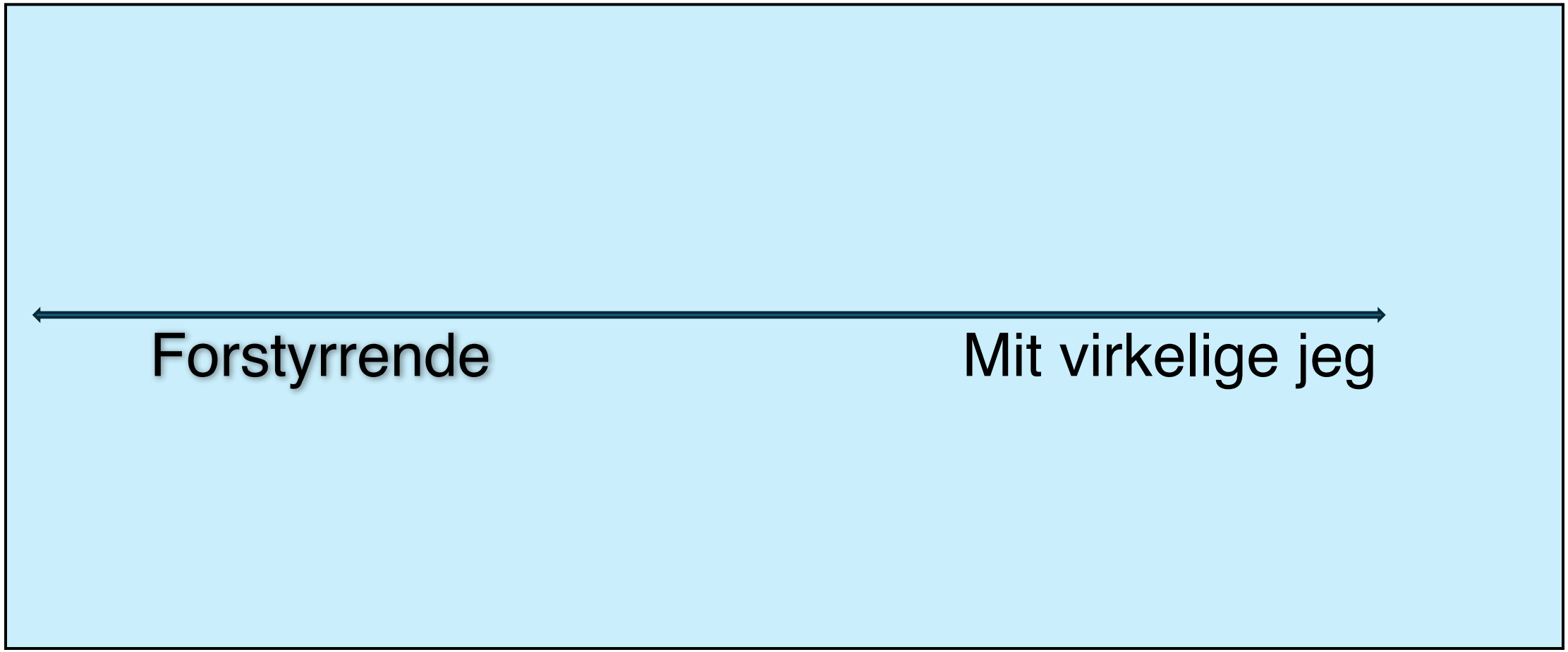
Navigere i følelser og tro

Kontinuum i forståelsen af følelser



Bibelens syn på følelser



En tredje vej

Jeg skal give mine følelser til Gud og lade hans lys rense og modne dem



Salme 13

Hvor længe vil du dog glemme mig, Herre?
Hvor længe vil du skjule dit ansigt for mig?
Hvor længe skal jeg være bekymret i sindet
og daglig have sorg i mit hjerte?
Hvor længe skal min fjende triumfere over mig?
Se mig, svar mig, Herre min Gud!
Giv mine øjne lys, så jeg ikke sover ind i døden,

Salme 13 - fortsat

- og min fjende siger: »Jeg har fået magt over ham,«
- og mine uvenner jubler, fordi jeg vakler.
- Men jeg stoler på din trofasthed,
- mit hjerte skal juble over din frelse.
- Jeg vil synge for Herren,
- for han har handlet vel imod mig.

Salme 13

Hvor længe vil du dog glemme mig, Herre?	Utålmodighed
Hvor længe vil du skjule dit ansigt for mig?	Forladthed
Hvor længe skal jeg være bekymret i sindet	Bekymring
og daglig have sorg i mit hjerte?	Sorg
Hvor længe skal min fjende triumfere over mig?	Vrede
Se mig, svar mig, Herre min Gud!	Forladthed
Giv mine øjne lys, så jeg ikke sover ind i døden,	Dødsfrygt

Salme 13 - fortsat

• og min fjende siger: »Jeg har fået magt over ham,«	Magtesløshed
• og mine uvenner jubler, fordi jeg vakler.	Nederlag
• Men jeg stoler på din trofasthed,	Tillid
• mit hjerte skal juble over din frelse.	Jubel
• Jeg vil synge for Herren,	Glæde/sang
• for han har handlet vel imod mig.	Taknemmelighed

Vandringen i Salme 13

Vi skal lære at være ærlige i bønnen

Bønnen tager os på en vandring fra mørke til lys

Vendepunktet, ”men” kan vi ikke skabe i egen kraft.

De svære følelser var ikke løgn, de var bare ikke hele historien

Inkarnationen: Vi holder hele vores menneskelighed i den ene hånd og hele Guds Ords sandhed i den anden

Praktiske erfaringer

Svære følelser, vi forsøger at ignorere, forsvinder ikke. De dukker op på problematiske måder

Vi kan handle os ind i en følelse ved at tage gode og sunde valg: ”Hvad ville jeg gøre, hvis jeg følte kærlighed lige nu?”

Vi påfører os selv svære følelser, når vi forsøger at være Gud i eget liv

Overgivelse gennem ærlighed og sårbarhed hjælper min følelser til at modnes



Sindsrobønnen

Gud giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre

Mod til at ændre de ting, jeg kan,

og visdom til at kende forskel på de to.