet, jo værre får menneskene det med sig selv, og flere og flere bruger selvmord som en flugt fra livet. Det fortæller

os, at det ikke er de ydre forhold og goderne i velfærdssamfundet, der giver os en bedre livskvalitet, men det er et dybere kendskab til os selv og til Gud, der kan forandre forholdene, så livet bliver værd at leve.

Den største kraftkilde, vi har, er samfundet med Gud gennem bøn og bibel-læsning. Der får vi livsvisdom og kraft til at leve et godt og harmonisk liv.

10. Gode råd

Efter at du nu har læst de foregående kapitler, vil jeg råde dig til at tage en tid i ro og mag og tænke over dit liv.

Har du det godt?

Er livet lykkedes for dig til i dag?

Hvad er målet med dit liv?

Hvorfor gør du de ting, du gør?

Er det, du gør, blot tilfældigt og meningsløst?

Hvad er motiverne bag det, du gør?

Hvad er det, der styrer dit liv? Er det andre mennesker? Dit temperament? Dårlige tanker? Bliver du manipuleret med af djævelen?

Er det penge eller andre materielle ting, der bestemmer over dig?

Er du lykkelig?

Det er godt engang imellem at stå stille og tænke efter og få rettet op på de ting, der er gået skævt.

Og det er godt at vide, at Gud, som skabte dig, ønsker, at du skal have det godt på alle måder. Han elsker dig og er altid rede til at hjælpe dig. Han vil forme dig og danne dig, så du bliver et menneske, der har det godt og lykkes med det, du gør.

Jeg vil her give dig nogle råd, som har været til hjælp for mig selv og mange af de mennesker, jeg har haft forbindelse med i mit liv. Jeg vil begynde med et ord fra Ordsprogenes bog, kap. 4, vers 23-25, som siger alt i "en nøddeskal":

"Frem for alt: Vogt dit hjerte, for derfra udgår livet. Hold dig fra falsk tale, lad svigefulde ord være fjernt fra dig. Dine øjne skal se lige frem, dit blik skal være rettet lige ud. Giv agt på den vej, du går, du

skal styre hele din færden; bøj ikke af til højre eller venstre, hold din fod fra det onde!”

Du er fri til at vælge

Her står, at du skal styre hele din færden. Det vil sige, at du af Gud har fået frihed til at følge den vej, du selv vælger. Du er selv herre over meget af det, der sker med dig, og du må sætte dig et mål i dit liv og stile efter at nå det. Hvis du sætter de forkerte mål, kan alting mislykkes for dig. At stile efter noget, der er uopnåeligt, giver konstante problemer, og det giver dig en følelse af uduelighed og utilstrækkelighed.

Du har en pejling i dit indre

Vær ærlig overfor dig selv i dag og få rettet op på det, der er gået galt. Hvis du lytter til dit indre, har Gud lagt noget ned i dig, som viser, hvor vejen går. Er det svært for dig at finde ud af, er det godt at tale med en, du har tillid til, og som vil hjælpe dig på den rette måde.

Du må være ærlig overfor dig selv

Det er vigtigt at være sig selv og aflægge kunstige facader, ellers bliver du skuespiller hele livet og finder aldrig fred og harmoni i tilværelsen. Det er anstrengende hele tiden at skulle give udtryk for at være en anden, end den, man egentlig er. Uærlighed overfor dig selv og andre giver skyldfølelse og mindreværdskomplekser.

Når du er dig selv, kan du slappe af, hvile i tilværelsen og tage livets udfordringer på en positiv måde i den rækkefølge de kommer.

Du må lægge en slagplan

Begynd dagen med at lægge dit liv i Guds hånd og bed om Hans ledelse. Derefter er det klogt at lægge en plan for din dag. Af alt det, du skal have gjort, skal du om muligt tage det vigtigste først. Det vil lette dig i dagligdagen.

Tag en ting ad gangen og gør den færdig, så vidt du kan. Blander du for meget sammen på en gang, bliver der forvirring og kaos.

Lad være med at bekymre dig

Tag en dag ad gangen! Lad være med at bekymre dig for morgendagen. Det er et vigtigt princip, som Jesus lærer os. Hver dag har nok i sit, og det er en meget lille procentdel af det, man går og bekymrer sig om for fremtiden, der virkelig sker.

Begynd i det små

Har du en indre trang til at gøre noget for Gud, skal du gå igang med det, der trænger sig på i dit hjerte. Gud har lagt talenter og evner ned i dit liv, som Han giver dig lyst til at udføre. Gå igang i de små ting og vær trofast, så vil Gud sætte dig over større ting, efterhånden som du kan klare det.

Let dit hjerte for Gud

Fortæl Gud om alt det, der ligger på dit hjerte. Det letter trykket, så du slipper for depressioner, og Han vil vejlede dig, hvis du lytter til Ham.

Slap af

Lad være med at stresse af sted. Du når lige så meget ved at tage tingene roligt på en fornuftig måde. Som dagene går, vil du opdage, at der kommer orden i dit liv, og det giver indre

harmoni.

De problemer, du ved, du ikke kan gøre noget ved, skal du lade ligge! Det, du kan gøre noget ved, skal du se at få gjort!

Du kan filtrere dine tanker

Pas på med, hvad du lader komme ind i dit sind gennem medierne, gennem venskaber og gennem dine egne forestillinger. Det, du lader komme ind og sætte bo i dit sind, vil tage magten over dig. Gud har givet dig evnen til at ændre kurs:

Kommer der dårlige tanker, kan du skynde dig at bytte dem ud med gode tanker. Lad ikke det dårlige og urene føre dig ud i synd og bundethed.

Umoral, forbrydelser og andre synder begynder altid i tankelivet for senere at blive til handlinger. Dette kan undgås ved allerede på et tidligt tidspunkt at fange "de små ræve", der vil ødelægge dit indre.

Har du dårlige venner, som påvirker dig i den forkerte retning, kan du bryde forbindelserne og søge nye fællesskaber. Et gammelt ord siger: "Sig mig, hvem du omgås, og jeg skal sige dig, hvem du er!" Det passer i de fleste forhold. Søg gode venner, som du kan have fællesskab og fortrolighed med. Passer du godt på dig selv på denne måde, forhindrer du mange sygdomme i sind og krop. De fleste af de sygdomme, vi kan få i legemet, kommer af psykiske problemer og stress.

Husk, at Bibelen taler om, at du skal leve i frihed, frelse, lægedom, fred og glæde. Den taler om sejr og ikke om nederlag. Indstil dig på at følge de mange gode råd, Bibelen giver, så vil du få sejr i dit liv. Læs for eksempel meget i Ordsprogenes bog og i evangelierne. Der finder du leveregler,

som løfter dig op og sætter dig i frihed.

Det du siger påvirker hele din tilværelse

Tal positivt, - og vær positiv. Det hjælper dig selv og andre. Gør tingene i tro til Gud, så vil du lykkes. I Jakobs brev, kap. 3 læser vi om, hvor vigtigt et lem, tungen er. Jakob skriver, at tungen er som et ror på et skib eller et bidsel i munden på en hest. Den mindste gnist kan sætte den største skov i brand. Bed Gud om at kunne tale ret både om dig selv og om andre. Det, du siger, virker i den usynlige verden. Taler du dårligt, lukker du døren op for det onde, så du giver det lov til at styre dit tankeliv og ødelægge livet for dig selv og andre. Også her gælder loven om at så og høste. Man høster som regel mere, end man sår. Derfor er det vigtigt at så den gode sæd, når du udtaler noget med din mund. Du kan selv gøre meget for at ændre de negative situationer, du kommer ud for, ved det, du siger, og måden du siger det på!

Tilgiv dig selv

Har du sagt eller gjort noget forkert i fortiden, skal du først søge tilgivelse hos Gud og mennesker. Men det er også vigtigt, du tilgiver dig selv. Det kan til tider være lettere at tilgive andre, end at tilgive sig selv. Men du har lov at dække hele din fortid ind under det, Jesus gjorde for dig på korset. Han tilgiver dig, og derfor skal du også tilgive dig selv og begynde på en frisk med nyt mod. Glæd dig over, at det gamle er forbi, og noget nyt er brudt frem.

Giv, så skal der gives dig

Vær givende og yd dit bedste, både når det gælder penge, og når det gælder kærligheds-gerninger. Der kommer rigeligt

tilbage til dig selv senere. "Giv, så skal der gives jer!" siger Jesus.

Spred glæde

Beslut dig for, at du vil sprede glæde omkring dig. "Smil til verden, så smiler den til dig," siger et gammelt ord. Det er dejligt at være sammen med glade mennesker, og et af resultaterne af det, Gud gør, er glæde. Han vil give dig glæde, når du beder om det.

Hjælp andre - og Gud hjælper dig

Hav omsorg for andre, og vær overfor andre, som du gerne selv vil behandles og tildales. Et af problemerne i vor tid er, at mange er ligeglade med, hvordan det går andre mennesker. Giv noget af dig selv til andre. Der er altid nogen, der har det værre, end du selv har det. Hjælper du andre, modtager du selv hjælp fra Gud og mennesker. Som du sår, vil du høste. I Esajas' bog, kap. 58 læser vi om alle de positive ting, der sker, når vi hjælper andre.

Men husk også, at dem, Gud ikke kan få lov at hjælpe og frelse, kan du ikke redde. Du kan hjælpe mennesker et stykke på vej, og du kan altid vise dem kærlighed og bede for dem, men du kan ikke bære dem ind i Himlen.

Vær taknemmelig

Tak Gud for hver ny dag, når du vågner. Tag hver dag som en gave fra Gud, som du skal have det bedste ud af. Det vil have betydning for alt, hvad du møder i løbet af dagen.

Læg mærke til de små positive ting, du møder, og vær taknemmelig for dem. Lad være med at ærgre dig. Det bliver man som sagt grim af! Sig tak til Gud og mennesker for alt det

gode, du oplever sammen med dem. Tak Gud for naturen og alle de ting, Han giver dig. Du er ikke født ved en tilfældighed, så husk også at takke Gud for livet. Læs Salmernes bog, salme 139, særligt versene 13-18.

Brug dine omstændigheder rigtigt

Lad ikke omstændighederne styre dit liv, men udnyt omstændighederne til at nå dine mål. Lad omstændighederne få lov at virke som en afslibning og udvikling af din personlighed. Tag ikke noget som tilfældigt, men forsøg at se formålet med det, du møder. Gud vil vende alt til det bedste for dem, der elsker Ham.

Når du lader Jesus være din Herre, skal du huske på, at Han, som er i dig (Gud), er stærkere end ham, der er i verden (djævelen) - uanset hvad du møder!

Lad mig give dig en afsledssalut fra Paulus' brev til romerne, kap. 8, vers 28-39:

"Vi ved, at alt samvirker til gode for dem, der elsker Gud, og som efter hans beslutning er kaldet".

"Er Gud for os, hvem kan da være imod os? Han, som ikke sparede sin egen søn, men gav ham hen for os alle, vil han ikke med ham skænke os alt? Hvem vil anklage Guds udvalgte? Gud gør retfærdig. Hvem vil fordømme? Kristus Jesus er død, ja endnu mere, han er opstået og sidder ved Guds højre hånd og går i forbøn for os. Hvem kan skille os fra Kristi kærlighed? Forfølgelse, sult eller nøgenhed? Fare eller sværd?"

"Men i alt dette mere end sejrer vi ved ham, som har elsket os. For jeg er vis på, at hverken død eller liv eller engle eller magter eller noget nuværende eller noget kommende eller kræfter eller noget i det høje eller i det dybe eller nogen anden skabning kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus, vor

Herre."

Nu ønsker jeg for dig, at denne bog vil hjælpe dig over de mørke og svage punkter i din personlighed, så du ikke bare lader stå til, men sætter alt ind på at samarbejde med Gud og derved få et rigt og harmonisk liv fra nu af!

Gud velsigne dig!