

Övervinna rädsla och ilska

Att stänga öppna dörrar i våra liv

Förmodligen har var och en av oss upplevt rädsla någon gång. Ibland är rädsla viktig då den varnar oss för ett äkta hot. Men det kan även hända att vi blir oproportionerligt rädda i situationer där faran är liten eller inte existerar överhuvudtaget. Och även om vi kanske vet att vår rädsla är irrationell, kan det vara svårt att bli av med den.

Med ilska ser det liknande ut. Det kan finnas situationer som omedelbart fyller oss med ilska. Ibland är vår ilska lämplig, men ibland kan den vara överdriven. Det som hände kanske inte var ett stort problem, men det utlöste en djupare ilska som fanns inom oss och inte kom från situationen. Så länge en sådan inre ilska finns inom oss, kommer den bryta ut då och då.

Vissa människor upplever sådana oproportionella känslor dagligen. Andra endast sällan. Detta är inte en slump utan det finns konkreta orsaker.

För att förklara dessa använder vi oss av bilden av dörrar i våra liv. Vi kan föreställa oss att var och en har en inre dörr för rädsla. Om den är öppen kan osund rädsla komma in i vårt liv. Om den enbart är lite öppen kommer sällan rädsla in. Står den däremot på full gavel blir hela vårt tänkande och agerande dominerat av rädsla. På samma sätt kan vi föreställa oss en dörr för ilska.

Dessa dörrar kan öppnas av andra eller oss själva. Ofta öppnas en dörr för första gången i vår barndom av andra som präglar oss, till exempel våra föräldrar. Senare kan det hända att vi öppnar dörren mer genom våra egna beslut.

De goda nyheterna är att det är möjligt att stänga dessa dörrar. Gud vill inte att vi blir kontrollerade av negativ rädsla och ilska utan vill att vi ska vara fria!

Dörren för rädsla och dörren för ilska

	Dörren för rädsla	Dörren för ilska
Indikationer för en öppen dörr	Starkt kontrollbehov Oro Ensamhet/isolering Likgiltighet Droger/Alkohol	Hat Självhat Avundsjuka Skvaller Bitterhet Förtal
Felaktigt mönster	Jag försöker skydda mig själv	Jag försöker rättfärdiga mig själv
Sanning	Gud vill skydda oss	Gud vill rättfärdiga oss och hämnas/skapa rättvisa

Hur man stänger öppna dörrar

Det har aldrig varit Guds önskan att vi ska vara kontrollerade av rädsla och ilska. När han skapade världen var allt perfekt. Det fanns varken rädsla, smärta, död eller orättvisa. Tyvärr motsatte sig de första människorna Gud precis som många av oss även gör idag och valde istället att fälla onda beslut. Konsekvensen är vår trasiga värld där djävulen har mycket inflytande. Han försöker hela tiden att kontrollera oss och använder de öppna dörrarna för att skapa ohälsosam rädsla och ilska och hålla folk fångna genom det.

Dörrarna öppnas av synd. Antingen vår egna eller andras. Synd ger djävulen rum i våra liv. Dessutom leder den till att vi börjar tro på lögn som i sin tur håller dörrarna öppna.

- Din pappa blev arg på dig och lyssnade inte på dig. Hans orättvisa agerande gjorde dig arg och detta ledde till att du nu tror att du inte blir rättvist behandlad om du inte kämpar för dina rättigheter.
- Din lärare förödmjukade dig inför hela klassen och nu är du rädd för att säga någonting överhuvudtaget för att du tror att du är dum.

Gud har lovat oss en lösning för synden och trasigheten i vår värld. Direkt efter den första synden sa han att det skulle komma en räddare som skulle krossa djävulen (1 Mos 3:15). Denna räddare är Jesus Kristus. Han var den enda människan på denna jord som aldrig syndade. Därför hade djävulen ingen makt över honom. Jesus blev dödad men uppstod igen efter 3 dagar. Därmed har Gud visat att Jesus besegrat djävulen. Eftersom Jesus är den som kan befria oss är hans roll avgörande när vi ska stänga dessa dörrar. Jesus säger i Johannesevangeliet 8:31-32: *“Om ni förblir i mitt ord är ni verkligen mina lärjungar och ni ska förstå sanningen och sanningen ska sätta er fria.”*

Tre viktiga verser angående dörrarna

“Synda inte när ni är arga och låt inte solen gå ner över er vrede.” Ge inte djävulen någon möjlighet att vinna makt över er genom er vrede. (Efesierbrevet 4:26-27)

Gud har inte gett oss modlöshetens ande utan kraftens, kärlekens och självbehärsknings ande. (2 Timoteusbrevet 1:7)

Herren är Anden och där Herrens Ande är, där är frihet. (2 Korintierbrevet 3:17)

Processen för att stänga dörrarna

För det mesta finns det många saker som håller dörrarna öppna i våra liv. Gud vill lösa alla dessa och vet bäst var vi bör börja. Genom att fråga honom direkt ger vi honom möjligheten att leda oss. Processen börjar med att vi frågar honom och att han visar oss något.

Troligtvis en situation i vårt liv där en dörr öppnades. Med Jesus hjälp kan vi sedan gå igenom de steg som behövs för att avveckla alla negativa inflytanden som uppstått ur denna situation.

I de flesta fallen visar Gud oss inte allt på en gång eftersom det skulle bli för mycket. Istället vill han uppmuntra oss att gå steg för steg genom denna process.

Handledning för processen

Använd hjälpen av en god hjälpare! Om du känner press eller blir obekvämt, säg det på en gång! När du är redo för en konversation med Gud kan du fråga:

Heliga Ande, till vilket dörr vill du leda mig? Jesus var snäll och skydda mig på denna väg.

När öppnades denna dörr för första gången? Och vem öppnade den?

Låt Gud visa dig vad som hänt. Om dörren öppnats av någon annan, förlåt denna person för det den gjort (för närmare instruktioner angående förlåtelse se Förlåta steg för steg).

Om du själv öppnat dörren, be Gud om förlåtelse och vänd om.

Vilken lögn är det jag tror på, som håller dörren öppen?

Gud jag är ledsen att jag samverkat med denna lögn. Förlåt mig. Jag avfärdar lögnen att

_____ .
Jesus vad är sanningen?

Tala ut sanningen och bekänn den.

Kolla igen: “Jesus hur ser dörren ut nu? Kan du stänga den åt mig?”

Om den inte kan stängas helt och hållet nu, be honom att bevaka den så att den inte kan brukas.