

Fred giver jeg jer - 3 - Fill. 4:6-9 + 11-13

Fokuser tankerne på det som er godt

Kampen mod stress, ufred og bekymring foregår mere end noget andet mellem ørerne. Vi må kontrollere, hvad vi slipper indenfor i vores sind. Sindet er som en computer. Hvad du downloader ind i dit liv, vil være det, der fylder dit liv og kommer ud igen. Paulus giver os (i v. 8) "filtre" til at filtrere, hvad vi slipper indenfor i vores sind og tanker: *Er det sandt? Er det ædelt? Er det ret? Er det rent? Er det værdsat? Taler man godt om det? Udmærker det sig? Er det værd at rose?*

Ensporet/snæversynet i tankelivet

Normalt taler vi om at være ensporet, som noget negativt. En manglende evne til at reflektere over tingene måske? Lukas 10:42 (om Martha og Maria)

Maria havde fokus på én ting, nemlig Jesus – den gode del. Martha havde fokus på meget. Jesus var én af de ting. Maria var snæversynet. Så kun Jesus.

Corrie Ten Boom: (Koncentrationslejr pga. skjule jøder) "If you look at the world, you'll be distressed, If you look within, you'll be depressed, if you look at Christ, you'll be at rest." Hvordan fungerer det for dig, at fokusere på disse ting i din hverdag?

Vær tilfreds i alle ting - Fill. 4: 11-13:

Tilfredshed er ikke sådan en fatalisme/skæbnetro – hvad sker, sker, Que sera,sera. Det er forudbestemt og jeg har ingen indflydelse på det alligevel.

Tilfredshed er at nyde livet nu, frem for at vente på noget andet for at kunne være glad. Det betyder ikke, at jeg skal droppe mål og ambitioner. Paulus var selv meget ambitiøs i sit kald. Det betyder bare, at min glæde og lykke ikke er baseret på udsigten til den fødselsdag, jeg har, den ferie jeg skal holde eller den bil, jeg skal købe. Det er ikke baseret på omstændighederne. Forslag til et liv med tilfredshed:

1 – Stop med at sammenligne dig selv med andre.

Du vil altid kunne finde nogen, der gør det bedre, har mere og er smukkere. Omvendt er der altid nogen, der er dårligere, fattigere og grimmere. Sammenligning gør dig mismodig eller stolt. Tilfredshed gør dig sund og harmonisk.

2- Stop med at tro, at du bliver gladere og lykkeligere, hvis du har mere.

Du bliver ikke lykkeligere fordi du har flere penge eller mere magt og indflydelse. Du kan miste det hele på et splitsekund.

Du kan ikke styre alt hvad der sker for dig, men du kan styre din reaktion på det.

3 – Lær at beundre uden absolut at skulle eje.

Vi behøver ikke at eje for at nyde. Jo mindre, man ejer, desto mindre behøver man at bekymre sig om det. Nogle gange er de gratis glæder de største.

Kan du forestille dig at leve et liv, hvor du kan være tilfreds i alle ting som Paulus?

Konklusion: Styrken fra Jesus Kristus, giver fred. Fill. 4: 13:

Jeg kan slippe bekymringer, fordi Kristus styrker mig

Jeg kan lægge alle mine ønsker frem for Gud, fordi Kristus, styrker mig.

Jeg kan sige tak i alle ting, fordi Kristus styrker mig.

Jeg kan fokusere på alt det gode, fordi Kristus styrker mig.

Jeg kan være tilfreds i alle ting, fordi Kristus styrker mig.

Løsningen på at få fred er simpel, og dog uendeligt vanskelig. Slut fred:

A)Slut fred med Gud - B)Slut fred med dig selv - C)Slut fred med mennesker omkring dig.